

زنان شاخص

بهار سومخ



بهار، ۱۹۷۵ سال در تهران و در خانواده معتقد کلمی متولد شده است. وی در سال ۱۹۷۹ به همراه والدین خود و خواهرش در خلال انقلاب ایران به لس آنجلس مهاجرت کردند. بهار به زبانهای انگلیسی، فارسی و اسپانیایی مسلط است و با زبان عبری نیز آشناست. او به آکادمی «ساینای اکیبا» و دبیرستان بوری هیلز رفت و در آنجا ساز ویولون را در ارکستر مدرسه نواخت. بهار در سال ۱۹۹۷ لیسانس خود را از دانشگاه «کالیفرنیا-سنتا باربارا» در رشته مطالعات زیست محیطی گرفت. وی کار خود را در بخش فروش یک شرکت تجاری آغاز کرد در حالی که به طور شبانه آموزشی بازیگری می‌دید. بهار سر انجام کار خود را ترک کرد و بازیگری را به طور حرفه‌ای پی گرفت. بهار سومخ در آغاز حرفه بازیگری خود به عنوان بازیگر مهمان در بسیاری برنامه های تلویزیونی از جمله JAG و ۲۴ ایفای نقش کرد. او بعدها در فیلمهای دیگری مثل Crash و Syriaa که برنده جوایز آکادمی نیز بودند ظاهر شد. در سال ۲۰۰۶ برای بازی در نقش مترجم داوین در فیلم ماموریت غیرممکن ۳ و همچنین بازی اش در نقش دکتر لین دنلن در فیلم ترسناک «اره ۳» مورد توجه قرار گرفت. در همان سال مجله People سومخ را در فهرست صد شخصیت زیبای دنیا معرفی نمود. در طول پنج سال پس از آن او غالباً در فیلمهای تلویزیونی مشغول بوده است و اغلب برای بازی در نقش مارگو در سریال Day Break در سالهای ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۷ در کانون توجهات بوده است.



در سرزمین قد کوتاهان
معیارهای سنجش
همیشه بر مدار صفر
سفر کرده اند
چرا توقف کنیم؟
من از عناصر چهارگانه
اطاعت می کنم
و کار تدوین نظامنامه ی قلبم
کار حکومت محلی کوران نیست
فروغ فرخزاد



روش های تغذیه‌ای برای پیشگیری از انسداد عروق

اگر می خواهید رگ های عروقی بدنتان دچار آسیب نشوند از برخی مواد غذایی مفید در این زمینه کمک بگیرید چون برخی از خوراکی ها می توانند باعث پیشگیری از انسداد عروق شوند. غذاهایی که معمولاً برای باز شدن رگها مفید هستند بیشتر موادی است که آنتی اکسیدان دارند مثل ویتامین های A, D, E که بیشتر در همه مواد غذایی به ندرت یافت می‌شوند و نمی‌گذارند رگها بگیرد. بنابراین باید در مصرف غذاهای حاوی ویتامین مثل ویتامین E در جوانه گندم و ویتامین D در مرکبات و ویتامین D در هویج که پیش ساز ویتامین A است و همینطور در سبزیجاتی که با رنگ سبز تیره و سبزیجات زرد و نارنجی ویتامین A دارند، ویتامین D در ماهیها و میگوها و در بعضی از روغن‌های گیاهی یافت می‌شوند و اخیراً در شیر هم به صورت مکمل اضافه می‌کنند، توجه ویژه شود. اگر مواد غذایی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها را داشته باشند می‌توانند به راحتی رگها را باز کنند و کمک کنند به رگهای عروقی و مورد دیگر این است که این ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها در املاح نیز یافت می‌شوند مثل املاح «زینک» و «روی» اینها همه مواد مناسبی هستند که باعث باز نگه داشته شدن رگهای عروقی می‌شوند.

چه بخورید وقتی سردرد دارید

اینکه دلایل سردرد بی شمارند، شکی نیست ولی در اینجا چند عامل کمتر مورد توجه سردرد را با هم می‌شناسیم. این عوامل در کنار استفاده از عطرها حساسیت زا، مصرف زیاد الکل، فصل های آلرژی زا، کشیدن سیگار، رژیم های غذایی سنگین، نور اندک پیرامون، کم خوابی، افسردگی و بیماری قند در بروز سردرد موثر هستند.



هنگامی که به سردرد دچار می‌شوید، آن را با یک راه حل بسیار آسان یعنی خوردن برخی از قرص های مسکن مرتفع می‌کنید. اگر به دنبال راهکاری موثر برای هدایت درد می‌گردید، می‌توانید آن را در مواد غذایی جزئی و کوچک پیدا کنید.

سیب زمینی: ممکن است شما فکر کنید یک بشقاب سیب زمینی سرخ کرده و پرچرب می‌تواند به شما برای بهبود سردرد کمک کند. سیب زمینی سرخ کرده را فراموش کنید و به جای آن یک سیب زمینی پخته بخورید. غذاهای غنی از پتاسیم ثابت کرده اند به کاهش سردردهای شدید هم کمک می‌کنند. یک سیب زمینی پخته با پوست را که حدود ۶۰۰ میلی گرم وزن دارد، هنگامی که سردرد دارید، بخورید. سیب زمینی حتی به سردردهای شبانه هم کمک می‌کند.

موز: موز یک داروی خوشمزه برای درمان سردرد است. این میوه سرشار از پتاسیم و منیزیم است و ترکیب این دو مواد مغزی برای نجات انسان از سردرد کافی است. اثرات آرام بخش منیزیم کمک بزرگی برای کاهش سردردهای شدید است. پس هنگام سردرد موز بخورید.

هندوانه: بیشتر وقت ها مردم وقتی دچار سردرد می‌شوند که بدن آنها کمبود آب داشته باشد. یک میوه غنی از آب مانند هندوانه می‌تواند به افزایش آب در بدن شما کمک کند. ضمن اینکه خود منبع پتاسیم و منیزیم است و همزمان مواد مغذی بدن را تامین می‌کند.

آناناس: آناناس تازه همچنین می‌تواند برای تسکین سردرد و مشکلات ناشی از آن به شما کمک کند. آنزیم بروملین در آناناس قرن هاست که به نوعی برای تسکین دردهای طبیعی بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. این میوه ترمیم و تسکین دهنده سرشار از خواص ضد التهابی است و می‌تواند کاری کند که سر خود را کاملاً راست و برافراشته نگه دارید.

خیار: همچون هندوانه، خیار هم می‌تواند به از دست دادن آب بدن و در نتیجه بروز سردرد کمک کند. خیار متشکل از ۹۵ درصد آب است. خیار تازه یک گزینه مناسب برای مبارزه با سردرد و یک میان وعده برای رفع کمبود آب بدن است. سردرد همواره نشانه و واکنشی به شرایط و موقعیت های خاصی است که بدن با آن روبروست. در

نامطبوع ترین بوهای بدن و راه های رفع هر کدام

بوی تند آن می‌تواند ناشی از برخی مشکلات در سلامتی باشد.

عواملی مانند مصرف برخی داروها و ویتامین ها و مصرف مارچوبه باعث تغییر بوی ادرار می‌شود. از این گذشته مشکلاتی مانند بیماری های کلیوی یا بیماری دستگاه ادراری، عفونت ادراری و دیابت نیز باعث ایجاد بوی نامطبوع و تند ادرار می‌شود.

در اکثر موارد بوی نامطبوع ادرار با احساس جزئی سوزش در پایان ادرار کردن همراه است.

بوی ترشحات زنانه

ترشحات واژن اگر شفاف یا سفیدرنگ و بی بو باشد، کاملاً طبیعی است. اما زمانی که این ترشحات پنیری و غلیظ و همراه با بوی مخمر می‌شود، احتمالاً پای یک عفونت ناشی از قارچ کاندیدا یا انواع دیگر قارچ ها در میان است.

در اکثر موارد این ترشحات غیرطبیعی به بارداری، بیماری دیابت و استفاده از آنتی بیوتیک ها مربوط می‌شود. این مشکل همچنین خود را با علائم دیگری مانند خارش و سوزش نشان می‌دهد. بنابراین زمانی

افراد تاثیر منفی می‌گذارد و حتی امکان دارد آنها را به انزوا بکشاند. توجه داشته باشید عواملی مانند آبسه دندان، پوسیدگی و جرم دندانها، بیماری های لثه، بیماری های ریوی، عفونت های گلو و همچنین مصرف مواد غذایی بودار مانند سیر و پیاز خام باعث ایجاد بوی بد دهان می‌شوند.

بوی بد نامیه تناسلی خانم ها

بوی بد ناحیه واژن در صورت عدم تشخیص علت آن، در اغلب موارد به سختی کنترل می‌شود. اگر این بو بعد از رابطه ی جنسی یا در طول دوره ی قاعدگی شدیدتر شود، به احتمال زیاد پای واژینوز باکتریایی در میان است.

این مشکل زمانی بروز می‌کند که تعداد باکتری های بد و مضر واژن بیش از باکتری های مفید این ناحیه می‌شود. علائمی مانند ترشحات خاکستری رنگ، بوی نامطبوع، خارش و سوزش ناحیه ی تناسلی از جمله علائم این مشکل است.

بوی بد زیر بغل

باکتری هایی که در ناحیه ی زیر بغل رشد می‌کنند، عاملی اصلی

انواع مختلفی از بوهای بدن وجود دارد که ناخوشایند و غیرقابل تحمل هستند که از آن جمله می‌توان به بوی تند ادرار، بوی ترشحات زنانه، بوی بد پوست سر، بوی بد زیر بغل اشاره کرد. در ابتدا باید علت ایجاد این بوها را پیدا کرد و سپس به درمان آن ها پرداخت.

کاملاً طبیعی است که بدن بویی خاص هر چند ناخوشایند داشته باشد. این بوها ناشی از ترشح ترکیبات سمی و تنظیم درجه حرارت بدن است. اما با این حال بوهای نامطلوب دیگری نیز وجود دارند که به دلیل وجود مشکلی در سلامتی مانند وجود عفونت یا سرطان هستند.

نتایج پژوهش ها نشان می‌دهند که بیماری ها باعث بروز تغییراتی در ترکیبات شیمیایی بدن می‌شوند. برخی از این تغییرات با مشاهده ی علائم آنها و همچنین استنشام بوی نامطبوع قابل تشخیص هستند. اگر این بوها دائمی بوده و از بین نرفتند، بهتر است احتیاط کرده و بررسی های لازم پزشکی را انجام دهید. در این مطلب هفت بوی بد بدن را بررسی کرده و بیماری های احتمالی مسبب آنها را عنوان می‌کنیم.

بوی بد پاها

آیا بوی بد پاهایتان غیرقابل تحمل است و تا کنون نتوانسته اید با آن مقابله کنید؟ با وجود اینکه محصولات زیادی به منظور مقابله با بوی بد پاها وجود دارد، اما برخی افراد نمی‌توانند با این بو مقابله کنند. بوی بد و شدید پاها می‌تواند هشداردهنده ی وجود باکتری و قارچ در پاها باشد که در معرض هوا تجزیه شده و بوی نامطبوعی منتشر می‌کنند.

این مشکل می‌تواند در اثر تغییرات هورمونی، عدم رعایت بهداشت پاها و یا اختلالات عصبی نیز بروز کند. **بوی بد دهان** هالیتوز یا بوی بد دهان ناشی از عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و یا وجود نوعی عفونت است که محیط مناسبی را برای رشد باکتری ها فراهم می‌سازد. باکتری هایی که در ناحیه ی زیر بغل رشد می‌کنند، عاملی اصلی بوی نامطبوع این ناحیه هستند. عدم رعایت بهداشت بدن و عدم استفاده از محصولات خوشبوکننده و ضدتعریق می‌تواند باعث تشدید این بو شود.

بوی بد دهان

این مشکل روی اعتماد به نفس سردرد پیشگیری کرده اید. استرس و اضطراب از دلایل اصلی سردردهای معمول و حتی میگرنی هستند. اگر برای شرکت در یک جلسه کاری دچار استرس هستید و به سرعت دچار سردرد می‌شوید، بدانید که هر چه سریع تر باید به خودتان کمک کنید. علاوه بر مصرف مواد غذایی مورد نیاز بدن، برای کاهش استرس باید فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. در این شرایط هم استرس را کاهش داده اید و هم از سردرد پیشگیری کرده اید.



که متوجه بوی بد ترشحات واژن شدید که همراه با علائم ذکر شده است، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

بوی بد پوست سر

پوست سر نیز می‌تواند دچار بوی نامطبوعی شود. این بوها می‌تواند ناشی از عدم رعایت بهداشت فردی باشد. اما همیشه این بو ناشی از عدم شستشوی موها نیست. ترشح زیاد غدد سباسه (چربی) یا تولید نوعی مخمر می‌تواند عاملی برای ایجاد بوی نامطبوع پوست سر به همراه خارش و قرمزی در آن شود. توصیه می‌شود با احساس هر یک از بوهای نامطبوع اشاره شده در بالا، اگر با رعایت بهداشت موفق به کنترل آنها نشدید، حتماً به پزشک متخصص مراجعه کرده و مشکل تان را با او در میان بگذارید.

بوی تند ادرار

ادرار بوی خاصی دارد. با این حال زمانی که این بو تند و نامطبوع می‌شود، باید به آن دقت کنید، چون

این مشکل روی اعتماد به نفس سردرد پیشگیری کرده اید.