زنان شاخص

گلی عامری

گلی عامری در در ایران زاده شد و حدود پنج سال پیش از انقلاب ایران به آمریکا آمد تا تحصیلات خود را در دانشگاه استانفورد ادامه دهد.

وی پس از اتمام تحصیلات عالی به دنیای تکنولوژی و سپس سیاست روی آورد و در ماموریت‌هائی که در دوره دوم ریاست جمهوری جورج دابلیو. بوش در سازمان ملل متحد بر عهده داشت، در چارچوب حقوق بشر و به ویژه حقوق بشر زنان فعالیت‌های گوناگونی انجام داد.

در سال ۲۰۰۴ میلادی از سوی جورج دابلیو. بوش به سمت یکی از سه عضو هیئت نمایندگی دولت آمریکا در شصت و یکمین نشست کمیسیون حقوق بشر سازمان ملل متحد برگزیده شد.

گلی عامری در یازدهم ماه مه سال ۲۰۰۸ میلادی، جایزه «الیس آیلند» را در نیویورک دریافت کرد. این جایزه همه ساله به کسانی اهدا می‌شود که با استفاده از تجربیات و دست‌آوردهای شخصی خود به مهاجران خدمت کرده‌اند.

در سال ۲۰۱۰ میلادی، گلی عامری از سوی فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ به عنوان معاون دبیر کل آن سازمان در امور دیپلماسی بشر دوستانه انتخاب شد. در مسئولیت تازه‌اش، گلی عامری با بهره‌گیری از افزایش نفوذ صلیب سرخ در دولت‌ها و قانون‌گزاران، به نیازهای کسانی که از سوی سازمان‌های گوناگون به کارهای خدماتی در سطح جهان اشتغال دارند، کمک می‌کند.

خشک‌کردن لباس در خانه و بیماری

در این فصل که باران و برف مانع خشک شدن لباس‌ها در فضای آزاد می شود برخی افراد درون فضای منزل این کار را انجام می دهند توصیه می کنیم حتی الامکان این کار را انجام ندهند و موجب بیمارشدن اعضای خانواده نشوند. مطالعات حاکی از آن است که بخار ناشی از خشک کردن لباس‌های شسته‌شده برای سلامتی افراد مضر است.گزارش شده است که یکی از افرادی که این هشدار را نادیده گرفته است به عفونت ریه مبتلا شده است و به علت دچار شدن به قارچ‌هایی که به سبب خشک کردن لباس روی شوفاژ در اتاق پذیرایی در بدن او بوجود آمده‌اند او را با مشکلات ریوی شدیدی روبه‌رو شده است.

این فرد نمونه‌ای از هزاران هزار نفر است که به علت خشک کردن لباس‌هایشان در فضای داخلی خانه و با استفاده از وسایل گرمایشی دچار مشکلات متعددی شده است.متخصصان هشدار داده‌اند که خشک کردن لباس‌های شسته‌شده با استفاده از وسایل گرمایشی در داخل خانه، درجه رطوبت داخل خانه را تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد و دمای بسیار مناسبی را برای رویش قارچ‌ها بوجود می‌آورد.

هر چه دادم به او حلالش باد
غیر از آن دل که مفت بخشیدم
دل من کودکی سبکسر بود
خود ندانم چگونه رامش کرد
او که میگفت دوستت دارم
پس چرا زهر غم به جامش کرد

فروغ فرخزاد

چند راه زیبایی برای مادران گرفتار

اگر مادر هستید یا دوستی دارید که مادر است، حتما با مشکل ظاهر آشفته و موهای نامرتب سرصبح و رنگ و روی زرد و رنگ پریده آشنایی دارید. مادرها مجبورند موهایشان را فقط خشک کنند، آن هم چه وقت؟ دقیقا زمانی که باید اسباب بازی ها را از کف خانه جمع کنند و صبحانه را هم آماده کنند. خب! مادران مهربان، ما می دانیم، برای شما فقط این کفایت می کند که یک روز را با موفقیت و بدون دردسر به پایان ببرید.

اما مطالعات نشان می دهند ظاهر آراسته و زیبا باعث شادی و سرخوشی در شما و اطرافیانتان می شوند. پس کمی هم به فکر خودتان باشید و تلاش کنید فرصتی برای مراقبت و حفظ زیبایی خود ایجاد کنید. ما در اینجا کوتاه ترین راه و بی دردسرترین روش های زیبایی را به شما معرفی می کنیم.

۱- دوش گرفتن در شب

دوش گرفتن در شب به شما کمک می کند تا رطوبت موها باعث تابیدن و حالت گرفتن آنها شود، معمولا دوش های شبانه علاوه بر ایجاد آرامش و دور کردن استرس روز، موها را با موج های زیبا و غیرمنتظره ای زینت می بخشد. حداقل کاری که دوش شبانه برای شما می کند این است که صبح موی حالت دار را پشت سر خود گره می زنید و مجبور نیستید با موهای خیس تمام روز را بگذرانید.

۲-انتخاب یک شامپوی موهای خشک

اگر دوش شبانه را راهی برای رسیدن به موهایی زیبا نمی دانید، پس شامپوی مخصوص موهای خشک برای شما ساخته شده است. اگر در برند محبوب خود این شامپو را خریداری کنید، حتما نتیجه فوق العاده ای خواهد داد. بسیاری از مردم مدعی هستند که با استفاده از شامپوی مخصوص موهای خشک حتی دو یا سه روز از شستشو و رسیدگی به موهایشان معاف شده‌اند.

۳- آماده کردن لباس هایتان از شب قبل

آسان ترین راه این است که تمام روز را با سویشرت یا جوراب های ناجور بگذرانید، چرا که آنقدر خسته

هستید که نمی خواهید به فردا فکر کنید. اما اگر لباس هایتان را برای فردا آماده کنید، نه تنها به شما کمک می کند تا مرتب تر از قبل باشید، بلکه از تراشیدن عذر و بهانه برای اهمیت دادن به خودتان هم دست برمی دارید.

۴- داشتن آرایش سفری

چطور برای سفر رفتن آرایش می‌کنید؟ کافی است در یک کیف لوازم آرایش کوچک، ابتدایی ترین لوازم آرایشی محبوب خود را کنار بگذارید. آرایش اولیه را می توانید حتی در طول زمانی که پشت چراغ قرمز هستید، انجام دهید. این موقعیت ها اغلب پیش می آیند. اگر برندهای تازه لوازم آرایشی را جستجو کنید، معمولا کیف لوازم آرایشی کوچک برای چنین موقعیت هایی دارند که قیمت مناسبی هم دارد.

۵-کمی زودتر بیدار شوید

روشی را پیدا کنید که بیش از هر چیزی زیبایی را در شما پدید آورد. به طور مثال ممکن است شما با صبح زود بیدار شدن خواب را از خود دور می کنید و از کسالت و تنبلی فاصله می گیرید و اینگونه زیبایی را به خودتان نزدیک کنید. اینگونه شاید بیشتر احساس آمادگی می کنید تا روز را همزمان با بیدار شدن فرزندتان شروع کنید. پس متاسفانه باید ساعت را یک ساعت زودتر از همیشه کوک کنید و ببینید چقدر در افزایش خلق و خوی مثبت در شما موثر خواهد بود. این روند مثبت قطعا به سوی زیبایی شما پیش می رود.

مهمتر از همه این است که هر وقت احساس خستگی کردید به رختخواب بروید، به یاد داشته باشید شما به تنهایی مسئول نگهداری از فرزندتان نیستید. شما می توانید برای یافتن راه های بیشتر مراقبت از خودتان بیشتر و بیشتر به علاقه واقعی تان روی آورید، گوش دادن موسیقی مورد علاقه تان یا معاشرت با کسانی که دوستشان دارید می‌تواند در زیبایی درونی شما موثر باشد و باعث بروز شادابی در چهره شما شود. سعی کنید در الویت‌بندی زندگی تان، مراتب نخست را برای سلامت روحی و جسمی خود بگذارید.

روشهایی موثر برای از بین بردن غبغب

برای از بین بردن غبغب از چه تمرینات ورزشی باید کمک بگیریم و چه روش‌هایی را باید در پیش بگیریم تا غبغبمان از بین برود و عضلات چانه و گردنمان به شکل و فرمی زیبا دست یابد.

متخصصان زیبایی چند راه برای کاهش یا درمان این حالت در نظر می‌گیرند که برخی از این روش‌ها با انجام تمرینات و حرکات ورزشی و نرمشی حتی در خانه یا پیروی از رژیم غذایی ممکن است و بعضی دیگر با استفاده از روش برداشتن چربی‌های اضافی ناحیه و به بیان دیگر انجام عمل‌های جراحی همچون ساکشن و لیزردرمانی.

غبغب یک حالت برآمدگی مانند است که در قسمت فک پایین یا به‌عبارتی دیگر زیر چانه و ناحیه ابتدایی گردن برخی افراد دیده می‌شود. معمولا کسانی که پوست این قسمت از بدنشان به دلایلی شل‌تر است غبغب هم دارند. دلیل این امر ممکن است به دلیل ژنتیک یا وجود چربی موضعی باشد. از آنجا که بعضی افراد گمان می‌کنند غبغب حالت صورت آنها را زشت می‌کند، راهکارهایی برای کاهش یا حتی درمان آن وجود دارد؛ اگرچه برخی افراد هم هستند که این حالت برآمدگی را دوست دارند و آن را باعث زیبایی چهره خود می‌دانند.

روش جراحی

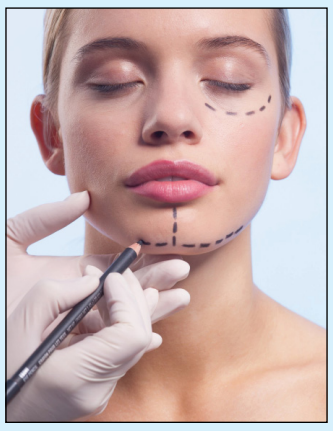
پزشکان برای رفع مشکل غبغب کسانی که حساسیت زیادی در این زمینه نشان می‌دهند عمل‌های جراحی ساکشن یا کشیدن چربی را انجام می‌دهند که از آنها می‌توان از لیزر لیپولیز نام برد.

متخصصان این امر می‌گویند لیزر لیپولیز نوعی فناوری کاهش چربی‌های موضعی است که تا حد زیادی مشکلات ساکشن با فناوری قدیمی‌تر را به دنبال ندارد و به سبب تاباندن لیزر که باعث تحریک کلاژن می‌شود، پوست به جای شل شدن سفت می‌شود و تورم یا کبودشدگی کمتری هم نسبت به شیوه‌های قبلی دارد.

در این روش پس از یک بی‌حسی موضعی، سوراخی کوچک و چند میلیمتری در قسمتی که قرار است چربی‌ها کشیده شود ایجاد می‌شود و با وسیله‌ای به نام کانولا سلول‌های چربی در معرض تابش لیزر قرار می‌گیرد. در نتیجه این عمل، سلول چربی حالت سفتی خود را از دست می‌دهد و به مایع تبدیل می‌شود که در جریان عمل به وسیله ساکشن خارج شده، باقیمانده نیز از طریق سوخت و ساز خود بدن از بین می‌رود. وقتی این وسیله در قسمت غبغب به کار برود، بالطبع چربی‌ها خارج شده و بزرگی غبغب کاهش می‌یابد. البته پیش از انجام آن باید وضعیت پوست بررسی شود.

تغذیه و روش‌های سنتی

طب سنتی از دیرباز برای اشخاصی که این حالت را در صورت خود ناخوشایند می‌پندارند



پرهیز از مصرف برنج را توصیه کرده است.

کسانی هم بوده‌اند که توصیه به مصرف نان و برنج سبوس‌دار کرده‌اند زیرا بر اساس طب سنتی سبوس باعث شکسته شدن مولکول‌های چربی و جلوگیری از جمع شدن چربی در یک موضع خاص به‌خصوص در قسمت غبغب می‌شود.

در میان حکمای قدیم، ابن‌سینا نیز بر این باور بوده است که استفاده از حمام خشک باعث سوختن سریع‌تر چربی می‌شود و می‌تواند در روند سوزاندن کالری بر کاهش غبغب نیز اثر بگذارد.

علاوه بر قدما، متخصصان کنونی طب سنتی تمایل بیشتر یا زیاده‌روی برخی افراد در خوردن مواد غذایی شکردار و پرچرب را نیز عامل پدید آمدن غبغب در چهره می‌دانند. این دو باعث چاقی و اضافه وزن به طور کلی می‌شود و اثر آن بر غبغب نیز هویدا می‌شود.

به همین دلیل متخصصان کنونی معتقدند اصلاح سبک زندگی و بویژه عادات غذایی فرد در کاهش تمایل به مصرف خوراکی‌هایی با درصد زیاد چربی و شیرینی می‌تواند به کاهش غبغب نیز بینجامد.

تمرین و راهکار ورزشی

شاید بتوان گفت بی‌خطرترین نوع کاهش غبغب تمرین‌هایی است که در خانه هم می‌توان انجام داد. برای این منظور می‌توان تمرین‌های ورزشی زیر را انجام داد:

۱ـ در حالی که در وضعیت ایستاده قرار دارید سر خود را صاف نگاه دارید. می‌توانید جلوی آینه بایستید تا با نگاه به آینه در وضعیت مناسب‌تری قرار گرفته باشید. اکنون زبان خود را در حالی که می‌کوشید آن را به چانه برسانید کاملا خارج کنید و ۲۰ تا ۳۰ ثانیه در همین حالت نگاه دارید. زبان را به دهان برگردانید و به آن استراحت دهید. ۴۰ ثانیه بعد مجددا این کار را تکرار کنید. این تمرین در هر روز باید چهار تا پنج مرتبه انجام گیرد تا کم‌کم چربی‌های غبغب در ناحیه فک وادار به عقب‌نشینی شود و به زیبایی چهره شما کمک کند.

۲ـ در حالت ایستاده سر را تا جایی که در توانتان است به عقب خم کنید؛ البته به طوری که اگر در خانه هستید سقف را ببینید و اگر بیرونید آسمان را. فک پایین خود را به گونه‌ای که ماهیچه‌ها و پوست قسمت ابتدایی گردن حالت کشیدگی به خود بگیرد به سمت بالا بیاورید. چند ثانیه در همین وضعیت بمانید و مجددا به حالت معمول برگشته، بگذارید پوست، ماهیچه‌ها و سر و فکتان استراحت کند. بار دیگر تا چهار یا پنج مرتبه این ورزش را تکرار کنید تا با قوی‌تر شدن ماهیچه‌های فک و گردن و همچنین انقباض و انبساط پوستی، بافت ناحیه از افتادگی به دلیل شل‌شدگی زیاد درآید و غبغب پس از دوره‌ای از این تمرینات آرام‌آرام شروع به پسروی کند و کوچک‌تر به نظر آید.