

یکی از آن شبها بود. بچه از ساعت یک و نیم تا سه صبح پشت سر هم بیدار می شد و گریه می کرد. دختر چهار ساله ام نیز دوبار کابوس دیده و از ترس به اتاق ما پناه آورده بود. در ضمن مجبور بودم ساعت شش صبح خود را از رختخواب بیرون بکشم، صبحانه و لباس بچه ها را آماده کنم و برای گذراندن یک روز کاری و پر مشغله راهی اداره شوم. ❧

این وضع حتماً برای هر مادر شاغلی آشناست. آمارهای کلی نشان می دهد که روزانه تعداد زیادی از مادران بویژه آنان که شاغلند، به دلیل بیخوابی عملاً معلول هستند. برخی از آنها از اختلالات ویژه خواب مانند «حمله خواب» رنج می برند. بسیاری از این

افراد، مادرانی هستند که برای داشتن استراحت و خواب کافی در شب با دو مشکل عمده رو به رویند:

اول آنکه مادران شاغل اغلب از وقت خواب خود می زنند تا کارهای دیگری انجام دهند. آنان هر شب به طور متوسط ۲۰ دقیقه کمتر از مردان می خوابند و زمانی هم که طفل خردسالی در خانه داشته باشند، این تفاوت به بیش از ۴۰ دقیقه می رسد. البته هیچ دلیل بیولوژیکی وجود ندارد که نشان دهد زنان نسبت به مردان به خواب کمتری نیاز دارند.

دوم اینکه خواب مادران با وجود کودکان بیمار، مضطرب و ناآرام، همواره در معرض اختلال و بی نظمی است. مادری که چهار فرزند دارد و دوتای آنها دوقلو هستند می گویند: «حدود یک ماه و نیم است که نتوانستم راحت بخوابم. صبحها اغلب

احساس سنگینی می کنم، چشمانم تنگ می شود و احساس می کنم خونم منجمد شده است. گاهی اوقات واقعاً از خستگی گیج می شوم.»

مشکل کم خوابی زمانی حادتر می شود که افرادی که با حداقل خواب کنار می آیند و ظاهراً مشکلی ندارند، مورد تحسین قرار می گیرند. از زمانی که نیروی برق، کار تمام وقت و بی وقفه را ممکن ساخته، مردم ساعات کمتری را در خواب می گذرانند. به گزارش کمیسیون ملی اختلالات خواب، در طی ۱۰۰ سال گذشته، میزان خواب کامل شبانه حدود ۲۰ درصد کاهش یافته در حالی که هیچ یک از شواهد موجود نشان نمی دهد که نیاز ما به خواب تقلیل یافته است. در واقع بیشتر تحقیقات نشان می دهد که اکثر مردم اگر خواب و استراحت بیشتری داشته

# دریغ از یک خواب راحت!

کارولین جابز  
ترجمه تریا طالب زاده

● بیخوابی، شما را عصبی، تندخو و افسرده می کند و این امر نه تنها باعث می شود شما در برابر خویش خجل شوید بلکه تأثیر اجتماعی بدی بر اعضای خانواده، همکاران و همه اطرافیان می گذارید.

● زنان شاغل هر شب به طور عادی ۲۰ دقیقه کمتر از مردان می خوابند و با وجود اطفال خردسال، این تفاوت به ۴۰ دقیقه می رسد در حالی که هیچ دلیل بیولوژیکی نداریم که زنان کمتر از مردان به خواب نیاز داشته باشند.





## ● مشکل کم خوابی

زمانی حادث می شود که

افرادی با حداقل

خواب مورد تحسین

قرار می گیرند.

مورد مصرف کافئین باید گفت بی دلیل نیست که بسیاری از شربتهای خواب آور دارای این ماده هستند. اما با اینکه کافئین به داشتن خواص همچنانزا و ضدخواب معروف است با استفاده مدام بدن به سرعت در مقابل آثار محرک آن مصون می شود. طبق بررسیهای آزمایشگاهی، دادن دو فنجان قهوه به افراد، قبل از آزمایش موجب هوشیاری انسان می شود اما اگر همین مقدار قهوه سه روز متوالی به آنها داده شود، تاثیر خود را از دست خواهد داد.

### ◀ تحرک داشته باشید:

اصولاً تمرین و ورزش، تحرک بدن را افزایش می دهد. به همین دلیل افراد پس از کمی ورزش احساس می کنند انرژی بیشتری دارند حتی اگر به حد کافی استراحت نکرده باشند. خانم کارمندی می گویند: «شبی که کم خوابی دارم، بعد از ظهر روز بعدش بهتر از صبح آن است چون در وقت ناهار ۲۵ دقیقه ورزش می کنم.» او می گویند: «اگر شب قبل تا دیروقت بیدار مانده باشم، انجام تمرینات ورزشی برایم کمی مشکل است اما این کار مرا هوشیارتر می کند. در غیر این صورت تمام روز را گیج خواهم بود.»

اما نهایتاً انرژی ناشی از استراحت کافی، چیز دیگری است.

### ◀ کمی چرت بزنید:

واضح است که نمی توانید در محل کار بخواهید. ولی واقعیت این است که چرت زدن، نیروی کار را پس از یک شب بد خوابی، به انسان باز می گرداند. برخی از محققان میان «خواب در هنگام کار» و «خواب سرکار» تمایز قایلند. آنها می گویند خواب در حین انجام کار می تواند مشکل آفرین باشد اما خواب در سر کار این حالت را ندارد. اگر در محل کار خود اتاق یا دفتر مخصوص ندارید، در یک اتاق خلوت و ساکت استراحت کنید. نیازی نیست که حتماً دراز بکشید، اگر خیلی خسته هستید در

مقرر بیدار شوید. حتی در تعطیلات آخر هفته، هر شب سر وقت مقرر خوابیدن، بدن را وادار می کند که در یک زمان معین به خود استراحت دهد؛ بنابراین خیلی زودتر به خواب می روید.

شاید از اینکه صبح روز جمعه ساعت هفت، صدای بچه از خواب بیدارتان کند، دلخور شوید اما آنچه او انجام می دهد در واقع کمک به ساعت درونی شما برای بیدار شدن شروقت است. بهترین الگو این است: سر وقت به رختخواب بروید، هر روز سر وقت بیدار شوید و در این بین هشت ساعت را بی وقفه بخواهید. اگر نتوانستید چنین الگویی را پیاده کنید، سعی کنید روزهای آخر هفته کمبود خواب را جبران کنید. کسانی که از روش دوم استفاده می کنند در ابتدای هفته نسبتاً سر حالند و روزهای سه شنبه و چهارشنبه کاملاً خسته و کسل به نظر می رسند و این خستگی را ناشی از کار زیاد می دانند در حالی که خستگی بیش از حد به بی نظمی ساعات خوابشان مربوط است. راه خروج از این چرخه ناموزون این است که کارهایی را که در شهای وسط هفته شما را تا دیروقت بیدار نگه می دارند، به صبح روزهای تعطیل موکول کنید.

حتی زمانی هم که برنامه خواب خود را کامل و تنظیم کردید؛ شبهایی پیش می آید که بچه ها مانع خواب شما شوند. البته می توانید آنها را دوباره با آرامش بخواهید اما این کار بسیار وقت گیر است پس بهتر است راه حلهای سریعتری بیابید.

### ◀ خود را بشناسید:

بهتر است اوقات هوشیاری و خستگی خود را بدانید. تمام افراد کم و بیش از ته صبح تا ۱۲ ظهر، حال مساعدتری دارند. پس از فرصت استفاده کنید و کارهای مورد علاقه یا کارهایی را که به توجه و تمرکز خاصی نیاز دارند در این فاصله انجام دهید. تقریباً هشت ساعت پس از خواب، توان و انرژی فرد کاهش می یابد و در صورت وجود کم خوابی، طول این زمان در روزهای بعد کمتر می شود.

مادری می گویند: «وقتی به اندازه کافی نخوابیده باشم، ساعات بعد از ظهر برایم کشنده است، اغلب سعی می کنم با یک فنجان چای یا قهوه خود را سرپا نگه دارم.» در

باشند، کارایی بهتر و نشاط بیشتری خواهند داشت. افرادی که مدعی اند با پنج ساعت خواب، کارایی خوبی دارند؛ در عمل آن چنان که تصور می کنند از عهده کارها بر نمی آیند. اگر افراد کم خواب را در گروهی جداگانه قرار دهیم که آنان نیز بتوانند مانند سایرین تقریباً هشت ساعت بخوابند، پس از رفع کم خوابی حتماً می گویند: «نمی دانستم هوشیاری کامل چقدر خوب است.»

### ◀ چقدر خواب کافی است؟

میزان نیاز به خواب بین هفت تا نه ساعت است. اگر قبل از آنکه ساعت زنگ بزند از خواب بیدار شوید، معلوم است که به اندازه کافی خوابیده اید. برای امتحان می توانید در یک اتاق تاریک روی تخت دراز بکشید و از کسی بخواهید مدت زمان به خواب رفتن شما را اندازه گیری کند. افرادی که واقعاً دچار کم خوابی هستند، در کمتر از پنج دقیقه به خواب می روید. برای تأیید کم خوابی اکثر مادران شاغل، نیاز به انجام هیچ تستی نیست. آنچه این مادران از آن غافلند، عواقب کم خوابی مزمن است. این افراد بایستی مسأله خواب را جدی بگیرند؛ اگر خواب کافی نداشته باشند مانند آن است که در خوردن غذای کافی و مناسب اعمال کنند. این کار در ابتدا ضرری ندارد ولی با گذشت زمان نتایج زیانبار آن آشکار خواهد شد.

افرادی که کمتر از شش ساعت در شب می خوابند، از سلامت کمتری برخوردارند. محققان می گویند به احتمال زیاد کیفیت خوب خواب به مقاومت بدن در برابر عفونتها کمک می کند. در ضمن بی خوابی موجب تشویش سطح کارایی می شود. این نارسایی، حافظه، استدلال، محاسبه، یادگیری، گفتگوهای جدی و تصمیم گیری را مختل می سازد. پنداست که بی خوابی احتمال وقوع حادثه را نیز بالا می برد چون فرد خواب الود دقت کمتری دارد.

### ◀ چرخه را تغییر دهید:

تها راه جلوگیری از تأثیرات مخرب کم خوابی، خواب خوب و کافی است؛ پس باید عواملی را که مانع خواب کافی می شوند از میان برداریم. خواب را در اولویت قرار دهید. شب هنگام، هر گاه نتوانستید، به رختخواب بروید هر روز صبح سر ساعت



# دومین دوره «زنان» (شماره‌های ۱۰ تا ۱۵) با جلد زرکوب منتشر شد.

علاقه‌مندان می‌توانند برای هر یک از دوره‌های اول و دوم زنان (شماره‌های ۱ تا ۱۵) مبلغ ۲۰۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۹۷۰ بانک ملی ایران شعبه سمیه به نام مجله «زنان» (قابل پرداخت در شعب بانک ملی در سراسر کشور) واریز و کپی رسید را همراه با آدرس دقیق و کدپستی خود، به آدرس تهران، صندوق پستی ۱۵۸۷۵ - ۵۵۶۳ ارسال فرمایند.

۱۵  
۷۲

هزینه ارسال به  
پست سفارشی به  
عده «زنان» است

● تقریباً هشت ساعت پس از خواب، توان و انرژی فرد کاهش می‌یابد و در صورت وجود کم‌خوابی، طول این زمان در روزهای بعد کمتر می‌شود.

● کمبود خواب بر روی حافظه، قدرت فراگیری و تصمیم‌گیری شما تأثیر می‌گذارد و پس از مدتی به کلی اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهید.

عدم ابتکار، بی‌استعدادی و یا کم‌حافظگی نیست بلکه فقط خسته هستید و نمی‌توانید به خوبی کار کنید. به جای تحت فشار قرار دادن خود، آرام باشید و سعی کنید هر چه زودتر بیخوابی خود را جبران کنید، توجه داشته باشید که بیخوابی می‌تواند شما را عصبی، تندخو و افسرده سازد و کل شخصیت شما را دگرگون کند و این امر نه تنها شما را در برابر خودتان خجل می‌کند بلکه تأثیر اجتماعی بسیار بدی بر تک تک اعضای خانواده، همکاران و به طور کلی همه اطرافیان شما می‌گذارد.

به خودتان اهمیت دهید. سلامتی و نشاط شما مستقیماً بر افراد خانواده اثر می‌گذارد و باعث پیشرفت در کارتان می‌شود. از انجام کارهایی که می‌توانید آنها را تا مدتی از برنامه روزمره‌تان حذف کنید، پرهیز کنید. اول به اندازه کافی استراحت کنید، بعد برنامه‌ای برای کارهای روزمره‌تان ترتیب دهید تا با توان و انرژی کافی بتوانید از عهده وظایف اصلی خود برآید. یادتان باشد هر جسمی ظرفیتی خاص دارد. وقتی با شتاب، انرژی بدن را مصرف می‌کنید دیگر توانی برای لحظات بحرانی زندگی باقی نمی‌گذارید.

کمی تأمل کنید. بیندیشید که باید چه کنید و راههای مختلف را بیازمایید. همین امروز، فردا ممکن است دیگر دیر باشد ■  
یادداشتها:

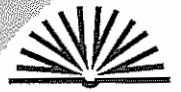
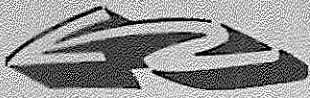
1 - narcolepsy



ساعت ناهار کمی در صندلی خود لم داده و استراحت کنید. چه بسا که خوابیدن مهمتر از غذا خوردن باشد. بیشتر افراد با ۱۵ دقیقه استراحت، کاملاً سرحال می‌شوند اگر چه از نظر علمی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه خواب برای تجدید هوشیاری و نشاط کامل، ضروری است. اصولاً اگر بتوانید یک سوم خواب از دست رفته را به خواب شب بعد اضافه کنید، نتیجه مطلوب حاصل می‌شود. مثلاً اگر شب قبل به دلیل سرفه‌های شدید بچه، سه ساعت بیدار مانده‌اید؛ امشب یک ساعت زودتر به رختخواب بروید. تا آنجا که می‌توانید از همسران برای رفع بیخوابی کمک بگیرید. اگر پدر و مادر هر دو احساس مسئولیت کنند؛ بیخوابی، هیچ کس را چندان عذاب نخواهد داد. بعضی از والدین در طول شب، نوبتی از بچه مراقبت می‌کنند. مادری که از این روش پیروی می‌کند، می‌گوید: «شبی که قرار است فرمایش برنامه یا جلسه مهمی داشته باشم، شوهرم مراقبت از کودک را در طول شب بر عهده می‌گیرد و من می‌توانم آن شب را به راحتی بخوابم.»

## ◀ به خودتان اهمیت دهید:

کمبود خواب بر روی حافظه، قدرت فراگیری و تصمیم‌گیری فرد تأثیر می‌گذارد. در صورت کم‌خوابی پس از مدتی به کلی اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهید. در این حالت به خود بگویید مشکلات شما به دلیل



### ماساژور دستی هور

مطابق نمونه اروپایی

طراحی شده بر اساس طب فشاری  
رفع چاقی کاذب و کمک به تحلیل چربی  
زیر پوستی در ناحیه شکم، سینه‌ها، پهلوها و ران،  
رفع خستگی، گرفتگی عضلانی  
فروش در کلیه داروخانه‌ها، فروشگاههای ورزشی و بهداشتی  
از شهرستانها نماینده فعال پذیرفته میشود

تلفن: ۸۸۹۳۵۴۸

نمایندگی مشهد: ۲۹۲۶۸

### مرکز تعمیر سشوار



تهران: خیابان سعیدی - خیابان منوچهری  
چهارراه کنت، ساختمان درفشان

(جنرال استیل سابق) طبقه همکف پلاک ۱۸-۱  
تلفن ۳۷۸۳۷۶۷-۳۱۱۷۸۰۱

### شرکت پاک مکان

با مسئولیت محدود

سازمانی با ۲۲ سال سابقه در جنگ  
با آلودگی و ناپاکی، آمادگی دارد تا با  
خشک‌شویی مبلمان، موکت، فرش،  
شما را در فرا رسیدن سال نو یاری  
نماید.

عباس آباد و شمیرانات ۸۵۸۶۴۶  
سرتاسر تهران ۸۷۰۷۷۷۷  
تهران پارس ۷۸۶۸۳۸۸



## عند کالو

کلیه خدمات  
فیلمبرداری، عکسبرداری  
مجالس و صنعتی و ورزشی  
بسیستم کامپیوتری  
پاسداران، آف‌سایه، بازار صدف  
تلفن: ۸۰۳۱۹۳۷  
تقی پور ۸۰۳۱۲۲۲

### تضمینی میرداماد

#### موسسه لاغری و زیبایی سایه اسما

لاغری سریع: زیر نظر متخصص در کوتاهترین مدت  
به وزن و سایز ایده‌آل خود خواهید رسید

پوست: پاکسازی باروش جدید، برطرف کردن موهای صورت  
آرایش: رنگ عروس همراه گریم، ترمیم ابرو

مخصوص بانوان  
تلفن: ۲۲۲۳۸۹۷

### بهداشت پوست ترمیم ابرو

از بین بردن موهای صورت

میرزائی ۸۸۸۱۲۵۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۱۲۵۷

راهنمای زنان تلفنی آگهی می‌پذیرد

۸۷۱۰۳۷۷ - ۸۷۱۹۳۷۱



۸۷۱۰۳۷۷  
۸۷۱۹۳۷۱

راهنمای زبان



✳️ تدریس خصوصی انگلیسی ✳️  
توسط خانم مسیحی با تلفظ صحیح انگلیسی  
فقط برای خانمها  
تلفن: ۶۷۱۷۶۶

آگاه  
کنکور سراسری و آزاد  
با همکاری کادر منتخب دبیران  
و کلیه  
کلاسهای نظام قدیم و جدید  
تلفن ۹۷۲۲۷۱

تدریس خصوصی  
پیانو - ارگ - گیتار  
کوک پیانو  
ژرژ تامازیان  
تلفن: ۶۷۱۷۶۶

تورک  
اعتیاد  
۹۷۶۶۳۳

ارتباط با دنیای زیبایی و پاکیزگی  
شهر بزرگ  
خشکشوتی و سفیدشویی  
کلیه البسه  
با سرویس رایگان  
خشکشویی موکت، مبلمان  
واکس، پارکت و کفپوش  
شما نیز می‌توانید یکی از مشترکین  
ما باشید.  
تلفن: ۷۵۴۲۱۰۳  
شعبه ظفر: ۲۶۰۰۰۹  
شرق تهران: ۷۸۰۸۱۳۷

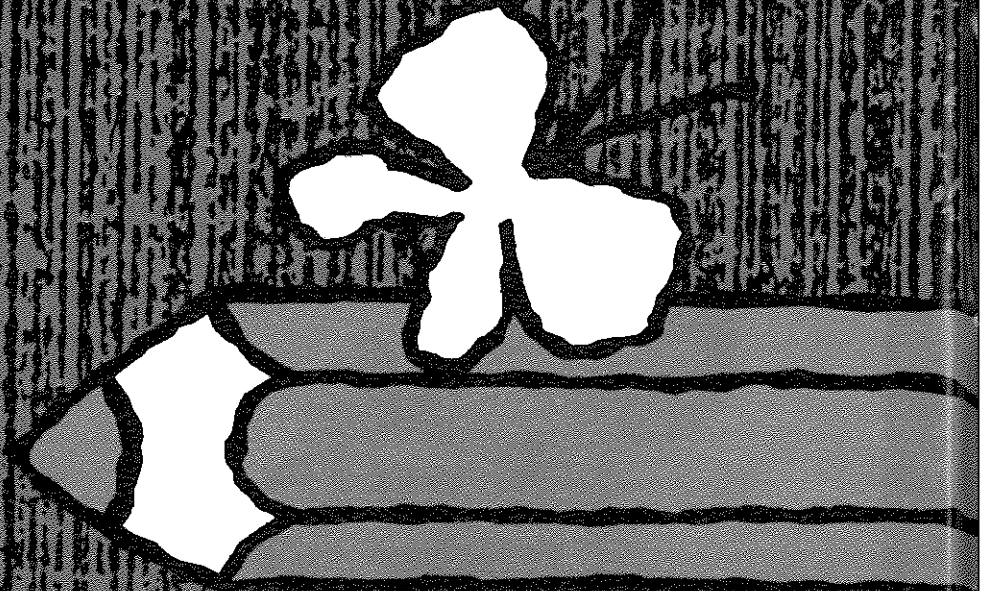
جدید! خانم‌های ایران (دوبیگ و اشل سابق) اولین مزسه نرم‌بر در ایران

خبری مسرت بخش برای تمام کسانی که موهای خود را از دست داده‌اند یا می‌دهند ما نتیجه آخرین تحقیقات و اکتشافات دانشمندان و متخصصین مو در امریکا را رایگان در اختیار شما قرار می‌دهیم که روش های فوق در اروپا هم عرضه نمی‌شود این متدها نتیجه تلاش پیگیر متخصصین مو در امریکا می‌باشد، در این روش بدون عمل جراحی از یکصد تار مو تا ده‌ها هزار تار مو روی سر شما نصب می‌گردد با این متد کاملاً جدید و استثنایی شما احساس خواهید کرد که موهایتان از زیر پوست روئیده و هیچگونه نثارتی با موهای طبیعی‌تان ندارد و با لمس کردن موهایی جدید حتی فراموش می‌کنید که موهایتان ریخته است با خیال راحت استحمام کرده و موهایتان را به فرم دلخواه‌شانه کنید بعد از نصب مو چنانچه مورد پس‌دندان واقع گردید وجه‌آسرا بپردازید ضمناً فراموش نکنید متدهای فوق‌الاحتیاج به مراجعه بعدی ندارد.

تلفن: ۸۹۸۴۳۳  
تهران خیابان ولی‌عصر حسب سینما آریفا (آتلانتیک سابق)







# خدمات فرهنگی کیان

## ● حروفچینی

حروفچینی کامپیوتری، ویرایش متون، تصحیح و صفحه آرایی مجله و کتاب

## ● آتلیه گرافیک

طراحی و اجرای: نشانه - سر کاغذ، کارت ویزیت و پاکت، کانالوگ، بروشور، اعلان (پوستر)، روی جلد کتاب و مجله - صفحه آرایی کتاب و مجله، تصویرسازی، آگهی تبلیغاتی و صنعتی

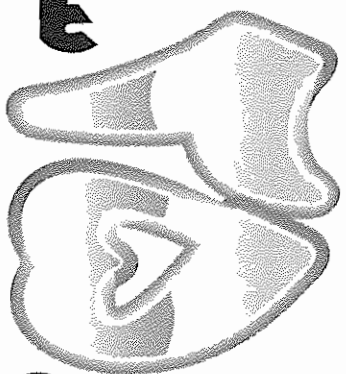
## ● خدمات لیتوگرافی

پذیرش کلیه خدمات لیتوگرافی سیاه و سفید و اسکنر

## ● خدمات چاپ و صحافی

پذیرش کلیه خدمات چاپ و صحافی تا مرحله نهائی

تلفن: ۸۳۹۱۵۱



# طی سال تولد پر اعتبارترین محصولات را ساخته ایم

- بهترین پلوی استاندارد شده ایران - برنده لوح افتخار
- تنها جاروبرقی استاندارد شده ایران
- زیباترین و پر قدرت ترین پمپه
- بی صداترین هواکش
- ایمن ترین جرخ کواش
- کارآترین آب میوه گیری



پارسا دگر

# پرسشنامه نظرخواهی از خوانندگان «زنان»

این پرسشنامه به منظور ارزیابی تلاش ما در ۲۰ شماره «زنان» طراحی شده است. صرف وقتی حدود ۱۰ دقیقه و پاسخ دقیق شما به پرسشها، ما را در ادامه بهتر راهنما یاری خواهد کرد. تا آخر اسفندماه از دریافت پاسخهای شما استقبال خواهیم کرد. ❁

۱- سال تولد: ۱۳	۲- جنس: زن <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/>	۳- وضع تأهل: متأهل <input type="checkbox"/> مجرد <input type="checkbox"/> بیوه <input type="checkbox"/> مطلقه <input type="checkbox"/>
۴- آخرین مدرک تحصیلی:	۵- رشته تحصیلی:	۶- نام دانشگاه محل تحصیل:
۷- شغل:	۸- شهر محل سکونت:	۹- دین:

۱۰- از چه زمانی خواننده نشریه «زنان» شده‌اید؟

۱۱- از چه طریق با نشریه «زنان» آشنا شدید؟

دوستان  همکاران  اقوام  کتابخانه  استادان و معلمان  با رؤیت در کتابفروشی‌ها   
با رؤیت در روزنامه‌فروشی‌ها  سایر طرق ، نام ببرید:

۱۲- نشریه را از چه طریق تهیه می‌کنید؟ اشتراک  روزنامه‌فروشی  کتابفروشی  سایر طرق ، نام ببرید:

۱۳- اگر نشریه را از کیوسک تهیه می‌کنید، بفرمایید با چه مشکلاتی رو به رو هستید؟

۱۴- اگر تا به حال کسی را تشویق به خواندن نشریه زنان کرده‌اید، آن فرد زن بوده‌است یا مرد؟

زن  مرد  کسی را تشویق به خواندن نکرده‌ام

۱۵- شما معمولاً نشریه را به «چند نفر» دیگر می‌دهید تا آن را مطالعه کنند؟  نفر

۱۶- چه کسان دیگری نشریه‌ای را که شما تهیه می‌کنید، می‌خوانند؟

دوستان  اعضای خانواده  همکاران  همکلاسی‌ها  سایر افراد ، نام ببرید:

۱۷- حجم کدام بخش از مطالب نشریه «زنانه» از انتظار شماست؟

سرمقاله  گزارش و خبر  علم  ادبیات  حقوق  اندیشه  هنر  هیچکدام  نظری ندارم

۱۸- حجم کدام بخش از مطالب نشریه «کمتر» از انتظار شماست؟

سرمقاله  گزارش و خبر  ادبیات  اندیشه  هنر  حقوق  علم  هیچکدام  نظری ندارم

۱۹- زبان و بیان بخشهای زیر از نظر شما چگونه است؟

سرمقاله:	پیچیده <input type="checkbox"/> مناسب <input type="checkbox"/> پیش‌پا افتاده <input type="checkbox"/>	اندیشه:	پیچیده <input type="checkbox"/> مناسب <input type="checkbox"/> پیش‌پا افتاده <input type="checkbox"/>
علم:	پیچیده <input type="checkbox"/> مناسب <input type="checkbox"/> پیش‌پا افتاده <input type="checkbox"/>	ادبیات:	پیچیده <input type="checkbox"/> مناسب <input type="checkbox"/> پیش‌پا افتاده <input type="checkbox"/>
هنر:	پیچیده <input type="checkbox"/> مناسب <input type="checkbox"/> پیش‌پا افتاده <input type="checkbox"/>	حقوق:	پیچیده <input type="checkbox"/> مناسب <input type="checkbox"/> پیش‌پا افتاده <input type="checkbox"/>
گزارش:	پیچیده <input type="checkbox"/> مناسب <input type="checkbox"/> پیش‌پا افتاده <input type="checkbox"/>	خبر:	پیچیده <input type="checkbox"/> مناسب <input type="checkbox"/> پیش‌پا افتاده <input type="checkbox"/>

۲۰- کدامیک از قالبهای ارائه مطالب در نشریه، برای شما جذابیت بیشتری دارد:

مقالات تخصصی  مقالات عمومی  مصاحبه‌ها  میزگردها  گزارشها  خبرها

۲۱- به نظر شما جای خالی چه نوع مطالبی در نشریه احساس می‌شود؟

خیاطی، کاردستی  آشپزی، خانه‌داری  طنز و سرگرمی  جدول  نام‌خوانندگان  سایر مطالب ، نام ببرید:

۲۲- مثبت‌ترین و منفی‌ترین مطلبی که تا کنون در «زنان» خوانده‌اید، چه بوده‌است؟

مثبت‌ترین: \_\_\_\_\_  
منفی‌ترین: \_\_\_\_\_

۲۳- «زنان» تا به حال چه سوژه‌هایی را مورد توجه قرار نداده که به نظر شما لازم است به آن بپردازد؟



# پرسشنامه نظرخواهی از خوانندگان «زنان»

۲۴ - اگر بخواهید به طور کلی و با در نظر گرفتن معیارهای یک نشریه خوب در زمینه مسائل زنان، نمره‌ای بین صفر تا ۲۰ به «زنان» بدهید، نمره ما چند است؟

۲۵ - به کدام نشریه خاص زنان در ایران، نمره‌ای بیشتر از نشریه «زنان» می‌دهید؟

۲۶ - به نظر شما روند کلی حرکت نشریه تا به حال چطور بوده است؟

رو به پیشرفت بوده  در جازده  پسروی کرده  روند ثابتی نداشته

۲۷ - اگر شما به طور کلی بخواهید دیدگاه‌های نشریه زنان را توصیف کنید، کدامیک از موارد زیر را انتخاب می‌کنید:

دیدگاه‌های نشریه زنان تلخ و نومیدکننده است  دیدگاه‌های نشریه زنان واقع‌بینانه است

دیدگاه‌های نشریه زنان مثبت و امیدوارکننده است  نظری ندارم

۲۸ - به نظر شما دیدگاه‌های نشریه زنان نظام خانواده را:

تحکیم می‌کند  تضعیف می‌کند  تحت تأثیر قرار نمی‌دهد  در این زمینه نظری ندارم

۲۹ - همسر شما در این مورد چه نظری دارد؟

به نظر او نشریه زنان، نظام خانواده را:

تحکیم می‌کند  تضعیف می‌کند  تحت تأثیر قرار نمی‌دهد  در این زمینه نظری ندارد  نمی‌دانم

۳۰ - شما با کدامیک از جمله‌های زیر موافقت می‌کنید:

نشریه زنان، نشریه‌ای ضد مرد است  نشریه زنان، به زن و مرد به دیده مساوات می‌نگرد

نشریه زنان، برای زنان حق بیشتری نسبت به مردان می‌طلبد  نظری ندارم

۳۱ - به نظر شما «فمینیسم»، جنبشی اجتماعی است:

با هدف کسب حقوق و فرصتهای مساوی برای زنان در قبال مردان  برای مبارزه جهت رفع ستم مردان بر زنان

به نظر من هیچکدام از این عبارات درست نیست  جهت تحقق برتری زنان بر مردان

در این زمینه اطلاعی ندارم

۳۲ - به نظر شما نشریه زنان، نشریه‌ای فمینیستی است؟

بله  تا حدی  خیر  نمی‌دانم

۳۳ - به نظر شما کدامیک از این دو نظر درست است؟

زنانی که گرایشهای فمینیستی دارند به سراغ نشریه زنان می‌آیند  هر دو

زنانی که نشریه زنان را می‌خوانند، گرایشهای فمینیستی پیدا می‌کنند  نظری ندارم

۳۴ - به نظر شما نشریه زنان، نشریه‌ای است:

شدیداً مذهبی  مذهبی  نه چندان مذهبی  کاملاً غیرمذهبی  نظری ندارم

۳۵ - اگر بخواهید رابطه خود را با دین و مذهب توصیف کنید، کدام یک از جمله‌های زیر بیشتر وصف حال شماست؟

من گرایش شدید مذهبی دارم  من گرایش مذهبی دارم

من چندان گرایش مذهبی ندارم  من اصلاً گرایش مذهبی ندارم

۳۶ - به نظر شما نقاط قوت و ضعف نشریه زنان چیست؟ لطفاً پیشنهادتان را برای بهبود کار نشریه بنویسید:

\* آدرس ما: تهران، صندوق پستی ۵۵۶۳ - ۱۵۸۷۵، نشریه زنان

لطفاً روی پاکت حتماً عبارت «مربوط به نظر خواهی» قید شود.

\* کپی پرسشنامه نیز می‌تواند برای پاسخگویی دیگران مورد استفاده قرار گیرد.