

زنان شاخص

نسیم پدرا



نسیم پدرا متولد ۱۸ نوامبر ۱۹۸۱ تهران، بازیگر، هالیوود و عضو کادر برنامه ساتردی نایت لایو است و دانش آموخته رشته تئاتر از دانشگاه کالیفرنیا، است. نام پدر او پرویز پدرا و مادر او آراسته امانی است. آنها در سال ۱۹۸۴ زمانی که نسیم ۲ ساله بود به آمریکا مهاجرت کردند و علاوه بر گویندگی در انیمیشن لوراکس و من نفرت‌انگیز ۲، همچنین در سریال ER نقش ایفا کرده است. از نقش‌هایی که او در برنامه SNL داشته است می‌توان به نقش «همسر محمود احمدی‌نژاد در نیویورک» اشاره کرد. او به عنوان بازیگر سریال های تلویزیونی و همچنین دوبلور (صدایش) فعالیت‌های زیادی انجام داده است و از سال ۲۰۰۹ به بعد با بازی در یک مجموعه تلویزیونی با نام شوی یکشنبه شب‌ها توانست به محبوبیت قابل توجهی دست یابد. نسیم پدرا هنرمند کم‌دین همکاری خود را در فصل چهارم برنامه تلویزیونی Saturday Night Live در پاییز امسال آغاز خواهد کرد. او از سال ۲۰۰۹ به فهرست بازیکنان این مجموعه زنده تلویزیونی کانال NBC پیوسته بود. وی به دلیل تقلید از شخصیت‌هایی مانند کیم کارداشیان، باربارا و والترز و آریانا هافینگتون مشهور است. نسیم پدرا خارج تلویزیون بازی در نمایشی تک شخصیتی با نام Me Myself and Iran را نیز به عهده دارد. نسیم که به اندازه انگلیسی بر زبان فارسی هم تسلط دارد، فعالیت صدایشگری خود را نیز از سال ۲۰۱۲ و با حضور در گروه دوبله‌های انیمیشن «لوراکس» آغاز کرد.



فلفل دلمه و کمک به مبتلایان به امراض قندی

به گفته متخصصین تغذیه، خوردن یک فلفل دلمه در روز موجب کاهش خطر ابتلا به چاقی و دیابت می‌شود. افراد دیابتی مجبور به پیروی از یک رژیم غذایی خاص هستند. به گفته کارشناسان تغذیه، افزودن فلفل دلمه به رژیم غذایی این گروه از افراد نه تنها موجب کنترل سطح گلوکز خون شان می‌شود بلکه احتمال بروز عوارض و مشکلات حاد برای سلامت آنها را نیز کاهش می‌دهد. فلفل دلمه حاوی میزان بالای مواد فیتوشیمیایی است که همچون آنتی‌اکسیدان‌های قوی عمل می‌کنند. این ترکیبات همچون تنظیفی مانع از رادیکال‌های آزاد مضر منتشر شده بواسطه فشار اکسایشی می‌شوند و ریسک بروز مشکلات ناشی از بیماری دیابت را کاهش می‌دهند. همچنین میزان کالری فلفل دلمه بسیار پایین است. در صورت چاقی و دارای سابقه دیابت خانوادگی، به شدت در معرض ابتلا به دیابت قرار دارید. مطالعات نشان داده اند مصرف فلفل دلمه در کنار ورزش به کاهش وزن کمک کرده و سطح قند خون شما را تحت کنترل نگه می‌دارد. فلفل دلمه دارای مواد چربی سوز است و سرعت متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد، در نتیجه چاقی را تحت کنترل نگه داشته و سلامت عمومی بدن شما را بهبود می‌بخشد.



ای عاشقان ای عاشقان شد آشکارا وجه حق
رفع حجب گردید هان از قدرت رب‌الخلق
آمد زمان راستی کژی شد اندر کاستی
آن شد که آن می‌خواستی از عدل و قانون و نسق

طاهره قره العین

یک همسر مناسب در زمینه رابطه زناشویی

روشن شود.
۲ - مردهایی که در بستر نیز با همسرشان صحبت میکنند:
آقایونی که نمیخواهند احساساتشان را با کلمات عاشقانه در حین رابطه جنسی بیان کنند، به این نکته دقت کنند که بیان احساسات عاشقانه در قبل، هنگام و بعد از نزدیکی به زن احساس محبوبیت و امنیت میدهد.
۳ - مردهایی که در بوسیدن مهارت دارند:
هر بوسه عاشقانه میتواند به ماندن پیامی پر قدرت بر قلب همسرشان فرود می‌آید و او را شعله ور سازد.
۴ - مردهایی که با چشمان خود به همسرشان نشان می‌دهند او را دوست دارند و به او عشق می‌ورزند: این را بدانید که ارتباط چشمی بین دو نفر نیرومندترین و موثرترین ارتباطات است که پیامدش فعال شدن چرخه های دیگر بدن هر دو است.
۵ - مردهایی که با موهایی همسرشان بازی میکنند:
۶ - مردهایی که در تحریک کردن همسرشان به وسیله لمس کردن مهارت دارند:
زنها در پروسه آمادگی برای نزدیکی نیاز دارند که با نوازش و لمس آرام، آماده عملیات جنسی شوند.
۷ - مردهایی که از ماساژ دادن به همسر خود لذت می‌برند:
زبان عشق لمس کردن است، دستهای شما زایده‌هایی فیزیکی نیستند بلکه فرستاده‌هایی قوی اند که نیروی جنسی شما را منتقل میکنند، با نوازشی عاشقانه معنای واقعی این جمله را درک کنید.
۸ - مردهایی که عشق خود را در بیرون از اتاق خواب نیز به همسرشان نشان می‌دهند و او را به احساس و باور محبوبیت وادار می‌کنند:
یک «دوست دارم»، یک شاخه گل، یک اس ام اس عاشقانه و یک تک زنگ نیم‌روزی که به همسرتان احساس محبوبیت بدهد، میتواند در شب هنگام به طوفانی عشقی تبدیل شود.
۹ - مردهایی که پیش از عشق ورزشی خود را به لحاظ فیزیکی و جسمانی آماده می‌کنند:
کارهایی مانند خوشبو کردن دهان، عطر زدن و دوش گرفتن و... میتوانند برای آماده کردن جسمی شما موثر باشند.
۱۰ - مردهایی که به همسرشان وفادارند:
فراموش نکنید اگر همسرتان حس کند تنها شریک لحظه‌های لذت تان است، تلاش بیشتری برای لذت بردن مضاعف شما می‌کند.



زوجهای جوان و کمک به بهبود واستحکام روابط همسران اقدام به تهیه و ارائه مطلب زیر نموده ایم. شما نیز می‌توانید مانند خیلی از زوج‌های دیگر از این واژه‌ها برای بالا بردن حرارت جنسی خود استفاده کنید. اجازه ندهید که ترس و خجالت، شما را از داشتن یک نزدیکی گرم و لذت بخش محروم سازد.

از ویژگی‌های مرد ایده آل در رابطه جنسی میتوان ۱۰ مورد ذیل را نام برد، بکارگیری این موارد آنچنان دشوار نیست و هر مردی میتواند از پس آن بر بیاید و برای همسر خود یک مرد واقعی در رابطه جنسی باشد، یک تحریک مناسب توسط شما میتواند همسرتان را به اوج ببرد. زنان تلاش‌های شما را به خوبی درک میکنند و نسبت به آن پاس مثبت میدهند، خواسته آنها بیچیده نیست، آنها را بکار بگیرید تا خیلی زود اثرات آنرا مشاهده کنید.
۱ - مردهایی که به آرامی و با ملایمت عشق ورزشی میکنند:
برای تحریک همسرشان وقت صرف می‌کنند و به او فرصت می‌دهند تا شعله‌ی شهوتش به آرامی

روش‌های دیگر خودداری کنید و فوراً به دکتر مراجعه کنید، چون ممکن است به پرده گوش خود آسیب برسانید.
واکنش‌های گوش را جدی بگیرید
شاید هرگز برای خارش گوش به دکتر مراجعه نکرده باشید اما بدانید که خارش یک نشانه برای بیماری گوش است. بهتر است واکنش‌های گوش‌ها را اعم از درد و خارش جدی بگیرید و به دکتر متخصص مراجعه کنید. از خاراندن گوش پرهیز کنید و اجازه بدهید از شدت آن خود به خود کاسته شود. عفونت گوش را سرسری نگیرید و برای درمان آن اقدام کنید. در کودکان اگر خارش و درد گوش مشاهده کردید، فوراً با متخصص مشورت کنید، چرا که ممکن است نشانه‌ای برای بروز مشکل شنوایی باشد. اگر با درد گوش مواجه شده‌اید، هرگز برای تسکین آن از دود سیگار یا حرارت گرمای شدید استفاده نکنید.

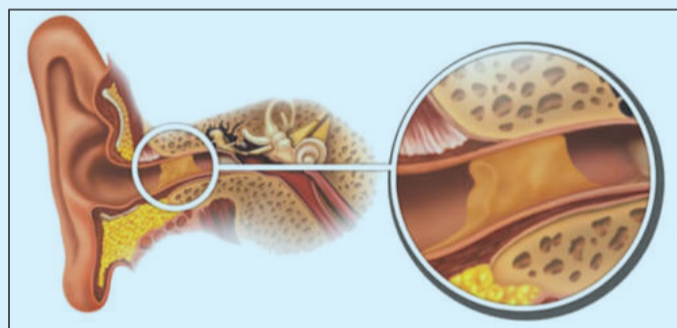
از بخش خارجی گوش مراقبت کنید
بخش خارجی گوش به میزان بخش داخلی دارای اهمیت است. دردها، جوش، سوختگی و سرمازدگی این بخش را ساده نگیرید. مهمترین چیز در بخش خارجی گوش، توجه به شرایط هوایی است که در آن قرار دارید. باید از گوش‌هایتان در برابر باد، سوز سرما، آفتاب شدید، باران و برف محافظت کنید. کلاه‌های گوش‌دار و گوشی‌های پشمی و گرم در هوای سرد موثرند، ضمن اینکه گذاشتن کلاه در هوای آفتابی سد دفاعی برای گوش‌ها نیز هست.

مراقب گوش خود باش

آیا تا بحال به این فکر کرده‌اید که گوش‌هایتان هم نیاز به مراقبت و نظافت دارند؟ به جز گوش پاک‌کن وسیله دیگری برای نظافت گوش می‌شناسید؟ باید بدانید که عوامل موثر در ناشنوایی و کم‌شنوایی تنها به عوامل ارثی ختم نمی‌شوند. ضمن اینکه با مراقبت و روش‌های مفید مراقبتی همچون استراحت گوش‌ها می‌توانید حتی از نفوذ عوامل ارثی به گوش‌های خود بکاهید.

ضریب خطر شغل خود را برای شنوایی بسنجید

گاه حتی مشاغل پر سر و صدا باعث ناشنوایی و کم‌شنوایی افراد می‌شوند. مشاغلی مرتبط با ابزارآلات و دستگاه‌های پر صدا،



انجام مکالمات مکرر با تلفن و کارهایی مرتبط با صدا و موسیقی همواره درصد ریسک بالایی برای کم‌شنوایی و ناشنوایی دارند. سعی کنید در هر شغلی که هستید، بار صوتی و حجم صدای محیط را تخمین بزنید و با روش‌های مختلف از صداها بکاهید. استراحت دادن به گوش‌ها هر از چند ساعت، می‌تواند به این امر کمک کند. اما در مواردی که صدا بسیار زیاد است، باید از وسایل حفاظتی استفاده کرد.

کاهش استفاده از گوش پاک‌کن

استفاده مدام از گوش پاک‌کن باعث می‌شود درصد عفونت گوش

