

زنان شاخص

رزی ملک-یونان



رزی ملک-یونان در ۴ ژوئیه ۱۹۶۵ در تهران متولد شده است و هنرپیشه، نویسنده، کارگردان، نوازنده پیانو و شخصیت سرشناس و فعال آشوری ایرانی-آمریکاییست. رزی دارای مدرک روانشناسی از دانشگاه کمبریج و دو مدرک در زمینه موسیقی از دانشگاه ایالتی سانفرانسیسکو است. او به زبانهای آشوری، فارسی و انگلیسی مسلط بوده و نویسنده کتاب تاریخی-حماسی *The Crimson Field* است. این کتاب، که بر اساس خاطرات خانوادگی رزی است، در مورد نسل کشی آشوریان در اوایل قرن بیستم میلادی و مهاجرت آنهاست. نمایشنامه‌های وی نیز بارها به روی صحنه رفته‌اند. رزی ملک-یونان در سال ۱۹۸۳ و با بازی در سریال محبوب تلویزیونی *Dynasty* در آمریکا وارد تلویزیون شد. وی همچنین در تلاش برای جلب توجهات به نسل کشی آشوریان و همچنین وضعیت کنونی آنها در خاور میانه از زمان حمله آمریکا و متحدانش به عراق در سال ۲۰۰۳ فعالی صریح الهجه است. او برای ارائه نظرات خود در مورد آزادی مذهبی، نسل کشی و تعقیب آشوریان در عراق از آغاز جنگ عراق تا کنون، در مقابل کنگره آمریکا، مجلس عوام و مجلس اعیان انگلستان حاضر شده است. او به خاطر فعالیت‌های گسترده اش به عنوان هنرپیشه، هنرمند، کارگردان، نویسنده و فعال اجتماعی در ماه مارس ۲۰۰۸ جایزه تاجر در هنر را از «کمیته اقدام سیاسی ایرانی-آمریکایی» (IAPAC) دریافت کرد.

رزی در سال ۲۰۱۴ و در چهاردهمین جشنواره فیلم بوری هیلز نخل طلایی بهترین فیلمنامه را مشترکا به همراه خواهرش مونیکا برای فیلم *The Crimson Field* به دست آورد.

کریسمس متفاوتی داشته باشید

می‌دهد.

درخت کریسمس ویژه خود را بسازید

درخت کریسمس را می‌توانید با یادگاری و عکس‌های خانوادگی تزئین کنید یا تزئینات آن را خودتان بسازید، همانطور که می‌خواهید.

اسکی کنید



چه چیزی بهتر از اسکی کردن یا سورتمه سواری در فصل زمستان و برف؟

یک خانه زنجفیلی درست کنید

می‌توانید یک کیک زنجفیلی بپزید، کیک شبیه به خانه ای در برف. حتی به بهترین کیک هم می‌توانید جایزه دهید.



کلوچه پارتی بگیرید

هیچ چیز بیشتر از عطر و بوی کلوچه های کریسمس که از اجاق برمی‌خیزد، نشاط آور نیست. مهمان دعوت کنید و برایشان کلوچه بپزید.

برای معلم خود هدیه بفرستید

برای معلم کنونی یا قدیمی تان هدیه بفرستید. حتی می‌توانید این هدیه را خودتان بسازید، شیشه و روبان های رنگی را فراموش نکنید.

شکلات داغ بخورید

زمستان واقعی نخواهد بود اگر نوشیدنی گرم در دست نداشته باشید. شکلات داغ خانگی درست کنید و به تماشای زمستان بنشینید.

کباب مارشمالو بپزید

خمیر شیرین (دارای شکر و نشاسته و عصاره ذرت و زلاتین) را کبابی

هفته ها و ماه ها را می‌شماریم تا جشن کریسمس از راه برسد، چشم بهم که بزیم شکرگزاری آمده و رفته و همه چیز به پایان رسیده است. ما دلمان برای تعطیلات تنگ می‌شود و انطور که باید از آنها استفاده نکرده ایم، در حالیکه ماه دسامبر بهترین موقع برای انجام کارهایی است که به شور و عشق ما نسبت به زندگی می‌افزاید. چند راه کوچک برای متفاوت بودن جشن امسال برایتان داریم که می‌توانید امتحان کنید.

به بابانوئل نامه بنویسید

این فقط بچه ها نیستند که به سحر و جادو ایمان دارند. به بابانوئل نامه بنویسید و آنچه می‌خواهید را بگویید.



شاخه داروش بپاویزید

این واقعتاً را فراموش نکنید که شاخه داروش خانه شما را بسیار زیبا می‌کند. آویختن این شاخه به در و دیوار خانه حتی پس از پایان کریسمس هم زیباست، شاید نشانی از عشق به فرزندان و خانواده تان.

با فامیل و دوستی که دور از شماست چت کنید

آرزوهای یک دوست یا فامیل دور را بشنوید، به او کریسمس را تبریک بگویید. حتماً چنین کسانی را دارید که مدت‌هاست از آنها بی‌خبرید.

یک راه جالب برای نمایش کارت های تبریک تان پیدا کنید

با روش های خلاقانه با انبوه کارت تبریک ها و کارت پستال های



کریسمس و سال نو خداحافظی کنید. می‌توانید آنها را داخل یک قاب بگذارید یا روی یک تخته چوبی بچسبانید. این کار به خانه شما نظم



کاشت نگین در چشم و این پیامدهای خطرناک

آیا کاشت نگین در چشم می‌تواند به بینایی ما آسیب برساند و بهتر است چه مراقبت‌هایی پس از کاشت نگین برای چشممان داشته باشیم و بیماری‌های تهدیدکننده بینایی با کاشت نگین کدامند؟ از آن جایی که سطح چشم یکی از قسمت‌های قابل توجه و بسیار مهم در ارتباط با بیماری‌های چشمی است و هرگونه اختلال در این لایه سطحی چشم می‌تواند مشکلات فراوانی را برای فرد به بار آورد، این عمل زیبایی توصیه نمی‌شود. خشکی چشم و سایر مشکلات ناشی از آن یکی از مهمترین اختلالات سطح چشمی است. بدین ترتیب طبیعت کاشت نگین در چشم می‌تواند به لایه اشکی و سطح چشم صدمه زده و منجر به بروز اختلالاتی شود که زمینه را برای بیماری‌های مختلف فراهم کند. سایر عوارض این عمل زیبایی، التهاب در ملتحمه چشم، تخریب آن و ایجاد بافت اسکار از دیگر عوارض ناشی از کاشت نگین در چشم به شمار می‌آید. علاوه بر آن می‌تواند باعث آلرژی و حساسیت در چشم شود. هرچند معمولاً برای نگین چشم از جنس‌های خنثی استفاده می‌شود، باز هم وجود جسم خارجی ممکن است در سطح چشم مشکلاتی را برای چشم به وجود آورد.

کند. افراد کمی که اقدام به کاشت نگین چشمی می‌کنند، باید در ست همواره از سطح چشم خود مراقبت کرده تا بدین ترتیب از بروز مشکلات داخل چشمی جلوگیری نمایند.

خانم‌هایی که در ماه سوم بارداری به سر می‌برند بهتر است از برخی مواد غذایی مفید در این دوره از حاملگی شان استفاده کنند و همینطور نیز از مصرف برخی خوراکی‌ها پرهیز کنند.

لیستی از این موارد را در این مطلب برای آنها گذاشته‌ایم با ما همراه باشید.

در این دوره از بارداری به زودی، هفته‌های ۸ الی ۱۲ به پایان خواهند رسید و شما بعد از گذراندن سه ماهه اول بارداری، به پله سه ماه دوم بارداری قدم می‌گذارید. اما مراقب باشید که شما به عنوان یک مادر باردار در حال حاضر در مرحله مهم‌تر و حساس‌تری از دوران بارداری خود هستید. بنابراین، هیچ شانس‌ی را در این دوره با عدم رعایت رژیم غذایی که دکترتان برای شما در نظر گرفته است، از دست ندهید. مواد غذایی که باید در ماه سوم بارداری از رژیم غذایی خود حذف کنید:

هدیه بدهید

دادن هدیه را از کلیشه بیرون بیاورید و به کسانی که چندان به شما نزدیک نیستند، هدیه دهید. این هدایا را خودتان بسازید و غیرمترقبه هدیه کنید مثلاً به کارمند بانک همیشگی تان یا گارسن رستورانی که می‌روید.

آهنگ های مورد علاقه تان را جمع آوری کنید

یک دلیل برای این کار وجود دارد، چون نمی‌توانید همه این آهنگ‌ها را در ذهن خود نگه دارید. یک فهرست از آهنگ‌های مورد علاقه تان یا موسیقی‌های کریسمس را تهیه کنید تا شما را بیشتر در شرایط تفریح و استراحت نگه دارد.

فیلم های مخصوص کریسمس را تماشا کنید

تنها در خانه، معجزه در خیابان سی و چهارم و عشق واقعی لحظات شگفت‌انگیزی می‌آفریند، حتی اگر خیلی کوتاه باشد.

به کسی که تعطیلات را مشغول کار است نامه بنویسید

از کسانی که نمی‌توانند کریسمس را در کنار خانواده و عزیزانشان باشند، یاد کنید. برایشان نامه بنویسید یا با آنها تماس بگیرید.

برای بی خانمان ها غذا ببرید

خدمت به بی خانمان‌ها بهترین کاری است که می‌شود در تعطیلات کریسمس انجام داد. برای آنها غذای مخصوص کریسمس بپزید و برایشان ببرید.

دریایی در ماه سوم بارداری :

در صورت تمایل شما به خوردن غذاهای دریایی، قرار دادن یک وعده غذایی از آن‌ها تا زمانی که بند ناف جنین کامل نشده است، می‌تواند باعث عوارض جدی در فرزند شما و یا حتی سقط جنین شود. متیل‌جیوه موجود در غذاهای دریایی، یک ترکیب مرگبار است که موجب به وجود آمدن اختلال در عملکرد مغز جنین شود.

مواد غذایی کنسرو شده در ماه سوم بارداری ممنوع :

شما به عنوان یک مادر باردار



ای خوشا خاطر ز نور علم مشحون داشتن تیرگیها را ازین اقلیم بیرون داشتن همچو موسی بودن از نور تجلی تابناک گفتگوها با خدا در کوه و هامون داشتن پاک کردن خویش را ز آلودگیهای زمین خانه چون خورشید در اقطار گردون داشتن بی حضور کیمیا، از هر مسی زر ساختن بی وجود گوهر و زر، گنج قارون داشتن چون نهالی تازه، در پاداش رنج باغبان شاخه‌های خرد خویش از بار، وارون داشتن هر کجا دیوست، آنجا نور یزدانی شدن هر کجا مار است، آنجا حکم افسون داشتن

پروین اعتصامی

ماه سوم بارداری

و این توصیه‌های تغذیه‌ای

باید از مصرف محصولات غذایی کنسرو شده مانند ماهی تن، نخودفرنگی یا آناناسی که با شکر و نمک اضافی و لعاب دار ترکیب شده‌اند، خودداری نمایید. از آن جایی که مواد غذایی کنسرو شده حاوی طعم دهنده‌های مصنوعی و مواد نگهدارنده می‌باشند، برای خوب و بد در اطراف بانوی باردار وجود داشته و همیشه هم وجود خواهد داشت، اما مادر باید خود به یاد داشته باشد که برای قضاوت در مورد هر ماده غذایی مصرفی در دوران بارداری خود تحقیق کند. همچنین، هر مادر باردار باید قبل از اضافه کردن هر چیز



سلامتی خود مادر و نیز رشد فرزندش بسیار خطرناک خواهند بود. پس به جای استفاده از ترکیبات مواد غذایی مصنوعی در این دوران به خصوص در ماه سوم بارداری، حتماً مواد غذایی طبیعی را انتخاب کنید.

۴. محصولات لبنی غیر پاستوریزه :

در طول ماه سوم بارداری، بسیار مهم است که مادر، خود و فرزندش را از عفونت‌هایی مثل لیستریا و مسمومیت غذایی که تنها با استفاده از شیر و محصولات لبنی غیرپاستوریزه وارد بدن مادر و جنین می‌شوند، محافظت نماید. پس به یاد داشته باشید که حتماً به جای پنیرهای نرم، از پنیرهای پاستوریزه استفاده کرده و سعی کنید مصرف شیر محلی و محصولات لبنی خانگی را تا جایی که ممکن است، محدود نمایید.

هر چند از زمان‌های قدیم، بسیاری از توصیه‌های غذایی

