

زنان شاخص

بهاره هدایت



بهاره هدایت، زاده ۱۶ فروردین ۱۳۶۰ در تهران فعال دانشجویی (دانشگاه علوم اقتصادی)، فعال جنبش زنان، زندانی سیاسی و عضو شورای مرکزی و سخنگوی دفتر تحکیم وحدت در سال ۱۳۸۴ بود. وی از فعالان کمپین یک میلیون امضا برای تغییر قوانین زن‌ستیز است و تاکنون چندین بار بازداشت و در سال ۱۳۸۸ به ۹ سال و نیم حبس محکوم شده است. وی در سال ۱۳۸۴ با بالاترین تعداد آرا به عنوان تنها عضو دختر در شورای مرکزی دفتر تحکیم وحدت انتخاب شد. او به دلیل حضور در اعتراضات دانشجویی تاکنون ۵ بار بازداشت شده است. بهاره هدایت، در اسفند ۱۳۹۰ برنده جایزه ادلستام ۲۰۱۲ سوئد شد. این بنیاد در بیانیه‌ای اعلام کرد که به دلیل "شجاعت فوق‌العاده و تعهد فعالانه به عدالت‌طلبی برابری حقوق بشر در ایران" این جایزه را به بهاره هدایت اعطا کرد. در بیانیه بنیاد ادلستام آمده است که این فعال دانشجویی "علی‌رغم هتدارها و تهدیدهای نیروهای اطلاعاتی و امنیتی بارها زندگی خود و آزادی‌اش را برای دفاع از حقوق بشر به خطر انداخته است." بنیاد هارالد ادلستام همچنین تأکید کرد که بهاره هدایت را یک زندانی عقیدتی می‌داند و از مقامات جمهوری اسلامی درخواست آزادی وی را دارد. وی که از جمله زندانیان سیاسی دستگیر شده پس از اعتراضات مردم ایران به نتایج انتخابات ریاست جمهوری (۱۳۸۸) بود در کنار دیگر رهبران دفتر تحکیم وحدت به زندان طولانی‌مدت محکوم شد. دادگاه تجدیدنظر حکم قطعی وی را "۹ سال و نیم" حبس اعلام کرد.

۱۸ خرت و پرثی که باید همین الان دور بیندازید

یکی از دلایلی که ما بین خرت و پرت‌ها اسیر شده‌ایم این است که نمی‌دانیم چه وقت از دست آنها خلاص شویم. اکثر این وسایل تاریخ انقضا ندارند و زمانیکه ما وسیله‌ای را به خانه می‌آوریم باید از آن استفاده کنیم حتی اگر این وسیله اصلاً به درد ما نخورد. من فهرستی از وسایلی که باید دور بیندازیم را تهیه کرده‌ام و به شما اطمینان می‌دهم بهترین کار دورانداختن، هدیه دادن، امانت دادن، بازیافت و یا فروش آنهاست، البته نه شیشه سس گوجه فرنگی بلکه چیزهایی مثل وسایل الکترونیکی!

۱. عینک آفتابی شکسته، شما می‌گویید یک روز که برای خرید بیرون رفتید، عینک شکسته‌تان را برای تعمیر همراه خود خواهید برد ولی هنوز آن روز نرسیده است. عینک شکسته را دور بیندازید، همین امروز!
۲. اگر عینک طبی با شماره

«چرا دور نمی‌اندازید؟» است. قطعاً هیچ وقت از این سس‌های پاکتی استفاده نمی‌کنید، به جای آن بطری سس سویا بخرید. حتی می‌توانید از شیشه‌های آلبوموختوری برای نگهداری سس سویا استفاده کنید. ۷. سس مایونز، نمک و فلفل و خردل بسته‌ای نگه ندارید. چند بار از بسته نمکی که از رستوران برداشته‌اید، استفاده کرده‌اید؟ هیچ وقت!

۸. شال گردن. تجربه نشان داده استفاده از شال گردن و دستمال گردن فقط نزد بعضی افراد رواج دارد. من همیشه شال گردن هدیه می‌گیرم ولی فقط بعضی از آنها را دوست دارم. شاید در نهایت ۵ تا از آنها را استفاده می‌کنم. آنهایی که نمی‌پوشید را هدیه دهید، چون معمولاً شال گردن‌ها نو و تمیز می‌مانند.

۹. روزنامه‌های قدیمی. اگر می‌خواهید روزنامه مورد نظرتان را برای دو هفته نگه دارید که به طور

مثال یکشنبه مطالعه کنید، مشکلی نیست ولی تجربه ثابت کرده اگر روزنامه‌ای پس از ۴۸ ساعت خوانده نشود، هرگز خوانده نمی‌شود! ۱۰. کنش لاستیکی، واقعا چرا کنش جمع می‌کنید؟ ۱۱. سرویس غذاخوری یکبار مصرف. قاشق و چنگال بیشترین مصرف را در این دسته از وسایل آشپزخانه دارند ولی همیشه کاربردی نیستند. این سرویس را معمولاً هنگام مسافرت یا مهمانی‌های بزرگ استفاده می‌کنند و دلیلی برای نگهداری آنها در منزل وجود ندارد. وسایل یکبار مصرف را به محل کار منتقل کنید تا شاید مورد استفاده بیشتری پیدا کنند یا در سطل زباله بریزید. ۱۲. دستگاه‌های قدیمی کنترل از راه دور تلویزیون یا ضبط. دستگاه کنترل از راه دور این روزها استفاده زیادی دارد ولی با از کار افتادن دستگاه آی‌پد، تپویه هوا یا تلویزیون چرا همچنان کنترل آن را نگه می‌دارید؟ ۱۳. لنگه جوراب. نگه داشتن لنگه جوراب‌ها در یک سبد کوچک داخل



ماسک بلندکننده مو

قصه داریم شما را با روش تهیه ماسک خانگی برای بلند کردن موها و تقویت و رشد قد آن‌ها آشنا کنیم با ما در ادامه مطلب همراه باشید. ماسک بلند کننده موی خانگی از ترکیب سه خوراکی سیب زمینی، تخم مرغ و عسل تهیه می‌شود.

طرز تهیه ماسک:

آب دو عدد سیب زمینی را توسط دستگاه مخلوط کن و یا با رنده گرفته و با یک عدد سفیده تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی مخلوط کرده به مدت یک الی دو ساعت این ترکیب را بر روی ساقه و ریشه‌های مو قرار دهید. پس از ۲ ساعت می‌توان با شامپو و نرم کننده باقیمانده ترکیب ماسک را از روی موها پاک کرد. نکته اصلی استمرار این کار به مدت چند ماه هفته ای ۲ الی ۳ بار است اما نکته اصلی موثر بودن ۱۰۰ درصدی این روش برای بلند شدن موها است. برخی افراد در اثر مشکلاتی مانند تصادف، اعمال جراحی، ابتلا به سرطان، برخی بیماری‌ها بویژه بیماری‌های پوستی، استفاده غیر اصولی از مواد رنگ آمیزی مو، اکستنشن مو و مواردی از این دست مجبور به کوتاه کردن موهای خود می‌شوند که این ماسک خانگی مشکل آنها را برطرف می‌کند. این ماسک مو علاوه بر بلند کردن موها می‌تواند باعث افزایش خونسازی به فولیکول‌ها و در

کمد لباس نتیجه افزایش رشد و جلوگیری از ریزش آ ز ما پشهای چیز تازه‌ای نیست ولی اگر بعد از یک ماه جوراب‌های گمشده پیدا نشده‌اند، آنها را دور بیندازید. چون در غیر این صورت یکسری جوراب خاک گرفته و کهنه خواهید داشت. ۱۴. ضدآفتاب تاریخ مصرف گذشته. آنها را دور بیندازید، ضد آفتاب به آرامی در طول زمان فاسد می‌شود. ۱۵. دستگاه وافل ساز. کسانی که این دستگاه را در خانه دارند، قطعاً وسایل برقی دیگری هم دارند که هرگز استفاده نمی‌کنند. یا این دستگاه را هدیه دهید، یا به دیگری بسپارید وگرنه فضای آشپزخانه‌تان را از دست داده‌اید.



رفیق اهل دل و یار محرمی دارم بساط باده و عیش فراهمی دارم کنار جو، چمن شسته را نمی‌خواهم که جوی اشکی و مژگان پُر نمی‌دارم گذشتم از سر عالم، کسی چه می‌داند که من به گوشه خلوت، چه عالمی دارم تو دل نداری و غم هم نداری اما من خوشم از این که دلی دارم و غمی دارم به سربلندی خود واقفم، ز پستی نیست به پشت خویش اگر چون فلک خمی دارم ز سیل کینه‌دشمن چه غم خورم سیمین؟ که همچو کوهم و بنیان محکمی دارم

سیمین بهبهانی

پچ تست چیست؟

می‌کنید در اولین ویزیت بایستی ذکر و رویت شوند مواد آرایشی و زیبایی نیز بایستی تست شوند شامل لاک - مرطوب کننده - ضد آفتاب - عطر شامپو - صابون و غیره نیز بایستی تست شوند. تمامی کرم‌ها و پمادها چه با تجویز پزشک چه بدون تجویز پزشک بایستی به اطلاع درماتولوژیست برسند. لباس‌ها - دستکش - جوراب - کفش و ... همگی بایستی تست شوند. فتو پچ تست برخی نیاز به فتو پچ تست یا تست نوردارند زیرا در اثر مواجهه با نور خورشید دچار درماتیت می‌شوند یعنی فتو سنسیتیویتی یا حساسیت به نور دارند ۲ ست از عطرها و آنتی سبتیک ها مواد گیاهی و ضد آفتاب ها ممکن است تست شوند و پس از مصرف در معرض اشعه ماوراء بنفش

پچ ها برای ۴۸ ساعت در موضع باقی می‌مانند. در ویزیت ۴۸ ساعت بعد این پچ‌ها برداشته می‌شوند گاه پچ‌های دیگر چسبانده می‌شوند و نواحی تست شده توسط مارکر مخصوص علامت گذاری می‌شوند این مارک‌ها بایستی در ویزیت بعد قابل رویت باشند و در هر ویزیت مورد ارزیابی قرار گیرند. درماتولوژیست یا متخصص پوست شما بعد ۴۸-۹۶ ساعت نواحی را مورد ارزیابی قرار داده و به ترتیب زیر ثبت می‌کند منفی واکنش تحریکی نامشخص مثبت ضعیف مثبت قوی واکنش شدید واکنش تحریکی شامل: واکنش و راش ناشی از تعریق - پوسچول‌های فولیکولار و واکنش‌هایی شبیه به سوختگی



نامشخص: صورتی شدن ناحیه تست مثبت ضعیف: پلاک قرمز به نور کافی نیست.

و در بیماران با راش پوستی ارزش اندکی دارد.

واکنش متناقض به پچ تست
پچ تست مثبت به معنای نواحی کوچک اگزما فعال است این نواحی خارش دار بوده و ممکن است نیاز به استفاده از استروئید موضعی جهت درمان باشد از طرفی واکنش در ناحیه تست ممکن است برای چند هفته باقی بمانند و یا سایر نواحی را برای درماتیت فعال نمایاند اگر ممکن است متخص پوستتان از شما درخواست کند مواد از خانه یا محل کارتان جهت تست بیاورید. پس گرد و خاکی را که روزانه با آن تماس دارید جهت تست بیاورید. پس یک هفته قبل از ویزیت تمامی موادی را که با آن تماس دارید بیاورید تا جهت تست در اولین ویزیت آماده باشند. تنها مقادیر اندکی جهت پچ تست مورد نیاز است. لیست از مواد غذایی و گیاهان و سبزی جات که از آنها استفاده

مواد زیادی برای پچ تست استفاده می‌شوند سری استاندارد آلرژن‌ها یا عوامل مشابه برای همه افراد کاربرد دارد در مواردی از آلرژن‌های اختصاصی نیز استفاده می‌شود. هر آلرژن باید غلظت مناسبی برای ایجاد واکنش داشته باشد گاه نتایج همراه کننده اند بجای یا دو تست مثبت تمامی ناحیه واکنش داده و ملتهب و قرمز می‌شود و در افراد با درماتیت فعال و شدید دیده می‌شود و گاه ممکن است نتایج منفی کاذب باشد و به آلرژن واکنش نشان داده نشود یا واکنش اندک باشد. پچ تست علت آلرژنی را نشان نمی‌دهد. اولین تماس با آلرژن نتیجه ۳۰ دقیقه بعد مشخص می‌شود مقادیر کمی از آلرژن‌ها ۱۵۰-۲۵۰ نوع در مربع‌های پلاستیکی یا آلومینیومی در قسمت پشت و بالا قرار داده می‌شوند و با چسب مخصوص و غیر آلرژن در ناحیه چسبانده می‌شوند



مثال یکشنبه مطالعه کنید، مشکلی نیست ولی تجربه ثابت کرده اگر روزنامه‌ای پس از ۴۸ ساعت خوانده نشود، هرگز خوانده نمی‌شود! ۱۰. کنش لاستیکی، واقعا چرا کنش جمع می‌کنید؟ ۱۱. سرویس غذاخوری یکبار مصرف. قاشق و چنگال بیشترین مصرف را در این دسته از وسایل آشپزخانه دارند ولی همیشه کاربردی نیستند. این سرویس را معمولاً هنگام مسافرت یا مهمانی‌های بزرگ استفاده می‌کنند و دلیلی برای نگهداری آنها در منزل وجود ندارد. وسایل یکبار مصرف را به محل کار منتقل کنید تا شاید مورد استفاده بیشتری پیدا کنند یا در سطل زباله بریزید. ۱۲. دستگاه‌های قدیمی کنترل از راه دور تلویزیون یا ضبط. دستگاه کنترل از راه دور این روزها استفاده زیادی دارد ولی با از کار افتادن دستگاه آی‌پد، تپویه هوا یا تلویزیون چرا همچنان کنترل آن را نگه می‌دارید؟ ۱۳. لنگه جوراب. نگه داشتن لنگه جوراب‌ها در یک سبد کوچک داخل

۱۶. ظروف پلاستیکی. چرا ما این ظروف را دور نمی‌اندازیم؟ شاید چون فکر می‌کنیم روزی بکار ما می‌آیند، اما این اصلاً صحیح نیست. ۱۷. دستمال کاغذی کثیف. ۱۸. سیم برق، شاید شما هم سیم‌های برق بسیاری جمع کرده‌اید که فکر می‌کنید مفیدند. اما مطمئن نیستید چه وقت، به نظر سری این کابل‌ها را نگه دارید و باقی آن را دور بیندازید. با این روش شاید مفیدتر باشند.