زنان شاخص

سارا زاهدی

سارا زاهدی استادیار ایرانی-سوئدی انجمن فناوری رویال سوئد است که در سال ۲۱۰۶ برنده جایزه انجمن ریاضیات اروپا شد.زاهدی که نخستین زن در میان برندگان جوان جایزه (European Mathematical Society) است، این جایزه را در هفتمین کنگره ریاضیدانان اروپا که ۱۸ تا ۲۲ جولای در برلین برگزار شد، دریافت کرد.زاهدی که ۳۴ سال دارد، در زمینه روش های سنجش سطوح متحرک و بازسازی آنها با کامپیوتر تحقیق میکند. نتایج تحقیقات وی در آینده می تواند در بهبود چیپ‌های کامپیوتری استفاده شود که اغلب در آزمایش‌های خون به کار گرفته می‌شوند.سارا زاهدی در سن ده سالگی همراه با خانواده، پس از کشته شدن پدرش از ایران فرار کرده و در ابتدا به تنهایی به سوئد پناهنده می‌شود.او که از کودکی به ریاضی علاقه‌ای خاص داشته با به یادآوردن آن روزها می‌گوید: «من هیچ کس را نمی‌شناختم و زبان سوئدی بلد نبودم، اما ریاضی زبانی بود که آن را می‌فهمیدم. سر زنگ ریاضی در مدرسه می‌توانستم با بچه‌های دیگر ارتباط بگیرم و دوست پیدا کنم.»

به باور سارا زاهدی این نکته که ریاضی موجب وحشت خیلی‌ها می‌شود، شاید به این دلیل است که ریاضیدانان به اندازه کافی اهل ارتباط گرفتن نیستند. او می‌گوید: «ما باید خیلی بیشتر به سمت گروه‌های سنی جوان برویم و به آنها نشان دهیم که ریاضی در دنیای واقعی چه کاربردهایی دارد. من هم معتقدم که برنامه‌نویسی باید به عنوان یک رشته درسی در مدارس تدریس شود.»

ابتلا به عفونت چشم با لنزهای تماسی

علائم شایع عفونت چشم باکتریایی چشم‌های قرمز، متورم و خارش دار هستند. چشم ممکن است دچار آبریزش یا ترشحات زرد یا سبز داشته باشد در برخی موارد، پوست اطراف چشم و پلک ممکن است پوسته پوسته شود . فردی که عفونت چشم دارد شاید با درد چشم، حساسیت به نور، و تاری دید همراه باشدبر اساس گزارشات ارائه شده، اکثر افرادی که از لنزهای تماسی استفاده می کنند، چندان به مسائل بهداشتی مرتبط با لنزهای خود توجه نمی کنند. این اطلاعات از بررسی حدود هزار فرد بالغ که از لنزهای تماسی استفاده می کردند، به دست آمده است.حدود ۹۹ درصد از افراد اذعان داشته‌اند که چندان به مسائل بهداشتی مرتبط با لنزهای تماسی خود توجه نداشته و از این رو، خود را در معرض ابتلا به عفونت چشم قرار می‌دهند. بر اساس گزارش منتشر شده توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)، ۸۵ درصد از افراد با لنزهای خود دوش می گیرند؛ ۶۱ درصد با لنزهای خود به شنا رفته و ۳۵ درصد لنزهای خود را با آب می‌شویند. قرار گرفتن لنز در معرض آب، خطر ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد. میکروارگانیسم‌های زنده موجود در آب می‌توانند چشم‌های شما را عفونی کنند.بر اساس یافته‌های محققان، ده‌ها میلیون نفر در سراسر جهان از مزایای پوشیدن لنزهای تماسی استفاده می کنند؛ اما بسیاری از آنها به دلیل عدم مراقبت مناسب از لنزها، خود را در معرض خطر ابتلا به عفونت چشم قرار می‌دهند.

سیمین بهبهانی

شمشیر خویش بر دیوار آویختن نمی خواهم
با خواب ناز جز در گور آمیختن نمی خواهم
شمشیرمن‌همین‌شعراست،پرکارترزهرشمشیر
بااین‌سلاح‌شیرین‌کارخون‌ریختن‌نمی‌خواهم
جز حق نمی توانم گفت، گر سر بریدنم باید
سر پیش می‌نهم‌وزمرگ‌پرهیختن‌نمی‌خواهم
ای مرد من زنم انسان، بر تارکم به کین توزی
گر تاج خار نگذاری گل ریختن نمی خواهم
با هفت رنگ ابریشم از عشق شال می بافم
این‌رشته‌های‌رنگین‌رابگسیختن‌نمی‌خواهم
هرلحظه آتشی در شهر افروختن نمی یارم
هر روز فتنه ای در دهر انگیختن نمی خواهم

آیا استفاده از نخ دندان غیر ضروری است

ممکن است خبرهای تازه را درباره عدم لزوم استفاده از نخ دندان شنیده باشید. اطلاعات مقاله آسوشیتدپرس تحت عنوان: "مزایای پزشکی استفاده از نخ دندان اثبات نشده است" نشان می‌دهد، نخ دندان تاثیرات مثبت بسیار اندکی دارد که فقط مدت زمان کوتاهی هم دوام دارند.

در این مقاله همچنین آمده نخ دندان با دندان‌ها ناسازگار است و در نتیجه مطالعات علمی گذشته در این رابطه را غیرقابل اطمینان ذکر کرده است.

این اولین‌بار نیست که مزایای نخ دندان زیر سوال می‌رود، سال گذشته نیز، مقاله‌ای از دیلی‌میل با عنوان "استفاده از نخ دندان اتلاف وقت است!" منتشر شد که واکنش مشابهی نسبت به عملکرد نخ دندان داشت.

در مقاله دیلی‌میل چنین عنوان شد که بررسی مجله پزشکی ریودنتولوژی (لثه درمانی) بیانگر این است که هیچ مدرکی دال بر لزوم تمیز کردن بین دندان‌ها وجود ندارد تا در نتیجه نشان‌دهنده تاثیرات مثبت استفاده از نخ دندان در جلوگیری از بیماری‌های لثه باشد.

اما چیزی که اغلب مقالات نشان می‌دهند این است که پژوهش‌های صورت گرفته روی ابزار و وسایل مراقبت از دهان و دندان حاکی از موثر بودن نخ دندان در مقابله با عفونت و بیماری‌های لثه است.

برای اینکه عادلانه نظر داده باشیم، شواهد مختلف را در کنار هم گرد می‌آوریم: برخی از مطالعات پیشین شواهد اندکی از تفاوت تاثیرات استفاده یا عدم استفاده از نخ دندان در سلامت دهان و دندان را نشان می‌دهند، اما مطالعات دیگر به شکل معناداری نشان می‌دهند که نخ دندان از التهاب لثه می‌کاهد.

حتی آکادمی آمریکایی پریودنتولوژی (لثه درمانی) به ضعف تحقیقات صورت گرفته در این زمینه اذعان دارد. در بیانیه‌ای که این گروه منتشر کرد، عنوان شد به دلیل روند آهسته پیشرفت بیماری لثه، مطالعات باید در طی یک دوره سالیانه انجام شود، در حالیکه بیشتر تحقیقات صورت یافته، روی افراد تحقیق شده مدت زمان لازم تحقیق نشده است.

اما حتی اگر شواهد ضعیف است، بدان معنا نیست که نخ دندان کاملا بی‌فایده است. ما سه سرمقاله کارشناسی امور دهان و دندان را وقتی سال گذشته مقالات علمی خبرهای تازه‌ای از مخالفت با نخ دندان را اعلام کردند، منتشر کردیم: بله، شما باید بین دندان‌های خود را نیز تمیز کنید!

خوان اوتومو کورگل رئیس سابق آکادمی آمریکایی پریودنتولوژی (لثه شناسی) و استاد دانشگاه دندانپزشکی UCLA، می‌گوید: نخ دندان یکی از مهم‌ترین روش‌هایی است که می‌توانید برای سالم نگه داشتن دندان‌های خود استفاده کنید.

دلیل اصلی این است که بورس مسواک نمی‌تواند به فضای بسته بین دندان‌ها دسترسی پیدا کند و همین منجر به تجمع باکتری در فاصله دندان‌ها می‌شود. دکتر اوتومو کوراگل می‌گوید: باکتری‌ها نیز موجب تحریک لثه می‌شوند و در نهایت بیماری‌های لثه را پدید می‌آورند. وقتی بیماری لثه پیشرفت کند، در واقع موجب شل شدن دندان‌ها خواهد شد.

اما نخ دندان باعث کاهش کشیفی و چربی بین دندان‌ها و در نتیجه کاهش باکتری خواهد شد و خطر ابتلا به بیماری‌های لثه نیز از این رو کاسته می‌شود.

این نکته را در نظر بگیرید که الزاما نباید با نخ، بین دندان‌ها را تمیز کنید، بورس‌های کوچکی برای تمیز کردن بین دندان‌ها طراحی شده است. ضمن اینکه خلال دندان چوبی و پلاستیکی و شوینده‌های لثه هم مفیدند.

بهترین ابزار تمیز کردن بین دندان‌ها را با توجه به اندازه فاصله بین دندان‌هایتان پیدا کنید. از هر ابزاری که دوست دارید و با آن راحت‌ترید، استفاده کنید. در این رابطه می‌توانید از دندانپزشک خود نیز مشاوره بگیرید.

تغذیه خردسالان و این موارد مهم

غذاخوردن والدین خود را آزار میدهند و این امر تبدیل به یک معضل برای خانواده ها شده است روش های مختلفی برای تشویق خردسالان به تغذیه سالم وجود دارد که متخصصین تغذیه راهکارهای جالبی در این زمینه به ما ارائه داده اند

نبردی وجود دارد که تقریبا در تمام آشپزخانه‌های سراسر کشور در جریان است: یک سمت این نبرد، پدر و مادر هستند و در سوی دیگر بچه‌ای بد غذا قرار دارد. وادار کردن کودکان به خوردن غذاهای سالم فراتر از یک نگرانی بهداشتی نیست که می‌تواند والدین کودک را خسته و فرسوده کند. سعی کنید بدون جنگ و دعوا کودک را به خوردن غذاهای سالم تشویق کنید. در این مطلب، ۸ روش ارائه شده است که می‌توانید از آنها برای بهبود رژیم غذایی کودک استفاده کنید، حتی وقتی که در کنار او نیستید.

۱. غذاهایی را که دوست ندارد، در منو بگذارید

اگر در آغاز موفق نشدید، دوباره و دوباره سعی کنید. مثلا می‌توانید از کلم بروکلی، نخود فرنگی و ساندویچ استفاده کنید. یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد در صورتی که کودک را در دوران بچگی در معرض یک غذای تکراری قرار دهید، به احتمال زیاد کودک آن را در سال‌های آتی بیشتر دوست خواهد داشت، حتی اگر آن غذا از غذاهای مورد علاقه‌اش نباشد. محققان در این مطالعهاز دانشجویان شرکت‌کننده در مطالعه خواستند که درباره غذاهای دوران کودکی‌شان بگویند و اینکه چقدر از خوردن‌شان لذت می‌بردند.

همچنین از آنها خواستند که نظر فعلی‌شان را درباره آن غذاها بیان کنند. آنها دریافتند غذاهایی که دانشجویان در حال حاضر علاقه‌ای به خوردن‌شان ندارند، همان غذاهایی هستند که در دوران کودکی هرگز نمی‌خوردند. همچنین مشخص شد دانشجویانی که غذاهای غیرمحبوب‌شان را در قالب یک منوی جداگانه می‌خوردند، در مقایسه با کسانی که چنین منویی نداشتند، در حال حاضر علاقه بیشتری به خوردن همان غذاها دارند. پس دلسرد نشوید. یک نفس عمیق بکشید و ادامه دهید.

۲. به او اجازه دهید قبل از صرف غذا زنگ تفریح داشته باشد

برنامه‌ریزی برای ایجاد یک وقفه کوتاه‌مدت قبل از صرف غذا کمک می‌کند که بچه‌ها غذای بیشتر و سالم‌تری بخورند. محققان دریافتند که داشتن زنگ تفریح قبل از ناهار باعث می‌شود که بچه‌ها به میزان ۵۴٪ میوه و سبزیجات بیشتری بخورند. داشتن زنگ تفریح بعد از ناهار باعث می‌شود بچه‌ها از خوردن غذاهای سالم طفره بروند تا سریع‌تر به بازی‌شان برسند. پس اجازه دهید قبل از ناهار مشغول باشند تا با اشتهای کامل سر میز حاضر شوند.

۳. بشقاب غذا را مثل پیکاسو طراحی کنید

پوره سیب زمینی، سیب زمینی سرخ کرده و ماکارونی همگی غذاهایی با رنگ مایل به بژ هستند. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کودکان به طور طبیعی به رنگ‌های روشن تمایل دارند. غذاهای رنگ روشن به والدین کمک می‌کند که بچه‌های بدغذا را به خوردن آنها تشویق کنند. مطالعه محققان دانشگاه کرنل نشان داده است که داشتن هفت آیتم مختلف با شش رنگ متفاوت برای بچه‌ها جذاب خواهد بود.

۴. برایش داستان‌سرایی نکنید

گفتن این حرف که خوردن هویج شما را باهوش‌تر می‌کند، ممکن است عده‌ای از بچه‌ها را به خوردن هویج وادارد، اما ممکن است در خیلی‌ها نتیجه عکس داشته باشد.یافته‌های یک مطالعه جدید نشان داده است که ذکر خواص یک ماده غذایی به کودک می‌تواند اثر معکوس داشته باشد. محققان دریافتند وقتی برای بچه‌های۴ تا ۶ ساله داستانی درباره خواص هویج می‌گویید و آن را با یک پیام بهداشتی به پایان می‌رسانید، کودک رغبتی به خوردن آن پیدا نمی‌کند. گوش بچه‌ها نسبت به این حرف «که این غذا برایت مفید است» حساس است. بنابراین، توصیه می‌شود از داستان‌سرایی درباره خواص مواد غذایی خودداری کنید.

۵. بگذارید خودش غذا را بکشد

به گفته محققان، اجازه دادن به بچه‌ها برای اینکه غذای‌شان را خودشان بکشند، آنها را تشویق خواهد کرد که بیشتر غذا بخورند. با توجه به مطالعه چاپ شده در مجله انجمن تغذیه و رژیم غذایی، کودکانی که بشقاب غذای‌شان همیشه توسط والدین آماده می‌شود، نمی‌توانند قابلیت شناخت علائم گرسنگی را در بدن خود توسعه دهند. از این رو، محققان توصیه می‌کنند به بچه‌ها اجازه دهید غذای‌شان را خودشان بکشند و حتی اگر شده کمی کثیف‌کاری کنند.

۶. بگذارید خودش تصمیم بگیرید کی دست از غذا خوردن بکشد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که وادار کردن بچه‌ها به تمام کردن غذای‌شان همیشه نتیجه عکس می‌دهد. یافته‌های آنها نشان می‌دهد مادرانی که بچه‌های ۳ تا ۶ ساله‌شان را برای اتمام غذا تحت فشار می‌گذارند، باعث می‌شوند که کودک مقاومت بیشتری در برابر خوردن غذا نشان دهد. همچنین، اصرار بیش از حد به غذا خوردن وقتی که بچه گرسنه نیست، باعث می‌شود که حس درونی کودک نسبت به سیری و گرسنگی تغییر پیدا کند. پس به بچه‌ها اجازه دهید هر وقت سیر شدند از غذا خوردن دست بکشند، حتی اگر فکر می‌کنید هنوز سیر نشده‌اند.

۷. خونسرد باشید و پخت و پز کنید

مطالعه محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان داده است کودکانی که مادران‌شان وقت بیشتری برای پخت و پز در خانه می‌گذارند، تمایل بیشتری به خوردن غذاهای سالم مانند کلم بروکلی دارند و این گزینه‌ها را به خوراکی‌های پرکالری مانند کوکی ترجیح می‌دهند. مطالعه دیگری نشان داده است وقتی کودک در تهیه غذا مشارکت می‌کند، تمایل بیشتری به خوردن آن پیدا می‌کند.

۸. از ظروف تک‌نفره استفاده کنید

استفاده از ظروف تک‌نفره برای سرو دسر و میان‌وعده‌ها کمک می‌کند که کودک پرخوری نکند. مطالعه اخیر محققان دانشگاه کرنل نشان می‌دهد که سرو غذا در ظروف بزرگ باعث می‌شود که کودکان پیش دبستانی ۵۲٪ بیشتر از حد نیازشان غذا بخورند، صرف‌نظر از اینکه چه وزنی دارند و شاخص توده بدنی‌شان چقدر است.