

زنان شاخص

آتوسا روبنستاین



آتوسا روبنستاین با نام آتوسا بهنگار در سال ۱۹۷۲ در تهران-ایران متولد شده است و ویراستار و کارآفرین ایرانی-آمریکایی است. او سردبیر مجله «سونتین» (Seventeen) و همچنین ویراستار و بنیانگذار مجله «کازموگرل» (CosmoGIRL) است. او در حال حاضر بنیانگذار Atoosa.com و Productions است. آتوسا به عنوان دانشجوی کارشناسی در کالج بارنارد (Barnard College) در موسسه «Lang Communications» کارآموزی کرد.

آتوسا در سال ۱۹۹۳ دستیار مد مجله Cosmopolitan شد و پنج سال پس از آن به ویراستار ارشد مد ارتقا یافت. وی سپس سردبیر مجله «هرست» (Hearst Magazines) شد. به این ترتیب آتوسا به جوان ترین سردبیر مجموعه مجلات هرست در طول تاریخ صد ساله آن تبدیل شد. دانشگاه کلمبیا در سال ۲۰۰۴ با معرفی آتوسا به عنوان یکی از ۲۵۰ برترین فارغ التحصیلان این

چطور با پوشیدن جوراب نخی به جنگ افکار پوسیده بروید



آخرین مدهای فصل پاییز قوانینی چون پوشیدن کت تک، نیم چکمه و داشتن یک کیف زنانه کوچک را توصیه می کنند. این مدل پاییزی تجربه ای امتحان پس داده و کلاسیک است ولی اکنون زمان خوبی برای تجدید نظر روی مد پاییزی است.



قوانین به ما می گویند، پیراهن را با جوراب نازک یا شیشه ای بپوشیم و جوراب های حوله ای و نخی را برای وقتی بگذاریم که هوا سرد شده و می خواهیم زیر پتو بخزیم. جوراب های نخی و عروسکی مخصوص دوران نوجوانی است و کسانی این جوراب ها را می پوشند که به قدر کافی زن نیستند. «به دوران مدرسه برگرد» یک انقلاب جدید در مد و پوشاک است که عناصر زیبایی شناسی پوشاک دوران مدرسه را به بزرگسالی زنان بر می گرداند. این مد به شما یادآوری می کند که دوران جوراب های کوتاه نخی تمام نشده و می توانید از عناصر کم اهمیت پوشاک بهترین بهره برداری را بکنید.

در دوران مدرسه شاید پوشیدن بهترین کفش یا شیک ترین ژاکت مهم نبود ولی اینکه چه خرده ریز تزئینی به خودتان آویزان کرده اید یا چه جور جورابی پوشیده اید، مهم بودند. در این مد بیشتر به حواشی و ریزه کاری ها توجه می شود. این وسایل تزئینی کوچک، ارزان



بینایی سالخوردگان و تاثیر ورزش

سالمندان به خاطر تقویت بینایی خود هم که شده بهتر است ورزش را کنار نگذارند و به بهبود بیشتر خود در این زمینه کمک کنند. این حقیقت که ورزش برای مغز سالمندان مفید است، چیز تازه ای نیست؛ اما باید چقدر ورزش کنند؟ محققان در آمریکا روی افراد سالم بالای ۶۵ سال یک مطالعه انجام دادند. داوطلبها به ۳ گروه تقسیم شدند که گروه اول ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش می کردند، یعنی اندازه ای که برای همه توصیه شده است. گروه دوم ۷۵ دقیقه و گروه دیگر ۲۲۵ دقیقه در هفته ورزش می کردند. نتیجه برای تمام سالمندان امیدوار کننده بود. همه گروههایی که ورزش می کردند، از بالا رفتن سلامتشان بهره می بردند و هر چقدر میزان ورزش کردن آنها بیشتر می شد، شاهد فواید بیش تری بودند؛ به خصوص قابلیت دیدن این که اشیا در فضا، کجا قرار دارند و فاصله شان از همدیگر چقدر است، بهبود پیدا می کرد

سایت «ایندپندنت» ایرلند

افزایش بهره هوشی = بهبود کیفیت هوا

کاهش آلودگی هوا در شهر نیویورک دستاوردهای اقتصادی قابل توجهی برای آینده کودکان فراهم کرده است. مطالعه ای توسط دکتر فردریک پرورا مسئول مرکز سلامت کودکان کلمبیا در خصوص ضرر

الیزابت توفید مسئول بازاریابی مجله ووگ می گوید: این قطعا یک انتخاب جسورانه است. با این کار می توانید تجربه تازه ای در زندگی داشته باشید و حتی کسانی که از تغییر می ترسند هم روزنه ای برای دگرگونه دیدن ببینند. محل کار برای چنین تجربه ای محیطی بسیار محافظه کارانه است، اما پوشیدن یک لباس کوتاه با یک جفت جوراب بالای زانو جایگزین خوبی برای لباس تنگ می شود و این آزادی عمل را به شما می دهد تا هر اندازه ای که می خواهید پاهای خود را لخت نگه دارید. مهم این است که در ظاهر خودتان به جز وسایل زینتی یا اکسسوار بقیه را ساده انتخاب کنید و با ایجاد تنوع در بافت یا طول جوراب تغییر لازم را ایجاد کنید تا بی اهمیت ها در نقطه و کانون توجه باقی بمانند.

البته یک دامن کوتاه بالای زانو را می شود به مد راحتی با یک جفت کتانی کلاسیک -دوران مدرسه- پوشید، اما جوراب نخی و عروسکی با پیراهن شب زنانه به هیچ وجه تناسب ندارند و ظاهری منحصر به فرد نخواهند ساخت.

پوشیدن جورابهای رنگی و عجیب و غریب به مد پاییزه تکان دوباره ای می دهد و باعث می شود احساس تازه و هیجان انگیزی بدون پرداخت هزینه های زیاد به شما بیخشد. اطمینان کنید و آخر هفته را با کتانی و یک جوراب عروسکی بگذرانید.

برای اینکه از روند ترسناک استفاده از جورابهای دخترانه کمتر بترسید، می توانید یکبار امتحانش کنید. البته وقتی سراغ جوراب برای سامان دادن به ظاهر تان می روید، متوجه می شوید که جوراب بکری خاصی به پوشش شما می بخشد، البته بدون چین و نخ اضافی جوراب های نازک.

ایجاد تناسب بین بافت جوراب و بلندی و کوتاهی اش بسیار کلیدی است، البته شما می توانید با استفاده از جوراب هایی از جنس ابریشم و کشمیر که ترکیبی از چندین رنگ هستند، حتی لوکس به نظر برسید. رنگهای جسورانه جورابها با لباس و کفش کتانی، ساق پا را کشیده نشان می دهند و شما تازه به این نکته پی می برید که در دوران مدرسه چه دختر خوش تیپی بوده اید.



شنیده اید که آسایش بزرگان چیست برای خاطر بیچارگان نیاسودن بکاخ دهر که آرایش است بنیادش مقیم گشتن و دامان خود نیالودن همی ز عادت و کردار زشت کم کردن هماره بر صفت و خوی نیک افزودن ز بهر بیهوده، از راستی بری نشدن برای خدمت تن، روح را نفرسودن برون شدن ز خرابات زندگی هشیار ز خود نرفتن و پیمانهای نیمه مودن رهی که گمراهیست در پی است نسپردن دریکه فتنه اش اندر پس است نگشودن



پروین اعتصامی

چگونه آینده کودکان تحت تاثیر آلودگی هوا قرار می گیرد؟

بهبود کیفیت هوا، ضریب هوشی کودکان و احتمال موفقیت آنان را در زمینه های مختلف علمی - اقتصادی بالا می برد

ارتباط دارد. در این تحقیق شواهدی ارائه شده است که افراد مسن در معرض ذرات آلوده هوا، اثرات منفی آلودگی را بر سلامت مغز و عملکرد فکری مانند مشکلاتی چون تمرکز، یادآوری و قضاوت بیشتر تجربه می کنند.

این گزارش که بر روی ۱۴۷۹۳ زن و مرد سن ۵۰ سال انجام شده است، اولین مطالعه ای است که نشان می دهد چگونه قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا

بالا بردن ضریب هوشی کودکان منافع اقتصادی قابل توجهی فراهم می آورد و به آنان این توانایی را می دهد که توان بالقوه خود را بالفعل سازند..

بزرگترها! هوای آلوده = خبر بد

آلودگی هوا به معنی اخبار بد برای کاهش قدرت فکر سالمندان است. براساس نتایج تحقیقات



بر عملکرد شناختی یک نمونه ملی از جامعه زنان و مردان مسن تاثیر گذار است.

براساس این تحقیق، هوا، از ذرات ریز معلق به قطر ۲.۵ میکرومتر و یا کوچکتر تشکیل شده است و تصور می شود به اندازه کافی کوچک هست که در صورت استنشاق به عمق ریه ها و احتمالا مغز سرآید و از عوامل مهم خطرزای زیست محیطی برای کاهش عملکرد فکری -شناختی افراد محسوب می شود.



جدید که در نشست سالانه انجمن پیری شناسی سان دیگو امریکا ارائه شده، زندگی در مناطق با آلودگی هوای بالا، منجر به کاهش عملکرد فکری -شناختی افراد مسن میشود.

کاهش عملکرد فردی، بیحالی در بزرگسالان، بویژه آنان که در معرض خطرات هوای ناسالم قرار دارند بطور معناداری بیشتر است. آلودگی هوا همچنین با ناراحتی های جسمی همچون افزایش مشکلات قلبی، عروقی و تنفسی و حتی مرگ زودرس

و زیانهای اقتصادی ناشی از قرار گرفتن کودکان در معرض آلودگی هوا و از دست دادن IQ آنان انجام شده است. این اولین مطالعه ای است که هزینه اقتصادی از دست دادن بهره هوشی کودکان را با قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا برآورد کرده است.

محققان قبلا IQ نوزادان از مادران غیر سیگاری، که دوران بارداری را در معرض سطوح بالاتری از PAH موجود در هوا قرار داشتند، ۳ نمره کمتر از آنان که مادرانشان در معرض آلودگی نبودند گزارش کردند. از اینرو کاهش ضریب هوشی در طیف وسیعی از کودکان که سطح سرب موجود در هوا بیشتر بود توسط گزارشات بسیاری تأیید شده است.

محققین می گویند که احتمالا به نفع کل اقتصاد جامعه خواهد بود چنانچه میزان آلودگی و مسمومیت محیطی، خصوصا در دوران بارداری کاهش یابد تا زنان باردار خیلی کمتر از سابق در معرض خطرات نرووتوکسیک (مسمومیت های عصبی) مشکلات تنفسی و اثرات سرطان زای آلودگی قرار گیرند. دکتر پرورا می گوید: "کاهش متوسط آلودگی شهری از طریق



برگرفته از صفحه (Health Family & Wellbeing) در فیسبوک