

زنان شاخص

مونا جراحی



شد. جایزه ریاست جمهوری برای استعدادهای برتر حرفه‌ای مهندسان و پژوهشگران در سال ۱۹۹۶ به دستور کلینتون و با همکاری شورای ملی علوم و فناوری آمریکا بنیانگذاری شد. جراحی تاکنون جایزه‌های متعددی را برده است که می‌توان به جایزه پیشگامان مهندسی از آکادمی ملی بنیاد مهندسی Grainger ، جایزه پیشرفت شغلی زود هنگام از بنیاد ملی علوم، جایزه محققین جوان از دفتر تحقیقات نظامی آژانس پروژه های دفاعی پیشرفته مرکز تحقیقات نظامی اشاره نمود.

پروفسور مونا جراحی در مراسمی است که در کاخ سفید برگزار شد، نشان «استعداد برتر حرفه ای جوان سال» را از رئیس جمهوری آمریکا باراک اوباما به خاطر تحقیقات و پروژه های خلاقانه وی در گسترش دانش پلاسمونیک در ساخت وسایل نانوالکترونیک و نانوفتونیک و صنعتی کردن فناوری «تراهرتز» دریافت کرد. در صنایع پزشکی، دارویی و ماشین آلات کاربرد دارد. پروفسور جراحی تنها ایرانی تبار حاضر در بین ۱۰۲ استعداد برتر سال بود که مفتخر به گرفتن این نشان

پنج وسیله خانگی که تمیز نمی کنیم

ماشین لباسشویی ریختید، حتما پریزهای برق خانه را نیز پاک کنید. پریزهای برق در تمام نقاط خانه نیاز به تمیز شدن دارند، مانند پریز برق اتاق خواب، حمام، آشپزخانه، توالت و اتاق نشیمن.

برس‌های آرایشی



با اینکه موارد مذکور نیاز به تمیز شدن دارند ولی همچنان چیزهای دیگری هم در خانه هر کدام از ما وجود دارند که به ندرت تمیز می‌شوند. در اینجا برخی از این چیزهایی که کمتر تمیز می‌کنیم را برمی‌شمریم.

اسفنج ظرفشویی

گاهی اوقات یک دستمال کاغذی به اندازه کافی برای پاک کردن کثیفی یا چربی ضخیم و سفت روی ظروف، کانتر آشپزخانه، سینک ظرفشویی، توالت و دیگر



سطوح خانه کافی نیست. برای همین ما از ابزارهایی چون اسفنج، اسکاچ و اسکرابر استفاده می‌کنیم. اما یک مشکل در این بین هست، پس از تمیز کردن کثیفی و چربی اغلب ما توجه‌ای به تمیز کردن اسفنج یا اسکرابر نداریم. در واقع ما گاهی اوقات اسفنج را روی ظروف و یا در سینک ظرفشویی پرت می‌کنیم، با این هدف که دوباره به زودی از آن استفاده کنیم. متأسفانه، این باعث می‌شود که این وسایل شوینده جرم و باکتری جذب کنند و منجر به بیماری شوند.

پریز برق

هر روز بارها و بارها باید پریز برق را لمس کنید تا چراغ را روشن و خاموش کرده باشید. آیا تا بحال به این فکر کرده‌اید که پریز برق را تمیز کنید؟ احتمالا نه. اما بهتر است بدانید ضریب تماس با میکروپ در استفاده از پریز برق بسیار بالاست. بنابراین، دفعه بعد که خانه را تمیز کردید، لباس‌ها را داخل



کاهش وزن سه

روژه به کمک سیب زمینی

با کمک سیب زمینی هم می‌توانید وزنتان را کاهش دهید و چربی‌های اضافی بدنتان را از بین ببرید طبق این رژیم در طی سه روز قادر خواهید بود ۵ کیلو وزن کم کنید.با پیروی از برنامه غذایی کم کالری و سالم و انجام فعالیت‌های ورزشی منظم می‌توان از چاقی پیشگیری کرد اما گاهی اوقات بر اثر مشغله‌های زندگی در محیط کار به طور تدریجی افراد چاق می‌شوند. انتخاب رژیم غذایی مناسب بهترین روش برای کاهش وزن سریع و سالم است.در اینجا رژیمی را به شما معرفی می‌کنیم که در ۳ روز ۵ کیلو گرم از اضافه وزن شما را کاهش می‌دهد. توجه داشته باشید این رژیم کمی سخت است و به افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن توصیه نمی‌شود.

روز اول

صبحانه: یک سیب زمینی پخته بدون نمک، یک فنجان ماست ناهار: ۲ سیب زمینی پخته بدون نمک، یک فنجان ماست شام: ۲ فنجان ماست

روز دوم

صبحانه: یک فنجان ماست ناهار: ۲ سیب زمینی پخته بدون نمک، یک فنجان ماست شام: یک سیب زمینی پخته بدون نمک، یک فنجان ماست

روز سوم

صبحانه: یک سیب زمینی پخته بدون نمک ناهار: یک سیب زمینی پخته بدون نمک، یک فنجان ماست شام: یک فنجان ماست

شود بنا بر این فراموش نکنید به دقت برس آرایش و وسایل آرایشی دیگر خود را بشویید و تمیز کنید.

فرمان خودرو

فرمان خودرو قاعدتا وسیله خانگی نیست ولی قطعا چیزی است که ما هر روز از آن استفاده می‌کنیم و به ندرت فکر می‌کنیم که نیاز به نظافت دارد. اما چه چیز دیگری وجود دارد که تا این اندازه در تماس با دستان شما باشد؟ در طول شبانه روز شما با وسایل بسیاری در تماس هستید و آنها را لمس می کنید، چیزهایی کثیف و پر از میکروب. دقیقا پس



از این تماس‌هاست که دست روی فرمان خودرو خود می‌گذارید. پاسخ به این سوال برای تقریبا همه ما قطعا فرمان خودرو است. به همین دلیل، ایده خوب استفاده از اسپری ضدعفونی کننده و نظافت منظم فرمان خودرو است. همچنین نظافت ضبط ماشین، دکمه‌ها و دستگیره‌ها به همین اندازه مهم است.

قفسه‌ها و کشوی یخچال

هر هفته ما طبقات و کشوهای یخچال را پر از خوراکی‌های تازه می‌کنیم. در اغلب موارد یک کشو برای گوشت، یک کشو برای سبزیجات و در باقی قفسه‌ها هم سس، نوشابه و چیزهای دیگر می‌گذاریم. در اغلب موارد محتویات این خوراکی‌ها چکه می‌کند و داخل یخچال می‌ریزند. به ندرت هم ما بعد از پر و خالی شدن یخچال آن را تمیز می‌کنیم. غافل از اینکه هربار به آلودگی بیشتر محیط یخچال می‌افزاییم. بهتر است هر چند وقت یکبار یخچال را با قفسه‌ها و کشوهایش تمیز کنیم.



ای دل، اول قدم نیکدلان با بد و نیک جهان، ساختن است صفت پیشروان ره عقل آ ز را پشت سر انداختن است ای که با چرخ همی بازی نرد بردن اینجا، همه را باختن است اهرمن را بهوس، دست مبوس کاندر اندیشه تیغ آختن است عجب از گمشدگان نیست، عجب دیو را دیدن و نشناختن است دل ویرانه عمارت کردن خوشتر از کاخ برافراختن است

پروین اعتصامی

علاقه نداشتن به بچه دار شدن و این توصیه ها

کنند. به همین دلیل ممکن 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 ثمره 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.

همیشه تا این حد پرنرژی نیستید!

ممکن است در ابتدای ازدواج به علت پایین بودن سنتان بچه دار شدن را به تاخیر بیندازید اما 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 و مدت زمانی را باید صرف درمان کنند و آن زمان است که با خود می‌گویند “ای کاش زودتر اقدام به بارداری می‌کردیم تا دچار چنین مشکلاتی نمی‌شدیم”. در نهایت همواره به یاد داشته باشید بچه‌دار شدن مسئله‌ای جدی و مهم در زندگی است و زوج‌ها باید برای آن برنامه‌ریزی کرده و علاوه بر داشتن انگیزه و توانایی، به بلوغ فکری، جسمی و رفتاری رسیده باشند. چشم و هم چشمی، حسادت، افزایش نفوذ خانواده ها، افزایش وفاداری یکی از زوجین، بازگرداندن زندگی از دست رفته نمی‌تواند دلایل محکم و قابل قبولی برای بچه‌دار شدن باشد.

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.

حواستان به سرد شدن روابطتان 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 کوتاه‌تری را کنار هم سپری