زنان شاخص

ژانت میخائیلی

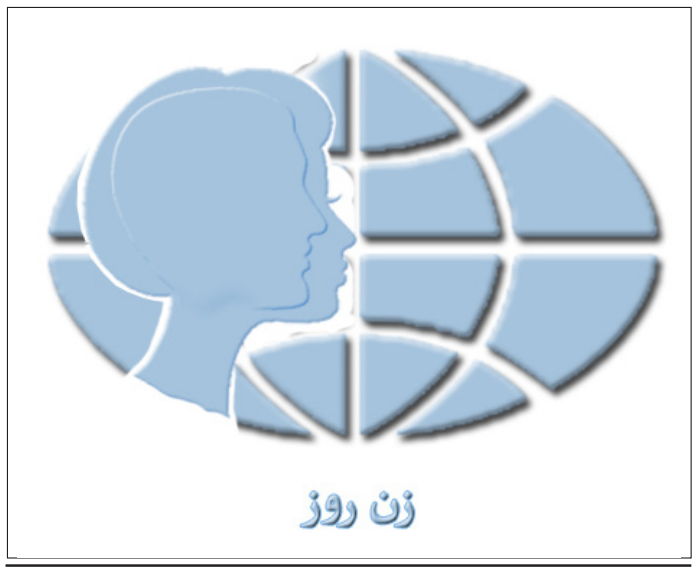
(۱۳۱۵ - ۱۳۸۵)

ژانت میخائیلی هنرمند ایرانی تصویرگر مشهور کتاب‌های آموزشی کودکان، نوجوانان و دانش‌آموزان، برنده چندین جایزه ایرانی و بین‌المللی و نامزد دریافت جایزه ادبی آسترید لیندگرن بود. سی‌سال تصویرگری کتاب‌های کودک و نوجوان، طراحی مجلات رشد طراحی کتب درسی و پیک‌های نوروزی و تصویرگری بیش از ده جلد کتاب شعر و داستان بخشی از فعالیت‌های ژانت میخائیلی تصویرگر است. آثار ژانت میخائیلی به دلایل گوناگون مورد توجه کودکان و نویسندگان است، سادگی طرح‌ها، نشاط رنگ‌ها و ترکیب‌بندی‌های آسان و مناسب، دوری از تکلف و نیز به‌کار نبردن عناصر زائد از ویژگی‌های نقاشی‌های این هنرمند بود. وی معتقد بود فعّالان این رشته باید با عشق و علاقه شدید کار را دنبال کنند و علاقه و پشتکار مهم‌ترین عامل برای موفقیت در این کار است و یک تصویرگر باید به هنرهای دیگر نیز علاقه‌مند باشد.

ژانت از سال ۱۳۴۷ تا ۱۳۷۴ به مدت ۲۷ سال طراحی مجلات رشد را بر عهده داشت و در پنجمین نمایشگاه ادواری تصویرگران کتاب کودک، آثار او شامل تصویرگری ده جلد کتاب شعر و داستان نمایش داده شد. سه قدم دورتر از مادر، صد دانه یاقوت، زیباتر از بهار، صدای ساز می‌آید و جشن جوانه‌ها از جمله این کتاب‌ها هستند. کتاب سه قدم دورتر شد از مادر او برنده دیپلم افتخار از سوی جشنواره کتاب کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شد و در سال ۱۳۷۴ برای همه کارهایش لوح تقدیر گرفت.ژانت در ۱۱ شهریور ۱۳۸۵ پس از یک دوره سخت بیماری درگذشت.

مقابله باافتادگی پوست

با چه ترفندهایی می توانیم مانع افتادگی پوستمان شویم عوامل تاثیرگذار بر ایجاد افتادگی روی پوست کدامند؟ کرم‌های ضدآفتاب تا چه حد می توانند مانع افتادگی پوست افراد مختلف شوند؟.افرادی که با مساله افتادگی پوست مواجه می‌شوند، سوال‌های زیادی در ذهن خودشان دارند. مثلا این‌که بهترین محصولات مراقبت از پوست برای مقابله با این مشکل کدام‌اند؟ یا این‌که در صورت به‌وجود آمدن افتادگی پوست باید از چه کارهایی خودداری کنیم؟ دکتر جاستین هکستال (متخصص پوست) درباره این سوال‌ها می‌گوید: «همیشه از کرم‌های حاوی ترکیبات فعال استفاده کنید، چون از پوست در برابر آسیب‌های بیرونی محافظت می‌کنند. به‌علاوه، هیچ‌وقت استفاده از کرم ضدآفتاب را فراموش نکنید، حتی در زمستان. توجه داشته باشید که علی‌رغم پایین بودن میزان UVB در زمستان، سطح UVA هنوز زیاد است و می‌تواند به پوست آسیب برساند. UVB دارای طول موج بالایی است و حتی می‌تواند از شیشه عینک نیز عبور کند. تماس UVB با پوست در درازمدت، کلاژن و الاستین پوست را از بین می‌برد و باعث شلی و افتادگی پوست می‌شود. بنابراین، بسیار مهم است که کرم ضدآفتاب مورد نظر شما هم از پوست در مقابل UVB محافظت کند و هم در مقابل UVA. امروزه بحث‌های زیادی درباره اثرات مخرب اشعه مادون قرمز یا HEVL وجود دارد که از صفحات نمایش الکترونیکی منتشر می‌شوند. خوش‌بختانه، کرم‌های تازه‌ای برای مقابله با این نورها طراحی شده‌اند. کرم‌های ضدآفتاب حاوی آنتی‌اکسیدان نیز بسیار اهمیت دارند، چون صدمات ناشی از فعالیت رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهند»



چه گریزیت ز من؟ / چه شتابیت به راه؟
به چه خواهی بردن
در شبی این همه تاریک پناه؟
مرمرین پلهء آن غرفه عاج
ای دریغا که ز ما بس دور است
لحظه ها را دریاب چشم فردا کورست
نه‌چراغیست‌در‌آن‌پایان/هرچه‌ازدورنمایانست
شاید‌آن‌نقطه‌ءنورانی/چشم‌گرگان‌بیابانست
می‌فرومانده‌به‌جام/سر‌به‌سجاده‌نهادن‌تاکی
او درینجاست نهان / می درخشد در می
گر به هم آویزیم
ما دو سرگشته تنها، چون موج
به پناهی که تو می جوئی، خواهیم رسید
اندر آن لحظه جادوئی موج

فروغ فرخزاد

۲۰ سختگیری همیشگی والدین

قطعا به یاد دارید چیزهایی را که مادر و پدرتان شما را از انجام آنها منع می‌کردند. ما این شانس را به شما می‌دهیم که دوباره به آنها نگاهی بیندازید و به آن بخندید. در اینجا ۲۰ تا از چیزهایی که ممکن است برای شما در کودکی ممنوع شده باشند و شما از آنها نتیجه گرفته باشید که با بزرگسالان فرق دارید را با هم مرور می‌کنیم. قطعا ما هم برخی از آنها را برای کودکمان ممنوع می‌کنیم.

۱–شما همیشه تنها کسی بودید که باید اتاق را ترک می‌کنید، وقتی بزرگترها مشغول خوشگذرانی و شادی بودند.

۲–گرفتن اجازه برای شب ماندن خانه دوستتان، چیزی حدود ۲۴ ساعت آماده‌سازی روانی مادر و پدر را لازم داشت. باید نقشه خانه آنها را می‌کشیدید و یک قرارداد امضا می‌کردید که ساعت ۱۱ شب به رختخواب خواهید رفت.

۳–هر وقت با دوستان خود قرار می‌گذارید تا برنامه‌ای شبانه داشته باشید، مطمئن بودید که پاسخ پدر و مادرتان «نه» خواهد بود. جلب نظر آنها حداقل ۲ تا ۳ روز کاری وقت می‌برد تا اجازه دهند تا بیرون بروید.

۴–برای کسب اجازه انجام کاری از پدر و مادر خود باید بارها آنها را جلوی آیینه تمرین می‌کردید؛ سوالات را که می‌دانستید خواهند پرسید را پاسخ می‌دادید و تمرین می‌کردید.

۵–باید صبر می‌کردید تا آنها حالشان خوب باشد تا درخواست خودتان را بیان کنید.

۶–شما باید مثل یک توله سگ زوزه می‌کشیدید و می‌گفتید: «آه مهم نیست!» تا آنها دلشان رحم بیاید تا برایتان چیزی بخرند!

۷–فقط باید یکبار و تنها یک‌بار از آنها بابت چیزی درخواست می‌کردید. هرگز هم نمی‌فهمیدید چرا دوستان‌تان اصرار می‌کنند یک بار دیگر بپرس شاید قبول کردند!

۸–شما همیشه مجبور بودید بین بیرون رفتن پنجشنبه یا جمعه یکی را انتخاب کنید؛ چرا که هیچ راهی وجود نداشت که آنها با بیرون رفتن شما در هر دو روز موافقت کنند.

۹–شما همه برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌هایی که نباید به سراغ‌شان می‌رفتید را می‌شناختید. ۱۰ بار آنها را با دوستان خود دیده بودید و برای حفظ آرامش والدین‌تان به روی آنها نمی‌آوردید.

۱۰–شما به طور مداوم دروغ می‌گفتید، درباره همه چیز. هنوز هم می‌گویید.

۱۱–شما هرگز گناه نکرده بودید تا به دانشگاه رفتید.

۱۲–شما هرگز با پدر و مادرتان در مورد مسائل جنسی حرف نزده‌اید. آنها احتمالا کتاب «تغییر بدن» را روی تخت شما گذاشته‌اند و اجازه داده‌اند تا خودتان جسم خودتان را کشف کنید.

۱۳–مکالمات شام خانواده همیشه حول و حوش موضوع دانشگاه یا برنامه‌های درسی بوده و هرگز در مورد مسائل زندگی اجتماعی و عشق حرف نمی‌زدند. تا جایی که پدر و مادرتان نگران بودند که شما دچار مشکل اجتماعی هستید.

۱۴–تا همین امروز نتوانسته‌اید لباسی انتخاب کنید که با تعجب والدین شما مواجه نشده باشد. آنها همیشه درباره لباس‌های شما نظر می‌دهند. لباس‌های دوران راهنمایی شما نامناسب بودند؛ مثلا دامن‌تان زیادی کوتاه بوده و یا اگر تی‌شرت می‌پوشیدید کلمات روی آن تحریک‌آمیز و سکسی بودند.

۱۵–گذاشتن یک پرسینگ روی گوش‌تان بلوایی به پا می‌کرد که دارید با بدن‌تان چه کار می‌کنید؟ این اظهار نظرات در مورد رنگ‌های غیرمتعارف موهایتان، زدن خال‌کوبی و کوتاه کردن موهایتان هم پیش می‌رفت؛ سر و صدایی که جهنم به پا می‌کرد.

۱۶– همیشه وقتی مشغول تماشای برنامه‌ای بودید، اگر پدر و مادرتان وارد اتاق می‌شدند، دو شخصیت فیلم داشتند یکدیگر را می بوسیدند.

۱۷–والدین شما همیشه برای ثبت‌نام‌تان در کلاس‌های فوق برنامه، سفرهای گروهی و اردو بی‌حوصله بودند.

۱۸–آداب معاشرت همه چیز بود. آنها می‌گفتند: «نمی‌خواهیم مردم فکر کنند که معاشرت بلد نیستی. وقتی پشت میز غذا کسی مشغول صحبت کردن است، دستمال سفره را روی پاهایت بگذارد و غذا خوردن را متوقف کن.» این کاری بود که باید در خانه دیگران انجام می‌دادید.

۱۹–شما سالهای سال در رویای یک شورش بودید و برایش برنامه‌ریزی می‌کردید.

۲۰–همیشه برای اینکه یک لطیفه و جوک برای پدر و مادر خود تعریف کنید باید حسابی مراقب می‌بودید، چون خط باریکی بین خندیدن آنها و فرستادن‌تان برای ۴۵ دقیقه به یک اتاق دیگر وجود داشت.

دردسرهای خوشگلی برای بانوان

ایستادن تنها چند مورد از پیامدهای انتخاب نادرست در زمینه زیبا شدن باشد؟

۱. شلوار جین چسبان

شلوار لی های چسبان مد روز هستند اما پوشیدن جین‌های تنگ یا هر نوع شلوار تنگ دیگر می‌تواند پیامدهای بدی برای سلامت مردان و زنان داشته باشد. پوشیدن این نوع شلوارها در زنان می‌تواند ایجاد قارچ کند. به علاوه، فشاری که به اعصاب پاها وارد می‌کند می‌تواند باعث سوزن شده و بی‌حس شدن ران‌ها شود.

۲. پاشنه بلند

پوشیدن مداوم کفش‌های پاشنه بلند می‌تواند باعث طرز ایستادن نادرست و اعمال فشار بر مفاصل گردد و به طیفی از شرایط نظیر ورم مفاصل، انگشتان چکشی، کمر درد و آسیب به تاندون ها منجر شود.

۳. سندل

اگرچه سندل ها نسبت به پاشنه بلندها، راحت‌تر و کم خطرتر به نظر می‌رسند اما همچنان در بروز مخاطره برای سلامتی سهم دارند. بهتر است سندل دارای مقدار پاشنه باشد و استفاده از آن به ساحل شنی کنار دریا محدود گردد تا برای استفاده روزمره، کفش‌هایی مناسب‌تر جایگزین شوند.

۴. کفش‌های نوک تنگ

این مدل کفش‌ها، انگشتان پنجه پا را به هم فشرده می‌کنند و باعث عوارضی همچون میخچه و پینه پا می‌شوند.

۵. کفش‌های کف صاف

این کفش‌ها هیچ حفاظی ندارند و می‌توانند به قوزک پای شما آسیب بزنند. همچنین به دلیل فشاری که برای صاف نگه داشتن کف پا به عضلات این ناحیه وارد می‌کنند باعث پا درد و مشکلات عضلانی می‌شوند.

۶. لباس زیرهای ناراحت

پوشیدن لباس زیرهایی با جنس زبر و الیاف مصنوعی می‌تواند باعث سایش پوستی و عفونت در پوست حساس شود. الیاف صنعتی باعث تحریک ایجاد ارگانیسم‌های قارچی و سایل زیبایی زیادی وجود دارد از وسایل آرایش گرفته تا پوشاک که باعث می شود برای خانمها مشکلاتی را بوجود آورد که برای سلامتی به هیچوجه مناسب نیست و عواقب بدی را در پی دارد.

از کفش‌های پاشنه بلند گرفته تا گن های لاغری، لازم است به انتخاب‌های خود در زمینه پوشاک نگاه کنیم تا ببینیم تا چه حد شرط راحتی و سلامتی را در نظر گرفته‌ایم یا بالعکس از آن غافل بوده‌ایم. آیا می‌توانید تصور کنید مشکلاتی نظیر تخریب اعصاب، کهیر و خارش‌های پوستی و اشکال در نحوه راه رفتن و شود و به راحتی آلودگی و باکتری را به مجاری ادرار انتقال دهد. برای جلوگیری از این آسیب‌ها بهتر است لباس زیری از جنس از جنس نخ پنبه انتخاب کنید.

۷. سوراخ کردن

طبق تحقیق منتشر شده در مجله پزشکی انگلیس، ۲۵ درصد از موارد سوراخ کردن بدن با عوارضی نظیر ورم، خون‌ریزی و عفونت همراهند. همچنین حتی اگر از عفونت جلوگیری شود، زیورآلات مورد استفاده می‌تواند برای افرادی که به نیکل و دیگر بدلیجات حساسیت دارند کهیر و خارش به ارمغان آورند. برای سوراخ کردن بدن به مراکز قابل اطمینان بروید و از زیورآلات ضد حساسیت استفاده کنید.

۸. آرایش غلیظ

بیشتر خانم‌ها هر روز آرایش می‌کنند. بد نیست بدانید پوشش دهی سنگین پوست می‌تواند تاثیر بدی بر پوست شما داشته باشد. این لایه ضخیم و اضافی که روی پوست قرار می‌گیرد می‌تواند باعث گرفتگی منافذ پوستی و ایجاد لکه روی پوست شود. به جای آن بهتر است از مرطوب کننده‌های رنگی و کرم‌های سبک استفاده شود و حتما پیش از رفتن به رختخواب، آرایش صورت پاک شود.

۹. گن لاغری

این نوع لباس زیرها (یا شلوارها) که مورد تایید سلبریتی ها و خانم‌ها هستند خیلی پر فروشند. اگرچه همه برآمدگی‌ها و توده‌های بدنی شما را جمع می‌کنند و کمک می‌کنند تا در لباس دلخواهتان جای بگیرید و لاغر به نظر برسید اما برای سلامتی شما مضرند؛ به معده فشار وارد می‌کنند و باعث سوزش سر دل، اشکال در تنفس و اختلال در هضم غذا می‌شوند. همچنین بیماری‌هایی نظیر سندرم روده تحریک پذیر نیز در اثر این نوع پوشش وخیم‌تر می‌شوند.

۱۰. کیف دستی

با افزایش تعداد ابزار و لوازم جانبی که درون کیف‌های دستی زنانه جای می‌گیرند، بسیاری از خانم‌ها هر روزه چندین کیلوگرم وزن را بر دوش خود حمل می‌کنند. حمل یک کیف دستی سنگین در نهایت به مشکلات حاد در ناحیه کمر و درد گردن، در کنار فرم نادرست ایستادن منجر می‌شود.

۱۱. گوشواره

گوشواره‌های سنگین آویزان می‌توانند در اثر فشار و کششی که وارد می‌کنند به بافت گوش آسیب بزنند..

۱۲. دم اسبی‌ها و هدبندهای سفت

فشاری که هدبند با کشیدن موهای شما ایجاد می‌کند یا فشاری که بستن و جمع کردن شدید موها به سر وارد می‌کند می‌تواند باعث سردردهایی کشنده شود.

۱۳. مدل مو

آیا شیفته برس زدن رفت و برگشتی و حجیم جلوه دادن موهایتان هستید؟ آیا به رنگ مو اعتیاد دارید؟ این تغییرات اگر به صورت مداوم روی موها اجرا شوند در نهایت موهای شما را خشک و شکننده می‌کنند و حتی ممکن است به ریزش مو منجر شوند. از ماسک موهای طبیعی مرطوب کننده برای احیای موهای خود بهره ببرید.

۱۴. بلوز یقه تنگ

بلوزهای یقه تنگ و کراوات‌های خیلی تنگ می‌توانند جریان خون به سر را متخل کنند که به تاری دید، سر درد و خارش گوش‌ها می انجامد. همچنین ممکن است به عضلات گردن، پشت و شانه‌ها نیز فشار وارد شود. در ضمن لازم است به نظافت یقه لباس‌های خود اهمیت دهید تا محل تجمع میکروب‌ها نشوند.