

زنان شاخص

شهره آغداشلو اردیبهشت ۱۳۳۱



شهره آغداشلو بازیگر ایرانی - آمریکایی سینما و تلویزیون است. البته نام اصلی او «پری وزیری تبار» می باشد. وی در سال ۲۰۰۳ میلادی، نامزد جایزه اسکار بهترین بازیگر نقش مکمل زن برای بازی در فیلم خانه‌ای از شن و مه شد. شهره آغداشلو هم‌چنین در سال ۲۰۰۹ میلادی، برای بازی در نقش مکمل زن در مجموعه تلویزیونی خانه صدام، موفق به دریافت جایزه معتبر امی شد. شهره آغداشلو پیش از انقلاب ایران، در سه فیلم مطرح آن زمان بازی کرد و با سه کارگردان بزرگ سینمای ایران: عباس کیارستمی، علی حاتمی و محمدرضا اصلانی همکاری داشت. او پس از انقلاب به آمریکا رفت و به اتفاق همسرش هوشنگ توزیع در نمایش‌های متعددی بازی کرد. وی پس از دریافت جایزه اسکار اقدام به نوشتن زندگینامه و خاطرات خود کرد که در سال ۲۰۱۳ به زبان انگلیسی با عنوان (alley of love and yellow jasmines) به ترجمه فارسی (کوچه عشق) و با نامن های زرد) در آمریکا منتشر شد.

۶۰ پیشنهاد برای سرگرم شدن در خانه

- ۱- تصاویر حیوانات زیبا و بازمه را در یوتیوب تماشا کنید.
- ۲- به گل و گیاه خانه رسیدگی کنید و مراقب باغچه خود باشید.
- ۳- خانه را نظافت کنید تا حس بهتری نسبت به ماندن و بازگشت به آن در شما برانگیخته شود.
- ۴- اگر ساز و آلت موسیقی دارید، بیرون بیایید و بنوازید.
- ۵- فیلم‌های قدیمی که در خانه پخش و پلا هستند را دوباره تماشا کنید.
- ۶- اگر فیلم آموزش ورزش در خانه دارید، با آن ورزش کنید.
- ۷- جدول روزنامه یا مجلات را حل کنید.
- ۸- کتاب‌های قدیمی مورد علاقه تان را دوباره بخوانید.
- ۹- اتاق تان را سازمان دهی کنید و طوری مبلمان‌تان را تغییر دهید که یک چشم انداز تازه به شما بدهد.
- ۱۰- با دوست راه دور از طریق وب کم صحبت کنید.



- ۱۱- تصاویر قدیمی که با دوربین شخصی تان گرفته اید را دوباره تماشا کنید.
- ۱۲- آلبارخانه خودتان را راه بیندازید و از ته مانده غذاها یک خوراکی جدید بسازید.
- ۱۳- از خرت و پرت های دورانداختنی وسایل جدید و زیبا بسازید.
- ۱۴- گنجه لباس‌ها را وارسی کنید و لباس‌های فراموش شده را بیرون بکشید.
- ۱۵- پازل بچینید.
- ۱۶- غروب خورشید را از پنجره تماشا کنید.
- ۱۷- یک چهره یا منظره نقاشی کنید.
- ۱۸- از عکس‌هایتان کولاژ بسازید.
- ۱۹- یادگیری هایتان یک جعبه آینه بسازید.
- ۲۱- یک وبلاگ درباره موضوعی که به آن علاقمندید ایجاد کنید.
- ۲۲- آخرین اخبار روز را پیگیری کنید.
- ۲۳- مانی‌کور و پدیکور کنید و سعی کنید با خلاقانه و با اشکال گوناگون لاک بزنید.
- ۲۴- برای کسی که دل‌تنگش هستید نامه بنویسید.
- ۲۵- آهنگ‌های مورد علاقه تان را لیست کنید و آرشیوی از آنها تهیه کنید.
- ۲۶- وان را با آب گرم پر کنید و حمام رویایی بگیرید.
- ۲۷- خودتان را مدل جدیدی آرایش کنید و مدل موهای تازه‌ای را امتحان کنید.
- ۲۸- کدگذاری اینترنتی را یاد بگیرید.
- ۲۹- دست بچینانید و یک زبان جدید را یاد بگیرید.
- ۳۰- برای یک مسافرت برنامه ریزی کنید.
- ۳۱- لیست آرزو بنویسید.
- ۳۲- محصول مخصوص خود را برای نظافت منزل تهیه کنید.
- ۳۳- برنامه‌های سخنرانی تد تاک را تماشا کنید.



ماسک چای سبز

آنتی اکسیدان موجود در چای سبز عملکردی ضدالتهابی دارد و از افتادگی پوست پیشگیری می کند. انواع چای حاوی ویتامین های A، B، C، E، P، تانین، فلاونول و فلور هستند. چای سبز در مقایسه با سایر چای ها، ویتامین C و چای سیاه ویتامین E بیشتری دارد و می توان از آنها به عنوان ماسک های روزانه استفاده کرد. برای تهیه ماسک چای، آن را دم کنید و اجازه بدهید در یخچال خنک شود. بعد صورتتان را با آن بشویید و از یک حوله گرم روی صورت استفاده کنید. سپس صورتتان را مجدداً با چای سبز خنک شده آب بکشید. همچنین می توانید آقاشوق غذاخوری خاک سفید را با چای سبز دم شده و ۲ قطره اسانس درخت چای مخلوط کنید و آن را روی صورت بمالید. بعد از ۱۵ دقیقه آن را بشویید. برای تهیه ماسک از چای سیاه نیز مقداری چای سیاه را با شکر قهوه ای در ظرفی بجوشانید و اجازه بدهید تا درجه ۳۷-۴۰ خنک شود. به این مخلوط آرد اضافه کنید و آن را روی صورت بزنید و بعد از ۱۵ دقیقه آب بکشید.

اگرچه گرده های معلق زرد رنگ گلها در هوای آزاد ممکن است شما را مجبور به پوشاندن خود حتی در پشت در و پنجره های بسته کند، اما متخصصین این رشته معتقدند که مواد آلرژی زا داخل خانه خیلی بیشتر از فضای باز بیرون ایجاد مزاحمت و مشکل می کنند. دکتر نیل فاروقی متخصص آلرژی مرکز پزشکی دانشگاه اوهایو میگوید: آلرژی های داخل خانه به مراتب مشکلات بیشتری ایجاد می کنند. آنها در طول سالها با ما و در داخل خانه ما هستند باین حال چند تصور غلط اما رایج میان مردم درباره آلرژیهای داخل خانه وجود دارد که کنترل اوضاع و شرایط داخل خانه را برای فرد مشکل و بدتر میکند.

رختخواب: اگر فکر میکنید که با روی زمین خوابیدن و استفاده از لحاف و تشک پر مبتلا به حساسیت شده اید، سخت در اشتباه هستید. رختخواب پر خیلی کمتر از لحاف و بالشهای ساخته شده از الیاف مصنوعی گرد و خاک، شوره ها و کپک ها را در خودشان جذب می کنند زیرا وقتی پر شسته م شود مواد داخل آن خیلی به هم چسبیده و سخت تر می شوند و نفوذ به داخل آنها خیلی سخت است در حالی که الیاف مصنوعی شل تر و نرم تر هستند و بر راحتی جذب می کنند. از اینرو آنها

معمولاً مواردی هستند که افراد به آنها آلرژی دارند نه رختخواب پر. **توصیه:** از موادی برای خواب خود استفاده کنید که در آن احساس راحتی می کنید، بطور منظم ملافه ها را حداقل یکبار با درجه حرارت ۱۳۰- ۱۴۰ فارنهایت بشویید. همچنین می توان از پوشش های مخصوص Dust Mite بروی تشک و بالش و روی تخت استفاده کرد تا تاثیر حشرات و عنکبوت های ریز درون رختخواب را محدود کرد.



عروسک های کوکی



می توان همچون عروسک های کوکی بود با دو چشم شیشه ای، دنیای خود را دید می توان در جعبه ای ماهوت با تنی انباشته از کاه، سال ها در لابه لای تور و پولک خفت می توان با هر فشار هرزه ی دستی، بی سبب فریاد کرد و گفت آه، من بسیار خوشبختم

سه واقعیت شناخته شده در مورد آلرژی های درون خانه

خودداری کنید. وقتی داخل خانه هستید مواظب نشت لوله های آب باشید، اگر دیوارها و سطوح، رطوبتی و نم دار هستند سریعاً تعمیر و بازسازی کنید. کپک هایی که روی سطوح سخت ایجاد می شوند بر راحتی با رفیق کردن وایتکس یا هر نوع سفید کننده، برطرف می شوند. اما وسایلی که بر راحتی کپک ها را جذب می کنند مانند فرش و موکت، کاشی های سقف حتماً باید تعویض شوند.

حیوانات خانگی بسیار آلرژی زا: بعضی از حیوانات خانگی مانند نوعی سگ پشمالوی اصیل، گربه بنگالی که گفته می شود بسیار حساسیت زا هستند و به گفته فاروقی، صاحبان این چهارپایان نباید انتظار داشته باشند می توانند کلیه موارد آلرژی در خانه را از بین ببرند.

او می گوید: مشکل حیوانات خانگی دلیل مو یا پشم آنها نیست بلکه بدلیل شوره های ناشی از پوست اندازی و وجود حشرات ریز زیر پوست



آنهاست که معمولاً از طریق پوست اندازی، آب دهان و ادرار در خانه منتشر می شود.

توصیه: حیوانات خود را بطور منظم حمام و نظافت کنید. آنها را از اتاق خوابتان دور نگاهدارید و از فیلتر هوا HEPA در داخل خانه استفاده کنید. به گفته انجمن آسم و آلرژی آمریکا حدوداً ۴۰ میلیون آمریکائی گزارش کردند که حداقل از یک آلرژی داخلی یا خارجی رنج می بردند که می تواند ارثی هم باشد. اگر یکی از والدین آلرژی داشته باشد احتمال ابتلای فرزند ۳ به ۱ است و اگر هر دوی والدین مبتلا به آلرژی باشند این احتمال ۷ به ۱۰ می شود. دکتر فاروقی می گوید، اگر از آلرژی رنج می برید توصیه جدی این است که با یک متخصص آلرژی مشورت کنید تا نوع آلرژی شما شناسائی شده و براساس نشانه ها و علائم بیماری درمان مخصوص انجام گیرد، چرا که همیشه آلرژی بدلیل آنچه که شما فکر می کنید، می تواند نباشد.



چسبندگی در محیط مربوطه را دارند، سریعاً رشد می کنند. مطالعات بسیاری در زمینه سمی بودن کپک انجام شده که شواهدی دال بر سمی بودن آن وجود ندارد. با این حال کپک ها علت شایع بدتر شدن علائم آسم و آلرژی هستند. **توصیه:** اگر به کپک های قارچی حساسیت زیادی دارید از دست زدن و کار کردن با خاک گل و گیاه، پوشش های روی خاک و خاک برگ