



فروغ فرخزاد

خفته بودیم و شعاع آفتاب بر سراپامان بنرمی می خزید روی کاشی های ایوان دست نور سایه هامان را شتابان می کشید ناله کردم: آفتاب... ای آفتاب بر گل خشکیده ای دیگر متاب چنگ زد خورشید بر گیسوی من آسمان لغزید در چشمان او آه... کاش آن لحظه پایانی نداشت در غم هم محو و رسوا می شدیم کاش با خورشید می آمیختیم کاش هم رنگ افق ها می شدیم

ریشه یابی کم تحمل بودن تازه مادران

بیگانه ای که وارد بدن شده خود را مطابقت دهد. این هورمون با انجام چنین کاری در سیستم ایمنی، بدن را ضعیف می کند و در برابر میکروب ها و مریضی ها حساس تر می شوید. در صورت مریضی بلافاصله باید با پزشک مشورت کنید و هرگز دارویی را سر خود استفاده نکنید. بیوست نیز در طول بارداری بسیار شایع است.

۴- خستگی

افزایش سطح پروژسترون باعث می شود احساس خستگی و خواب آلودگی کنید.

۵- ترشح واژینال

ترشح واژینال برای خانم ها کاملا شایع است. اما در طول بارداری ترشح با آنچه قبلا می دیدید متفاوت خواهد بود. گاهی، ترشح زرد رنگ و لزج است و در مواقع دیگر به صورت مایع سفید ضخیم خود را نشان می دهد.

۶- اختلالات پوستی

ملاسما یکی از اختلالات پوستی است که در آن لکه های تیره روی پوست ظاهر می شوند. این حالت بین زنان باردار کاملاً شایع است. این اتفاق بدان دلیل رخ می دهد که ترشح استروژن و پروژسترون افزایش می یابد، و عاملی که رنگ بدن را کنترل می کند، ملاتین بیش از حد طبیعی ترشح می شود.

نکاتی ساده برای بازگرداندن تعادل هورمونی

ورزش: پیاده روی و مقدراری ورزش سبک بسیار سودمند هستند، اما هرگز نباید ورزشتان خیلی سنگین شود.

کنترل کافئین دریافتی: باید جلوی هوس مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین را در خود بگیرید.

مصرف مکمل های ضروری:

تشخیص و تجویز دکتر مکمل هایی مانند روغن گل پامچال، امگا ۳، و ماکارو که تاثیر فوق العاده ای روی تنظیم مجدد هورمون ها دارند، مصرف کنید.

روغن نارگیل: چربی های غیر اشباع و کلسترول های با کیفیت به تعادل هورمون ها کمک می کند، و اینجاست که روغن نارگیل به کمک می آید.

ویتامین D: حضور ویتامین D تاثیر فوق العاده ای روی ثبات هورمونی دارد چون مانند یک هورمون عمل می کند.

در کنار گذراندن مدت زمانی زیر نور خورشید می توانید از مکمل های ویتامین D نیز استفاده کنید، البته با تجویز پزشک.

کاهش استرس: به اندازه کافی بخوابید و استراحت کنید، و تا جای ممکن استرس را از خود دور کنید.

از قرص های اضافی استفاده نکنید: این کار اشتباه بسیار بزرگی است که متاسفانه توسط بسیاری از خانم های باردار انجام می شود. هیچ داروی اضافی نباید در طول بارداری استفاده کنید. مهمترین چیزی که قبل از مصرف دارو باید انجام دهید مشورت با پزشک است.



شیوع بی رویه سکنه مغزی در زنان با این عوامل

متاسفانه به تازگی آمار سکنه مغزی در زنان به طور باور نکردنی بالا رفته است می خواهیم علل این شیوع و همه گیری را بیابیم.

سکنه مغزی از جمله اختلالاتی است که سالانه صدها هزار نفر را در سراسر جهان به کام مرگ می کشاند.

بنا بر گزارش انجمن ملی پیشگیری از سکنه مغزی؛ سالانه ۵۵ هزار زن بیشتر از مرد قربانی سکنه مغزی می شوند به طوری که این اختلال به سومین بیماری کشنده در جهان تبدیل شده است.

بررسی ها نشان می دهند، اگر چه مردان بیشتر از زنان در معرض خطر ابتلا به سکنه مغزی قرار دارند اما زنان بیشتر از مردان قربانی این اختلال می شوند. سکنه های گذرا و مقطعی هشدار جدی سکنه مغزی است. بهتر است در صورت بروز سکنه های خفیف حتما به پزشک مراجعه کنید.

بارداری، قرص های ضدبارداری، میگرن، داروهای هورمونی و ابتلا به مشکلات مغزی از جمله عوامل خطر ساز بروز سکنه مغزی در زنان است و این عوامل تهدید کننده تنها مختص به زنان است.

گفتنی است: دیابت، چاقی، بیماری های قلبی عروقی، کم نبودن تحرک، فشار خون، کلسترول و استعمال دخانیات این خطر بروز سکنه مغزی را در زنان و مردان که به تازگی صاحب فرزند می شوند کم حوصله اند

۵۱ دانشجو از جنس های مخالف تحقیق کرد. آنها را برای ۱۰ دقیقه در یک اتاق تنها گذاشت تا با هم صحبت کنند. سپس صدای ضبط شده مکالمات آنها را مورد مطالعه قرار داد. این تحقیق نشان داد دختران بیشتر به پسرانی علاقمند شدند که حس شوخ طبعی بیشتری داشتند و می توانستند سرگرم کننده باشند و احتمال برقراری رابطه عاشقانه دختران با این پسران بیشتر بود.

هال می گوید: هر چقدر دو نفر بیشتر با هم بخندند، نشان می دهد که بیشتر یکدیگر را دوست دارند. وقتی با دیگران می خندید در یک حرکت جمعی مشارکت داشته اید.

این اصلا شباهتی با این ندارد که یک نفر برای جمعی جک تعریف می کند بلکه این شامل یک خنده حاصل مزاح با کلمات است. هنگامی که می خندیم بدن ما در واقع یک واکنش فیزیکی نشان می دهد. عضلات صورت و بدن کشیده می شوند. فشار خون افزایش می یابد و رگ های خونی گسترش می یابند و جریان خون سرعت می گیرد و در طول خندیدن اکسیژن بیشتری باید به بدن برسد.

به این فکر کنید که چرا موقع خندیدن نفس می زنید. چون اکسیژن بیشتری نیاز دارید. این کمبود اکسیژن و درخواست تولید شباهت با یک تحرک واقعی دارد. اما آیا نزدیکی انسان ها هنگام خندیدن به این تحرک و اکسیژن گیری مربوط است؟ هال می گوید: مردم می توانند افرادی که همکاری فیزیکی دارند احساس نزدیکی داشته باشند، برای همین هم خندیدن شاید از این نظر هم مهم باشد.

معمولا به شکل تغییرات هورمونی، فیزیکی، و روانی خود را نشان می دهد. جای نگرانی نیست، چون تمام چیزی که نیاز دارید خواندن این مقاله و آشنایی با هورمون های بارداری است.

هورمون های بارداری:

سه هورمون کلیدی وجود دارد که نقش اساسی در بارداری بر عهده شان است. اجازه دهید درباره آنها توضیح دهیم و برایتان ساده اش بکنیم:

۱- **گنادوتروپین جفتی انسان (hcg)**

با نام سخنگوی بارداری نیز شناخته می شود. کیت تشخیص بارداری که از داروخانه خریداری می کنید، سطح همین هورمون را اندازه گیری می کند تا اعلام کند که آیا باردار هستید یا خیر.

۲- **پروژسترون** شایع ترین هورمون در طول بارداری است. غده کورپوس لوتئوم این هورمون را ترشح می کند، و هنگامی که تخم های بالغ را آزاد می کنید در تخمدان حاضر است.

۳- **استروژن** عمدتا به وسیله تخمدان، قشر آدرنال، و همچنین جفت و جنین تولید می شود.

برخی از وظایف مهم استروژن عبارتند از: کنترل مناسب روی چرخه قاعدگی، رشد موارد ثانویه در بدن مانند رشد مو، رشد جفت و

زنان شاخص

نرگس محمدی



نرگس محمدی (زاده ۱۳۵۱ در زنجان) فعال حقوق بشر، زندانی سیاسی، روزنامه نگار و عضو شورای عالی سیاست گذاری ادوار تحکیم وحدت نایب رئیس و سخنگوی کانون مدافعان حقوق بشر و رئیس هیئت اجرایی شورای صلح ایران است. وی جوایز بین المللی بنیاد الکساندر لانگر و «دولت و بنیاد تاریخ زنده سوند» را در سالهای ۲۰۰۹ و ۲۰۱۱ میلادی دریافت نموده است. وی از سال ۱۳۷۵ روزنامه نگاری را در نشریه پیام هاجر آغاز کرد و در نشریات دیگر نیز مقاله هایی درباره مسایل زنان، مسایل دانشجویان و حقوق بشر چاپ کرد. او در سال ۱۳۷۸ با تقی رحمانی نویسنده، استاد دانشگاه، فعال سیاسی و زندانی سیاسی ازدواج کرد و دو فرزند دارد. نرگس محمدی معتقد است «جامعه ایران با قطعیت خواهان حقوق دموکراتیک خوشبخت است. دانشجویان، کارگران، معلمان، زنان و جوانان مطالبات مشخصی دارند و حکومت ناگزیر است به آنها پاسخ دهد؛ پاسخی قانع کننده و رضایت بخش. این مطالبات تنها مسئله و مشکل بخش الیت جامعه نیست، بلکه خواست تمام ملت ایران است.» محمدی

چرا زنان عاشق مردان شوخ طبع اند

همه دوست دارند با آدم های خنده رو معاشرت کنند، خصوصا وقتی قرار است برای کسی جک تعریف کنند و حرف خنده داری بزنند. اما وقتی صحبت بر سر یک رابطه عاشقانه باشد، خنده می تواند در تحکیم این رابطه موثر باشد. «جغری هال» دکترای مطالعات ارتباطات دانشگاه کانزاس در مقاله

که در فیس بوک خود شوخی می کنند باهوش هستند یا آنهایی که صرفا جک و لطیفه منتشر می کنند. او می گوید: ما به نتیجه ای در این باره نرسیدیم که کدامیک باهوش ترند. اما تحقیقات او با ۳۰۰ دانشجو ادامه یافت. آنها فرم هایی در رابطه با شوخی در سکنس پر کردند. نتیجه این تحقیقات نشان داد که هیچ



ارتباطی بین شوخی در سکنس با درجه هوشمندی افراد ندارد. هال می گوید: استدلال می شود

«رابطه جنسی و طنز در معاشره» استدلال های بسیاری برای اثبات این نظریه آورده است.

هال به این نتیجه رسیده که هر وقت دو زن و مرد غریبه با هم ملاقات می کنند، مرد سعی می کند تا بازمه باشد و زن تلاش می کند تا بیشتر از همیشه بخندد. اینگونه قرار و مدارها برای زنان بیشتر جاذبه دارد و برای آنها مفرح تر از یک شروع عاشقانه است. نشانه یک قرار ملاقات موفق این است که هر دو نفر با هم بخندند. هال در ابتدای مقاله خود می نویسد: مطالعات من بر روی شروع رابطه زنان و مردان نشان می دهد، مردان وقتی می خواهند بازار گرمی کنند، شروع به شوخی کردن می کنند. با تعریف کردن موضوع های خنده دار آنها هوش خود را نشان می دهند و به زبانی دیگر شوخ طبعی در مردان بیانگر استعداد، هوش و یک مغز فعال است. هال تحقیقات خود را بر روی ۱۰۰



در این تحقیقات آوردند و تست ها را بسیار دقیق پاسخ دادند، شوخ طبع نبودند و جک های بیشتری هم بلد

پروفایل غیر مرتبط در فیس بوک شروع کرد و با بررسی مطالعات خود به پاسخ این سوال رسید که کسانی