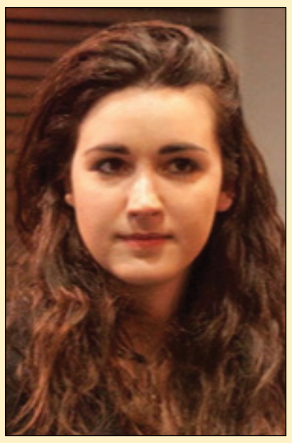
زنان شاخص

رکسانا ورزا



رکسانا ورزا (Roxanne Varza) ششمین بانوی موفق زیر ۳۰ سال آمریکا در زمینه تکنولوژی است اما اگر نظرش را درباره تکنولوژی بپرسی، می‌خندد و می‌گوید: «هم ازش متنفرم، هم عاشقانه دوستش دارم». او به چند دیدار با رئیس‌جمهوری فرانسه دعوت شده تا از مشکلات «استارت‌آپ‌ها» بگوید.

واژه «استارت‌آپ» را درباره جوانانی به کار می‌برند که ایده‌های نو و نابی در زمینه رشته‌های مختلف تکنولوژی دارند اما دستشان از سرمایه خالی است.

رکسانا ورزا، فعال استارت آپ مایکروسافت در فرانسه، در حال حاضر اجرای هر دو برنامه مایکروسافت و Bizspark را در دست دارد. او در آوریل ۲۰۱۳ به عنوان یکی از ۳۰ زن برتر فناوری در کسب و کار خود بر گزیده شد.

قبل از مایکروسافت نیز برای چندین استارت آپ اروپایی کار می‌کرد؛ همچنین سردبیر TechCrunch فرانسه بود. او همچنین در فرانسه و بریتانیا از بنیانگذران دختر در زمینه فن آوری است و همکاری با سازمان کنفرانس Failcon پاریس داشت.

رکسانا سه زبانه است، و مدافع حمایت از بیماران صرعی، و دارای تحصیلات عالیه از دانشگاه UCLA و دانشگاه Sciences Po پاریس و مدرسه اقتصاد لندن است.

بروز سنگ کلیه با مصرف ویتامین

مصرف برخی ویتامین ها تاثیر زیادی بر ایجاد سنگ کلیه در بدنمان می‌شود.سنگ کلیه می‌تواند نتیجه بیماری‌های ارثی و ژنتیکی، محیط زندگی، عمل جراحی در فرد و مسائل آناتومیکی باشد. همچنین یکسری بیماری‌ها که املاح ادرار را افزایش می‌دهند می‌توانند سنگ کلیه ایجاد کنند.عدم دفع ادرار و راکت ماندن آن و در نتیجه ایجاد رسوب در افرادی که عمل جراحی شده‌اند موجب بروز سنگ کلیه می‌شود به علاوه مصرف بیهوده مواد غذایی و ویتامین‌ها از دیگر علل ایجاد سنگ کلیه است.اغلب افراد به دنبال ضعیف شدن بدن خود در مقابل مصرف آنتی‌بیوتیک از ویتامین‌های مختلف استفاده می‌کنند که نه تنها باعث تقویت آنها نمی‌شود بلکه این ویتامین‌ها که مهمترین آنها D ,B,C است تبدیل به اگزالات ادرار شده و در نهایت منجر به ایجاد سنگ کلیه می‌شود.کسانی که به دلایل مختلف شغلی و آب و هوایی تعریق بالایی دارند می‌توانند مستعد ایجاد سنگ باشند. سنگ کلیه از جمله بیماری‌هایی است که کاملاً قابل درمان و پیشگیری است. سنگ‌های خیلی بزرگ بدون درد با استفاده از سنگ شکن بهبود می‌یابند.نمی‌توان برای بهبود سنگ کلیه به ماده‌غذایی خاصی اشاره کرد برای نمونه ممکن است گاهی برای یک نوع سنگ کلیه سبزیجاتی مفید و برای سنگ دیگری مضر باشد؛ اما بهترین روش درمانی این بیماری تحرک است.

پروین اعتصامی

ای خوش اندر گنج دل زر معانی داشتن
نیست گشتن، لیک عمر جاودانی داشتن
کشتن اندر باغ جان هر لحظه‌ای رنگین گلی
وندران فرخنده گلشن باغبانی داشتن
دل برای مهربانی پروراندن لاجرم
جان بتن تنها برای جانفشانی داشتن
ناتوانی را به لطفی خاطر آوردن بدست
یاد عجز روزگار ناتوانی داشتن
در مدائن میهمان جغد گشتن یکشبی
پرسشی از دولت نوشیروانی داشتن
صید بی پر بودن و از روزن بام قفس
گفتگو با طائران بوستانی داشتن

چطور نوجوانان را به کتاب خواندن ترغیب کنیم؟

والدین در دوران نوزادی و کودکی فرزندانشان به خوبی می دانند که چگونه عشق به کتاب خواندن را در آنها پدید آورند: با گذاشتن آنها در دامان خود و خواندن داستان های زیبا و شگفت انگیز به صورت روزانه. اما بچه ها، به ویژه نوجوانان، ممکن است دیگر میلی به خواندن کتاب نداشته باشند و از یک جایی به بعد روند خواندن کتاب را متوقف کنند، چرا که از آن لذت نمی برند. وقتی بچه ها به مدرسه می روند، کتاب ها بار سرگرم کننده و هیجان انگیز خود را برای آنها از دست می دهد. چطور بزرگترها می توانند دوباره نوجوانان را به لذت کتاب خواندن بازگردانند و حس به دست گرفتن نخستین کتاب را در آنها زنده کنند؟

-رمان‌های مخصوص نوجوانان مسائل و عصبیت دوران نوجوانی را با بیان فشارهای این دوران در نزد قهرمانان هم سال، اشتیاق به عشق، غم و اندوه و مشکلات خانه یا مدرسه تخفیف می دهند. آیا این کتاب ها به طور کامل با مشکلات و مسائل نوجوانان دست و پنجه نرم کرده اند؟ آیا این کتاب ها شور و شوق نوجوانی را می فهمند یا به طور نیابتی آن را طرح می کنند. برای درک این امر باید فهرست کتاب های پرفروش نوجوانان را بررسی و ایده این کتاب ها را کند و کاو کرد.

-هالیوود همیشه ایده‌ها و خلاقیت‌های بسیاری برای دوران نوجوانی دارد. می‌توانید فهرستی از فیلم‌هایی که از کتاب مخصوص نوجوانان اقتباس شده‌اند را تهیه کنید و در اختیار نوجوان خود قرار دهید تا از بین آنها کتاب مورد علاقه اش را پیدا کند. بعد درباره شباهت‌ها و تفاوت بین فیلم و کتاب با او حرف بزنید. حتی می‌توانید فهرست کتاب‌هایی که به فیلم تبدیل شده‌اند را در ابتدای هر سال تهیه کنید.

-رمان‌های گرافیکی این روزها بیشتر به فضای کمیک گرایش پیدا کرده اند ولی می توانید به یک کتابفروشی یا کتابخانه مراجعه کنید و از پراقبال ترین کتاب‌های گرافیکی متنوع مربوط به نوجوانان مطلع شوید. این آثار در طیف گسترده ای از ژانرها هستند، از ماجراجو و فانتزی گرفته تا کتابهای تاریخی، خاطرات و بیوگرافی. قطعا رمان های گرافیکی با بهترین ویراستاران را پیدا خواهید کرد. این آثار علاوه بر آموزش از نظر بصری هم به نگاه فرزندتان کمک خواهند کرد.

-کتاب های غیرداستانی که نوجوانان درباره آنها کنجکاو هستند را مانند تغییر آب و هوا، نژاد، فساد سیاسی، و یا جرم و جنایت پیدا کنید. حتی می توانید نگاهی به فهرست کتابهای غیرداستانی پرفروش بزرگسالان هم بیندازید. مضامین طنز با کتابهای «دیوید سداریس» یا «تینا فی»، عناوین ترسناک با کتابهای «استفن کینگ»، کتا بها ی اسرارآمیز «آگاتا کریستی»، آثار هیجان انگیز«جیمز پترسون» و «جان گریشام»، کتابهای فانتزی «جورج مارتین»، داستان‌های علمی تخیلی «ایزاک آسیموف» و رمان‌های ورزشی «مایکل لوئیس» را میتوانید برای فرزند خود تهیه کنید.

-شعر این روزها مد روز است. سفیدی کاغذ در این کتاب‌های شعر باعث می‌شود، نوجوانان از خواندن آنها کمتر خسته شوند. کتابهای شعر به دلیل کوتاه و مختصر بودن، ذهن را خسته نمی‌کنند و نوجوان تمایل بیشتری به خواندن آنها دارد. سعی کنید اشعار سارا کروسان، آلن هاپکینز و مرلین نلسون را تهیه کنید.

-نوجوانان بیشتر علاقمند به کتابهای صوتی هستند، آنها با گوش دادن به کتاب‌ها در راه مدرسه و مسیرهای طولانی براحتی می‌توانند قطورترین کتابها را هم تمام کنند. اجازه دهید این کتابها را در گوشی‌های هوشمند خود دانلود و تهیه کنند. البته استفاده مدام از هدفن ریسک بالایی دارد ولی حداقل می‌تواند با برنامه ریزی شکل منطقی به آن داد.

-در خانه با نوجوان خود کتاب بخوانید و درباره کتابی که در حال خواندن اش هستید حرف بزنید. از آنچه خوانده اید و لذت برده‌اید سخن بگویید. در کنار ساحل و هنگام تعطیلات مجله و کتاب ببرید. رفتارهایی از این دست حاوی این پیام هستند که کتاب خواندن امری لذت بخش است و نه کاری سخت و طاقت فرسا.

مراقب این نوشیدنی های مضر باشید

بر خی نوشیدنیهای کافئین دار می‌توانند آسیب های زیادی به سلامتی ما وارد کنند به دلیل وجود شکر و مواد افزودنی مختلف برای قلب ما بسیار مضر و خطرناک هستند و موجب افزایش فشارخون ما نیز می شوند.

در حالی که مصرف قند و شکر عامل اصلی ابتلا به دیابت نوع ۲ شناخته شده است، همچنان آگاهی از شکری که روزانه از طریق نوشیدنی‌ها و دسرها وارد بدن می‌شود، در هاله‌ای از ابهام قرار دارد.

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، زنان مجاز به مصرف ۲۴ گرم شکر (۶ قاشق چایخوری) و مردان ۳۶ گرم (۹ قاشق چایخوری) در روز هستند. این در حالی است که اخیرا آمار خیره‌کننده‌ای درباره میزان شکر موجود در نوشیدنی‌های گرم منتشر شده است.

به گزاش «دیلی‌میل»، این نوشیدنی‌ها که اغلب متعلق به برندهای محبوب هستند و فعالیت آنها به صورت زنجیره‌ای در سراسر دنیا فراگیر شده است، بین ۱۳ تا ۲۵ قاشق چایخوری شکر دارند. بسیاری از پزشکان شکر را به‌عنوان قاتل سفید می‌دانند. به نظر می‌رسد خطر قند زیاد در این نوشیدنی‌ها تنها به این چهار برند معطوف نمی‌شود و این خاصیت نوشیدنی‌های گرم و شیرینی است که این روزها باب شده و ذائقه هواداران بی‌شماری را معطوف خود کرده است. طبق تحقیقات، غذاها و نوشیدنی‌های شیرینی که فاقد فیبر هستند به سرعت جذب و وارد جریان خون می‌شوند. در این صورت این سم سفید می‌تواند تا سه برابر برای قلب مضرتر باشد و موجب افزایش تری‌گلیسرید، کاهش HDL و افزایش فشار خون شود.

برندهای شیرین

کمپینی به سرپرستی گراهام مک‌گرگور، استاد قلب و عروق دانشگاه Queen Mary در لندن اقدام به بررسی قند موجود در نوشیدنی‌های پرطرفدار کرده است. در این تحقیق میزان قند ۱۳۱ نوشیدنی از کافی‌شاپ‌های معتبر و پرطرفدار در محله‌های بالای شهر لندن مورد بررسی قرار گرفته است. نتیجه این تحقیقات نشان می‌دهد در برخی از این نوشیدنی‌ها میزان قند یک فنجان آن ۳۵ درصد بیشتر از کوکاکولا (که به‌طور متوسط ۹ قاشق چایخوری شکر دارد) بوده است. طبق این آمار، مسبب اصلی بسیاری از بیماری‌های قرن بیست‌ویکم همین نوشیدنی‌های شیرین محبوب و به ظاهر بی‌خطر هستند و بیش از نوشابه‌های شیرین به بحران چاقی و دیابت دامن می‌زنند. به گفته سرپرست این تیم تحقیقاتی، این آمار رسوایی بزرگی برای تولیدکنندگان موادغذایی و نوشیدنی‌هاست و جای تعجب ندارد که انگلستان بالاترین نرخ چاقی را در اروپا دارد. نوشیدنی‌های چهار برند محبوب استارباکس، کی‌اف‌سی، کاستاکافی و نروکافی جامعه آماری این تحقیق را تشکیل می‌دادند. بررسی ۱۳۱ نوشیدنی گرم از برندهای نامبرده خبر از این می‌دهد که ۹۸ درصد محصولات این برندها ملزم به دریافت برچسب قرمز از سوی آژانس استاندارد مواد غذایی هستند. برچسب‌های قرمز به مشتریان درباره میزان قند بالایی که با نوشیدن هر لیوان وارد بدن آنها می‌شود، هشدار می‌دهد. چندی پیش اعلام شد ماهانه ۶ میلیون نفر با موبایل سفارش قهوه استارباکس می‌دهند. استارباکس شرکت خدمات قهوه‌خانه‌های زنجیره‌ای آمریکایی با نزدیک به نیم‌قرن سابقه کار است که با در اختیار داشتن شبکه گسترده‌ای از ۲۰ هزار و ۷۳۹ شعبه در کشورهای مختلف، بزرگ‌ترین کافی‌شاپ زنجیره‌ای در جهان محسوب می‌شود. شرکت استارباکس در اوایل سال جاری متعهد به کاهش ۲۵ درصد قند در نوشیدنی‌های خود تا پایان سال ۲۰۲۰ شده است. مقدار قند بیش از ۳۰ مورد از محصولات این شرکت بیش از حد مجاز است.

مرگ‌آفرینان پرطرفدار

نوشیدنی میوه‌ای گرم استارباکس: این نوشیدنی که «Hot Mulled fruit» نام دارد از نوشیدنی‌های پرطرفدار استارباکس است. این دم‌نوش میوه‌ای با دو طعم سیب و انگور به همراه دارچین سرو می‌شود و معادل ۲۵ قاشق چایخوری شکر دارد.

چای لاته کاستا: چای لاته یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار با ترکیبی از چای و شیر است. شیر در این چای با شکر و خامه می‌جوشد. درنهایت نیز بعد از سرو از خامه برای تزئین این چای استفاده می‌شود. یک فنجان چای لاته برند کاستا معادل ۲۰ قاشق غذاخوری شکر دارد.

کافه موکا با شکلات سفید استارباکس: کافه موکا از خانواده کافه لاته است و با اسپرسو و شیر داغ تهیه می‌شود، با این تفاوت که به آن شکلات شیرین نیز اضافه می‌شود. در نوع سفید قهوه موکا به جای شکلات معمولی از شکلات سفید استفاده می‌شود. طبق این تحقیق، یک فنجان از این موکا به علاوه خامه‌ای که با آن تزئین شده ۱۸ قاشق چایخوری شکر دارد. یک فنجان موکای برند کی‌اف‌سی نیز معادل ۱۵ قاشق چایخوری شکر دارد.

کارامل‌لاته نروکافی: کارامل‌لاته نوشیدنی گرمی بر پایه اسپرسو است که در آن کافه‌لاته را با کارامل ترکیب می‌کنند. یک فنجان کارامل‌لاته نروکافی معادل ۱۳ قاشق چایخوری شکر دارد.

این کمپین خواستار تصویب قانونی شده است که سوپرمارکت‌ها و تولیدکنندگان این محصولات را ملزم به کاهش مقدار قند موجود در مواد غذایی و نوشیدنی‌ها کند.