

## زنان شاخص

### شهرزاد رفعتی



شهرزاد رفعتی، یک موسسه چند رسانه‌ای به نام Broadband TV دارد که در کانادا فعالیت می‌کند و ۳۱۹ میلیون کاربر دارد. او اخیراً به عنوان برترین کارآفرین زن کانادا برگزیده شده است. این جایزه هر ساله به یک زن کانادایی تعلق می‌گیرد. شهرزاد رفعتی در سال ۲۰۰۰ از تهران به ونکوور مهاجرت کرد و در رشته علوم رایانه دانشگاه بریتیش کلمبیا به تحصیل پرداخت و سپس شرکت BroadbandTV را تأسیس کرد. او در عرض تنها ۱۰۰۰ روز اول کاری خود، با ارائه دهندگان محتوا در کانادا و کشورهای دیگر شریک شد. BroadbandTV موفق شد به تغییر مفهوم ارتباط میان "سارقان اینترنتی محتواهای رسانه ای" و "ارائه دهندگان این محصولات" کمک کند. رفعتی خودش در این باره می‌گوید: "ارائه دهندگان این محتواها در عوض مبارزه با طرفداران مشتاق خود می‌توانند کار با آنها را آغاز کنند. ما در حال کمک به شرکتهایی هستیم که بتوانند محتواهای خود را در اینترنت واقعی شناسایی کنند و آنها تحت کنترل بگیرند و در سود حاصل از آنها سهیم شوند"



می روم خسته و افسرده و زار سوی منزلگه ویرانه خویش به خدا می برم از شهر شما دل شوریده و دیوانه خویش می برم تا که در آن نقطه دور شستشویش دهم از رنگ نگاه شستشویش دهم از لکه عشق زین همه خواهش بیجا و تباه می برم تا ز تو دورش سازم ز تو ای جلوه امید حال می برم زنده بگوش سازم تا از این پس نکند باد وصال

فروغ فرخزاد



### گوش پاک کن ها

شاید شما نیز شنیده باشید که بسیاری از افراد از طریق گوش پاک‌کن به گوش خود آسیب رسانده‌اند و در برخی مواقع سبب ناشنوایی خود شده‌اند. در این میان کودکانی که برای تمیز کردن گوش خود یا کنجکاو از این وسیله استفاده می‌کنند بیشتر از سایرین به گوش خود آسیب می‌زنند. گذشته از آسیب‌هایی که این وسیله به گوش وارد می‌کند ضررهای دیگری نیز دارد. گفته می‌شود که گوش پاک‌کن برای برطرف کردن جرم گوش استفاده می‌شود در حالی که مقادیر مشخصی از جرم گوش برای سلامتی گوش لازم است. جرم موجود در گوش خواص ضد باکتریایی و ضد قارچ دارد که از خشک شدن گوش جلوگیری می‌کند. این ماده نوعی تمیزکننده طبیعی برای گوش محسوب می‌شود که نباید از آن غافل شد. مقدار جرم گوش، رنگ و حالت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به طور معمولی سطح خارجی گوش را می‌پوشاند. هر وسیله‌ای که از خارج شدن و بیرون آمدن این جرم از درون گوش جلوگیری کند بهتر است استفاده نشود. علاوه بر گوش‌های هدفون که باید استفاده از آنها را کاهش داد، موهای زیاد گوش، حفره باریک گوش و رشد استخوان و غضروف‌های گوش و شنا کردن در آب سرد ممکن است از خروج این جرم‌ها از گوش جلوگیری کند. گاهی اگر به استفاده از گوش پاک‌کن سبب می‌شود که جرم گوش بیرون نیاید یا حتی به داخل رانده شود. آرایش سبکی بدن و پوست خود توجه کنید به سلامت بدن و پوست خود توجه کنید، شاید نیازی به هزینه های کلان نداشته باشید.

### ۸ مشکل آرایشی که هر زنی با آن روبروست

این است که شاید فرم چشم های شما متفاوت از هم باشد و خبر خوب این است که با چسب نواری می‌توانید از فرار خطوط و اشتباه جلوگیری کنید.

#### با آرایش خوابیدن

خوابیدن با آرایش همیشه یک اشتباه بزرگ بوده و هست. با این حال، احتمالاً شما در رختخواب دراز کشیده‌اید و فردا با سوختن چشم‌هایتان به یاد می‌آورید که قبل از خواب آرایش‌تان را پاک نکرده‌اید. اما باید بدانید رژلب و پودر صورت

فیلم‌های آموزش آرایشگری از پرطرفدارترین برنامه‌های یوتیوب و فیس بوک هستند. آموزش دهندگان در کمتر از چند دقیقه خود را آرایش می‌کنند و با چه مهارتی هم این کار را انجام می‌دهند. اما همه نمی‌توانند اینقدر سریع و بدون هیچ مشکلی خود را آرایش کنند. اغلب زنان مشکلات مشابهی در روند آرایش خود دارند که ربطی به استعدادشان در هنر آرایشگری هم ندارد. در اینجا مشکلات مهم سد راه یک آرایش خوب را با هم مرور می‌کنیم و

### نکاتی که قبل از کوتاه کردن موها بهتر است آنها را بدانید



آنها را خورد نمایید. موهای با جنس مجعد و محکم، با تکه‌هایی که کاملاً متقارن و یکدست نیستند، زیباتر می‌شوند. در صورتی برای موهای صاف، هر چقدر این تقارن و تناسب حفظ شود، بهتر است. ● **کوتاهی موها را خودتان انجام ندهید:** من همیشه موهایم را خودم کوتاه میکنم اما همچنین کوتاهی شدیدی را هرگز خودم انجام نمی‌دهم. بعضی اصلاحات را اگر می‌توانید انجام دهید اما همیشه بهترین کار این است که با یک حرفه‌ای قبل از شخم زدن موهایتان در دستشویی مشورت کنید.

● **کوتاهی موها را خودتان انجام ندهید:** من همیشه موهایم را خودم کوتاه میکنم اما همچنین کوتاهی شدیدی را هرگز خودم انجام نمی‌دهم. بعضی اصلاحات را اگر می‌توانید انجام دهید اما همیشه بهترین کار این است که با یک حرفه‌ای قبل از شخم زدن موهایتان در دستشویی مشورت کنید.

● **تمام چتری‌ها مساوی کوتاه نمی‌شوند:** اگر به این موضوع فکر می‌کنید که موهایی با مدل چتری داشته باشید، ابتدا متوجه شوید که چه چیزی برای صورت شما و جنس موهای شما بهترین حالت را دارد. چتری‌های بلند و باریک، برای صورت‌های مربعی شکل مناسب است. در صورتی که چتری کوتاه برای صورت‌های گرد زیباتر خواهد بود. ● **موهای کوتاه کار بیشتری می‌برند:** کوتاه کردن موها باعث نمی‌شود که مراقبت از آنها راحت‌تر شود. بلکه نگهداری مناسب از موهای کوتاه، مستلزم مراجعه بیشتر و مرتب‌تر به سالن زیبایی می‌باشد، تا حالت و سبک موهای شما در وضعیت مناسبی حفظ شود. بنابراین اگر موهای کوتاهی دارید با توجه به رشد موهایتان، در زمان مناسب خود به سالن مراجعه نمایید.

● **کوتاهی موها را خودتان انجام ندهید:** من همیشه موهایم را خودم کوتاه میکنم اما همچنین کوتاهی شدیدی را هرگز خودم انجام نمی‌دهم. بعضی اصلاحات را اگر می‌توانید انجام دهید اما همیشه بهترین کار این است که با یک حرفه‌ای قبل از شخم زدن موهایتان در دستشویی مشورت کنید.

● **اگر موهای خود را به مقدار کم و در دوره‌های منظم کوتاه نکنید، موخوره به سراغ موهای شما خواهد آمد:** اگر به صورت مرتب موهای خود را کوتاه نکنید، موخوره‌های پایین مو بیشتر شده و به تدریج به سمت بالای مو می‌آیند و باعث شکنندگی و ضعیف شدن موهای شما می‌شوند. اگر در پایین موهای خود تعدادی موی دو شاخه شده مشاهده نمودید، یعنی زمان آرایشگاه مراجعه نمایید.

● **اگر موهای خود را به مقدار کم و در دوره‌های منظم کوتاه نکنید، موخوره به سراغ موهای شما خواهد آمد:** اگر به صورت مرتب موهای خود را کوتاه نکنید، موخوره‌های پایین مو بیشتر شده و به تدریج به سمت بالای مو می‌آیند و باعث شکنندگی و ضعیف شدن موهای شما می‌شوند. اگر در پایین موهای خود تعدادی موی دو شاخه شده مشاهده نمودید، یعنی زمان آرایشگاه مراجعه نمایید.

● **شامپو نمودن مو قبل از کوتاهی را حذف نمایید:** به هر حال بعد از کوتاهی، شما باید موهای خود را بشویید. پس نیازی نیست که دو بار موها و پوست سر خود را شسته و خشک نموده و به آنها آسیب بزنید. ● **نوع موهایتان را در نظر بگیرید:** شما می‌توانید با هر نوع جنس مویی، موهایی کوتاه داشته باشید اما به موهایتان فکر کنید. موهای من در ریشه فر هستند که به این معناست که نمی‌توانند به خوبی دختری با موهای صاف، مدل کوتاه داشته باشند. ● **بهتر است موهای طبیعی را در حالی که خشک هستند پیرایش نمایید:** برای خانم‌هایی که موهای با حالت طبیعی دارند بهتر است که موهایشان موقع کوتاه شدن خشک

● **شامپو نمودن مو قبل از کوتاهی را حذف نمایید:** به هر حال بعد از کوتاهی، شما باید موهای خود را بشویید. پس نیازی نیست که دو بار موها و پوست سر خود را شسته و خشک نموده و به آنها آسیب بزنید. ● **نوع موهایتان را در نظر بگیرید:** شما می‌توانید با هر نوع جنس مویی، موهایی کوتاه داشته باشید اما به موهایتان فکر کنید. موهای من در ریشه فر هستند که به این معناست که نمی‌توانند به خوبی دختری با موهای صاف، مدل کوتاه داشته باشند. ● **بهتر است موهای طبیعی را در حالی که خشک هستند پیرایش نمایید:** برای خانم‌هایی که موهای با حالت طبیعی دارند بهتر است که موهایشان موقع کوتاه شدن خشک

● **کوتاهی نمودن موها باعث نمی‌شود که رشد موهای شما بیشتر شود:** دور ریختن انتهای موها، تأثیر مستقیمی بر رشد موهای شما ندارد. زیرا انتهای مو، تأثیری روی فولیکول‌های پوست سر، که تعیین می‌کنند موها با چه سرعتی و چه هنرمندان هم نمی‌توانند آرایش خود را با شگردهای ماهرانه مخفی کنند. پس آسوده خاطر مطمئن باشید که قطعاً در زیر نور شدید نمی‌توانید حجم آرایش خود را پنهان کنید، حتی اگر از بهترین مواد آرایشی استفاده کرده باشید.

● **کوتاهی نمودن موها باعث نمی‌شود که رشد موهای شما بیشتر شود:** دور ریختن انتهای موها، تأثیر مستقیمی بر رشد موهای شما ندارد. زیرا انتهای مو، تأثیری روی فولیکول‌های پوست سر، که تعیین می‌کنند موها با چه سرعتی و چه هنرمندان هم نمی‌توانند آرایش خود را با شگردهای ماهرانه مخفی کنند. پس آسوده خاطر مطمئن باشید که قطعاً در زیر نور شدید نمی‌توانید حجم آرایش خود را پنهان کنید، حتی اگر از بهترین مواد آرایشی استفاده کرده باشید.

#### رد پای رژلب

غذا خوردن با رژلب شاید یکی از مشکل‌ترین کارهای دنیا باشد، چرا که روی ساندویچ یا لیوان جای، رد رژلب به جای می‌ماند. در چنین شرایطی شاید دیگر تمایل به خوردن چیزی نداشته باشید و یا حتی از بوسیدن دیگران هم خودداری کنید. بهتر است در چنین موقعیتی حداقل یک دستمال برای پاک کردن لیوان یا قاشق خود همراه داشته باشید.

#### ریمل مژه و ابرو

ریمل مژه و ابرو یک مشکل وحشتناک است که حيله‌گرترین مواد آرایشی است! هر بار که از ریمل مژه و ابرو استفاده می‌کنید، حتی باید مراقب عطسه کردن خودتان باشید، چرا که تبدیل به یک شکست بزرگ می‌شود و صورت شما را سیاهی پر می‌کند. سعی کنید هنگام عطسه دستمال را به پهنای زیر چشم خود باز کنید.



ساده‌ترین راه حل‌ها را در اختیار شما قرار خواهیم داد.

#### قطعه‌قطعه شدن پودرهای آرایشی

اگر پودر فشرده آرایشی خود را تکان داده باشید یا روی زمین انداخته باشید، حتماً باید منتظر باشید تا دفعه بعد که در آن را باز می‌کنید قطعه‌قطعه شده باشد و هرگز دوباره به شکل اول خود بازنگردد. ساده‌ترین راه برای حل این مشکل همگرم، انتخاب یک جای امن و کم‌تردد است که مانع حرکت ناهنگام پودر می‌شود. ضمن اینکه باید همواره به خاطر داشته باشید، پودرهای آرایشی حتی از شیشه هم حساس‌ترند.

#### سایه‌های دودی

سایه چشم اسموکی یا همان سایه چشم دودی، آرایشی است که این روزها مورد توجه همه است. اما این را هم باید بدانید که بعد از مدتی با این سایه شبیه نقاشی‌های خواهرزاده‌تان می‌شوید که با انگشت کشیده است! سایه چشم اسموکی در تمام طول شب نیاز به تجدید و مراقبت دارد و داشتن آن به این سادگی نیست.

#### مبارزه خط چشم کشیدن

کشیدن یک خط چشم بی‌اشکال یک مبارزه واقعی برای خیلی از زنان است، تنها به این دلیل که همه نسبت به آرایش خود وسواس به خرج می‌دهند و به دنبال تقارن کامل خط چشم‌ها هستند. خبر بد



مرتب‌سازی معمول ۶ یا ۸ هفته‌ای، وقفه‌ای ۳ یا ۴ ماهه، بین پیرایش موها ایجاد نمایید. زیرا حدوداً هر سه یا چهار ماه، انتهای موها شروع به دوشاخه شدن می‌کند (اصطلاحاً موهای شما موخوره می‌گیرد) و این زمانی است که موهای شما واقعاً نیاز به پیرایش دارد. ● **به گردن‌تان فکر کنید:** ای‌پا گردنتان راحت هستند؟ بعضی دخترها نیستند! وقتی موهایتان را کوتاه میکنید، مویی ندارید تا گردنتان را پشتش پنهان کنید. اگر واقعا می‌خواهید این کار را انجام دهید، پس انجام دهید! ● **ایجاد لایه، مطابق با جنس مو:** زمانی که موهای خود را کوتاه می‌نمایید، مطابق جنس موهایتان

