

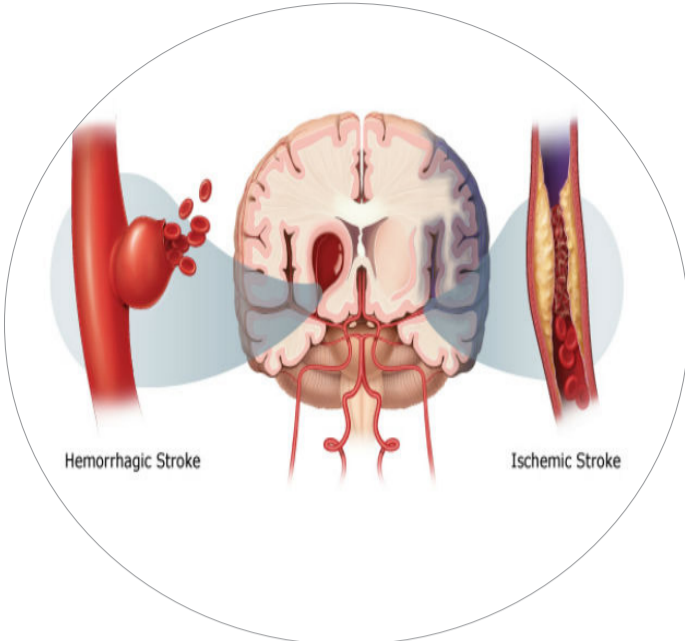
زنان شاخص

نیکی کریمی



نیکی کریمی (زاده ۱۹ آبان ۱۳۵۰ در تهران) بازیگر، کارگردان، مترجم و عکاس ایرانی است. کریمی برنده سیمرغ بلورین بهترین بازیگر زن برای فیلم دیوانه‌ای از قفس پرید و واکنش پنجم، بیست و یکمین دوره جشنواره فیلم فجر - (۱۳۸۱) با کسب جوایز متعدد از جشنواره‌های گوناگون بین‌المللی یکی از موفق‌ترین هنرمندان سینمای ایران از لحاظ تعداد جوایز جهانی بوده است. نیکی کریمی تاکنون در بیش از ۲۲ جشنواره جهانی به عنوان داور حضور داشته است. از جمله حضورهای اخیر او به عنوان داور در جشنواره‌ها می‌توان به داوری در جشنواره‌های دهمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم پاتومی، بیستیمین جشنواره بین‌المللی فیلم کلکت، ریاست هیئت داوران پنجمین جشنواره بین‌المللی فیلم ادینبرو و جشنواره پونای هند اشاره کرد. کریمی پیش از این در جشنواره بین‌المللی کن نیز به عنوان داور حضور یافته بود. دو سال بعد از آن که «یک شب» به کارگردانی او در جشنواره کن حاضر شد و در بخش جایزه دوربین طلایی مورد ارزیابی قرار گرفت، به عنوان داور بخش سینه فونداسیون و فیلم‌های کوتاه در این جشنواره حضور پیدا کرد. کارگردان فیلم‌های «یک شب»، «چند روز بعد» و «سوت پایان» سابقه داوری در جشنواره برلین را نیز دارد. او در بخش فیلم‌های اول این جشنواره در سال ۲۰۰۷ به عنوان داور حضور داشت. بازیگر فیلم‌های «پری» و «سارا» در سال ۲۰۰۹ در بخش اصلی جشنواره کارلوواری نیز به عنوان داور حضور یافته بود.

زن و زندگی



سریع ترین راه نجات مبتلایان به سکته مغزی

با کمک این تکنیک می‌توانید به سرعت فردی را که دچار سکته مغزی شده است، نجات دهید و فقط با استفاده از یک سوزن به او کمک کنید تا قادر به ادامه حیات باشد. سکته مغزی با پاره شدن مویرگ‌های مغز و توقف خون‌رسانی به این عضو حیاتی همراه است. قطع شدن جریان خون باعث نرسیدن اکسیژن کافی به مغز و مرگ سریع سلول‌های آن می‌شود. جهت بکارگیری این روش، سوزن‌های مخصوص پزشکی توصیه می‌شود، اما در موارد اضطراری می‌توانید از سوزن‌های معمولی نیز استفاده کنید. در قدم اول آرامش خود را حفظ کنید و به هیچ وجه فرد مبتلا به سکته را جابه‌جا نکنید! سوزن را قبل از استفاده ضدعفونی کنید. سپس در نوک هر کدام از انگشتان دست فرد، در نزدیک‌ترین نقطه نسبت به ناخن، به سرعت سوراخی ایجاد کنید. صبر کنید تا خون جاری شود. در صورت مشاهده نشدن خون، انگشتان فرد را فشار دهید. بعد از جاری شدن خون انتظار می‌رود فرد هشیاری خود را مجدداً بدست آورد. اگر متوجه شدید حالت دهان فرد تغییر کرده، گوش‌هایش را بمالید تا قرمز شوند. این کار باعث تقویت جریان خون می‌شود. سپس با سوزن دو بار سوراخی کوچک در نرمه گوش ایجاد کنید تا دو قطره خون از آن به بیرون تراوش کند. چند دقیقه بعد دهان فرد به حالت طبیعی باز می‌گردد. منتظر بمانید تا فرد کاملاً هشیاری خود را بدست



فروغ فرخزاد

دلم گرفته است
دلم گرفته است
به ایوان میروم و انگشتانم را
بر پوست کشیده‌ی شب می‌کشم
چراغ‌های رابطه تاریکند
چراغ‌های رابطه تاریکند
کسی مرا به آفتاب
معرفی نخواهد کرد
کسی مرا به میهمانی گنجشک‌ها نخواهد
برد
پرواز را بخاطر بسیار
پرنده مردنی ست

علاقه نداشتن به بچه دار شدن و این توصیه‌ها

است در ابتدای زندگی بچه‌دار شدن را فقط به تعویق بیندازید اما با گذشت زمان و افزایش مسئولیت‌ها و مشغله‌ها به طور کلی فکر پدر و مادر شدن را از ذهن بیرون کرده و لذت آن را برای همیشه از خود بگیرید. فراموش نکنید تولد نوزاد نوعی تمدید عهد میان زوجین و به نوعی نمره ازدواجشان است و می‌تواند قوی‌ترین و مهم‌تری عاملی باشد که دو فرد و رویاهایشان را به هم نزدیک و اهداف، آرزوها و تلاش‌هایشان را با هم مرتبط می‌کند. علاوه بر این، وجود موجودی کوچک و شیرین می‌تواند روابط را مستحکم‌تر و شما را شادتر از قبل کند و هر روز با رشد و بزرگ شدن او بر شادی‌ها، انگیزه‌ها و تلاش‌هایتان بیفزاید.

شریک زندگی، بچه‌دار شدن را مانند سرعت‌گیری بر سر خوش‌گذرانی‌ها و وابستگی‌های خود به زندگی قلمداد می‌کنند و از آن سر باز می‌زنند.

مراقب بالا رفتن ستان باشید!

توجه به این نکته بسیار مهم است در صورت بالا بودن سن زوج‌ها، به خصوص زنان بهتر است بعد از ازدواج هرچه سریع‌تر بچه‌دار شوند تا بازه سنی که در آن دارای قابلیت باروری هستند را از دست نداده یا در صورت باردار شدن، کودک آن‌ها دچار اختلالات نشود.

بارداری در سنین بالای ۳۵ سال ممکن است نیازمند مراقبت‌ها و بررسی‌های بیشتری باشد به گونه‌ای که برخی غربالگری‌ها برای زنان بالاتر از ۳۵ سال در هفته ۱۰ تا ۲۰ بارداری تجویز می‌شود تا اختلالات ژنتیکی همچون بیماری تائید ساکس، فیبروز کبدی و برخی از اختلالات کروموزومی همچون سندروم داون، تریزومی ۱۸ و اسپینا بیفیدا بررسی شود.

و اگر به هر از آنها استفاده نکنید.

تمایلی به فرزند دار شدن ندارید توصیه می‌کنیم با در پیش گرفتن برخی راه و روش‌ها مراقب باشید تا به باروری خود و همسران آسیبی وارد نرسازید

برخی زوج‌ها به علل پایین بودن سن، عدم ثبات وضعیت مالی و اقتصادی، ابتلا به برخی بیماری‌ها یا مشکلات دیگر ممکن است در ابتدای زندگی تا چند سال قصد بچه‌دار شدن نداشته باشند و زمانی به خود بیایند که امکان پدر و مادر شدن‌شان کم یا بسیار دشوار شود.

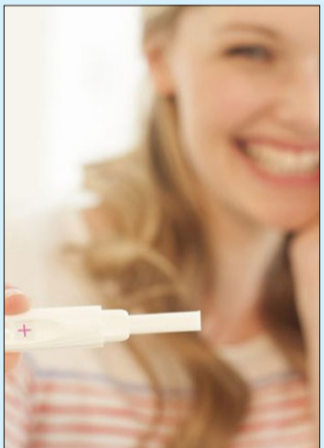
گاهی اوقات یکی از طرفین در ازدواج میلی به بچه‌دار شدن ندارد به همین دلیل بهتر است قبل از ازدواج و در

بیش از حد گذاشتن در مواد پاک کننده

قرار دادن طلا و جواهرات در پاک کننده‌ها برای مدت زمان کوتاه و شستن آنها با یک برس نرم، یکی از بهترین روش‌های تمیز کردن آنهاست ولی مهم این است که بیش از حد معمول و در طولانی مدت آنها را در پاک کننده نگذارید. این کار در درازمدت طلا را سیاه می‌کند یا منجر به بی‌رنگ شدن آن می‌شود.

بیرون آوردن حلقه با فشار دادن روی سنگ زینتی

این شیوه بیرون آوردن حلقه از



فراموش نکنید ممکن است است با گذشت چند سال، انرژی و سلامتی روحی و جسمی سابق خود را نداشته باشید. پدر و مادر شدن کاری تمام وقت است و نیاز به انرژی، انگیزه و رفتاری سنجیده دارد. گاهی اوقات پس از گذشت سال‌ها زوج‌ها اقدام به بارداری می‌کنند و همان زمان متوجه می‌شوند که مبتلا به مشکلات باروری هستند نوعی با سردرگمی روبرو می‌کنند. برای رفع این مشکل بهتر است با همسر و نزدیکانتان صحبت کنید؛ فراموش نکنید قرار نیست تمام وظایف نگهداری از کودک بر عهده یکی از زوج‌ها باشد بلکه با تقسیم مسئولیت و برنامه‌ریزی دقیق به همراه کمک گرفتن از نزدیکان و خانواده در کنار کاهش زمان کار یا ترک موقت آن می‌توان از حجم این مشکل کاست.

از بچه دار شدن ترسید!

برخی زوج‌ها به علت ترس و نگرانی از افزایش مسئولیت‌ها و وظایف بعد از پدر و مادر شدن، صاحب فرزند شدن را به تعویق می‌اندازند یا نسبت به آن دو دل می‌شوند. گاهی فشارهای زندگی و شاغل بودن زوج‌ها به خصوص زنان امکان بچه دار شدن و نگهداری‌های بعد از آن زوجین را به نوعی با سردرگمی روبرو می‌کند. برای رفع این مشکل بهتر است با همسر و نزدیکانتان صحبت کنید؛ فراموش نکنید قرار نیست تمام وظایف نگهداری از کودک بر عهده یکی از زوج‌ها باشد بلکه با تقسیم مسئولیت و برنامه‌ریزی دقیق به همراه کمک گرفتن از نزدیکان و خانواده در کنار کاهش زمان کار یا ترک موقت آن می‌توان از حجم این مشکل کاست.

خواستار بچه‌دار شدن و وابستان باشد

برخی زوج‌ها بعد از گذشت مدتی پس از ازدواجشان از هم دور شده یا درگیر مسائل شخصی، اجتماعی، کاری و اقتصادی شده و ممکن است مدت زمان کوتاهی را کنار هم سپری کنند. به همین دلیل ممکن

صحبت‌های نهایی این موضوع بررسی شود. البته گاهی برخی زوج‌ها با هم به توافق می‌رسند که تا پایان زندگی با دست کم مدتی طولانی بچه‌دار نشوند که بهتر است نسبت به عواقب این تصمیم خود آگاهی پیدا کنند.

چرا بعضی‌ها دوست ندارند بچه‌دار شوند؟

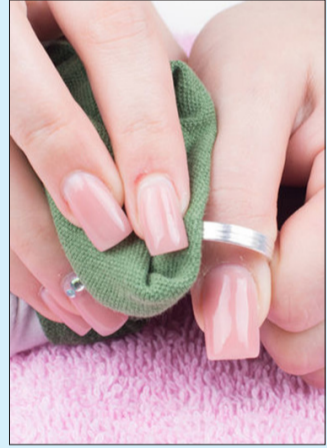
گاهی اوقات برخی زوج‌ها به علت عدم رضایت از زندگی مشترک و شریک زندگی‌شان میل به بچه‌دار شدن را از دست می‌دهند که بهتر است در چنین شرایطی با کمک یکدیگر، خانواده و مراجعه به مشاور این مشکل را ریشه کن کنند. علاوه بر این، برخی مشکلات و اختلالات روحی نیز می‌تواند میل به پدر و مادر شدن را به شدت کاهش دهد؛ به عنوان مثال، بیماری افسردگی، اختلالات روحی و جسمی شدید و همچنین خاطرات تلخ دوران کودکی نیز به این مشکل دامن می‌زند. در چنین شرایطی مشاورت با یک مشاور می‌تواند بهترین گزینه باشد. در این بین، برخی از افراد نیز به علت عدم پایبندی و وفاداری به



انگشت می‌تواند کار شما را ساده‌تر کند ولی قطعاً به سنگ حلقه آسیب خواهد رساند. این خیلی مهم است که برای دست کردن یا بیرون آوردن انگشتر از انگشت، دو طرف حلقه و زیر آن را بگیرد و به آرامی بکشید. خیلی از افراد برای بیرون آوردن انگشتر بخصوص وقتی تنگ است، روی سنگ زینتی فشار می‌آورند و حلقه را می‌کشند. این کار به مرور زمان باعث شل شدن سنگ و افتادن آن می‌شود.

تمیز کردن با دستگاه التراسونیک

ماشین آلات التراسونیک مفیدند، چرا که به طور کامل طلا و جواهر را تمیز می‌کنند ولی باید بدانید این دستگاه‌ها برای تمام جواهرات مناسب نیستند. مراقب باشید تا برای تمیز کردن مروارید، زمرد، صدف، عقیق



آمیزی ساختمان، کارهای یدی و پوشیدن دستکش لاتکس استفاده نکنید. از آنها در بهترین شکل خود استفاده کنید و از استفاده مدام شان بپرهیزید.

استفاده هنگام دوش گرفتن یا شنا کردن

نه تنها نباید همیشه طلا و جواهرات را استفاده کنید، بلکه قطعاً نباید هرگز موقع دوش گرفتن و شنا کردن هم آنها را به همراه داشته باشید. آب ساینده طبیعی است. فکر کنید چطور آب رودخانه‌ها در طول زمان سنگ‌های سخت و بزرگ را می‌تراشند و پیش می‌روند. در معرض آب قرار دادن طلا و جواهر چنین تاثیری را روی آنها می‌گذارد. کلر استخر و نمک دریا به سرعت روی طلاهای شما تاثیر مخرب می‌گذارد، بهتر است در استفاده از هر مایعاتی به فرسایشی که بر طلا و جواهرات ایجاد می‌کنند، توجه کنید.

محل نگهداری نامناسب

بنابراین شما از استفاده همیشگی از طلا و جواهر منصرف شده‌اید، اما