

## زنان شاخص

### سیما ضرغامی



سیما ضرغامی (متولد ۱۳۴۰) مجری برنامه ایرانی-آمریکایی از کانل تلویزیونی آمریکاست. سیما از سال ۲۰۰۶ رئیس شبکه های بچه ها و گروه های خانوادگی در Nickelodeon و Viacom می باشد. ضرغامی از سال ۱۹۸۵ به عنوان یک کارمند برنامه ریزی در Nickelodeon پیوست، و در سال ۲۰۱۴ مقام ریاست در Nickelodeon به او تعلق گرفت. جایی که او با نظارت بر تولید و توسعه شبکه، به همراه گروه بازاریابی، برنامه نویسی و خلاقیت در این شبکه، موجب شکوفایی نام این شرکت شده است. ضرغامی به عنوان Cable Telecommunications (کابل مخابراتی)، از سال ۲۰۰۶ نامگذاری شد. او یکی از ثروتمندترین زنان جهان است. ضرغامی در آبادان از پدری ایرانی، غلام، و یک مادر اسکاتلندی، کاترین متولد شد. خانواده او ابتدا به کانادا رفتند و در نهایت مقیم نیوجرسی آمریکا شدند. او در سال ۱۹۸۰ وارد دانشگاه «ورمانت» در برلینگتون شد اما هرگز تحصیلات خود را به طور کامل به اتمام نرساند. سالها بعد این دانشگاه لیسانس افتخاری ای را به او اهدا کرد. ضرغامی در شهر نیویورک با همسرش جورج اوبرگفول، یک مدیر صحنه، و سه پسر به نام لیام، آیات و اتان زندگی می کند. او قبلا در هیئت مدیره موزه کودکان منهن خدمت کرده است.



### مواد خوراکی

#### آسیب رسان به دهان و دندان

برخی خوراکی های ترش و شیرین در آسیب به دندان ها تاثیر زیادی دارند و موجب بروز آسیب به مینای دندان می شوند چه توصیه هایی در این زمینه باید در نظر بگیریم و چه کارهایی برای مراقبت از دندان ها لازم است در پیش بگیریم. قند و شکر عمده ترین عامل پوسیدگی دندان است که در نهایت موجب تخریب مینای دندان ها می شود. نظر به اینکه مصرف تنقلات شامل انواع پفک و لواشک در تخریب مینای دندان موثر است، در گذشته با چای سیاه جوشیده فلورا پدهای موجود در آن آزاد و جذب دندان می شد و از تخریب مینای دندان جلوگیری می کردند. اگر افراد به صورت دوره ای به پزشک مراجعه کنند، با تشخیص مناسب از تحمیل هزینه گزاف به منظور جبران آسیب های وارده به دندان هایشان همچون عصب کشی، روکشی و کشیدن جلوگیری می کنند. استفاده کمتر از مواد قندی، رعایت بهداشت دهان و دندان شامل استفاده از نخ دندان و مسواک، ارتودنسی دندان های بهم ریخته و درست کردن دندان هایی که در گذشته عملیات ترمیم بر روی آنها به درستی انجام نشده از جمله اقدامات پیشگیری از تخریب مینای دندان است.



گر خدا بودم ملائک را شبی فریاد می کردم سکه ی خورشید را در کوره ی ظلمت رهاسازند خادمان باغ دنیا را ز روی خشم می گفتم برگ زرد ماه را از شاخه ی شب ها جدا سازند گر خدا بودم، ملائک را شبی فریاد می کردم آب کوثر را درون کوره ی دوزخ بجوشانند مشعل سوزنده در کف، گله ی پرهیز کاران را از چراگاه بهشت سبز تردامن برون رانند خسته از زهد خدایی، نیمه شب در بستر ابلیس در سراشیب خطایی تازه می جستم پناهی را می گزیدم در بهای تاج زرین خدانندی لذت تاریک و درد آلود آغوش گناهی را

فروغ فرخزاد

## آب هویج را از قلم نیندازید!

ضروری، در مقایسه با یک نوشیدنی مغذی پرکالری، نوشیدنی مطلوبی برای شما خواهد بود. برای ورزشکاران و وزنه برداران، مقدار کالری آب هویج را می توان با مخلوط کردن آن با ماست، شیر، بستنی یا پودرهای پروتئینی افزایش داد.

### هویج و اثرات شفاف بخش

اثرات شفاف بخشی هویج ثابت شده است. شما می توانید از هویج خام ورنده شده برای ضمد کردن استفاده کنید. مواقع پیچ خوردگی یا بریدگی یا التهاب قابل استفاده است. خاصیت ضد التهابی که در هویج وجود دارد می تواند پوست را به حالت اولیه برگرداند.

### اسپری آرام کننده

زمانی که پوست شما در معرض نور آفتاب قرار گیرد احساس نامناسبی دارید در این مواقع بهتر است از اسپری هویج استفاده کنید. عصاره هویج را با دوبرابر آن گلاب مخلوط کنید. مایع بدست آمده را در ظرف مخصوص اسپری در جای خنک نگهداری کنید. شما از این اسپری در مواقع مختلف می توانید استفاده کنید مثلا هنگام آفتاب سوختگی یا گرما زدگی



### تقویت موی سر

خوردن آب هویج یکی از بهترین راههای تقویت موی سر می باشد زیرا ویتامین و املاح زیادی در آن موجود است که همگی برای تقویت موی سر مفید هستند. ویتامین C و E موجود در آن به بهبود جریان خون در کف سر کمک نموده و مانع ضعیف شدن موها و سفید شدن آنها می شود. ماسک مرطوب کننده صورت هویج دو قاشق چایخوری عسل یک قاشق چایخوری خامه یک قاشق چایخوری روغن زیتون چند قطره هویج رنده شده را آسیاب کنید و بقیه مواد را بتدریج به آن اضافه کنید تا مخلوط نرم و کرم مانند بدست آید. پوست خود را تمیز نموده و ماسک را روی پوست خود قرار دهید. بعد از ۱۵-۱۰ دقیقه صورت خود را بشویید. بعد از خشک شدن تاثیر متفاوت آن را مشاهده کنید.

### کالری

آب هویج یک نوشیدنی بسیار کم کالری است. یک لیوان آب هویج کمتر از ۱۰۰ کالری دارد. لذا برای کسانی که رژیم لاغری دارند، مفید است. آب هویج با دارا بودن کالری کم و مقادیر زیادی ویتامین و املاح

### ضد آفتابی قوی

نوشیدن آب هویج در تابستان بعلت دارا بودن ویتامین A همانند ضد آفتاب عمل کرده و برای پوست مفید است. هویج موثرترین ماده غذایی برای جلوگیری از آفتاب سوختگی است. اشعه های ماورای بنفش آسیب زده و گاهی التهاب ایجاد می کنند. بتاکاروتن موجود در هویج از پوست محافظت کرده و باعث تقویت آن می شود. در واقع این آنتی اکسیدان از پوست در برابر اشعه های ماورای بنفش محافظت می کند.

### رزش غذایی آب هویج

همانطور که می دانید هویج براق و شیرین بسیار خوشمزه می باشد چه به صورت پخته و چه به صورت خام، اما اگر هیچکدام از اینگونه هویج ها شما را وسوسه خوردن نمی کند بهتر است از آب هویج استفاده کنید تا اثرات مفید و تغذیه ای آن را دریابید، هر چند که فیبر موجود در هویج توسط ماشین آب میوه گیری به داخل آب هویج نمی رود اما بهتر است از آن استفاده شود. سه فنجان هویج خرد شده معادل یک فنجان آب هویج می باشد که از ویتامین ها و مواد معدنی غنی می باشد.

### فواید روغن بذر هویج

رومی ها و یونانی ها از روغن بذر هویج و ترکیب آن با روغن لیمو دارویی ساخته بودند که جهت بهبود بیماریهای پوستی و مشکلات گوارشی استفاده می کردند. روغن بذر هویج جهت رایحه درمانی تاثیر بسیار قوی دارد که جهت بیماریهای مختلف استفاده می شود. رایحه درمانی برای آرامش، تجدید قوا مفید می باشد. و جزو درمانهای مکمل می باشد. هر چند استفاده از روغن بذر هویج بسیار سودمند است اما مانند بسیاری از روغن ها برای خانم های شیرده و باردار مضر می باشد.

### هویج و پوستی براق

شما می توانید از آن به عنوان ماسک صورت استفاده کنید. به این صورت که مقداری هویج رنده شده را با عسل مخلوط کرده و بر روی پوست صورت خود گذاشته تا تاثیر آن در شفافیت پوست را تجربه کنید. با خوردن آب هویج می توانید جای لک و خراش پوست خود را از بین ببرید.

### هویج ضد پیری

بعلت دارا بودن کولائژن باعث سفت شدن پوست شده و از افتادگی آن جلوگیری می کند.

### رفع خشکی پوست

کمبود پتاسیم در بدن موجب خشکی پوست می شود. از آن جایی که هویج پتاسیم زیادی دارد مانع خشکی پوست خواهد شد.

### هویج و بیماریهای پوستی

هویج مانع بروز بیماریهای پوستی نظیر آکنه، حساسیت، کورک می شود اما نباید در خوردن آن افراط نمود چون باعث زرد شدن پوست می شود.

## نوشیدن آب قبل از خواب مفید است؟

خواب، یک لیوان آب سرد بخورید، بدن شروع به کار می کند تا گرمای از دست رفته را بازگرداند و این در سوزاندن کالری بسیار موثر است. از آنجا که شما در موقع خواب کالری مصرف نمی کنید، بدن کالری اضافه را می سوزاند.

### خواب آسوده

شما به طور طبیعی ویتامین بدن خود را از مواد مغذی و مواد معدنی



تأمین می کنید، زمانی که آب می نوشید، این املاح را از آب به دست می آورید و در نتیجه جایگزینی ساده برای متابولیسم سالم خواهید داشت. توسط آب آشامیدنی قبل از خواب، هورمون ها، سطح انرژی، عضلات و مفاصل به حالت تعادل می رسند. با چنین هماهنگی به آرامی خواهید خوابید و صبح احساس شادابی و طراوت خواهید داشت. نوشیدن آب در هنگام خواب، باعث می شود تا روند رسیدن مواد مغذی نیز سرعت بالاتری بگیرد و به طور کامل پهنه بدن را طی کند. در این زمان قادر خواهید بود براحته بخوابید و مطمئن باشید که آب حتی ماهیچه های گرفته شما را التیام خواهد بخشید.

### کالری سوزی

طبیعت آب کالری سوز است. ممکن است شنیده باشید که جرعه، جرعه نوشیدن آب یخ، یک راه خوب برای سوزاندن کالری و کمک به کاهش وزن است. اگر چه این روش لزوما برای همه بدن ها جوابگو نیست ولی حقیقتی پشت این باور نهفته است. هنگامی که شما آب سرد می نوشید، بدن شما نیاز به دو برابر فعالیت دارد تا بدن را به حالت عادی و درجه حرارت مطلوب برگرداند، که این روند باعث افزایش متابولیسم بدن و سوزاندن کالری می شود. اگر شما قبل از

### پاکسازی سموم

یکی از بهترین مزایای آب آشامیدنی این است که به عنوان یک

