

زنان شاخص

هاله افشار ۱۹۴۴ - تهران



هاله افشار، (بارونس افشار)، استاد علوم سیاسی و مطالعه زنان دانشگاه یورک، و مشاور دولت و مجلس اعلی انگلستان است.

وی فرزند حسن افشار، استاد سابق حقوق دانشگاه تهران است. او در سال ۲۰۰۵، مدال افتخار بریتانیای کبیر (به انگلیسی: Order of the British Empire) را برای «خدمات به

تساوی بشریت» دریافت کرد. دکتر افشار بنیانگذار و رئیس شبکه زنان مسلمان است. وی برخی نوشته‌های خود را با نام مستعار هما امید به چاپ رسانیده است.

روز ۱۳ دسامبر ۲۰۰۷ میلادی، هاله افشار استاد و پژوهشگر ایرانی با لقب «بارونس هاله افشار» به عضویت مجلس اعیان پارلمان بریتانیا انتخاب شد.

هاله افشار از دانشگاه کمبریج انگلستان دکترا دارد. او عضو آکادمی علوم اجتماعی بریتانیا است. او خود را یک شیعه و

چگونه بحران های دوران کودکی زنان را چاق می کند

کودکی در سطح خانواده هایی اندازه گیری شد که فرزندانشان در سن ۱۶ سالگی و یا جوان تر بودند.

استرس دوران کودکی عامل دیابت در بزرگسالی است

کودکانی که حوادث استرس زایی مانند مرگ یا بیماری در خانواده، طلاق یا جدایی را تجربه کرده اند، سه

از دختر بچه ها در مقابل عوامل استرس زا حفاظت کنید

دختران جوانی که موقعیت های استرس زایی همچون مرگ یا بیماری اعضای خانواده را تجربه می کنند، بیشتر از دیگر دختران با معضل چاقی در بزرگسالی روبرو خواهند بود. برطبق نتایج تحقیقات دانشمندان



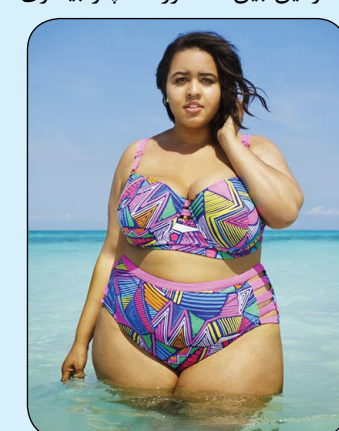
آمریکایی بزرگترین عامل چاقی در زنان استرس در دوران کودکی است. اما تحقیقات نشان می دهد که استرس دوران کودکی تنها در دختران منجر به چاقی می شود و این امر در پسرها تاثیر گذار نیست. حتی استرس در دوران بزرگسالی

برابر بیشتر احتمال ابتلا به دیابت نوع ۱ را دارند. دانشمندان سوئدی بیش از ۱۰ هزار خانواده دارای فرزندان ۲ تا ۱۷ سال را که از بهداشت روانی مطلوبی برخوردار نیستند مورد بررسی قرار داده اند. این خانواده ها درگیر مسائلی چون طلاق



چنین وضعیتی اصولا شامل افرادی می شود که خانواده شان مشکلات اقتصادی دارند یا حداقل یکی از والدین آنها مشکلات روانی دارد و یا فرزندان که هرگز مادر یا پدر خود را ندیده اند.

استرس بزرگسالان شامل عواملی مانند از دست دادن شغل، مرگ عزیزان، استرس مراقبت و از دست دادن پدر و مادر است. اما زنانی که از سطوح بالاتری از تجربه استرس دوران کودکی برخوردار بوده اند، با سرعت بیشتری نسبت به زنانی که استرس دوران کودکی کمتری داشته اند، چاقی را تجربه می کنند. دکتر لیو می گوید: تغییر در بدن فرایندی است که در طول زندگی رخ می دهد و دوران کودکی می تواند زمان بحرانی برای سازماندهی بدن باشد که اثر شدیدی بر چاقی زنان در بزرگسالی دارد.



وقتی زنان با مشکلات روبرو می شوند، میل به غذا خوردن پیدا می کنند و مردان گوشه گیری می کنند یا الکل می خورند. اما افسردگی در زنان نسبت به مردان از دوران بلوغ بروز پیدا می کند. پزشکان بر این باورند: بهتر است راه درمان و خط مشی مشخصی برای کاهش استرس در دوران کودکی داشته باشیم.

هم عامل ضعیفی برای چاقی در مردان محسوب می شود. هیو لیو استادیار جامعه شناسی در دانشگاه ایالتی میشیگان در این باره می گوید: یافته های علمی نشان داده استرس دوران کودکی حتی مهم تر از استرس چاق کننده در دوران بزرگسالی است و عملکرد چنین فرآیندهایی برای مردان و زنان متفاوت است. محققان آمریکایی این پژوهش ملی را با عنوان «تغییر زندگی» انجام داده اند و طی آن با شرکت کنندگان در طول ۱۵ سال در چهار دوره به مصاحبه پرداخته اند. این مطالعات بر روی ۳ هزار و ۶۱۷ نفر صورت گرفته که ۲ هزار و ۲۵۹ نفر آنها زن و هزار و ۳۵۸ نفر آنها مرد بوده اند.

در این پژوهش استرس های دوران



مراقبت از موهای رنگ شده

با رنگ کردن مو منافذ مو باز میشود. هنگام رنگ کردن مو، مواد قلیایی رنگ مو به عمق میله مو میروند و سپس به سمت کوتیکول مو (ساقه مو از سه قسمت تشکیل میشود، مغز مو و کورتکس مو و کوتیکول مو که بیرونی ترین لایه مو است) برده میشود. هنگامیکه منافذ مو باز میشوند، اگر کوتیکول مو به موقع بسته نشود، موی سر هم مقدار زیادی رطوبت و هم رنگی که به مو زده شده را از دست میدهد. به این ترتیب، بلافاصله بعد از رنگ کردن مو باید از مواد مرطوب کننده استاندارد استفاده کنید. اینکار باعث میشود که هم رطوبت مو حفظ شود و هم لایه کوتیکول مو نرم و لطیف نگه داشته شود. با استفاده از یک کرم نرم کننده مناسب بسیاری از مشکلات مو از بین میرود. استفاده از رنگهای شاد و دکله کردن مو باعث از دادن درخشندگی و صافی طبیعی مو میشود. بنابراین وقتی از چنین رنگهایی استفاده میکنید باید از موهای خود نهایت مراقبت را بکنید. اگر موهای خود را رنگ میکنید، توصیه میشود که هفته ای یکبار موها را حتما تقویت کنید.

شدت تحت تاثير مشکلاتی هستند که با آن درگیر بوده اند. گروه پژوهشی دانشگاه لین شوپینگ می گویند: با اینکه علل دیابت نوع

یک هنوز ناشناخته است، اما این نظریه از دیگر نظریات پیشی گرفته که سیستم ایمنی بدن، سلول های بتا (که در لوزالمعده انسولین تولید می کند) را می کشند. این پژوهشگران خبر دادند صدمات دوران کودکی سلول های بتا را تحت تاثیر قرار می دهد و انسولین با بالا رفتن هورمون های استرس زا افزایش پیدا می کند.

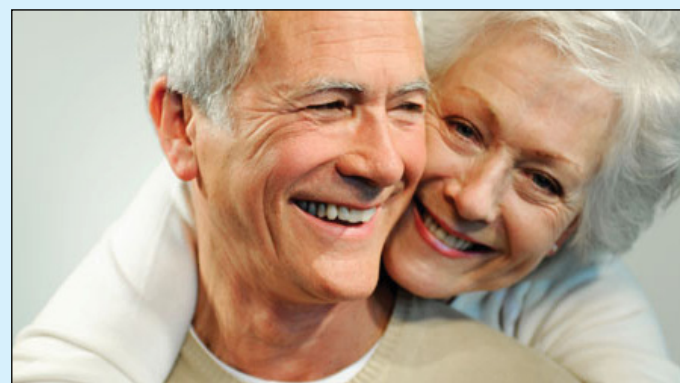
دو پروفیسور جامعه شناس از مرکز تحقیقات دانشگاه میسیگان در گزارشی که ماه اکتبر در مجله ازدواج و خانواده



سیدمین بهدانی

یا رب مرا یاری بده ، تا سخت آزارش کنم هجرش دهم ، زجرش دهم ، خوارش کنم ، زارش کنم از بوسه های آتشین ، وز خنده های دلنشین صد شعله در جانش زنم ، صد فتنه در کارش کنم در پیش چشمش ساغری ، گیرم ز دست دلبری از رشک آزارش دهم ، وز غصه بیمارش کنم بندی به پایش افکنم ، گویم خداوندش منم چون بنده در سودای زر ، کالای بازارش کنم گوید میفرزا قهر خود ، گویم بخواهم مهر خود گوید که کمتر کن جفا ، گویم که بسیارش کنم هر شامگه در خانه ای ، چایکتر از پروانه ای رقصم بر بیگانه ای ، وز خویش بیزارش کنم چون بینم آن شیدای من ، فارغ شد از احوال من منزل کنم در کوی او ، باشد که دیدارش کنم

ازدواج شاد و رضایتمند را از چهره خاتمه می توان تشخیص داد



هستند و چه احساسی در مورد ازدواجشان دارند، مهم نیست! پروفسور «دبرا کار» می گوید: اگر خانمها از ازدواجشان خرسند

از دیدن چهره شاد و رضایتمند آنها می توان تشخیص داد که ازدواجشان شاد و رضایتمند است.



هر چند که رضایت کلی از زندگی زناشویی معمولا با سپری شدن سالهای متأهلی و رسیدن به میانسالی و بعد از آن عملا بالا گزارش می شود، اما احساسات فردی و درونی زوجین که تعیین کننده های اصلی در ارزیابی کیفیت زندگی زناشویی ، سلامت و شادکامی آنهاست در زن و مرد متفاوت گزارش شد. از جمله اینکه نظر مردان نسبت به همسرانشان بیشتر مثبت بود و خلق و خوی خانمها با مریض شدن همسرانشان پائین و کمتر خوشحال بودند در حالیکه مریضی خانم هیچگونه تغییری در روحیه شوهر ایجاد نکرد. البته طبیعی است که وقتی شوهر مریض می شود معمولا پرستاری و مراقبت بعهده خانم است و همین فشار، استرس زا است در حالی که با مریض شدن خانم تکیه او بجای شوهر بر فرزند دخترش است.



زوجین خواهد گذاشت. در این میان مردها ترجیح می دهند برگرفته از صفحه (Health Family & Wellbeing) در فیسبوک

و تداوم زندگی تعیین کننده است و اینکه آقایان چقدر شاد