

زنان شاخص

کاترین لیزا بل



کاترین لیزا بل بازیگر انگلیسی-آمریکایی و ایرانی-تبار سریال‌های تلویزیونی (JAG) آمریکا است. او از پدری اسکاتلندی و مادری ایرانی در ۱۴ اوت ۱۹۶۸ در لندن زاده شد. مادر کاترین که پرستار بود پس از طلاق از همسرش به اتفاق کاترین کوچولو به لوس آنجلس آمد. کاترین به دانشگاه کالیفرنیا رفت مدتی در رشته UCLA تحصیل کرد ولی در آن موفق نبود سپس درسش را نیمه تمام گذاشت و در ژاپن مدل شد. سپس به مکزیک رفت و در آنجا دوباره مشغول بازی در تبلیغات تجاری شد و در سال ۱۹۹۲ اولین بازیگری حرفه‌ای خود را تجربه کرد و در همین فیلم با همسر آینده خود آشنا شد و در حال حاضر همراه با تنها دخترشان در اطراف لوس آنجلس زندگی می‌کنند. ورود کاترین به سریال جگ که زیاد تماشاچی نداشت باعث موفقیت ناگهانی سریال شد. کاترین با هنرپیشه‌های بنام آدام بیسون ازدواج کرد. او ورزشکار بسیار قابلی است و ورزشهای مورد علاقه

ما برای پیدا کردن یک عاشق واقعی وقت خود را تلف می‌کنیم، به جای اینکه به دنبال یک عشق واقعی بگردیم. هیچ عشقی کامل نیست، هیچ رابطه یا شریک عاطفی کاملی وجود ندارد. جستجو برای یافتن یک عاشق واقعی را متوقف کنید و نه در انتظار یک رابطه کامل بلکه به دنبال ساختن یک رابطه کامل باشید. اگر در جستجوی عشق باشید، حتما آن به سوی شما خواهد آمد. رابطه کامل دست یافتنی نیست، چرا که انسان‌ها با کم و کاستی به دنیا می‌آیند ولی مهم این است که واقعی باشند. برای داشتن یک رابطه خوب باید آموخت که چگونه عیوب دیگری را بپذیرفت. سعی کنید نواقص افراد را به طور کامل ببینید، چرا که عشق نیازی به کامل بودن ندارد. عشق نیاز به واقفیت پیوستن دارد و این می‌تواند قلب را زیبا کند. با هم نشانه‌های یک عشق را مرور می‌کنیم.

۱- به نیازهای شما اهمیت می‌دهد
او می‌داند، هیچ سازشی برای صرف نظر کردن از نیازهای شما وجود ندارد. حتی اگر انجام آنها برایش مقدور نباشد، حداقل تمام تلاش خود را برای کمک به شما می‌کند. آنچه که نیاز شما باشد، همواره در الویت فهرست وظایف او قرار دارد و سعی می‌کند کمتر با گفتن نه شما را ناامید کند.

۲- نقص‌های خود را می‌پذیرد و اشتباهات شما را فراموش می‌کند
این بهترین خصوصیت یک انسان می‌تواند باشد که اشتباهاتش را هر چند کوچک بپذیرد. مهم نیست چقدر در ایجاد یک مشکل، شما دخیل بوده اید، اینکه او تقصیر خود را هر چند جزئی بپذیرد، بزرگترین حسن است. آمادگی برای عذرخواهی در قبال اشتباهات چیزی نیست که در همه افراد موجود باشد. از سوی دیگر اگر شما اشتباه کرده باشید ولی او به سادگی شما را ببخشد و

به دنبال عشق باشید، نه عاشق

یک لبخند به شما تحویل دهید، باید بگوییم شما یک رابطه درست را یافته اید که از آن هر کسی نمی‌شود. از این خصوصیت پیروی کنید و اشتباهاتش را فراموش کنید و به قصور خود اعتراف کنید.

۳- همیشه برای کمک آماده است

مهم نیست با چه مشکلی روبرو هستید، هرگز برای نجاتتان از محصمه وقت را هدر نمی‌دهد. او در دسترس خواهد بود و هر زمان که شما به او نیاز داشته باشید، در کنار شما است. در کنار شما بودن و حمایت تان همواره دغدغه اوست و



مهم این است که شما هم چنین برخوردی با او داشته باشید.

۴- هنگام مشاجره سعی می‌کند آرام باشد

آیا تاکنون متوجه شده اید که هر زمان در حال مشاجره هستید، او ترجیح می‌دهد آرام باشد؟ دلیلش این است که او می‌داند شما در وضعیت روحی خوبی نیستید و در تلاش است تا وضعیت را از چیزی که هست بدتر نکند. این خوب نیست که مشاجره را ادامه دهید و مدت زمان طولانی بحث کنید. این چیزی است که او



رفع سفیدی مو با این روش‌ها

به طور معمول، افراد برای محو کردن موهای خاکستری خود از رنگ موهای بسیار گران‌قیمت و در عین حال شیمیایی یا گیاهی استفاده می‌کنند. استفاده از رنگ مو برای از بین بردن موهای سفید هم هزینه‌بر است و هم چند وقت یکبار در مدتی کوتاه باید آن را تکرار کرد. در بیشتر موارد موادی که در رنگ موها استفاده می‌شود شیمیایی و مضر است و به سلامت مو و پوست سر آسیب می‌رساند. به همین دلیل استفاده از ماده‌های طبیعی برای پیشگیری از خاکستری شدن موها و یا کاهش موهای خاکستری بسیار توصیه می‌شود. برخی از مطالعات نشان داده است که مصرف منظم گندم تازه در برگرداندن رنگ طبیعی موها بسیار مناسب و موثر است و علاوه بر از بین بردن موهای خاکستری، موجب درخشانی و طبیعی شدن رنگ مو در افراد می‌شود. گفتنی است که این ماده معجزه‌گر در کنار برگرداندن رنگ طبیعی مو و پیشگیری از خاکستری شدن موها، فواید بسیار دیگری از جمله آهسته کردن روند کلی پیری، جوان کردن پوست، سبزدایی بدن، سفت کردن پوست‌های شل و حتی درمان سرطان دارد. علاوه بر این، گفته می‌شود که خاکستری شدن موها نشان از مشکلاتی در کلیه و سیستم خون دارد و گندم به علت می‌داند و به همین دلیل سعی می‌کند هر چه زودتر آرمایش از دست رفته را باز گرداند.

مشکلات را برطرف کند. آمارها نشان می‌دهد از هر ۵ نفر ۱ نفر یا به عبارت ساده تر ۲۰ درصد از افراد جامعه دچار وزوز گوش هستند. این آمار بعد از میانسالی به ۴۰ درصد و حتی بیشتر افزایش می‌یابد. وزوز گوش یک اختلال شایع و در عین حال آزاردهنده برای بیماران است. صداهای غیرعادی داخل گوش که باعث آزار بیمار می‌شوند، معمولاً مربوط به خود گوش نیستند. برای مفهوم‌تر شدن این موضوع مثالی را در نظر بگیرید که هر جزء این بیماری یکی از اضلاع مثلث را تشکیل می‌دهد. ضلع اول یا همان بیماری‌های داخل گوش است که کاهش شنوایی در این ضلع قرار می‌گیرد. ضلع دوم شرایط اجتماعی و محیطی بیمار است. مثل فردی که در محیطی پرسروصدا قرار می‌گیرد. قرار گرفتن هر انسانی در محیط غیرعادی استرس زاست. استرس و اضطراب هم می‌تواند باعث وجود صداهایی در گوش شود و ضلع سوم صداهای گوش ناشی از بیماری‌های روان هستند که بر اثر آن بیمار دچار توهم می‌شود و صداهای عجیب و غریب یا صدای افراد خیالی را می‌شنود. بخشی از صدای داخل گوش احساس کلیک است. این صدا در اثر مشکلات مفصل فکی ایجاد می‌شود که به بحث‌های تخصصی جداگانه‌ای نیاز دارد. صدای دیگر از نوع ضرباندار است. صدای ضربان داخل گوش به ۲ علت ایجاد می‌شود؛ علت اول بیماری‌هایی مانند مشکلات عروقی-قلبی و علت دوم مربوط به مشکلات خود گوش مانند تومورهای عروقی داخل گوش است. ضربان داخل گوش معمولاً یک مشکل جدی است و به درمان‌های تخصصی نیاز دارد. صدای بعدی داخل گوش و همان شکایت اصلی بیماران، وزوز گوش است. وزوز گوش به تنهایی بیماری نیست و می‌تواند علامتی از یک بیماری باشد. صدای وزوز گوش معمولاً در اثر تغییراتی به وجود می‌آید که در بخش داخلی گوش ایجاد می‌شود و ناشی از ضعف عصب شنوایی است. اغلب صداهای داخل گوش معمولاً با افزایش سن بیشتر می‌شوند. پیرگوشی شایع‌ترین بیماری گوش است که بر اثر آن فرد صداهای غیرعادی در گوش می‌شنود. اگر موم گوش باعث انسداد مجرا شده باشد، می‌تواند تغییراتی را در دریافت صداهای اطراف که وارد گوش می‌شوند، ایجاد کند. موم باعث می‌شود صداهای وارد شده حالت اکو



دانست چو با او به شکایت سختم هست برجست و به یک بوسه‌ی شیرین دهنم بست چون شرم ز عریان شدنم در بر او بود شد اخگر سوزنده و بز پیرهنم جست تب دارم و شادم که اگر یار در آید باور نکند تا نکشد بر بدنم دست! هر آه که در حسرتش از سینه برآمد زندانی من بود که از بند تنم رست این بی خبران در طلب مستی چامند غافل که نگاه تو شراب است و منم مست فارغ منشین! بوسه ز لب خواه، نه گفتار کاندر نگه گرم، هزاران سختم هست...

سیمین بهبهانی

بروز صداهای گوناگون از درون گوش



پیدا کنند و صدای غریبه‌ای در گوش بیمار ایجاد شود. بعضی از داروها، قرار گرفتن بیمار در معرض صداهای بلند ناگهانی مانند صدای انفجار، بیمار منیر و... نیز باعث ایجاد صداهای غیرعادی در گوش می‌شوند. مهم‌ترین بیماری روانشناختی که در آن فرد دچار توهم می‌شود و ممکن است صداهای عجیب و غریبی بشنود، اسکیزوفرنی است. این بیماران تصویری خیالی توأم با هذیان و توهم دارند. البته توهم و هذیان یکی از علائم بیماری است. گوشه گیری، تناقض در کلام و آشفتگی ذهنی هم در بیمار دیده می‌شود. صداهای توهمی گاهی دستوردهنده هستند بیمار از آنها اطاعت می‌کند. همین اطاعت، شاید منجر شود بیمار خطا کند گاهی هم بیمار صدای چند نفر را می‌شنود، صدایی که اصلاً وجود خارجی ندارد و اطرافیان بیمار از آن ابراز بی‌اطلاعی می‌کنند. این بیماری معمولاً از دوران نوجوانی و ابتدای جوانی آغاز می‌شود و به شدت کیفیت زندگی بیماران را کاهش می‌دهد چون تحصیل و کار را رها می‌کنند و تنش‌های زیادی در روابط بین فردی و اجتماعی‌شان ایجاد می‌شود. بیماران به درمان دارویی نیاز دارند و درمان باید سریع‌تر شروع شود. گاهی صداها و علائم بیماری آنقدر آزاردهنده‌اند که منجر به خودکشی فرد می‌شوند. بیمار زندگی خانواده را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد بنابراین نزدیکان بیمار هم باید نحوه درست رفتار با این افراد را بدانند.

از گوش پاک کن بپرهیزید!

آنچه از آن با عنوان گوش پاک کن یاد می‌شود، صرفاً ابزاری برای نظافت لاله گوش، بین انگشتان پا، استعمال دارو در نواحی باز و تمیز کردن آرایش دور چشم است؛ نه وسیله‌ای برای نظافت داخل کانال گوش.

درمان وزوز گوش چیست؟

بیمارانی که صدای داخل گوش دارند وقتی به پزشک مراجعه می‌کنند باید پزشک را از مشکلات روانی مانند اضطراب و استرس یا شرایط و عاداتهای نادرست در زندگی مانند گوش دادن

نشانه‌های مشکل را برطرف کند. آمارها نشان می‌دهد از هر ۵ نفر ۱ نفر یا به عبارت ساده تر ۲۰ درصد از افراد جامعه دچار وزوز گوش هستند. این آمار بعد از میانسالی به ۴۰ درصد و حتی بیشتر افزایش می‌یابد. وزوز گوش یک اختلال شایع و در عین حال آزاردهنده برای بیماران است. صداهای غیرعادی داخل گوش که باعث آزار بیمار می‌شوند، معمولاً مربوط به خود گوش نیستند. برای مفهوم‌تر شدن این موضوع مثالی را در نظر بگیرید که هر جزء این بیماری یکی از اضلاع مثلث را تشکیل می‌دهد. ضلع اول یا همان بیماری‌های داخل گوش است که کاهش شنوایی در این ضلع قرار می‌گیرد. ضلع دوم شرایط اجتماعی و محیطی بیمار است. مثل فردی که در محیطی پرسروصدا قرار می‌گیرد. قرار گرفتن هر انسانی در محیط غیرعادی استرس زاست. استرس و اضطراب هم می‌تواند باعث وجود صداهایی در گوش شود و ضلع سوم صداهای گوش ناشی از بیماری‌های روان هستند که بر اثر آن بیمار دچار توهم می‌شود و صداهای عجیب و غریب یا صدای افراد خیالی را می‌شنود. بخشی از صدای داخل گوش احساس کلیک است. این صدا در اثر مشکلات مفصل فکی ایجاد می‌شود که به بحث‌های تخصصی جداگانه‌ای نیاز دارد. صدای دیگر از نوع ضرباندار است. صدای ضربان داخل گوش به ۲ علت ایجاد می‌شود؛ علت اول بیماری‌هایی مانند مشکلات عروقی-قلبی و علت دوم مربوط به مشکلات خود گوش مانند تومورهای عروقی داخل گوش است. ضربان داخل گوش معمولاً یک مشکل جدی است و به درمان‌های تخصصی نیاز دارد. صدای بعدی داخل گوش و همان شکایت اصلی بیماران، وزوز گوش است. وزوز گوش به تنهایی بیماری نیست و می‌تواند علامتی از یک بیماری باشد. صدای وزوز گوش معمولاً در اثر تغییراتی به وجود می‌آید که در بخش داخلی گوش ایجاد می‌شود و ناشی از ضعف عصب شنوایی است. اغلب صداهای داخل گوش معمولاً با افزایش سن بیشتر می‌شوند. پیرگوشی شایع‌ترین بیماری گوش است که بر اثر آن فرد صداهای غیرعادی در گوش می‌شنود. اگر موم گوش باعث انسداد مجرا شده باشد، می‌تواند تغییراتی را در دریافت صداهای اطراف که وارد گوش می‌شوند، ایجاد کند. موم باعث می‌شود صداهای وارد شده حالت اکو

