

زنان شاخص

گوگوش



فائقه آتشین با نام هنری گوگوش (زاده ۱۳۲۹ خورشیدی در تهران) خواننده و هنرپیشه مشهور ایرانی است. وی از محبوبترین خوانندگان تاریخ موسیقی ایران به شمار رفته و در سایر کشورهای آسیای میانه و خاورمیانه نیز دوستانداران بسیاری دارد. در سالهای دهه هفتاد میلادی و پیش از انقلاب ایران وی را «شاهماهی موسیقی ایران» می‌نامیدند. این لقب بعد از بازگشت وی به آمریکا دوباره بر سر زبان‌ها افتاد و در تبلیغات رادیو تلویزیونی تور بازگشت از این نام بسیار استفاده شد. بهترین آلبوم گوگوش در انقلاب اسلامی احضار شد. گوگوش بعد از بیست و یک سال سکوت و گوشه‌گیری در ایران، در سال ۱۳۷۹ موفق به کسب گذرنامه شد و با خروج اصلتا از آذربایجان‌هایی بودند که از آذربایجان شوروی به ایران مهاجرت کرده بودند. گوگوش نامی ارمنی برای پسران است. در کودکی دایه ارمنی‌اش او را با این نام صدا می‌کرد و بعدها این نام را به عنوان نام هنری‌اش برگزید. او از همان کودکی به همراه پدرش که یک شومن بود، خوانندگی و بازی در فیلم را آغاز نمود و نخستین تجربه

زن و زندگی



پروین اعتصامی

لاله‌ای با نرگس پژمرده گفت
بین که ما رخساره چون افروختیم
گفت ما نیز آن متاع بی بدل
شب خریدیم و سحر بفروختیم
آسمان، روزی بیاموزد ترا
نکته‌هایی را که ما آموختیم
خرمی کردیم وقت خرمی
چون زمان سوختن شد سوختیم
تا سفر کردیم بر ملک وجود
توشه پژمردگی اندوختیم
درزی ایام زان ره میشکافت
آنچه را زین راه، ما میدوختیم



معجون ساده برای براق شدن دندان

پلاک و جرم دندان و همچنین خونریزی لثه‌ها اتفاقی رایج است که به دلیل عدم مراقبت کافی از دهان و دندان به وجود می‌آید. غذاهای مصرفی امروزه ما انسان‌ها در مقایسه با آنچه پیشتر مصرف می‌شد، تفاوت اساسی کرده است. برای نمونه، رژیم غذایی ما دیگر متکی بر غذاهای خام و سفت نیست، چرا که آن نوع غذاها نیازمند جویدن بیشتری بود. امروزه اما ما غذاهای نرمی را مصرف می‌کنیم که گوارش آن‌ها چندان زمان‌بر نیست. همین مسئله در دراز مدت موجب تشکیل پلاک دندان در دو رنگ زرد و قهوه‌ای خواهد شد و البته به راحتی هم توسط پزشک برداشته می‌شود، اما هزینه آن پایین نیست. به همین دلیل است که ما قصد داریم روشی طبیعی را به شما معرفی کنیم تا بتوانید در منزل از شر پلاک و جرم دندان خلاص شوید. **طرز تهیه محلول خانگی برای جرمگیری دندان:** چند عدد پوست سخت گردو را برداشته و داخل آب بیندازید تا حدود ۲۰ دقیقه جوش بخورد. پس از خنک شدن آب، آن را از صافی بگذرانید. آب به جای مانده همان محلول جادویی است. دندان‌هایتان را به کمک آن آب سه مرتبه در روز مسواک بزنید. اگر این کار را دو هفته انجام دهید، به راحتی می‌توانید از شر جرم و پلاک دندان راحت شوید. علاوه بر آن، اگر با مشکل خونریزی لثه‌ها نیز مواجه هستید، به کمک این روش می‌توانید مانع خونریزی لثه‌ها شوید، چرا که خاصیت ضد التهابی و ضد باکتریایی دارد.

دوش گرفتن خلاقیت می‌آورد

در زندگی پر مشغله شهری کنونی، اغلب ما با مشکلات بسیاری روبرو هستیم و رسیدن به آرامش و خلوت می‌دهد دوش گرفتن علاوه بر طراوت جسم و روح مزایای دیگری هم دارد. و از قید و بند ابزارهای تکنولوژی و مشکلات متناهی آن دور می‌شویم. از سوی دیگر اما زبردوش است که بی‌محابا وقایع روزمره، ارتباطات ما

فکر می‌کنید دوش گرفتن می‌تواند مزایای بیشتری جز نظافت بدن داشته باشد؟ یک مطالعه تازه نشان می‌دهد دوش گرفتن علاوه بر طراوت جسم و روح مزایای دیگری هم دارد. آیا تا بحال هنگام حمام کردن یک ایده یا راه حل مفید به ذهن شما خطور نکرده است؟ بسیاری از افراد در دنیا وجود دارند



که صبح‌ها وقتی زبردوش حمام می‌روند، ذهن‌شان شروع به تولید ایده و فکرهای خلاق می‌کند. با توجه به مطالعات صورت گرفته، ۷۲ درصد مردم زبردوش حمام بهترین ایده‌های خود را بروز می‌دهند.

رابطه خلاقیت و آرامش

«اسکات بری کافمن» روانشناس و یکی از نویسندگان کتاب «راه خلاقیت» درباره شرایط تفکر خلاق برای موفقیت تحقیق کرده است. او می‌گوید: کلید موفقیت چیست؟ یک کلمه، آرامش! خلوت و آرامش توأمان در فضای ساده یک حمام می‌تواند به بروز خلاقیت در انسان کمک کند. با توجه به تحقیقات تازه دانشمندان، دوش گرفتن ذهن سرگردان را متمرکز و فعال می‌کند. بنابراین ایده‌پردازی و خیال آفرینی زبردوش بسیار زیادتر از شرایط عادی است و



کسی در خانه نیست یا همه خواب هستند. سعی کنید فضای حمام را تا جایی که می‌توانید ساده و بدون زرق و برق آراسته کنید.

بروز خلاقیت در روال عادی زندگی

آسیب‌های مختلف برخی داروهای اطفال

از شربت‌هایی است که برای کودکان بزرگسال وجود دارد. اگر روی قطره یا شربت چیزی در مورد میزان مصرف بر اساس سن و وزن کودکان نوشته نشده است، از دادن آن دارو به کودک خود اجتناب کنید.

۵- داروهای تجویز شده برای دیگران

داروهایی که برای فرد دیگری - همچون خواهر یا برادر - یا بیماری دیگری تجویز شده است را هرگز به کودک خود ندهید. این کار بی‌تاثیر و حتی شاید خطرناک باشد. فقط داروهایی را به کودک خود بدهید که مخصوصاً برای او و بیماری او تجویز شده اند.

۶- داروهای تاریخ قبل

داروها را به محض پایان یافتن تاریخ مصرف آنها دور بریزید. داروهایی که رنگ و شکلشان تغییر کرده است را نیز حتما دور بریزید. داروهای تاریخ قبل دیگر هیچ تأثیر مثبتی ندارند و حتی می‌توانند خطرناک نیز باشند. این گونه داروها را داخل بسته بندی محکمی داخل زباله‌ها بریزید و پیش از این کار حتما دستور مصرف آن را از روی پاک کنید.

۷- استامینوفن اضافی

برخی از داروها برای آرام و کم کردن تب درد، حاوی استامینوفن می‌باشند. حتما توجه داشته باشید این داروها را به کودکان خود ندهید. اگر از محتویات دارو آگاه نیستید، استامینوفن و ایبوپروفن کودک را تا پیش از مشورت با پزشک به او ندهید تا دوز مصرفی این دو دارو بیش از حد مجاز نشود.

۸- داروهای جویدنی

برای بیشتر کودکان مصرف داروهای جویدنی بسیار مضر و خطرناک است. اگر قرار است از داروی جویدنی برای درمان کودک خود استفاده کنید حتما از پزشک او بپرسید آیا می‌توانید آن را له و خورد کنید و داخل قاشقی از غذاهای نرمی همچون ماست بریزید. البته باید توجه داشته باشید که کودک باید همه قاشق را به طور کامل بخورد تا میزان مصرف دارو درست باشد.

۹- شربت تهوع آور

شربت تهوع آور سبب استفراغ می‌شوند و برای جلوگیری از مسمومیت مناسب است. البته مدت‌هاست که دکترها دیگر اینگونه شربت‌ها را تجویز نمی‌کنند زیرا مدرکی دال بر تأثیر آنها در درمان مسمومیت وجود ندارد. البته این گونه داروها می‌تواند به جای مفید بودن خطرناک نیز باشد زیرا ممکن است کودک همچنان تهوع داشته باشد. اگر چنین شربت‌هایی در خانه دارید بهتر است آنها را دور بریزید و برای اجتناب از مسمومیت‌های ناخواسته، مواد سمی را در قفسه‌های قفل دار مخفی و دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

۲- داروهای بدون نسخه سرفه و سرماخوردگی

کارشناسان بیماری‌های کودکان تأکید دارند از دادن داروهای سرماخوردگی و گلو درد به کودکان بدون تجویز پزشک جدا اجتناب کنید. تحقیقات نشان داده است این داروها به برطرف شدن نشانه‌های این بیماری در کودکان زیر دو سال هیچ کمکی نمی‌کند. و حتی شاید مضر نیز باشد، مخصوصاً اگر به طور ناخواسته بیشتر از مقدار مجاز دارو مصرف شود. علاوه بر عوارض ناشی از این داروها همچون خواب‌الودگی یا بی‌خوابی،



به هم خوردگی معده یا کبیر و ناراحتی‌های پوستی، کودک می‌تواند دچار ناراحتی‌های جدی‌تری همچون تپش قلب شدید، تشنج و حتی مرگ شود. هر ساله حدود هزاران کودک در اثر مصرف بیش از حد داروهای گلو درد و سرماخوردگی جان خود را از دست می‌دهند.

۳- داروهای ضدتهوع

هرگز به کودکان خود - با نسخه و بی نسخه - داروهای ضد تهوع ندهید مگر اینکه پزشک او تأکید بر مصرف آن داشته باشد. بیشتر حالت تهوع‌ها و دل به هم خوردگی‌ها برای مدت کوتاهی ادامه دارند و کودک می‌تواند بدون مصرف هیچ دارویی آنها را پشت سر بگذارد. این نوع داروها بسیار پیچیده و خطرناک می‌باشند. اگر کودک دچار تهوع شده و آب بدن خود را از دست داده است او را پیش پزشک ببرید و ب‌طور سر خود برای او داروی ضد تهوع تجویز نکنید.

۴- داروهای کودکان و بزرگسالان

دادن میزان کمتر یا اندازه کوچک‌تر از داروهای بزرگسالان به کودکان به همان اندازه خطرناک است که به او بیش از حد تعیین شده داروی کودکان می‌دهید. بسیاری از والدین نمی‌دانند قطره‌هایی که برای کودکان زیر دو سال وجود دارد بسیار غلیظ تر

۱- آسپرین

هرگز داروهایی که حاوی آسپرین می‌باشند را به کودکان زیر دو سال حتی تا حد امکان به اشخاص زیر ۱۹ سال ندهید. آسپرین می‌تواند سبب ابتلا کودکان به سندرم Reye (نوعی ناهنجاری نادر و بسیار مهلک دستگاه گوارشی) شود. تصور نکنید داروهای کودکان که در داروخانه‌ها عرضه می‌شوند عاری از آسپرین می‌باشند. حتماً برچسب داروها را بخوانید، ممکن است آسپرین گاهی با نام سالیسیلات یا اسید استیلی سالیسیتی ذکر شده باشد. هنگامی که مطمئن نیستید داروی موردنظر آسپرین در خود ندارد حتماً از پزشک یا دکتر داروساز سوال بپرسید. هنگام تب داشتن کودک می‌توانید به او استامینوفن یا ایبوپروفن بدهید. اگر کودک آب بدن خود را از دست داده است یا استفراغ، اسهال، مشکلات کلیوی و زخم یا بیماری‌های طولانی مدت دیگر دارد حتماً پیش از دادن

افراط نکنید

اگرچه دوش گرفتن باعث بروز خلاقیت می‌شود اما نباید فراموش کرد که زیاده‌روی در حمام کردن باعث بروز مشکلات عدیدهای برای بدن می‌شود. چنانکه گروهی از کارشناسان بیماری‌های عفونی در دانشگاه کلمبیا عنوان کرده‌اند که دوش گرفتن بیش از حد معمول سلامتی بدن ما را به خطر می‌اندازد. بر این اساس، ما باید حداکثر یک تا دو بار در هفته دوش بگیریم. در غیر این صورت با توجه به نتایج مطالعات کارشناسان دانشگاه کلمبیا بدن ما مستعد ابتلا به بیماری‌های مختلف می‌شود. پوست بدن بر اثر شستشوی مداوم خشک می‌شود و با سرعت بیشتری چین و چروک می‌افتد. ضمن اینکه باکتری‌های مفید بدن در این شستشوها از بین می‌رود و راه را برای ابتلا به بیماری‌های عفونی باز می‌کند. اگر خلاقیت و سلامت بدن خود را می‌خواهید بهتر است در دوش گرفتن اندازه نگه دارید و پس از آن از لوسیون و مرطوب کننده پوست استفاده کنید.

