



## نشریه شورای بانوان شماره سوم

ارایه شده توسط:

زهرا اصفهانی

مریم ساکی - سعیده صحرایی

فرزانه فردین - هیوا ملک‌پور

فاطمه محمدیان



## در این شماره می خوانید:

- 🎯 معرفی بانوی موفق و تاثیرگذار : مریم میرزاخانی
- 🎯 آداب، رسوم و فرهنگ ایرانیان: آشنایی با جشن تیرگان
- 🎯 معرفی مکان‌های دیدنی: برج طغرل
- 🎯 بهداشت و سلامت : عوامل پیش بینی کننده فشار خون در زنان
- 🎯 فرهنگ و ادب : معرفی کتاب تحلیل رفتار متقابل
- 🎯 مسئولیت اجتماعی : صرفه جویی در مصرف انرژی



## معرفی بانوی موفق و تاثیرگذار : مریم میرزاخانی

نوشتن از بانوان موفق ایرانی برای ما خانم‌ها لذت دو چندان دارد. چون نه فقط به موفقیت‌هایشان می‌بالیم بلکه به این موضوع که یک زن توانسته در مقامی قرار بگیرد که مورد تحسین جهانیان واقع شود هم، افتخار می‌کنیم. مریم میرزاخانی را اغلب ما می‌شناسیم. کسانی هم که در زمان حیاتش او را نمی‌شناختند، با مرگ غم‌انگیز او در جوانی و اخبار و حواشی آن، با این بانوی موفق ایرانی آشنا شدند.

مریم میرزاخانی یکی از ریاضیدان‌های درجه یک ایرانی و البته استاد دانشگاه استنفورد بود. مدرک کارشناسی‌اش را در رشته ریاضی از دانشگاه صنعتی شریف و مدرک دکترایش را در سن ۲۶ سالگی از دانشگاه هاروارد دریافت کرد. او در سال ۹۵ توانست برنده مدال فیلدز (بالترین جایزه در ریاضیات) شود. او اولین زن جهان است که برنده این مدال شده است.

علاوه بر این جایزه، او جوایز دیگری هم دریافت کرده است. مریم در سال ۸۴ به عنوان یکی از ۱۰ ذهن جوان جهان، از طرف نشریه پاپیولار ساینس آمریکا انتخاب شد. یا در زمان دانش آموزی در دبیرستان فرزنانگان، توانست برنده دو مدال طلای المپیاد جهانی ریاضی در هنگ کنگ و کانادا شود.



تولد مریم میرزاخانی در بهار (۲۲ اردیبهشت) بهانه‌ای شد که در این فصلنامه به مختصری از زندگی این بانوی برجسته پردازیم. بسیار زیباست که روز تولد مریم میرزاخانی از طرف اتحادیه بین المللی انجمن‌های ریاضی جهان به عنوان "روز جهانی زن در ریاضیات" نام‌گذاری شده است. مریم در مورد نحوه علاقه‌مندی خود به ریاضی این طور گفته است:



"بچه که بودم دوست داشتم نویسنده شوم. شاید برادرم بود که باعث علاقه من به ریاضی شد. او بود که با نقل هیجان‌انگیز داستان مربوط به حل یک معمای ریاضی مرا نسبت به ریاضیات به شوق آورد. هر چه بیشتر ریاضی را مطالعه کردم و به حل مسائل ریاضی پرداختم، بیشتر به شوق و هیجان آمدم."

مریم در سال ۸۷ با یان وندارک که او نیز دانشیار ریاضی دانشگاه استنفورد و پژوهشگر سابق علوم رایانه نظری مرکز تحقیقات آی بی ام بود ازدواج کرد که حاصل این ازدواج فرزندی است به نام آناهیتا. مریم در یکی از گفت و گوهایش در مورد آینده فرزندش چنین اظهار داشته: "برای من فرقی نمی‌کند بچه‌ام ریاضی‌دان شود یا نشود، امیدوارم که او و کلاً همه بچه‌ها ریاضی را جدی بگیرند. دوست ندارم مثل افرادی شود که تا صحبت از ریاضیات می‌شود می‌گویند من از ریاضی هیچ چیز نمی‌دانم. یعنی اصلاً به خود امکان نمی‌دهند که به آن فکر کنند. ریاضی به درست فکر کردن کمک می‌کند. حتی یک پزشک یا کسی که کار دیگری هم می‌کند، اگر ریاضی‌اش قوی باشد می‌تواند جلوتر برود."

مریم در سال ۹۶ به علت ابتلا به سرطان در بیمارستانی در آمریکا بستر شد و در نهایت در همان سال در حالی که ۴۰ سال سن داشت درگذشت. رئیس دانشگاه استنفورد در مورد مرگ مریم اینطور نوشته است: "او یک ریاضی‌دان، نظریه‌پرداز و درعین حال متواضع بود که جوایز را فقط به این دلیل دریافت می‌کرد که برای دیگر زنان الهام‌بخش باشد جای او در دانشگاه استنفورد، عزیز و خالی خواهد بود."

## آداب، رسوم و فرهنگ ایرانیان: آشنایی جشن تیرگان

جشن تیرگان یکی از چندین آیین ملی و قدیمی ما ایرانی‌ها است که امروزه به فراموشی سپرده شده و فقط در تعداد اندکی از شهرها برگزار می‌شود. از گذشته تا به امروز دو باور درباره تاریخچه و دلیل جشن تیرگان وجود دارد: اولی بزرگداشت تیشتر، ستاره باران‌آور ایرانیان است و دومی برای گرامی‌داشت و یادآوری آرش کمانگیر.

بنابر آن چه که در کتاب «التفهیم» ابوریحان بیرونی نوشته شده است، روز سیزدهم تیرماه، به مناسبت آن که آرش در این روز تیر انداخته جشن تیرگان نام گذاری شده است.





آرش شواتیر، یکی از پهلوانان ایران، در عهد پادشاهی منوچهر، بعد از مبارزه‌های او و افراسیاب، برای تعیین سرحد ایران و توران، تیری از گرگان پرتاب کرد که نزدیک جیحون بر زمین نشست. از این روز او را (شواتیر) لقب دادند. در اثر این تیراندازی، بین منوچهر و افراسیاب صلح شد و ایرانیان نیز این روز را گرمی داشتند و پیروزی خود را جشن می‌گرفتند.

### جشن تیرگان در سما (کجور) مازندران

سمائی‌ها از چند روز پیش از رسیدن شب «سیزدهم تیرماه» مهیای جشن می‌شوند. تا در آن شب، همه کلوچه‌ها، حلواها، آجیل و خوراکی‌های دیگر فراهم باشد که در مجموع با پلو و خورش باید سیزده جور خوراکی شود.

بعد از شام، هر چند خانواده در خانه‌ای که دیوان حافظ دارند، به شب نشینی جمع می‌شوند برای فال گرفتن از دیوان حافظ. به نام هر یک از آن‌هایی که در شب نشینی حاضر هستند، مهره‌ای در کوزه می‌ریزند و بعد هم دیوان حافظ را باز می‌کنند و شروع به خواندن غزل می‌کنند. در هر غزل مهره‌ای را از کوزه بیرون می‌آورند تا معلوم شود که آن غزل برای فال کدامشان بوده است. شب‌نشینی سمائی‌ها، در جشن (سیزده تیرماه) با ترانه‌های محلی که می‌خوانند پرشورتر می‌شود.

یک رسم دیگر سمائی‌ها در شب سیزده تیرماه، این است که نوجوانان سمائی در چند دسته با ترکه‌ای که همان روز از درخت‌ها چیده‌اند در کوچه‌ها راه می‌افتند. این ترکه را «شیش» می‌نامند، در هر خانه یکی که ترکه را به دست گرفته است و خودش را لال می‌نماید آن ترکه را به تن افراد خانه می‌زند و بی آن که حرفی زده باشد از خانه بیرون می‌آید. اهل خانه هم چون آن ترکه را متبرک می‌دانند، خوشحال می‌شوند که لال (شیش) را به تن آن‌ها زده است و سپس با هدایا و خوراکی از آن نوجوان‌ها پذیرایی می‌کنند.

توضیح درباره ارتباط این جشن با جشن تیرگان ایرانیان باستان این است که: یکی از دو روایتی که ابوریحان بیرونی برای علت برگزاری جشن تیرگان آورده، موضوع قهرمانی آرش بود و این که روز پرتاب کردن تیر، همین روز سیزدهم تیرماه است. و می‌نویسد: «این تیر، از کوه‌های طبرستان بکشید تا به سوی تُخارستان شد.» پس می‌توانیم آن ترکه را استعاره از همان تیر آرش بدانیم.

منبع: کتاب فرهنگ مردم نوشته سید علی میرنیا



## معرفی مکان تاریخی : برج طغرل



در شرق شهر ری، در نزدیکی آرامگاه ابن بابویه، مقبره‌ای قدیمی از دوران سلجوقیان به جای مانده که معماری عجیب و دیدنی دارد و در حال حاضر یکی از بناهای تاریخی مهم کشور به شمار می‌رود. برج طغرل حدود ۲۰ متر ارتفاع و مساحتی بیش از ۴۸ متر مربع دارد و از زمان ساخت آن ۹۰۰ سال می‌گذرد. آن طور که از سوابق تاریخی بر می‌آید شخصی به نام محمد امین معمار باشی این اثر فاخر را ساخته است. استفاده از مصالحی مانند آجر و ساروج این برج را به بنایی محکم تبدیل کرده است.

در قدیم آتشی بر بالای این برج روشن بوده که برای مسافران به عنوان راهنما استفاده می‌شده است. و همین طور گنبدی به شکل مخروط هم در بالای برج قرار داشته که به مرور زمان آسیب دیده و از بین رفته است.

برج طغرل ۲۴ کنگره دارد که با چرخش زمین و تغییر زاویه تابش نور خورشید و تقریباً با گذشت هر ساعت، آفتاب به طرف کنگره بعدی حرکت می‌کند. به همین دلیل در گذشته از این بنا به عنوان یک ساعت آفتابی و برای تشخیص زمان استفاده می‌کرده‌اند.

در دیواره‌های داخلی برج حفره‌هایی وجود دارد. اگر فردی در مرکز برج قرار می‌گرفت، صدایش اکو شده و مانند بلدگو در فضا پخش می‌شده است. علاوه بر معماری کم نظیر و هم چنین کاربردهای این برج تاریخی در گذشته، یکی از زیبایی‌های این برج تصویر شیری است که در مقابل درگاه اصلی برج قرار دارد. گفته می‌شود که اگر در این قسمت بایستید و به بالا نگاه کنید تصویر شیری با دهان باز را می‌بینید.



## بهداشت و سلامت : عوامل پیش بینی کننده فشار خون در زنان ایرانی



**مقدمه :** فشارخون بالا یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی در دنیا و کشورهای در حال توسعه من جمله ایران است و میزان شیوع بیماری فشارخون بالا در زنان ایرانی نسبت به مردان بیشتر می‌باشد. این مطالعه با هدف بررسی علل پیش بینی کننده فشارخون در زنان ایرانی انجام گرفته است.

### روش و بررسی :

فشارخون بالا و علل و عوامل ایجاد و پیش بینی کننده فشارخون بالا به عنوان معیارهای ورودی مطالعه در نظر گرفته شدند. سپس نتایج مورد تحلیل و بررسی بحث قرار گرفت. بر اساس داده‌های به دست آمده عوامل پیش بینی کننده فشارخون بالا در زنان ایرانی عوامل زمینه ساز چاقی (رژیم غذایی و ورزش)، عوامل روانی - اجتماعی (استرس، شغل و اعتیاد) و عوامل متأثر از سن است.

### ۱-عوامل زمینه ساز چاقی:

تماشای بیش از اندازه تلوزیون و بی تحرکی یکی از عوامل چاقی و در نهایت ایجاد فشارخون می‌باشد. در ایران ۶۷ درصد زنان و ۳۳در صد مردان بالای ۲۰ سال چاقی دور شکمی دارند. در مطالعه نشان داده شد که افراد چاق دارای فشارخون بالا، اغلب چاقی شکمی داشته‌اند.

### الف - رژیم غذایی

رژیم غذایی در اضافه وزن بسیار مهم می باشد به طوری که مهم‌ترین عامل فشارخون در افراد بالای ۵۰ و ۶۰ سال سن، نداشتن رژیم غذایی مناسب و ضد فشارخون است. از جمله مواد غذایی که در چاقی نقش دارند می‌توان به فروکتوز، فیتوکیماکال، گلیسین و ریزمغذی‌ها اشاره نمود. رژیم غذایی ضد تصلب شرایین که مصرف نان یکی از مداخلات آن بوده است مثبت‌ترین تغییرات را در کنترل فشارخون بالا و کلسترول سرم به وجود می‌آورد. در مطالعه دیگری که بر روی زنان امریکایی انجام شده، نشان داده شد که نوشابه‌های گازدار خطر ابتلا به فشارخون بالا را افزایش می‌دهد. در کشورهای در حال توسعه آسیا و خاورمیانه بیشترین ابتلا به فشارخون بالا وجود دارد که مربوط به سبک زندگی و به ویژه استفاده از غذاهای پرکالری و غذاهای آماده و شور می‌باشد.





ب- ورزش: انجام فعالیت بدنی به عنوان یکی از مؤثرترین روش‌های کنترل غیردارویی فشارخون می‌باشد که از مزیت‌های آن هزینه کم و عدم تداخل دارویی است. به طور کلی افرادی که ورزش نمی‌کنند ۴ میلی‌متر جیوه فشارخون سیستولی و ۲ میلی‌متر فشارخون دیاستولی آن‌ها بیشتر از افرادی است که ورزش می‌کنند. در پی ورزش کردن هم فشارخون و میزان استرس کاهش می‌یابد.

## ۲- عوامل روانی-اجتماعی

عوامل روانی-اجتماعی را می‌توان به صورت زیر در سه دسته، استرس، شغل، اعتیاد قرار داد:

### الف - استرس

از عوامل ایجادکننده و تسریع کننده فشارخون سبک زندگی پر استرس زنان و راه‌های مقابله با آن می‌باشد و تنش در کار و زندگی زنان را در معرض استرس و بیماری‌های مختلف قرار می‌دهد. افرادی که راه‌های مقابله‌ای هیجان مدار با تنش دارند، فشارخون کمتری دارند. زنانی که شاد هستند، احساس کنترل بیشتری بر تنش‌های محیطی دارند و به توانایی خود می‌اندیشند تا به درماندگی و ناتوانی خود غلبه کنند، کمتر دچار فشارخون می‌شوند.

### ب - شغل

خانم‌هایی که سواد سلامت بالاتری دارند آسیب پذیری کمتری از تنش‌های محیط کار دارند. احتمال ابتلا به بیماری قلبی عروقی در افراد با تعهد کاری بالا و نوبت کاری زیاد، بیشتر است. در مطالعاتی نشان داده شده است که فشار خون در افرادی که فشار شغلی زیاد دارند در مقایسه با افرادی که فشار شغلی متوسط و کم دارند، رو به افزایش است. هم چنین اثبات شده است افراد روزکار به دلیل کار دفتری بیشتر، چاق هستند اما در نوبت کارها به دلیل فعالیت، میزان چاقی کمتری مشاهده شده است. شغل فرد، خصوصیات فردی، محیط سازمانی و اجتماعی و خصوصیات نوبت کاری عواملی هستند که بر سلامت فرد و میزان ابتلا به فشارخون تاثیر گذارند.

### ج - اعتیاد

کیفیت زندگی و سطح سلامت روحی در زنانی که از سواد سلامت بالایی برخوردارند، بالاتر است و این مهم در کاهش اعتیاد زنان موثر است. سیگار سبب فعال شدن پاسخ سمپاتیک و آزاد شدن کاتکول آمین‌ها می‌شود که خود نقش مهمی در فشارخون بالا دارد.

## ۳- عوامل متاثر از سن

بین میانگین فشارخون سیستولی و دیاستولی و سن ارتباطی مستقیم و صعودی وجود دارد. گفته شده است که نباید فشارخون را روند پیری دانست ولی بیماری‌های قلبی عروقی تا حدود زیادی وابسته به افزایش سن هستند و مشخص شده است که فشارخون سیستولیک در افراد بالای ۴۵ سال بیشتر است.



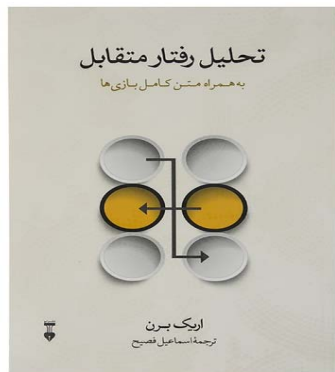


نتیجه‌گیری: چاقی و بالابودن اندازه دور کمر نقش زیادی در فشارخون بالا در زنان ایرانی دارد. بعد از چاقی، به ترتیب سن و عوامل متأثر بر آن، عدم ورزش، استرس بالا، عوامل شغلی، تحصیلات، اعتیاد نیز می‌توانند در بروز فشارخون بالا اثرگذار باشند. در نتیجه می‌توان چنین پیش بینی نمود که با شناسایی عوامل خطر ساز، ابتدا به فشارخون بالا در زنان را می‌توان کاهش داد و برای تحقق این امر با آموزش علل و روش‌های پیشگیری از فشارخون بالا به زنان و هم چنین غربالگری در جهت تشخیص و درمان به موقع اقدام نمود.

منبع: مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد - آبان ۱۳۹۹

### فرهنگ و ادب: معرفی کتاب تحلیل رفتار متقابل

هنگامی که کتابی را تهیه می‌کنید و قصد مطالعه آن را دارید، مسیر ورود به دنیای جدیدی را برای خودتان باز می‌کنید. راهی که در هنگام پیوستن به آن، درهای گران بهایی از تجارب دیگران برایتان گشوده می‌شود. از دلایل مهم و اثر گذار کتاب خواندن می‌توان به کمک به همدلی کردن با دیگران و کسب دانش مفید اشاره کرد. همچنین به اطلاع می‌رساند بانوان علاقمند به کتابخوانی در مرکز پژوهش متالورژی رازی، کتاب هفت عادت مردمان موثر را در بهار ۱۴۰۳ مطالعه نمودند و در حال مطالعه کتاب انسان در جستجوی معنا می‌باشیم.



«تحلیل رفتار متقابل» یک نظریه در روانشناسی است که «رفتارهای متقابل» میان افراد را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این نظریه یک قاعده اصلی وجود دارد و آن این است که انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند. وجود هر فرد چند وجهی است و در برخورد با دیگران دچار تغییرات و تحولاتی می‌شود. کتاب «تحلیل رفتار متقابل» نوشته اریک برن نیز به توضیح پایه و اساس روشی برای درک و تحلیل رفتارهای متقابل انسان‌ها می‌پردازد.

این اصول امروزه توسط تعداد زیادی از درمانگران و متخصص‌های گروه درمانی در بسیاری از کلینیک‌ها و مراکز روان درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. استفاده از این اصول به درمانگران برای درمان اختلالات روانی هیجانی و شخصیتی کمک زیادی کرده است. نویسنده این کتاب، روانشناسی شناخته شده است که از بیمارستان‌های امراض روانی در حدود سی کشور اروپایی و آسیایی و آفریقایی و جزایر متعددی در اقیانوس کبیر و اقیانوس اطلس دیدار کرده و این فرصت را داشته است که اصول «تحلیل ساختاری» را در محیط‌های گوناگون نژادی مورد آزمایش و بررسی قرار دهد.

همه ما به واسطه رفع نیازهای روزمره و داشتن یک زندگی طبیعی در طول روز به افراد زیادی برخورد می‌کنیم. خواندن این کتاب به ما کمک می‌کند بهترین رفتار را در مواجهه با دیگران و حتی در زمان بروز مشکلات داشته باشیم و کاملاً بالغانه رفتار کنیم.

علاوه بر این که می‌توانیم از آموزه‌های این کتاب در بهبود روابط اجتماعی مان استفاده کنیم، حتی می‌توانیم روابط شخصی و خانوادگی را هم به طور قابل توجهی ارتقا دهیم.



### مسئولیت اجتماعی : صرفه جویی در مصرف انرژی

کاهش مصرف انرژی و استفاده بهینه از آن برای همه ما، باید تبدیل به یک عادت روزمره شود. به همین منظور همگی باید روش‌های صحیح مصرف انرژی را آموخته و اجرا کنیم. مصرف درست انرژی وابستگی بسیاری به الگوی صحیح مصرفی دارد. توجه به ساعات اوج مصرف که در فصول مختلف متفاوت است و فرهنگ‌سازی در زمینه روش مصرف انرژی و جلوگیری از اتلاف آن، به کاهش مصرف انرژی کشور و کاهش هزینه‌ها کمک می‌کند.

آب مایه حیات و فراوان‌ترین ماده مرکب در زمین است. زندگی تمامی موجودات زنده مانند انسان‌ها، جانوران و گیاهان به طور مستقیم به آب وابسته است. آب نه تنها برای مصارف آشامیدن و کارهای روزمره کاربرد دارد بلکه برای حل مشکلات صنایع و کاربردهای کشاورزی نقش اصلی و عمده را دارد. صرفه جویی در استفاده از آب روشی برای استفاده آگاهانه از منابع آب است که به حفظ منابع طبیعی و منافع اقتصادی کمک می‌کند.

برخی از مهمترین راهکارها برای صرفه جویی در مصرف آب

- شیر آب را برای خنک شدن آن، باز نگذارید.
- برای باز شدن یخ مواد غذایی، آنها را زودتر از یخچال بیرون بیاورید تا از آب برای این کار استفاده نکنید.
- هنگام شستن میوه و سبزیجات، ابتدا آنها را در یک ظرف خیس کنید و سپس آنها را آبکشی کنید تا آب کمتری مصرف شود.
- آب باقیمانده از شستن میوه و سبزیجات را می‌توانید برای آبیاری گیاهان استفاده کنید.
- هنگام لیف زدن یا شامپو زدن در حمام، شیر آب را ببندید.
- سعی کنید زمان دوش گرفتن خود را به کمتر از ۵ دقیقه برسانید.
- اگر فشار دوش زیاد است، سر دوش را عوض کنید تا فشار آب کاهش یابد.





- هنگام شستن دست و صورت، مسواک زدن، وضو گرفتن و... شیر آب را ببندید.
- دائما شیرها و اتصالات قسمت‌های مختلف خانه را چک کنید و مطمئن شوید که نشتی ندارند و چکه نمی‌کنند.
- لوله‌های آب و مخازن را حداقل امکان عایق بندی کنید.
- برای شستن ماشین، حیاط، فرش و... از آب آشامیدنی استفاده نکنید.
- از روش آبیاری قطره‌ای برای آبیاری‌های خود استفاده کنید.
- از گیاهان و گل‌هایی استفاده کنید که در برابر کم آبی مقاوم هستند.
- برای آبیاری گیاهان، از آب آشامیدنی استفاده نکنید.
- پوشال‌های کولر را سر وقت تعویض کنید.
- برای انجام کارهایی چون نقاشی منزل، بازسازی خانه و... از آب آشامیدنی استفاده نکنید.
- وسایلی که از آب استفاده می‌کنند و قدیمی شده‌اند، مانند لباس شویی را تا جایی که ممکن است تعویض کنید تا انرژی و آب کمتری مصرف کنند.
- از حداکثر ظرفیت ماشین لباس شویی برای شستن لباس‌هایتان استفاده کنید تا تعداد دفعات روشن کردن ماشین لباس شویی، کاهش یابد.
- اگر گزینه Eco را روی ماشین ظرفشویی خود دارید، حتما از آن استفاده کنید تا میزان آب کمتری مصرف کنند.
- اگر برای چند روز خانه را ترک می‌کنید (مثلا هنگام سفر رفتن) حتما قبل از خروج، فلکه آب را ببندید تا در صورت بروز نشتی یا بروز هر گونه حادثه‌ای، آب هدر نرود.
- مشکلات کنترور یا هر گونه مشکلی که منجر به هدر رفتن آب می‌شود را به واحد ارتباط مردمی سازمان آب، اطلاع دهید.

علاوه بر این راهکارها، راه‌های دیگری نیز وجود دارند که همه ما باید آنها را به درستی رعایت کنیم تا دچار مشکلات مربوط به کم آبی نشویم.

**بیاید برای پیشرفت کشورمان، آینده بهتر فرزندانمان و ماندگاری بیشتری انرژی‌ها، از آنها درست استفاده کنیم و این نعمات الهی را بیهوده هدر ندهیم.**