

بازتاب تمام رخ زنان



سال پنجم، شماره ۱۴۲، شنبه، ۸ جوزا ۱۴۰۰، ۲۹ می ۲۰۲۱

## چگونه تابوانگاری پر یود زمینه بیماری های عفونی را بوجود می آورد؟

تجارب دختران از شرم و ننگ پنداری پر یود

آیا مردان هم پر یود می شوند؟

مردم قریه می گفتند: گلنار «بدکاره» است ولی....

پر یود در تاریخ، اساطیر و ادیان

بررسی خلاء قانونی حمایت از زنان در دوره قاعدگی

زنان، قربانیان خاموش تابوانگاری قاعدگی

اولین کارزار پایان دادن به شرم و ننگ پنداری قاعدگی

«مامه» مرواریدی در دل روستا

ناآشنایی زنان قریه جاتی افغانستان با نوار بهداشتی

روز جهانی بهداشت قاعدگی با هدف بالا بردن سطح آگاهی زنان درباره رعایت بهداشت در دوره قاعدگی در ۲۸ می نام گذاری شده است. چون ماه می پنجمین ماه سال است و بسیاری از بانوان هم به طور متوسط پنج روز در هر ماه دچار خونریزی می شوند و چرخه قاعدگی بانوان معمولاً ۲۸ روز است، ۲۸ ماه می به عنوان نمادی برای توجه به بهداشت قاعدگی انتخاب شده است.

وزارت معارف: آموزش بهداشت قاعدگی درج نصاب تعلیمی می شود

28 می روز جهانی بهداشت قاعدگی  
28May Menstrual Hygiene Day

ویژه نامه

# قاعدگی تابو نیست

## MENSTRUATION IS NOT A TABOO

متورم

گرفتگی عضلات

نوار بهداشتی

قاعدگی / عادت ماهوار

سندروم قبل از قاعدگی

لکه بینی



# چگونه تابوانگاری پرپود زمينه بيماري‌هاي عفوني را بوجود مي‌آورد؟

## گفتگو با داکتر نسا محمدی در مورد بهداشت قاعدگی

گفتگو کننده: حسین احمدی

اشاره:

روز جهانی بهداشت قاعدگی با هدف بالا بردن سطح آگاهی زنان درباره رعایت بهداشت در دوره قاعدگی در ۲۸ می نام‌گذاری شده است.

چون ماه می پنجمین ماه سال است و بسیاری از بانوان هم به‌طور متوسط پنج روز در هر ماه دچار خونریزی می‌شوند و چرخه قاعدگی بانوان معمولاً ۲۸ روز است، ۲۸ ماه می به‌عنوان نمادی برای توجه به بهداشت قاعدگی انتخاب شده است. نیرمخ درباره بهداشت قاعدگی مصاحبه‌ای با نسا محمدی، دکترای قابلیت و استاد دانشگاه انجام داده است.

**چقدر ناآگاهی از بدن در بین زنان شایع است؟**

در افغانستان، آگاهی از جسم زن فقط در حد یک ارتباط جنسی است، زن و مرد همینقدر می‌دانند. اما واقعیت این است که بجز برخی موارد فیزیولوژیک دیگر تفاوتی میان بدن زن و مرد وجود ندارد. عدم آگاهی زنان از بدنشان باعث می‌شود که مشخصات طبیعی بدن زنان مثل پرپود ننگ پنداشته شود. مادران شرم می‌دانند که در مورد پرپود به دخترانشان آموزش دهند. زمانی که در ۱۲ تا ۱۳ سالگی پرپود را تجربه می‌کنند، شوکه می‌شوند. دخترانی نوجوانی بودند که پس از اولین تجربه قاعدگی به نزد ما آمده بودند، به خیال اینکه سرطان یا کدام مریضی مهلکی گرفته باشند. بعضی‌ها هم فکر می‌کنند، ممکن است در خواب کسی بر او تجاوز جنسی کرده یا بخاطر بایوسکل سواری «هایمن» را از دست داده‌اند. عدم آگاهی از بدن زنان از دلایل اصلی ننگ‌پنداری پرپود است که حتی دانشجویان قابلیت نیز نمی‌خواهند در این مورد راحت حرف بزنند و بحث کنند.

**اگر واضح‌تر بگویید، اصلاً پرپود چیست؟**

ما انتظار داریم زنی که به بلوغ می‌رسد، هر ماه یکبار دفع خون قاعدگی داشته باشد. پرپود تنها دفع خون قاعدگی نیست. در پرپود، دیواره‌ی آندومتر زنان ریزش می‌کند. در وسط دیواره‌های آندومتر شریانچه‌های مارپیچی قرار دارد. طی یک ماه این دیواره ساخته می‌شود، زمانی که در ختم هر ماه فرو می‌ریزد، سر شریانچه‌ها هم باز می‌شود و از آن خون جاری می‌شود. یعنی قاعدگی در اصل دفع مفوس سرویکس و دفع دیواره‌ی آندومتر است. خون در کنار اینها اتفاق می‌افتد. قاعدگی فقط خون نیست و نباید به خون خلاصه شود، گاهی اوقات بانوان بعضی از هرمون‌هایی را استفاده می‌کنند که ممکن بجای خون مایع سفید و سخت و چسپنده‌ای از آنان دفع شود، بازهم پرپود اتفاق افتاده است. منتها دیواره‌ی آندومترشان تغییر رنگ داده است. از زمان آغاز ساخت تا ریزش این دیواره را یک دوره (پرپود) می‌نامیم.

**اگر پرپود اتفاق نیفتد؛ چه؟**

اگر این دیواره ساخته شود و فرو نریزد، ضخیم می‌شود،

تابو شدن پرپود به خود زنان برمی‌گردد. ما زنان این مسأله را کلان کردیم. ما راحت به پدرمان می‌گوییم گوشم درد می‌کند، قلم، معده‌ام، گلویم، دستم یا کلیه‌ام درد می‌کند. اما چرا نمی‌گوییم درد قاعدگی دارم؟ چون مادرهایمان آموزش داده که در این مورد با کسی حرف نزنیم، این توصیه در طول تاریخ از زبان مادران شنیده شده و رسیده است به ما، نسل ما به دختران خود انتقال می‌دهد و این تابو همچنان ادامه می‌یابد. اگر قرار باشد حرف زدن در مورد اندام داخلی زنان تابو باشد، در مورد قلب هم نباید حرف زد؛ اما آنچه پرپود را متمایز می‌سازد، دفع خون است. چون پرپود را فقط خون می‌پندارند. در کل حرف زدن از اندام تناسلی زنان چنان بد و سخیف پنداشته می‌شود که حتی زنان دردشان را پنهان می‌کنند، بعدها می‌بینی سرطان واژن گرفته یا درد شدید قاعدگی را خاموشانه تحمل کرده و سبب آندومتریوز شده که منجر به نازایی می‌شود. اگر با اندام تناسلی مانند دیگر اعضای بدن رفتار شود، مشکلات زیاد زنان کم می‌شود و ده‌ها نوع مریضی که حالا زنان می‌کشند، از بین خواهد رفت. در صورتی که ما زنان با پرپود رفتار طبیعی داشته باشیم؛ در مورد پرپود به دختران مان آموزش دهیم، چه بهتر که در حضور پدر و برادرش، تا آنها هم در این دوره هوای زنان را داشته باشند.

**چرا پرپود درد دارد؟**

در دوره قاعدگی سطح هورمون پروستاگلاندین بالا می‌رود، عضلات شروع می‌کند به انقباض، اکسیجین‌رسانی در عضلات رحم کم می‌شود، منقبض می‌شود، سپس هنگام باز شدن درد دارد. مثل دیگر اعضای بدن که چند ثانیه پس از ضربه خوردن شروع به درد می‌کند. مصرف ویتامین B6 افسردگی دوره قاعدگی را کم می‌کند و ایبوبروفن شدت درد را کاهش می‌دهد.

**آیا ممکن است شدت درد**

زنانی که در سن باروری قرار دارند، ممکن قابلیت باروری را از دست بدهند. گاهی اوقات ممکن است به سرطان تبدیل شود. گاهی نیز ممکن است پرپود اتفاق بیفتد، دیواره‌ی آندومتر ریزش کند، اما بخاطر اینکه هایمن بسته است، خون خارج نمی‌شود. اگر از ابتدا پرپود اتفاق نیفتد، باید معاینات ژنتیکی صورت بگیرد، ممکن از لحاظ ساختار جنسیتی و دستگاه تناسلی ممکن در حالتی نباشد که ما بدانیم دختر است یا پسر. بعضی‌هایی هم که ممکن است هر دو ماه یکبار پرپود شوند و یا زودتر از یک ماه، مشکل هرمونی دارند.

**چه مواردی را باید هنگام قاعدگی در نظر داشت؟**

- استفاده از نوار بهداشتی
- خانم‌هایی که کوتکس استفاده می‌کنند، باید حداقل هر دو ساعت یکبار کوتکس را عوض کنند چون مسیر آمدن خون بسته می‌شود و آنجا محل رشد میکروب‌هاست، حتماً باید کوتکس عوض شود تا محیط واژن خشک باشد. نباید میکروب و قارچ در آنجا رشد کند.
- پس از هر بار تشناب رفتن حتماً خود را خشک کند.
- پس از هر بار تشناب رفتن باید خود را بشوید، در میان زنان باورهایی وجود دارد که به یکدیگر توصیه می‌کنند اگر در دوره قاعدگی خود را بشوید، رحم‌تان «آبگرم» می‌شود و بچه‌دار نمی‌شوید. ولی حقیقت عکس آن است؛ اگر نشوید بچه‌دار نمی‌شود.
- حمام رفتن الزامی است، چون گرما باعث می‌شود خون به راحتی دفع شود و بوی بدن زن از بین برود.
- مواد غذایی سالم و مایعات گرم استفاده شود.
- برای کاهش درد قاعدگی در یک دوره ویتامین B6 استفاده شود. اما چاکلیت‌های کاکائودار و کافئین زیاد مصرف نشود. قرص ضد درد، مانند ایبوبروفن استفاده شود. عسل چای دارچین، زنجبیل و زعفران برای کاهش درد قاعدگی مفید است. خود را نیز گرم بگیرد.

**تابوپنداری پرپود چقدر باعث می‌شود که این مشخصه‌ی طبیعی بدن زنان تبدیل به یک مشکل شود؟**



**پرپود پس از ازدواج کاهش یابد؟**  
این یک تصور غلط است که می‌گویند پس از ازدواج دردم کاهش یافت. تغییر هورمونی به وجود نیامده تا درد کاهش یابد، بلکه ممکن است زن پس از ازدواج برای مدت چند ماه یا یکسال به آرامش فکری رسیده یا سرگرمی دیگری دارد. ولی درد پرپود برمی‌گردد. درد قاعدگی به باز و بسته بودن مسیر دفع خون ربطی ندارد، درد مربوط به هورمونی است که آزاد می‌شود. اینکه می‌گویند هر بار قاعدگی به مثابه یکبار زاییدن است، پرپود به حد زایمان درد شدیدی ندارد، اگر کسی چنین دردی را تجربه کرد، حتماً به داکتر مراجعه کند.

**نوار بهداشتی در دوره قاعدگی چقدر الزامیست؟**

اصل حرف این است، در دوره قاعدگی خون دفع می‌شود، پاک نگهداشتن بدن و لباس با نوار بهداشتی یا پارچه فرقی ندارد. مهم این است که پاک باشد. برخی از خانم‌ها به نوار بهداشتی حساسیت دارند، پس نیاز نیست که حتماً نوار بهداشتی استفاده کنند. چون موادی که برای ساخت آن استفاده شده مواد آلوده باشد و یا خانمی به آن حساسیت داشته باشد. تکه‌های نخنی نیز گزینه قابل دسترس برای همه زنان است که پس از هر بار استفاده یا دور انداخته شود و یا پاک شسته و اتو کشیده شود.

**چه اتفاق می‌افتد که دیگر زنی پرپود نشود؟ منظورم دوره یائسگی است.**

زمانی که زن در دوره یائسگی می‌رسد، یکدفعه هورمون‌های استروژن و پروژسترون قطع می‌شود. یک روند کامل فیزیولوژیک در زندگی زنان، شبیه آغاز پرپود. در یائسگی هرمون‌ها قطع می‌شود و تخمک‌گذاری صورت نمی‌گیرد. گاهی ممکن است تخمک وجود داشته باشد، اما دیواره آندومتر دیگر ریزش نمی‌کند. برای بعضی زنان ممکن است در مدت یک تا پنج سال اول یائسگی گور گرفتگی رخ دهد یا خشکی واژن، خارش و سوزش واژن، عفونت تناسلی، پوکی استخوان، چروکیدگی پوست، بدخوابی و پرخاشگری به بار آورد که نظر به شرایط هرکدام درمان خاصی دارد.

6

پاک نگهداشتن بدن و لباس با نوار بهداشتی یا پارچه فرقی ندارد. مهم این است که پاک باشد. برخی از خانم‌ها به نوار بهداشتی حساسیت دارند، پس نیاز نیست که حتماً نوار بهداشتی استفاده کنند. چون موادی که برای ساخت آن استفاده شده مواد آلوده باشد و یا خانمی به آن حساسیت داشته باشد. تکه‌های نخنی نیز گزینه قابل دسترس برای همه زنان است که پس از هر بار استفاده یا دور انداخته شود و یا پاک شسته و اتو کشیده شود.

خبر

## وزارت معارف آموزش بهداشت قاعدگی درج نصاب تعلیمی می‌شود

شود که دخترانشان به دلایلی از رفتن به مکتب محروم هستند. هیرف لودووک دی لیز، رئیس دفتر یونسف در افغانستان، هدف از چاپ کتاب «مدیریت نظافت دوره قاعدگی» را آگاهی‌دهی برای دخترانی دانست که از رفتن به مکتب محروم اند.

در مضامین ساینسی و اجتماعی آموزش داده شود. سرپرست وزارت معارف، سرپرست وزارت صحت عامه و رئیس اداره یونسف در افغانستان از یک کتاب معلوماتی در مورد قاعدگی یا پرپود رونمایی کرده‌اند. این کتاب که به شکل صوتی نیز تهیه شده است، قرار است در روستاهای کشور برای خانواده‌هایی توزیع

صنف‌ها مکلفیت دارند که آگاهی لازم را در مورد عادت ماهوار دختران به دانش‌آموزان فراهم سازند. «هم‌چنان، خانم حمیدی خبر داده است که وزارت معارف در نظر دارد برای آگاهی‌دهی در مورد قاعدگی یا عادت ماهوار، این موضوع را در نصاب تعلیمی بگنجانند تا مبحث قاعدگی برای دختران صنف‌های چهارم و پنجم

برای اولین بار وزارت معارف در هماهنگی با اداره یونسف، از روز جهانی بهداشت قاعدگی در کابل تجلیل کردند.

رنگینه حمیدی سرپرست وزارت معارف در این مراسم گفته است: «قاعدگی عادت ماهوار و طبیعی برای هر دختر است. وزارت معارف به ویژه معلمان در سطح مکاتب و

سالاهاست که تعدادی از کشورهای خاورمیانه و غربی، آموزش‌های مربوط به مراقبت‌های دوره قاعدگی را به عنوان آموزش‌های ضروری برای دختران در سن بلوغ ارائه می‌کنند تا به این طریق از بیماری‌های عفونی دستگاه تناسلی نسل آینده زنان و دیگر عوارض ناشی از ناآگاهی و کم‌اطلاعی درباره پرپود کاهش دهند. نیرمخ تعدادی از این آموزش‌ها را که به زبان فارسی در ایران در قالب تصویر به دختران آموزش داده می‌شود، در این مطلب آورده است.

### علائم تخمک‌گذاری

تعبیر دمانی بدن  
حساس شدن سینه‌ها  
نفخ  
افزایش میل جنسی  
تغییرات جایگاه رحم  
گیجی و سردرد  
تعبیر دمانی بدن  
قوی شدن حس بویایی  
لکه بینی  
ترشحات واژن  
دلدرد

علت پرپود نشدن  
استرس زیاد  
نوشیدن الکل  
کمبود وزن  
رژیم غذایی  
ورزش زیاد  
سبب‌گذار کشیدن سیگار

مهمترین علائم  
شکم درد  
عصبانیت  
بی‌حوصلی  
تغییر خلق و خو

## رویدادهای زنان

روز جهانی پایان دادن به فیستول  
زایمان، نگرانی‌های مدافعان  
حقوق بشر از وضع زنان

کآسیه سادات

در هر ۱۰۰ هزار زایمان در افغانستان، ۶۳۸ زن جان خود را از دست می‌دهند که علت مرگ پنج نفر از آنها فیستول



زایمان است. فیستول زایمان یکی از جدی‌ترین آسیب‌های زایمان است و سازمان ملل ۲۳ می را روز جهانی «پایان دادن به فیستول زایمان» نام گذاشته است. فیستول زایمان زمانی ایجاد می‌شود بین مجرای زایمان و مثانه و/یا مقعد سوراخی ایجاد می‌شود و به هم راه پیدا می‌کنند. در دسترس نبودن مراقبت پزشکی مناسب، به موقع و با کیفیت در زایمان‌های طولانی و سخت باعث این عارضه می‌شود. یکی از مشکلات شایع زنان افغانستان، این عارضه است که در موارد باعث طلاق می‌شود. این عارضه، اگر به آن درست رسیدگی نشود، باعث ناتوانی‌های ماندگار می‌شود و تمام جوانب زندگی زنان مبتلا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فقر، ازدواج در سن کم، ناکافی نبود خدمات بهداشتی-درمانی به موقع و مناسب، از علل فیستول زایمان هستند. سازمان ملل گفت: صدها هزار زن در آفریقا، آسیا، کشورهای عربی و آمریکای لاتین با ناتوانی‌ها و معلولیت‌های این عارضه زندگی می‌کنند. سازمان ملل سال ۲۰۳۰ را سال هدف برای پایان دادن به فیستول زایمان در جهان تعیین کرده است.

صغرا رجب ۱۹ و شمسیه علی ۲۱ ساله با فوتبال به جنگ ترور و ترس می‌روند. این دختران هزاره دو فوتبالیست نیم کوبته هستند که ماه مارچ امسال در مسابقات قهرمانی فوتبال بانوان در شهر کراچی پاکستان شرکت کرده بودند.

زنان قالبین بافی در غور گفته‌اند: صنعت قالبین بافی در غور رو به روکود است. مریم ۴۳ ساله که ۱۵ سال است، در روستای پای کمر در غرب مرکز ولایت غور قالبین بافی می‌کند، می‌گوید: به دلیل نبود بازار و مواد کم کیفیت، قالبین بافی در غور رونق سابق را ندارد.

نهادهای بین‌المللی حقوق بشری از وضعیت کنونی افغانستان ابراز نگرانی می‌کنند و می‌گویند که پیشرفت‌های زنان افغان پس از خروج نیروهای خارجی با خطر مواجه می‌شود و می‌گویند که پیشرفت‌های زنان در دو دهه‌ی اخیر با خطر روبه‌رو است و به گفته این نهادها باید صدای زنان و دختران در روند صلح شنیده شود.

دختر ۲۰ ساله عضو صلیب سرخ پس از در آغوش گرفتن یک مهاجر سنتالی و دلداری دادن به او قربانی آزار و اذیت آنلاین شد. لونا آر، یکی از نیروهای دواطلب صلیب سرخ پس از انتشار عکسی هدف موجی از حملات نژادپرستانه قرار گرفت. در این عکس لونا فقط اقدام به آرام کردن مردی مهاجر کرده است.

رئیس‌جمهور در هفته گذشته با دختران مینیاتور و تیم دختران کوهنورد افغانستان دیدار کرد و افزود که کمیته ملی المپیک و ریاست تربیت بدنی مشترکاً طرحشان را به خاطر تخصص بودجه و حمایت از دختران کوهنورد افغانستان رایبه کنند و حکومت افغانستان از طریق سفارتخانه‌های خویش با در نظر داشت ویروس کرونا زمینه فعالیت برای دختران کوهنورد را در آن کشورها فراهم سازد و همچنان وی در رابطه‌ی سفرهای تیم مینیاتوری دختران به خارج از کشور به خاطر کسب مهارت‌ها بیشتر گفت که در این مورد اقدام خواهد شد.

جنسی دارند و مردان میان‌سال را به دلیل سطوح پایین تستوسترون تحت تأثیر قرار می‌دهند در نهایت، اصطلاح پرپود مردانه وجود دارد- اشاره به خون یافت شده در ادرار یا مدفوع استفاده می‌شود

خون ریزی از اندام‌های جنسی مردانه اغلب به خاطر انگل یا عفونت است. تغییراتی در سبک زندگی ممکن است به شما کمک کند. IMS تشخیص پزشکی شناخته شده ای ندارد، بنابراین "درمانش" اینها می‌باشد: مدیریت نشانه‌ها با احساسات و نوسانات روحی خود سازگار شوید، راه‌هایی برای تسکین استرس پیدا کنید، ورزش کردن، تنظیم رژیم



غذایی سالم، پیدا کردن راه‌هایی برای تسکین استرس و اجتناب از مصرف الکل و سیگار ممکن است به توقف این علائم کمک کند.

اما چه چیزی باعث کاهش میزان تستوسترون بدن می‌شود؟ عوامل زیادی وجود دارند؛ از استرس تا تغییر رژیم غذایی، هر چیزی می‌تواند میزان تستوسترون بدن شما را تحت تأثیر قرار دهد و در نتیجه منجر به PMS مردانه می‌شود. به طور شگفت‌انگیزی، برخی از افراد علائم PMS متمایزی دارند و این زمانی است که افراد احساس مشابهی را نسبت به زنان در زندگی خود تجربه می‌کنند که با احساسات روان شناختی و عاطفی مرتبط با PMS سروکار دارند.

ندارد. این بدان معنی است که این نشانه‌ها ممکن است به طور منظم رخ ندهند و هیچ الگویی برای آن‌ها وجود نخواهد داشت.

نشانه‌های IMS پیچیده هستند و شامل این موارد می‌شوند: خستگی، سردرگمی و آشفته‌گی ذهنی، افسردگی، عصبانیت، عزت نفس پایین، کاهش توانایی و میل جنسی، تنش، حساس شدن. اگر این علائم را دارید، احتمالاً چیز دیگری هم رخ می‌دهد. برخی از این نشانه‌ها ممکن است به خاطر کمبود تستوسترون باشند. سطح تستوسترون به طور طبیعی در نوسان است؛ اما اگر بیش از اندازه پایین

باشد، می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند؛ از جمله: کاهش میل جنسی، مشکلاتی در رفتار و خلق و خوی، افسردگی، اگر این علائم ادامه داشته باشید؛ باید به پزشک خود مراجعه کنید.

## راه‌های درمان

این شرایط قابل تداومی است. همین‌گونه مردان میان‌سال نیز ممکن است علائمی را با میزان طبیعی تستوسترون خودشان داشته باشند. این شرایط به اصطلاح کولوکیالی نامیده می‌شود و گاهی به عنوان یائسگی مردانه نیز شناخته می‌شود. هنگامی که نوبت به آندروپوز می‌رسد، علائم به این شکل بروز می‌کند: خستگی، کاهش میل

## آیا مردان هم پرپود می‌شوند؟

## کشمیرخ

بسیاری تصور می‌کنند که دوره قاعدگی فقط مربوط به پروسه بیولوژیکی زنان است اما مطالعات طبی نشان داده است که مردان هم پرپود را تجربه می‌کنند و در دوره‌ای از زندگی به دوره یائسگی می‌رسند.

## چرخه‌های هورمونی مردانه

براساس بررسی‌های طبی، مردان مانند زنان تغییرات هورمونی را تجربه کرده و هر روز صبح میزان تستوسترون یک مرد افزایش می‌یابد و در شب پایین می‌آید. سطوح تستوسترون حتی می‌تواند از روزی به روز دیگر متفاوت باشد.

عده‌ی ادعا می‌کنند که این نوسانات هورمونی ناشی از علائم سندرم قبل یائسگی (PMS) هستند؛ به شمول افسردگی، خستگی و نوسانات روحی؛ اما آیا این نوسانات هورمونی ماهانه به اندازه کافی منظم هستند که «پرپود مردانه» نامیده شوند؟

مردان چرخه‌های هورمونی را مثل زنان تجربه می‌کنند؛ به همین دلیل است که این چرخه‌ها به عنوان «استراتژی یا پرپود مرد» وصف شده‌اند. تغییرات هورمونی زنان به خاطر چرخه باروری طبیعی آن‌ها است. مردان تخمک تولید نمی‌کنند و رحم ندارند که برای آماده‌سازی باروری بخواهند رحم را ضخیم کنند و اگر القاح صورت نگیرد، آن‌ها یک پوشش رحمی ندارند که از بدنشان خارج شود و این چیزی است که به دوران قاعدگی یا پرپودی اشاره دارد «با این تعریف، مردان این نوع پرپود را ندارند. میزان تستوسترون مردان متفاوت است و برخی عامل‌ها بر میزان تستوسترون تأثیر می‌گذارند. از آنجا که این هورمون‌ها تغییر و نوسان می‌کنند، مردان ممکن است علائمی را تجربه کنند. علائم این نوسانات که ممکن است برخی شباهت‌هایی را با علائم PMS داشته باشند، ممکن است نزدیک به «پرپودهای مردانه» باشد که هر مردی آن را دارد. IMS به طور فرضی ناشی از کاهش و نوسانات هورمونی است، به طور خاص تستوسترون. با این حال، هیچ مدرک پزشکی از IMS وجود ندارد. عواملی که می‌توانند بر سطوح هورمونی تأثیر بگذارند، عبارتند از: سن، کاهش تستوسترون یک مرد از اوایل ۳۰ سالگی شروع می‌شود، استرس، تغییرات در رژیم غذایی یا وزن، بیماری‌ها، بی‌خوابی، اختلالاتی در خوردن، این عوامل همچنان می‌توانند بر سلامت روانی مرد تأثیر بگذارند.

علائم IMS بعضی از مشابهت‌هایی با علائم را در طول PMS در زنان دارد. با این حال، IMS هر گونه الگوی فیزیولوژیکی را که دوره یک زن از چرخه تولید مثل آن پیروی می‌کند، پیروی نمی‌کند؛ چون هیچ پایه هورمونی از IMS وجود

## خون انار



## مردم قریه می‌گفتند: گلنار «بدکاره» است ولی....

طرف نشان دادند. برادران گلنار زندانی شدند و مادر گلنار تا پایان عمر از عذاب وجدان مشارکت در قتل دختر معصومش رهایی نیافت. حالا سال‌ها گذشته است و من هنوز هم کابوس آن روز شوم را می‌بینم و هنوز هم گلنارهای زیادی به هر بهانه‌ای می‌میرند.

شد که گلنار اصلاً حامله نبود، او دچار مشکل رحمی شده بود و تمام ضایعات خون ماهوارش در هر دوره قاعدگی در شکمش جمع شده و پندیدگی مشابه حاملگی را بوجود آورده بود. تمام مردم قریه که قبل از رسیدن نتیجه معاینات طب عدلی اجازه دفن جسد گلنار را نمی‌دادند و برادرانش را بخاطر کشتن گلنار، مردان غیرتمند می‌دانستند، به گوشه‌ای خزیدند و خود را بی



## کآرزو نوری

دختر کاکایم نامش گلنار بود، او مثل نامش زیبا و در اوج جوانی بود و هر وقت که می‌خندید، آدم را یاد شکفتن یک گل می‌انداخت. او مجرد بود و در خانه پدریش با مادر و برادرانش زندگی می‌کرد. چند ماهی بود که اتفاق عجیبی برایش افتاد، شکمش روز بروز بزرگتر می‌شد، همه نگران بودیم.

خوب یادم است. یک روز به خانه کاکایم رفتم ولی قبل از رسیدن به داخل خانه، صدای مضطرب مادر گلنار را از دهلیز شنیدم، او به پسران خود گفت: خواهرتان بدکاره است. او حامله شده و رویمان را در پیش مردم سیاه کرده است. باید یک کاری کنیم، وگرنه دیگر روی در بین مردم برایمان نخواهد ماند.

برادران گلنار با چهره‌های از عصبانیت سرخ شده از دهلیز بیرون آمدند. یک لحظه دلم فرو ریخت و با وحشت در حالیکه صدای ضربان سریع قلبم را می‌شنیدم، در گوشه‌ای از حویلی خزیدم، دلم خبر بدی را گواهی می‌داد.

دیدم که برادرهای گلنار یعنی پسرهای کاکایم با لگد در اتاقی که گلنار در آن بود، از باز کردند و بعد دروازه را پشت سرشان قفل کردند. بلافاصله صدای جیغ‌های گلنار تمام حویلی را گرفت. یکی از پسرهای کاکایم فریاد می‌زد: بر سر شکمش بزنید که حرامی در بطنش بمیرد و گلنار بیشتر جیغ می‌زد، من دودیم به سوی حوزه پلیسی که در قریه مان بود تا کمک بیاورم. نمی‌توانستم به کس دیگری بگویم، چون بی‌فایده بود. همه مردم او را بدکاره می‌دانستند.

با یکی از نیروهای پلیس حوزه به خانه گلنار رسیدم، همه جا را سکوت گرفته بود و از آن جیغ‌های درمانده گلنار خبری نبود. هنگامی که داخل اتاق شدیم. همه جا را خون گرفته بود، اتاق به هم ریخته بود. برادران گلنار با دیدن پلیس فرار کردند. یکی از آن‌ها در دستش بوتلی از اسید داشت که بر روی چهره گلگون گلنار ریخته بودند و آن نقاشی زیبای لبخند خداوند را تخریب کرده بودند. برادرانش به زور در حلق گلنار تیزاب ریخته بودند تا بمیرد.

او را عاجل به شفاخانه بردیم، ولی فایده‌ای نداشت.

او دیگر روح در تن نداشت، نفس نمی‌کشید و جنازه‌اش را برای اثبات حاملگی به طب عدلی بردند.

مردم قریه به پشتیبانی از برادران گلنار مانع زندانی شدن آن‌ها شدند. بعد از سه روز از جنایت، نتیجه طب عدلی آمد و معلوم

# تجارب دختران از شرم و ننگ‌پنداری پریود

## آلرژی به خون در لای پایم را تا زنده‌ام، فراموش نمی‌کنم

کآمنه رضایی



شده است. خودم را در زیر پتو گریه‌کنان قایم کردم. مادرم از خرید آمد، اما من ترسیدم که به مادرم چیزی بگویم، مطمئن نبودم که خون پریود را دیدم. آن شب بیشتر از چهار یا پنج بار دستشویی رفتم تا چک کنم که جور شدم یا نه اما هر بار خونریزی بیشتری داشتم و شب را بدون نوار بهداشتی سپری کردم. فردا صبح از شدت درد نمی‌توانستم از جایم بلند شوم، اما مجبور شدم برای نماز صبح بیدار شوم. از شدت حساسیت و خارش بین پاهایم نمی‌توانستم به درستی قدم بردارم. می‌ترسیدم به کسی بگویم، بعد از خوردن صبحانه عید، خواهرم صدایم کرد که بیا لباس عیدت را بپوش. خواهرم در کنار لباس‌ها برایم یک نوار بهداشتی داد که بین شورتت بگذار که شلوارت را مردار نکنی!! تو مریض شدی و تا پاک نشدی نماز نخوان. آن اولین و آخرین کلام خواهرم در مورد پریود بود. بعدها شایدم چندین ماه بعد مادرم متوجه شده بود که من هم پریود می‌شوم، اما مادرم با من از پریود و حالاتی که یک دختر در جریان پریود دارد، سخن نگفت.

من آن حساسیت و آلرژی لای پاهایم را که بخاطر استفاده نکردن پد در اولین پریودم تجربه کردم، تا زنده هستم، فراموش نمی‌کنم.

## از من دور شو، من نجسم

کبهشته رحمانی



این نخستین باری است که من در این مورد مینویسم و برای این نخستین بار میخواهم دو خاطره‌ام را در رابطه به قاعدگی با شما شریک بسازم. هنوز هم مثل دیروز به یاد دارم، زمانی که صنف دهم مکتب بودم و تا آن زمان تنها کلمه‌ای که بخاطر کاربرد و اسم بردن بجای قاعدگی بلد بودم کلمه (مریضی) بود. یکی از روزها خواستم در کنار یکی از همصنفانم که در چوک‌ی آخر صنف نشسته بود، بنشینم و در مورد موضوعی صحبت کنم، اما با کمال تعجب آن دختر خانم با دستش مرا کنار زد و مانع نشستیم در کنارش شد. بلافاصله قبل از اینکه من چیزی بگویم، گفت دورتر بنشین من (نجس) هستم و هنوز (پاک) نشده‌ام. چشمانم از حدقه بیرون شد و حیران ماندم. برای اینکه علت استفاده از این کلمات را نمی‌دانستم، تا دو روز دیگر با خود فکر میکردم این دختر چی کاری کرده که نجس شده؟ آیا اشتباهی از او سر زده؟ آیا کسی بلا لایش تجاوز کرده؟ آیا در وقت آمدن به مکتب چیزی به لباسش پریده؟ و هزار آیاهای دیگری که ذهنم را درگیر خودش کرده بود، تا اینکه صد دل را یک دل کرده و موضوع را با مادرم در میان گذاشتم و او با لبخندی توضیح داد که هدف آن دختر خانم چه بود. این شاید یکی از صدها خاطره‌ای از موضوع قاعدگی باشد که من به یاد دارم. اینکه چنین مسایل حتا میان خود زنان هم با رمز و شفرها بیان و یاد می‌شود، تنها یک بُعد مساله است، بُعد دیگر و بزرگتر آن برمی‌گردد به محیط و ماحول‌های مردانه، مثل دواخانه‌ها، دکان‌های فروش وسایل بهداشتی وغیره... زمانی که هنوز در کابل زندگی می‌کردم، به یکی از دکان‌های نزدیک خانه برای خرید نوار بهداشتی رفتم، روال همیشگی اینگونه بود که دکاندار نوار بهداشتی‌ها را در خریطه‌های پلاستیکی سیاه می‌گذاشت که اتفاقاً آنروز خریطه‌ها تمام شده بود. نزد من خریطه پلاستیکی سفید رنگ بود، آثره با منظور گذاشتن نوار بهداشتی‌ها پیش کشیدم اما یکبارہ دکاندار سرش را نزدیک آورد و با صدای بسیار پایین و آهسته گفت (ایسوکو دستکولته که داخل او بانم که کسی نبینه، از این خریطه معلوم میشه). تعجب کرده بودم با شنیدن این حرف و مانده بودم که بخندم یا بگیرم؟ حرفی برزم یا سکوت کنم؟ اما در آن لحظه تنها حرفی که لازم دیدم به آن مرد بگویم این بود که چرا برادر مگر دزدی می‌کنم؟ و یا خرید نوار بهداشتی که ضرورت طبیعی من است، شرم است؟ از من بیشتر آن مرد با شنیدن این حرف متعجب شد و با نگاه‌های خیره‌ای که بطرفم داشت ظاهراً چیزی نگفت ولی شاید با خودش گفته که این زن چقدر بی‌ادب و بی‌حیا بود. همان گونه که من تا امروز مسایلی ذهنم را درگیر کرده است، مثل اینکه مردانی با همچنین فکری‌هایی چه تصویری از این موضوع دارند؟ یا اینکه مردانی مثل این آقا شاید فکر کنند که قاعدگی زنان موضوع شرم‌آوری است که فقط آنانی که نوار بهداشتی می‌فروشند، در موردش می‌دانند و دیگران نمی‌دانند.

## احساس شرم و گناه داشتم

کیکی از مخاطبان نیمرخ

بعد، در یکی از روزهای سرد زمستانی که پریود بودم، بر روی برف افتادم و فشار شدیدی روی کمرم وارد شد. درد غیرقابل تحملی داشتم و تصمیم گرفتم، به خواهر بزرگم بگویم، قسمش دادم که به هیچ کسی نگوید؛ چون می‌ترسیدم. به شدت افسرده بودم. اعتماد به نفسم ضعیف شده بود؛ خونریزی عادت ماهیانه تا یک ماه ادامه پیدا کرد، بطوری که فامیلیم از این وضعیتم آگاه شده بودند، از شدت ناراحتی همیشه گریه می‌کردم. نمی‌توانستم از جایم بلند شوم. هر چند سال‌ها از آن تجربه دردناک گذشته است اما هنوز هم تأثیرات آن زمان را بر شخصیتم احساس می‌کنم؛ چون هنوز هم بعضی وقت‌ها نمی‌توانم با اعتماد به نفس بالا روی اهدافم کار کنم و با جرأت باشم. فکر می‌کنم چیزی کم دارم که اجازه نمی‌دهد با اعتماد به نفس بالا زندگی کنم و این به خاطر روزهای بدی بود که تجربه کردم؛ چون هیچ معلوماتی نداشتم.

## شرم و ننگ مانع استفاده از نواربهداشتی

کلیلا لطافت

اولین باری که پریود شدم یک صبح سرد زمستان بود. قبلاً در مورد آن آگاهی نداشتم و نمی‌دانستم چه است و چگونه باید با آن برخورد کرد. نه مادرم و نه هیچ کسی راجع با آن با من حرف زده بود. از آنجایی که دختر سربزیر و درس‌خوانی بودم، همیشه حواسم به درس و مشقم بود. در گفتگوی زنان و دختران بزرگتر از خود شرکت نمی‌کردم و گاهی هم که زنان به گونه رازآلود در جمع راجع به آن حرف می‌زدند، چیزی نمی‌فهمیدم.

آن روز سرد زمستان برای دیگران یک روز عادی اما برای من روز وحشتناکی بود. اولین بار درد را در زیر شکمم احساس کردم، از درد به خود می‌پیچیدم و در دلم فریاد می‌کشیدم،

نباید کسی صدایم را بشنود. نه فقط این درد مضحک بود، بدبختی از جایی شروع شد که حس کردم آن درد، مایع گرم و لزجی نیز به همراه دارد. با دیدن آن مایع سرخ رنگ خیلی ترسیدم و دست و پایم را گم کردم. انگار یک حادثه شوم و دهشتناکی رخ داده باشد. نمی‌دانستم مرا چه می‌شود؟ با چه کسی بگویم؟ چطوری بگویم؟ پنهانی گریه می‌کردم، خودم را نفرین می‌کردم، پیش خدا ناله و زاری می‌کردم که هرچه زودتر از این مصیبت نجاتم دهد. نه تنها جریان خون بند نمی‌آمد بلکه هر لحظه بیشتر و بیشتر هم می‌شد. چند بار خواستم با خواهر بزرگم بگویم اما نمی‌دانستم باید چه بگویم و با چه کلماتی این وضع را توصیف کنم. وحشت داشتم، از صبح تا شب اضطراب شدید روحی و روانی را تجربه کردم. تمام شب در بستر خوابم نمی‌برد و یواشکی

**۶** آن روز سرد زمستان برای دیگران یک روز عادی اما برای من روز وحشتناکی بود. اولین بار درد را در زیر شکمم احساس کردم، از درد به خود می‌پیچیدم و در دلم فریاد می‌کشیدم، نباید کسی صدایم را بشنود. نه فقط این درد مضحک بود، بدبختی از جایی شروع شد که حس کردم آن درد، مایع گرم و لزجی نیز به همراه دارد. با دیدن آن مایع سرخ رنگ خیلی ترسیدم و دست و پایم را گم کردم. انگار یک حادثه شوم و دهشتناکی رخ داده باشد.

گریه می‌کردم، صبح وقت با ترس و لرز به مادرم گفتم، او مادرم بدون اینکه واکنش تعجب‌گونه یا ترسی از خود نشان دهد. تنها کهنه تکه‌ای به من داد که بگذارم و حرفی نزد و توضیحی نداد، فقط گفت که این موضوع را نباید به هیچ احدی بگویم. از آن روز به بعد فهمیدم که حرف زدن راجع به آن تابو و بی‌حیایی است. نباید کسی بداند خصوصاً مردان خانواده چون مسئله آبروی یک زن در میان است. آن سال‌های نخستین بلوغ، بدترین سال‌های زندگی‌م بود. دلیل آن عدم آگاهی از این موضوع بود، نه جرات می‌کردم درباره‌اش بپرسم و نه کسی برایم چیزی می‌گفت. این درد لعنتی ماهی چند روز آرام می‌داد. زندگی در قشلاق و انجام کارهای شاقه مصیبتی دیگری بود. باوجود تحمل درد شدید، مثل همیشه باید تمام کارهای خانه و زمین را هم

انجام می‌دادم. تا مبدا کسی شک کند و سوال پیچم کند، سوالی که برایش پاسخی نداشتم. مشکل فقط این نبود؛ بزرگترین کابوس من عدم دسترسی به نوار بهداشتی بود؛ چون در قشلاق ما چند فروشگاه کوچک بود که فروشنده همه آن‌ها مرد و آشنا بودند، نمی‌توانستم از آن‌ها نوار بهداشتی بخرم، فقط زنان کلان سال می‌توانستند نوار بهداشتی بخرند. بجایش باید از تکه‌های کهنه استفاده می‌کردیم. تکه‌ها باید بعد از یکبار استفاده شسته می‌شد، شستن و خشک کردن آن هم باید پنهانی و بدور از دید همه انجام می‌گرفت. معمولاً شب باید اینکار را می‌کردم، تنهایی در تاریکی شب از تاریکی خیلی می‌ترسیدم اما بیشترین ترسم از دیده شدن و بی‌آبرو شدن بود. یادم هست وقتی از مادرم خواستم برایم نواربهداشتی بخرد، با کلمات تند و زنده به من گفتم: «ما هم دختر بودیم، جوان بودیم، عروس شدیم و مادر شدیم تا حال از این چیزها استفاده نکردیم و نمردییم».

آن روز را هرگز فراموش نمی‌کنم، در صنف درد شدیدی داشتم با اصرار استاد، پیش روی صنف برای تشریح درس رفتم و با نگاه‌های متحیر همصنفی‌هایم مواجه شدم. از نگاه‌ها و پچ‌پچ‌هایشان دریافتم؛ حتمن خطایی از من سرزده است. بعد از اینکه متوجه لکه‌های خون روی لباسم شدم. دنیا بر سرم خراب شد، آرزو کردم، زمین دهن باز کند و من را ببلعد. حس خیلی بدی داشتم حس ترس، شرم، حس مطرود و منفور بودن کردم. به خانه برگشتم و تمام شب را گریه می‌کردم. بعد از آن واقعه همیشه فویبای کثیف شدن داشتم، همیشه همه‌جا حواسم به لباس‌هایم بود، این برایم تبدیل به کابوسی شده بود که بسیاری از روزها شادی و نشاطم را می‌گرفت.

## مرا دختر ((بی چشم و رو)) می‌خواندند

برخورد کنند. در این دوره تمام زنان بدون استثنا دچار استرس و اضطراب می‌شوند، نیاز به آرامش خاطر دارند، دردی که دامن گیر زنان می‌شود.

**۴** من تنها دختری بودم بین خواهرانم که آشکارا از پریودی و مریض بودنش حرف می‌زد. گاهی حتی مورد سرزنش مادرم واقع می‌شدم، وقتی می‌گفت هیچ‌کدام از دخترانم مثل تو ((بی آو چشم)) (بی چشم و رو) نبودند، خواهرانت حتی موقع پریود هم از شرم پدرت وضو می‌گرفتند و نماز می‌خواندند یا می‌گفت من تا حالا هیچ نشانه‌یی در فلان خواهرت از پریودی ندیده‌ام؛ کمی یاد بگیر.

ترشی‌باب و خلاصه هرآن‌چه که برای دوران پریودی مضر بود. من تا کلاس یازدهم و به‌خصوص کلاس دوازدهم، هیچ چیز خاصی درباره پریود و مسایل جنسیتی نمی‌دانستم. حتی گاهی فکر کردن به این مسئله (ناآگاهی از پریود و روش‌های مراقبتی آن) اذیتم می‌کند، بارها شده حتی بغض کرده‌ام. اما اینک خوشحالم که توانستم معلوماتی اندک در این‌باره به‌دست بیاورم و در حد توان سعی می‌کنم برای اطرفیانم این چیزها را بیان کنم تا آن‌ها لاقلاً اشتباهات مرا انجام ندهند. ما در جامعه‌ی زندگی می‌کنیم که حتی خرید نوار بهداشتی هم برای ما کار ساده‌ی نیست. خرید موی‌پر، خرید نوار بهداشتی، خرید سوتین و این چیزها آزار دهنده است، چون با نگاه‌های جنسی مقابل می‌شوید. در مورد پریود فقط کافی است در صفحه گوگل بنویسید پریود تا برای شما صفحات گوناگون و فراوانی باز کند برای معلومات‌دهی. آن وقت مطالعه خواهید کرد که زنان در دوران قاعدگی با چه مشکلاتی رو برو اند. نه تنها باید زنان بلکه مردان نیز باید تحقیق کنند تا بفهمند که طی دوران قاعدگی با مادر، همسر، خواهر، دوست و پارتنرشان چگونه

و مریض بودنش حرف می‌زد. گاهی حتی مورد سرزنش مادرم واقع می‌شدم، وقتی می‌گفت هیچ‌کدام از دخترانم مثل تو ((بی آو چشم)) (بی چشم و رو) نبودند، خواهرانت حتی موقع پریود هم از شرم پدرت وضو می‌گرفتند و نماز می‌خواندند یا می‌گفت من تا حالا هیچ نشانه‌یی در فلان خواهرت از پریودی ندیده‌ام؛ کمی یاد بگیر. ولی خوب من این‌گونه نبودم، نمی‌توانستم به پریود به چشم شرم نگاه کنم. البته باید گفت من جز این‌که می‌دانستم زنان همه قرار است مریض شوند، هیچ اطلاع دیگری درباره پریودی، درد دوران پریودی، کسالت و مهم‌تر از همه رعایت بهداشت پریود نداشتم و متأسفانه از این دریچه آسیب‌های زیادی هم به من وارد شد.

چرا که آگاهی کافی برای حفظ بهداشت و مراقبت‌هایم نداشتم. استفاده‌ی مدام از آب سرد، پای برهنه درون آب راه رفتن به‌خصوص هنگام لباس شستن، مصرف



ککبری محمدی (سرمدییر مجله‌ی دیار دارا)

در کودکی زمانی که با این کلمه آشنا شدم، آن‌را به نام مریضی می‌شناختم. مثلاً بحث می‌شد که چرا فلان خواهر کبری نماز نمی‌خواند، مادر می‌فرمود مریض است. کلمه مریض در این میان تبدیل شده بود، به قراردادی پذیرفته شده و البته باید گفت تا قبل از پریود شدن من، ۴ خواهر بزرگ‌تر از من این دوره را پشت سرگذاشته بودند. این مسئله باعث شده بود که وقتی برای اولین بار، اولین لکه‌ی خون را در لباسم دیدم، احساس ترس و وحشت نکنم؛ و باید اعتراف کرد که بین خواهرانم من تنها کسی بودم که جریان پریودی‌م را به غیر از مادرم، با دیگر اعضای خانواده نیز در میان گذاشته بودم. آن زمان‌ها پدر وقتی می‌گفت کبری نماز خواندی؟ و اگر من در دوره پریود بودم، می‌گفتم، مریضم. درضمن بیان کردن پریودی از طرف من از روی آگاهی نبوده و هیچ انگیزه‌ای هم برای بیانش نداشتم، آن موقع این‌گونه که حالا فکر می‌کنم، فکر نمی‌کردم. ولی با این‌حال گویا من تنها دختری بودم بین خواهرانم که آشکارا از پریودی

# پریود در تاریخ، اساطیر و ادیان

مصاحبه با محمد حسین فیاض، پژوهشگر علوم دینی

نوشته عصمت شاهمرادی براساس مقاله تبعیض مثبت به نفع زنان با تاکید بر حقوق شهروندی

کنیمرخ



طرد دختر نیپالی در دوره قاعدگی

رابطه آیه ۲۲۲ سوره بقره نازل شد. این آیه می‌گوید: «از تو درباره حیض می‌پرسند، بگو: آن دوره دشوار و رنجی برای زنان است، پس [به وقت] حیض از زنان کناره‌گیری و تا وقتی که پاک شوند، با آنان نزدیکی نکنید، آن گاه چون [به خوبی] پاک شوند، [غسل کنند] از همان جا که خداوند به شما فرمان داده است با آنان آمیزش کنید. به راستی خداوند توبه‌کنندگان و پاک‌شوندگان را دوست می‌دارد».

مفسرین و فقها از این آیه به دلیل صراحتی که دارد، حرمت آمیزش با زنان در دوران قاعدگی را استنباط کرده‌اند. روشن است که آیه به باور یهودیان و مسیحیان و نسبت به قاعدگی زنان نیز پاسخ گفته‌است و آن را رنجی دانسته‌است که همراه زنان است. به عبارتی موضوع نجاست زنان که باید ترک شود را رد کرده و صرفاً آمیزش با آنان در زمان قاعدگی را نهی کرده‌است.

از نظر تکلیف شرعی در اسلام، صرفاً نماز و روزه زن حیض برداشته شده‌است؛ با این توضیح که قضای روزه را باید انجام داد. توقف نکردن در مسجد، دستور دیگری است که شامل زنان در دوران قاعدگی است. از مجموع آیه مربوطه و روایات فریقین چنین به دست می‌آید که اسلام نسبت به بهداشت روحی و جسمی افراد در اجتماع حساس بوده و بدان اهمیت داده‌است. زنان در دوران قاعدگی، از نظر روحی نیاز به حمایت و همراهی داشته و تمایل به آمیزش ندارند. از نظر بهداشتی نیز آمیزش به ضرر طرفین بوده و احتمال عفونت‌های درونی و بیرونی وجود دارد. به همین خاطر قرآن از آمیزش در این دوران منع کرده‌است و دستور دیگری نداده‌است. به عبارتی، لازم ندیده‌است به مورد دیگری بپردازد، زیرا چیزی قابل طرح ندیده‌است.

دستور عدم توقف زنان در مساجد نیز بیشتر دلیل

زن‌ستیزانه برخی جوامع نقش مؤثر داشته‌است. در صدر اسلام، مسلمانان به دلیل هم‌جواری با یهودیان در مدینه و تأثیرپذیری آنان از یهودیان، قاعدگی ماهانه زنان به عنوان یک پرسش جدی مطرح بوده که نگاه اسلام نسبت به این موضوع چیست. گفته شده در آیین یهود «معاشرت مردان با این گونه زنان مطلقاً حرام است؛ هرچند به صورت غذا خوردن سر یک سفره و یا زندگی در یک اتاق باشد» مثلاً می‌گویند: «جایی که زن حاضر بنشیند مرد نباید بنشیند، اگر نشست باید لباس خود را بشوید و گرنه نجس است، و نیز اگر در رختخواب او بخوابد لباس و بدن را باید شستشو دهد» [۱] [۲].

البته با جستجو در متون دینی اسلام به روشنی مشخص است که این نوع برخورد با زنانی که دچار قاعدگی ماهانه بوده‌اند، منحصر در یهود نبوده‌است. گفته شده از عادات مجوس چنین بود که در وقت حیض با زنان نشست و برخاست نموده و با آنان نمی‌خوردند و نمی‌آشامیدند و به کلی از زنان در چنین حالتی دوری می‌کردند [۳]. برخی گفته‌اند: عادت مزبور در جاهلیت بوده‌است [۴]. یهودیان و زرتشتیان از زنان خویش پرهیز کرده و آنان را تحریم می‌کردند. اما مسیحیان با زنان خود در حال حیض آمیزش می‌کردند [۵].

به گزارش برخی مفسران خاستگاه پرسش مسلمانان برخی باورهای نادرست بوده‌است. آنان تصور می‌کردند که در ایام حیض باید زنان را ترک بگویند و حتی در جایی که آن‌ها هستند، حضور نداشته باشند [۶]. علامه طباطبائی نیز این پرسش را برخاسته از ارتباط مسلمانان مدینه با یهودیان می‌داند. از سویی دیگر برخی اعراب بیابان‌نشین تصور می‌کردند که از آمیزش با زنان در دوران حیض فرزندان متولد خواهند شد که غیورتر و خون‌ریزتر از دیگر کودکان هستند [۷].

بنابر این بستر اجتماعی و باورهای موجود، پرسش‌هایی از پیامبر (ص) مطرح شد و در همین

گفته شده است افسردگی پیش از قاعدگی به عنوان تغییرات جسمی، شناختی، رفتاری و خلقی دوره‌ای است که تداخل با جنبه‌های نرمال زندگی شده‌است و طی چند روز از شروع قاعدگی برطرف می‌شود. توضیح آنکه زنان از نظر عاطفی ویژگی‌های خاصی دارند، پاره‌ای از این ویژگی‌ها به دلایل تغییرات

۶

**در پیکرک‌ها باروری زن یک نمود فوق بشری یافته است. به هر حال از این پیکرک‌ها می‌توان دانست که در دوره‌هایی زن مقام بالایی داشته‌است و اهریمنی بودن زن جای خود را به مقام والا داده و این به دلیل همان ویژگی‌های اسرارآمیز زنانه است که ذکر شد.**

منظم زیستی به وجود می‌آیند. تظاهرات بیرونی این تغییرات منظم زیستی ممکن است به صورت تغییرات خلقی بروز کند. خلق و خوی ادواری زنان در مدت بیست و هشت روز دوره‌ی فیزیولوژیک می‌تواند در شیوه‌ی فعالیت و معاشرت آن‌ها تأثیر مستقیم بگذارد. در برخی زنان، این تغییرات شدید بوده و به عنوان تنش پیش از قاعدگی می‌تواند زندگی آن‌ها را مختل کند تاراج و همکاران، ۱۳۸۷: ۱۶

شیوع زیاد این سندرم در زنان و تأثیرات آن روی کارکرد فردی و اجتماعی مبتلایان و با توجه به نقش مهم فردی و اجتماعی زنان در خانواده و اجتماع، ضرورت بیش از پیش این دوره را فراهم می‌کند.

**اسلام، یهودیت، مسیحیت و قاعدگی ماهانه زنان محمدحسین فیاض، پریود یا قاعدگی ماهانه زنان همواره بین ادیان و جوامع سنتی به عنوان یک مسأله مطرح بوده‌است؛ طوری که این موضوع، بر نگاه**

**مسأله پریود و زایمان از زن اهریمنی تا زن خدایی عصمت شاهمرادی، موضوع دوران قاعدگی ابتدا در تاریخ، اساطیر، و ادیان بررسی شده‌است. مسئله عادت ماهیانه زنان در طول تاریخ، عکس‌العمل‌های مختلفی را برانگیخته‌است. گاهی مردان را از زنان ترسانده، گاهی او را دارای قدرت‌های ماورایی شناسانده، گاهی به او چهره‌ی اهریمنی داده و گاهی رازآلود نمایانده‌است. به هر حال تصور می‌شود، ذهن بشر اولیه‌ای که آمیخته به خرافات است و برای تفسیر دنیا و مسائل پیرامونش به اساطیر متوسل می‌شود، به راحتی نمی‌تواند از پدیده‌ی عادت ماهیانه در زنان بگذرد و تلاش می‌کند تا بلاخره آن را به نوعی تفسیر کند. به اسطوره‌های جهان به‌گونه‌ای موجودی پلید نشان داده‌است. او در برابر مرد، فرومایه و بد سرشت است. هنوز در برخی از فرهنگ‌ها زنان حق ندارند که با مردان غذا بخورند. در آیین‌های مذهبی و رمزآمیز که پدیده‌ها را به گونه‌های متضاد بخش می‌کنند، جنس نر اغلب با پدیده‌های نیک و خجسته و پویا پیوند می‌یابد و جنس ماده با پدیده‌های زشت، بدشگون و وامانده مرتبط است. در اسطوره‌های سرخپوستان نیز زن است که مرگ را به دنیا می‌آورد World of encyclopedia ۲۹، ۱۹۷۵، p mythology و دست آدمی را از آسمان کوتاه می‌کند، به همین دلیل زنان باید در سوگواری‌ها سر انگشتان خود را ببرند و خود را زخم کنند . k. rachli, u.s.a ۱۹۶۸**

به هر حال، ویژگی‌های خاص فیزیولوژیک زن است که هم به مرد لذت می‌دهد، هم او را می‌ترساند، هم باعث باروری و هم در دورانی از ماه، خونی از او خارج می‌شده‌است. در بعضی موارد هم در پرتو ابعاد اسرارآمیزی که به زنان داده، نقش و جایگاه وی را در جامعه بالا برده‌است. این امر را می‌توان از پیکرک‌های زنانه و تحلیل آن پیکرک‌ها دریافت. همانطور که گوستاو یونگ گفته‌است: «هنرمندانی که در فرهنگ‌های پیش از تاریخ به پیکرک‌های زنانه شکل‌های خاص و پرمعنا داده‌اند، وسیله و سخنگوی روح زمان خود بوده‌اند. به یقین پیکرک‌ها غیرشخصی و همگانی هستند، آن‌ها در قالب نمودهایی از بانو خدای بزرگ، اولین نمونه از خصایص زن که در ذهن بشر انسان باستانی شکل گرفته بود، را نشان می‌دهد peter., ۱۹۸۴ v. ۱. ۱۶۹, ۱ gayT

در پیکرک‌ها باروری زن یک نمود فوق بشری یافته‌است. به هر حال از این پیکرک‌ها می‌توان دانست که در دوره‌هایی زن مقام بالایی داشته‌است و اهریمنی بودن زن جای خود را به مقام والا داده و این به دلیل همان ویژگی‌های اسرارآمیز زنانه است که ذکر شد. از سوی دیگر ترس پنهان مرد از زن نیز - که شاید به دیرینگی زمان باشد - پدید آورنده‌ی بسیاری از داستان‌ها و اسطوره‌ها بوده‌است. مرد همواره زن را موجودی مرموز، ناشناختنی و ترسناک شناخته‌است؛ برای مثال فروید چون می‌خواست از حیات جنسی زن سخن بگوید، از آن به عنوان قاره‌ای تاریک یاد می‌کرد ۱۷۱ & ۱۷۰: ibid .

به هر حال شاید آنچه که سبب شد مرد با دیدنی ترس به زن بنگرد، همین نیروی زاینده‌ی عادت ماهیانه‌ی زنان است. حالت ناگوار جسمی که در روند زاینده‌ی عادت ماهیانه بر زن عارض می‌شود، مرد را به شدت از زنان می‌ترساند. مردان خونی را که به هنگام زایمان با عادت ماهیانه از زن جدا می‌شود، را بسیار شوم و پلید می‌دانستند. هنگامی که زن مبتلا به خونریزی می‌شد، باید از هر چیز و هر کس دوری می‌کرد تا مبادا آن را بیالاید. زن در این حال موجودی اهریمنی می‌شد که جز مرگ و بدبختی هیچ چیز دیگری به همراه نمی‌آورد. گاهی او را از جمع آدمیان جدا می‌کردند و به خوراک و نوشیدنی ناچیز زنده‌اش می‌داشتند تا پلیدی و شومی از او برود. در مواردی نیز پیش می‌آمد که مردی زنش را به این سبب بکشد و خود نیز از وحشت بمیرد، J. frazer ۱۹۸۳، ۲۷۷- pp. ۲۷۳ .

ایرانیان باستان نیز آداب و مقررات سختی درباره‌ی زن حائض داشتند. ظاهراً قاعده بر این بوده‌است که اگر زن، به هنگام حیض، حال خود را از شوهرش پنهان می‌کرد، برای همیشه بر او حرام میشد.

این موضوع تنها به اسطوره‌ها منحصر نمانده و به ادبیات و تاریخ هم راه پیدا کرده‌است. در تاریخ نیز نمونه‌هایی از زنان ذکر شده که در این مدت از مردان دوری می‌جستند و در پستو زندگی می‌کردند. این مسأله شاید تا حدی غلو کردن در این دستور دینی زرتشتی بوده‌است که زنان در این مدت باید از آب و آتش دوری کنند و اگر از آب و آتش دوری نمی‌کردند، در جهان آخرت مجازات سختی می‌شدند. وجوب دوری کردن زن از امور مقدس آنگونه که در دین زرتشتی آمده، در دین اسلام هم آورده شده‌است که زنان نباید در این مدت وارد مسجد شوند یا به کتاب مقدس دست بزنند یا واجبات دینی را انجام دهند.

**علم روانشناسی، ناراحتی و سلامت روح و روان را معیار برای مواظب و مراقبت بیشتر می‌داند. از این رو**

**۴** **مفسرین و فقها از این آیه به دلیل صراحتی که دارد، حرمت آمیزش با زنان در دوران قاعدگی را استنباط کرده‌اند. روشن است که آیه به باور یهودیان و مسیحیان و نسبت به قاعدگی زنان نیز پاسخ گفته‌است و آن را رنجی دانسته‌است که همراه زنان است.**

بهداشتی دارد، زیرا از تعداد اخبار تاریخی و روایی برمی‌آید که زنان جامعه عرب در صدر اسلام به طور معمول ازار نداشتند و این، باعث می‌شد که کف مسجد در دوران قاعدگی آلوده شود. به همین خاطر یهودیان نیز حکم سخت‌گیرانه داشتند. اما پیامبر به زنان آموخت که هنگام قاعدگی شان وارد مسجد نشوند و هنگام وارد شدن در بستر مشترک، ازار ببوشند تا از آلودگی پیرامون خود جلوگیری کنند. بنابراین، اسلام زنان را در دوره قاعدگی یک‌سری اعمال عبادی را از آنان برداشته‌است و شاید حکمت آن نیز به خاطر همراهی و درک زنان در شرایط گرفتاری روحی و جسمی در دوران قاعدگی آنان باشد.

از سویی، روشن است که قاعدگی دختران به عنوان نشانه بلوغ آنان در جوامع گذشته مطرح بوده‌است. البته بلوغی که تنها می‌تواند تکالیف دینی خود چون نماز و روزه را انجام دهد و این موضوع در برخی روایات در سن سیزده‌سالگی اتفاق می‌افتد. روشن است که بلوغ شرعی به معنای بلوغ جنسی و آمادگی یک دختر برای ازدواج نیست؛ گرچند همواره بین این دو بلوغ، خلط شده‌است.

منابع

- [۱] تورات، سفر لاویان، آیات نوزدهم تا بیست و نهم.
- [۲] میددی، احمد بن محمد، کشف الاسرار و عده الابرا (معروف به تفسیر خواجه عبدالله انصاری)، تهران، چاپ: ۵، ۱۳۷۱ ه. ش، ج ۱، ص ۵۹۸؛ طبرسی، فضل بن حسن، ترجمه تفسیر مجمع البیان، فراهانی، تهران، چاپ: ۱، ج ۲، ص ۳۱۰؛ طوسی، محمد بن حسن، التبیان فی تفسیر القرآن، دار احیاء التراث العربی، بیروت، چاپ: ۱، ج ۲، ص ۲۱۹.
- [۳] ابوالفتوح رازی، حسین بن علی، روح الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، ۲۰ جلد، آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی - ایران - مشهد مقدس، چاپ: ۱، ۱۴۰۸ ق. ه. ش، ج ۳، ص ۲۳۰.
- [۴] ابوالفتوح رازی، روح الجنان، ج ۳، ص ۲۳۰.
- [۵] همان.
- [۶] طوسی، التبیان، بیروت، ج ۲، ص ۲۲۰.
- [۷] طباطبائی، المیزان، ۱۴۱۷ ق، ج ۲، ص ۲۰۸.
- [۸] بخاری، محمداسماعیل. (۱۴۲۲ق). صحیح بخاری، تحقیق: محمد زهیر بن ناصر الناصر، چاپ اول، بیروت: دار طوق النجاة، ج ۱، ص ۶۷ و ۶۸.



# بررسی خلاء قانونی حمایت از زنان در دوره قاعدگی

کشمیرخ

اشاره:

در چند سال اخیر در برخی از کشورهای جهان به شرایط خاص در دوره قاعدگی توجه صورت گرفته است و در صدور احکام جزایی برخی کشورها به وضعیت خاص زنان در این دوره پر تنش (قاعدگی) توجه می‌شود. در این میان برخی از کشورها نیز مرخصی قاعدگی را برای زنان شاغل در بیرون از خانه در نظر گرفته‌اند که اختلاف نظر بسیاری در میان مدافعان حقوق زنان درباره حق مرخصی قاعدگی در جریان است. برای فهم حقوقی این موضوع و احکام حقوقی درباره زنان و دوره پریود، گفتگویی با مهری رضایی، دکترای حقوق بین‌الملل و استاد دانشگاه انجام داده‌ایم.

**به نظر شما نگاه قانون و قانون‌گذار در مورد این دوره متفاوت بیولوژیکی زنان چگونه است؟**

در قوانین افغانستان تا جای که من کار حقوقی کرده‌ام و با قوانین سر و کار داشته‌ام، افغانستان هیچ قانون و قاعده‌ی حمایتی از زنان در زمان قاعدگی ندارد. متأسفانه و فقط در فقه می‌توانیم قوانین و احکام در دوره قاعدگی را ببینیم. اینکه چه اعمالی در دوره قاعدگی بر زن حرام است، تنها مورد حمایت‌کننده این است که در زمان قاعدگی مرد نمی‌تواند به زن نزدیک شود، این مورد حرام پنداشته شده است. اما من در قوانین افغانستان هیچ مطلبی راجع به حمایت از زنان و حق زنان در دوره قاعدگی ندیده‌ام. تعدادی از زنانی را که فعال در زمینه حقوق زنان هستند، هم بر این مسئله تأکید داشتند که ما هیچ قانونی در مورد زنان یا حقوق زنان و یا حمایت از زنان در دوران قاعدگی نداریم. این یک خلاء قانونی بسیار بزرگ است، با توجه به اینکه قوانین ما به لحاظ حمایت از زنان و همچنین قوانین حقوق بشری که دولت افغانستان به آن پیوسته یا قوانینی که در مورد منع خشونت علیه زنان داریم، اینها تقریباً به نیازهای زنان توجه کرده است. اما نیاز است که فعالین مدنی، حقوق بشری و

حقوق زن، دادخواهی کنند، برای اینکه ما قانون و مقرره برای حمایت از زنان در دوران قاعدگی داشته باشیم.

**آیا این درست است که بگوییم بیشتر دعوای و خشونت‌های خانگی در دوره قاعدگی زنان اتفاق می‌افتد؟**  
تجربه‌های خودم به عنوان یک زن و دوستانم این است که؛ زنان در زمان قاعدگی به لحاظ روحی و روانی در برخورد با اطرافیان، کنترل عصبی را بیشتر اوقات از دست می‌دهد. خیلی عصبی است عصبی بودن توام با افسردگی و بیشتر دعوای در محل کار و خانواده در برخورد با دیگران در همین زمان قاعدگی صورت می‌گیرد و اگر قانون حمایتی داشته باشیم، تصمیماتی که زنان در این دوران می‌گیرند یا برخوردهای تند و اعمال خشونت‌آمیزی در این دوران صورت می‌گیرد. اگر به این توجه شود که بخاطر شرایط روحی و روانی خاص زن در زمان قاعدگی است و این کاملاً طبیعی و بیولوژیکی است. اگر این درک در جامعه حاصل شود و ما قانون حمایت‌کننده در این مورد داشته باشیم، شاهد تغییرات در بسیاری از تصمیم‌گیری‌های محاکم با توجه به این وضعیت زنان می‌شود، به طور مثال زن در زمان پریودی کاری انجام می‌دهد یا یک جرم را مرتکب می‌شود، در چنین وضعی اگر حالت روانی زن در دوره پریود را در صدور حکم جزایی در نظر بگیرند، خیلی به جا و درست است. یک زن هم در زمان قاعدگی در بسیاری موارد می‌توان گفت که کنترل بر اعصاب و احساساتش تقریباً بدست خودش نیست، اگر پرخاشگری صورت می‌گیرد، حتمن به دلیل شرایط خاصش است. و اگر ما قانون داشته باشیم، بسیاری از مشکلات زنان در این مورد حل می‌شود. فرض کنید اگر زنی در زمان قاعدگی در محل کارش دعوا کند یا در جلسه و تصمیم‌گیری نهایی کاری را انجام بدهد، اگر در حالت عادی بود، چنین کاری را انجام نمی‌داد. باید همه‌ی این‌ها مورد توجه قرار گیرد، اما تا حال در افغانستان در

هیچ محکمه‌ای شرایط خاص روحی زنان در دوره قاعدگی مورد توجه قرار نگرفته است.

**آیا ما نمونه‌هایی از کشورهای دیگر داریم که به این دوره مشخص از زندگی زن و الزامات این دوره در قوانین خود توجه کرده باشد؟**



6

تعدادی از زنانی را که فعال در زمینه حقوق زنان هستند، هم بر این مسئله تأکید داشتند که ما هیچ قانونی در مورد زنان یا حقوق زنان و یا حمایت از زنان در دوران قاعدگی نداریم. این یک خلاء قانونی بسیار بزرگ است، با توجه به اینکه قوانین ما به لحاظ حمایت از زنان و همچنین قوانین حقوق بشری که دولت افغانستان به آن پیوسته یا قوانینی که در مورد منع خشونت علیه زنان داریم، اینها تقریباً به نیازهای زنان توجه کرده است.

در برخی از کشورها به وضعیت روحی و روانی زن در این دوران توجه کردند و قوانین حمایتی را وضع کردند که در این زمان اگر زن جرمی را مرتکب می‌شود یا مثلاً اعمال خشونت را انجام می‌دهد و پرخاشگری می‌کند، برای جرم محسوب نمی‌شود. مطرح کردن این قضیه در جامعه و آگاهی‌دهی به جامعه در قوانین حمایتی‌شان ذکر شده است. البته همه می‌دانند که بسیاری از کشورها از جمله کشورهای اروپایی دارای چنین قانونی است که از زن حمایت می‌کند. اگر زنی در زمان پریود چنانچه مرتکب جرم، خشونت، پرخاشگری و خطا می‌شود به وضعیت زن در زمان قاعدگی توجه می‌شود. آن مجازاتی را که در حالت عادی برای زن مجرم در نظر گرفته می‌شود، در این دوران کمتر مد نظر می‌گیرد.

اما در افغانستان در هیچ محکمه‌ای توجه به وضعیت روحی و روانی زن در زمان قاعدگی نمی‌شود و حکم بر علیه زنی که در زمان قاعدگی جرم را مرتکب شده همان است برای زنی که در حالت عادی و مرتکب شده است، متأسفانه این خیلی خیلی ناعادلانه است.

## اولین کارزار پایان دادن به شرم و ننگ‌پنداری قاعدگی



چه آگاهی جمعی در مورد قاعدگی بیشتر شود، به همان میزان بر زندگی اجتماعی و سلامت فیزیکی و روانی زنان و دختران تأثیر مثبت می‌گذارد. از همین رو او آگاهی‌دهی در مورد قاعدگی را یک مبارزه جدی علیه جهل و تابو انگاری اجتماعی می‌داند.

**یک روز رخصت برای پریود**

انیسه دقیق سر معلم مکتب علامه قاری نیک محمد می‌گوید که اولین بار است که چنین برنامه آگاهی‌دهی مهم و تأثیر گزار بر زندگی دختران را شاهد است. او ضمن تأکید بر این که تاکنون اکثریت برخوردها و قضاوت‌ها نسبت به قاعدگی با شرم و ننگ به همراه بوده است اما برای تغییر آوردن در سطح فهم و درک عمومی نیاز به کار و آگاهی‌دهی مستمر دارد.

بگفته‌ی وی، هر دانش‌آموز و معلمی که بعد از این پریود شود، حق دارد روز اول دوره قاعدگی‌شان را رخصت باشد و بدون احساس شرم، اداره مکتب را در جریان بگذارد و یک روز را رخصت باشد.

سایمه یکی از معلمین مکتب علامه قاری نیک محمد با تأکید بر اهمیت آگاهی‌دهی در مورد قاعدگی اذعان می‌کند که به دلیل حساسیت دوره قاعدگی به ویژه برای دختران نوجوان که برای بار اول این پدیده طبیعی را تجربه می‌کنند، فهمیدن در مورد قاعدگی مهم است. به میزانی که یک دختر نوجوان در این مورد بیشتر بفهمد، هم از نظر بهداشتی می‌تواند مراقب خود باشد و هم از نگاه روانی می‌تواند با این اتفاق به سادگی کنار بیاید.

۲۸ ماه می، روز جهانی بهداشت قاعدگی یا پریود است. از سال ۲۰۱۴ به این سو در اکثریت از کشورهای جهان، زنان و نهادهای مدنی حامی بهداشت و سلامت زنان، در این روز برنامه‌های آگاهی‌دهی راه اندازی می‌کنند و به زنان و دختران جوان در مورد قاعدگی یا پریود آگاهی می‌دهند.

کشمیرخ

برای اولین بار گروهی از بانوان فعال در عرصه جامعه مدنی و حقوق زنان، به مناسبت بیست و هشتم ماه می یا روز جهانی بهداشت قاعدگی در شهر کابل کارزار آگاهی‌دهی را با شعار «قاعدگی تابو نیست» راه‌اندازی کرده‌اند. آن‌ها می‌خواهند به دو مکتب دخترانه و دو مکتب پسرانه برای اطلاع‌رسانی و پایان شرم و ننگ قاعدگی بروند تا فرهنگ سازی را از مکاتب آغاز کنند.

**«قاعدگی تابو نیست» کارزار دوامدار**

مسئولان برگزار کننده این کارزار می‌گویند که کارزار «قاعدگی تابو نیست» یک برنامه دوامدار است که در کابل و ولایات کشور با هدف آگاهی‌دهی در مورد قاعدگی ادامه خواهد یافت. آن‌ها در این کارزار به شماری از مکاتب دخترانه و پسرانه در شهر کابل رفته و برای دختران و پسران دانش‌آموز در مورد چیستی قاعدگی یا پریود آگاهی می‌دهند.

این بانوان روز دوشنبه ۲۴ می، در نخستین روز کارزار «قاعدگی تابو نیست» به مکتب علامه قاری نیک محمد واقع در ناحیه هفدهم شهر کابل رفتند و به دانش‌آموزان نوار بهداشتی توزیع کردند.

فریحه ایثار عضو این کارزار به شمیرخ می‌گوید: متأسفانه به دلیل سطح پایین آگاهی در مورد قاعدگی در جامعه، مردم با این حالت طبیعی زنان به عنوان یک تابو برخورد می‌کنند و از حرف زدن در این مورد احساس شرم می‌کنند. این شرم‌پنداری سبب شده است که سطح آگاهی عمومی در مورد قاعدگی یا پریود در جامعه افزایش نیابد. فقدان آگاهی سبب می‌شود که قاعدگی در بسیاری موارد به اشتباه به عنوان یک بیماری فهمیده شود. در حالی که قاعدگی بیماری نیست. یک اتفاق طبیعی در بدن زن است که ماهی یک بار رخ می‌دهد.

به باور شمیرخ مشعل عضو دیگر این کارزار می‌گوید: «هر

## عدم دسترسی زنان روستانشین دایکندی به خدمات صحی

کشمیرخ سادات موسوی

بودند که باید فاطمه جراحی شود اما خانواده‌ی فاطمه با عملیات جراحی او نیز مخالفت می‌کنند؛ زیرا به باور خانواده‌ی او اگر فاطمه جراحی شود، بعد از ازدواج بچه‌دار نخواهد شد و در تمام عمرش یک زن «ناز» باقی خواهد ماند.

فاطمه احمدی متخصص امراض نسایی می‌گوید: یکی از علل پیدایش غده فیبریوید در زنان به عدم آگاهی آنان از بهداشت قاعدگی بوده است.

بگفته‌ی وی، این غده به خاطر عفونت‌های مداوم در دستگاه تناسلی زنان و عدم رعایت بهداشت قاعدگی به وجود می‌آید، گفتگوهایی که با برخی از زنان روستایی داشتیم، آن‌ها به امکانات صحی مانند: صابون و نوار بهداشتی دسترسی ندارند و کارهای شاقه انجام می‌دهند و این احتمال قوی وجود دارد که فیبروم در رحم برخی از بیماران به خاطر عفونت‌های مکرر در دستگاه تناسلیشان بوده است.

از سوی دیگر دختران جوان هنوز هم به خاطر آنچه نام بردن از قاعدگی تابو پنداشته می‌شود، از سوی خانواده و اطرافیان به آن‌ها آگاهی داده نمی‌شود.

داکتران متخصص نسایی در دایکندی می‌گویند که شمار زیادی از زنان روستایی به امکانات اولیه‌ی صحی دسترسی ندارند و از موارد بایدها و نبایدهای دوران قاعدگی نیز آگاهی ندارند، ازینرو بیشتر از عفونت‌های ناشی از «عدم رعایت بهداشت قاعدگی» رنج می‌برند و اکثر زنان به خاطر همین عفونت‌ها دچار امراض چون

شفاخانه‌های دولتی و خصوصی در ولایت دایکندی با مشکل نبود پزشکان متخصص در بخش امراض نسایی مواجه هستند.

در شهر نیلی مرکز ولایت دایکندی، یک پزشک زن به عنوان متخصص امراض زنان به صورت نیمه‌وقت فعالیت می‌کند، در این فاصله سالن انتظار این معاینه‌خانه پر است از زنانی که از بیماری‌های نازایی، عفونت‌های رحمی، کیست تخمدان و فیبروم یا فیبریوید در رحم رنج می‌برند.

فاطمه یک بانوی ۳۳ ساله است که از یک سال بدینسو از مشکل غده فیبروم در رحمش رنج می‌برد. او به شمیرخ می‌گوید که برای تداوی این بیماریش به دنبال یک متخصص زن می‌گشت که وی را تداوی کند؛ چون خانواده‌ی او اجازه‌ی مراجعه به داکتران مرد را نمی‌دادند.

فاطمه که هنوز ازدواج نکرده است؛ می‌گوید: «یک روز بعد از لباسشویی در شکم درد سوزناک احساس می‌کردم و مدت عادت ماهیانه‌ام هم طولانی شده بود، فکر می‌کردم طبیعی است اما به مرور زمان شکم نیز بزرگ شد و دردهایم بیشتر شد تا اینکه یک داکتر نسایی پیدا کردم و بعد از معاینه تلوژیونی گفت که در رحم فیبروم دارم.»

از وقتی که بیماری او فیبروم تشخیص داده شده است، خانواده‌ی وی مجبور شد که جهت اطمینان او را نزد داکتران مرد ببرد، اما شماری از این داکتران گفته



# زنان، قربانیان خاموش تابوانگاری قاعدگی

کعبه نیمرخ

واژه‌ی «تابو» از نگاه معنایی به گستره‌ای از مفاهیم ممنوعه و مگوها، نبن‌ها و نکن‌هایی دلالت می‌کند که در یک جامعه به حکم دین، مذهب، سنت‌ها، اخلاقیات و رفتارهای اجتماعی شکل گرفته باشد. برای همین تابوهای اجتماعی از یک جامعه تا جامعه دیگر فرق می‌کند. در هر جامعه‌ای متناسب به سطح سواد، رشد فرهنگی، توسعه اجتماعی–اقتصادی و مهمتر از همه، متناسب به نسبت یک جامعه با ساحت آزادی، تابو و تابوواره‌های متفاوت وجود دارد. به معنای دیگر در جوامعه باز و توسعه یافته، مفاهیم تابوواره کمتر است و محاسبات علمی و عقلانی بیشتر. اما در جوامع توسعه نیافته و سنتی که سطح سواد اندک باشد، تابوواره‌ها قدرتمند است و گستره‌ی مفاهیم ممنوعه و مگو، باز و متعدد. از آنجا که افغانستان نیز کشور توسعه نیافته و سنتی است و از نگاه میانگین سطح سواد یکی از کشورهای است که در بدترین وضعیت قرار دارد، تابوواره‌های اجتماعی در این کشور گسترده و قدرتمند است.

در چند روز گذشته، شماری از بانوان فعال در جامعه مدنی، به مناسبت ۲۸می یا «روز جهانی بهداشت قاعدگی»، با شعار «قاعدگی تابو نیست»، کارزار آگاهی‌دهی راه‌اندازی کردند. در این کارزار برای آگاهی‌دهی به مکاتب دخترانه در شهر کابل رفتند. در مورد بهداشت قاعدگی بسته‌های معلوماتی و نوار بهداشتی برای دختران جوان و دانش‌آموز توزیع کردند. در فضای شبکه‌های اجتماعی فیس‌بوک و توئیتر از پیستی قاعدگی/پریود نوشتند. تجربه‌های شخصیشان از دشواری‌های دوره قاعدگی را روایت کردند و از پیامدهای دردسرساز تابوپنداری قاعدگی در جامعه افغانی گفتند.

اما در همین مورد آنچه برای من قابل تأمل بود، واکنش‌ها و بازخوردهای شماری از کاربران شبکه‌های اجتماعی به کارزار «قاعدگی تابو نیست» بود. آن هم به این دلیل که دیدم شماری از مردهای اهل ادعاهای بلند بالا، تحصیلکرده و به ظاهر روشنفکر بجای درک درست مساله با ریک‌ترین ادبیات بر کسانی تاختند که کارزار «قاعدگی تابو نیست» را راه‌اندازی کرده‌اند.

شاید برخی از ما بگوییم که در جامعه هزار بدبختی دیگر

وجود دارد. مسایل بسیار مهم‌تر از «بهداشت قاعدگی» هست که باید بانوان فعال در عرصه جامعه مدنی وقت و انرژیشان را صرف آن موارد مهم‌تر کنند. مثلاً به مسایل روند صلح بپردازند. به نگرانی‌های امنیتی و عقب‌گردهای احتمالی در ساحت ارزش‌ها و دستاوردهای بیست‌سال اخیر در نتیجه گفتگوهای صلح بپردازند و به احتمال برگشت طالبان. اما مساله اساسی این است ما از نگاه اجتماعی\_فرهنگی در وضعیتی قرار داریم که در بسیاری موارد حتی تحصیل کردگان جامعه وقتی نقاب اکت‌های مدنی را از صورت کنار می‌گذارند و آن «من» واقعیشان را نمایان می‌کنند، آدم با گونه‌های بسیار متنوع و غافلگیرکننده پندارهای طالبانی و رفتارهای طالبانی مواجه می‌شود. می‌پرسید: چطور و چگونه؟

خیلی ساده است. مشروط به این که شما باید ب چنین نقاب براندازی‌ها برخوردید. مثلاً، گروه از بانوان تحصیل کرده، آمده یک کارزار کوچک آگاهی در مورد بهداشت قاعدگی راه اندازی کرده اند. در این کارزار از پیستی قاعدگی می‌گویند. از این که قاعدگی، بیماری و مریضی نیست، یک امر عادی، طبیعی و فیزیولوژیک برای زنان است.

رویدادی است که وقتی زنان و به ویژه دختران جوان که برای اولین بار دچارش می‌شوند برای رعایت بهداشت در این دوره چه باید بکنند و این که عدم رعایت مسایل بهداشتی در دوره قاعدگی، زنان و دختران جوان را با چه آسیب‌های فیزیکی و روحی دست و گریبان می‌کند. از این می‌گویند که اگر دختران جوان برای بار اول دچار قاعدگی شدند نترسند. بلکه بیش از پیش بدانند که قاعدگی چیست و چرا چنین چیزی در بدن زنان رخ می‌دهد. اما وقتی می‌بینیم، اقدام گروهی از بانوان تحصیل‌کرده از سوی شمار از مردان تحصیلکرده و به ظاهر فرهنگی و روشنفکر با ریک‌ترین ادبیات پس زده می‌شود؛ به چنین اقدامی انگ بی‌شرمی، بی‌حیایی و بداخلاقی زده می‌شود، اول از جماعت بی‌سواد و محروم از تحصیل چه توقع داشته باشیم. دوم، چنین برخوردهایی مگر بیانگر این نیست که طالب تفنگدار و خوشنترگ صورت عریان شده‌ای از منش پندارهای طالبانیزم است و ریشه‌های

تفکر، پندار و کرداری طالبانی در این جامعه ابعاد عمیق و شاخ و برگ‌های بسیار گسترده دارد؟ حالا جدای از این بحث که «قاعدگی تابو نیست» هرازگاهی که واکنش شماری از مردان و زنان تحصیلکرده و اهل ادعا مدعای روشنفکری را نسبت به مسایل زنان می‌بینم و می‌خوانم، این گفته از سیمون دوبوار فیلسوف و نویسنده فرانسوی یادم می‌آید که «زن زاده نمی‌شود. بلکه بصورت زن درمی‌آیند.»

حالا که بحث سیمون دوبوار پیش آمد، جا دارد کمی به



نقش و تاثیر قاعدگی بر وضعیت روانی، اجتماعی و فیزیکی زنان از دیدگاه این فیلسوف سرشناس در حوزه نظریه‌های فمینیستی نیز بپردازیم.

دوبوار در کتاب جنس‌دوم در میحث «شکل‌گیری» می‌گوید: «دختر بچه در مراحل آغازین بلوغ جنسی وقتی متوجه تغییرات در اندام و بدنش می‌شود، نه تنها از آن احساس شرم و بی‌زاری ندارد که بگونه‌ای بابت وارد شدن به مرحله زن شدن احساس غرور نیز می‌کند. اما نخستین قاعدگی، دختران نوجوان را همزمان که از نگاه ذهنی به شوک فرو می‌برد، از نگاه روانی آشفته می‌سازد و از نگاه اجتماعی او را دچار حس شرمساری می‌سازد.»

به باور دوبوار در اکثریت موارد، دختر جوان در اولین قاعدگی جدای از مسایل ذهنی روانی که خود دچارش می‌شود، مورد برخوردهای نادرست اعضای خانواده و حتی مادرش قرار می‌گیرد. چون به دلیل عدم آگاهی درست از

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

دیروز در میان خبرهای مربوط به وضعیت دسترسی به نوار بهداشتی در کشورها جستجو می‌کردم. در کشورهای آفریقایی که بیشتر مردم در آنجا از نظر اقتصادی فقیر هستند، وضعیت مشابهی از نظر دسترسی به مواد بهداشتی و از جمله نوار بهداشتی دارند.

در کنیا دختران به طور متوسط ۴تا۹روز بخاطر پریود مدرسه نمی‌روند. صندوق کودکان سازمان ملل می‌گوید که دریک کشور از هر ۱۰ کشورآفریقایی، دختران بخاطر قاعدگی از مدرسه رفتن محروم می‌شوند. بخشی از این مشکل به‌خاطر دسترسی نداشتن به نوار بهداشتی است. در کشور هند یکی از اصلی‌ترین علل ترک تحصیل دختران عادت ماهانه است. در حالیکه در ولایات افغانستان چنین بررسی انجام نشده است تا مشخص شود چقدر عادت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

# ناآشنایی زنان قریه‌جات افغانستان با نوار بهداشتی

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

یک دختر جوان در حال نوشتن در یک دفترچه یادداشت

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم

کعبه کل بیگم



● Sat ● May. 29, 2021 ● No. 142 ● Vol.05

● صاحب امتیاز و مدیرمسئول: فاطمه روشنیان  
● سردبیر و ویراستار: مریم شاهی / گزارشگران: حسین احمدی و لطیفه موسوی  
● ترجمه: حافد عظیم‌پار / صفحه‌آرا: اسماعیل لعلی  
● چاپ: مطبعه انتخاب / توزیع: کانون فرهنگی زنگ صبح ۰۷۴۴۰۲۱۹۵۲  
● به‌غیر از سرمقاله، مطالب دیگر بیانگر دیدگاه نویسندگان است.



✉ mail@nimrokh.af    🌐 www.nimrokh.af    📱 fb.com/nimrokh weekly    ☎ +93 798898894

**#BLEED  
WITH  
DIGNITY**

