

زنان شاخص

سحر نوروززاده



سحر نوروززاده یک ایرانی-آمریکایی که در سال ۱۹۸۲ در ایالت کانکتیکت و از پدر و مادری ایرانی متولد شده است. وی مدارک کارشناسی و کارشناسی ارشد خود را به ترتیب از دانشگاه جورج واشنگتن و دانشگاه مریلند دریافت کرد. او کار خود را در وزارت دفاع آمریکا و به عنوان تحلیلگر امور خارجی آغاز کرد. پس از چندین سال کار خستگی ناپذیر، تحلیلگر ارشد امور خارجی شد و پس از آن نیز به سمت مدیر گروه ارتقاء یافت. وی پس از وزارت دفاع به عنوان افسر روابط خارجی به وزارت امور خارجه ایالات متحده پیوست و سپس به عنوان مامور وزارت خارجه، از سال ۲۰۱۴ مدیریت بخش ایران در شورای امنیت ملی کاخ سفید را به عهده گرفت. سحر در این سمت یکی از اعضای گروه رئیس جمهور ایالات متحده، باراک اوباما، برای حمایت از گفتگوهای

صداقت، یکی از مهم ترین ارکان یک رابطه است. یادگیری اینکه چگونه تشخیص دهیم کسی در حال دروغ گفتن است، یک مهارت مفید محسوب می شود. دروغ اگر به عادت تبدیل شود نشانه ای از یک مشکل عمیق تر است، هم از سوی کسی که دروغ می گوید و هم کسی که در برابر دروغ سکوت می کند. در اینجا درباره نشانه هایی که حکایت از دور شدن افراد از صداقت دارند را بر می شمردیم.

تغییر صدا

تغییر رایجی که نشانه پنهان کردن حقیقت در افراد است، تغییر صداست. «گرگ مک کری» تحلیلگر جنایی اف بی آی در مجله واقعیت ساده می گوید: وقتی در حال مصاحبه با یک متهم هستیم، اول به او این شانس را می دهیم که واقعیت های ساده زندگی اش مثل نام و تاریخ تولدش را با صدای عادی و طبیعی اش بیان کند. اینگونه یک الگوی صوتی ایجاد شده است که در روند پرسش هایی که او پاسخی برایش ندارد، قابل شناسایی است. اگر الگوهای آوایی فرد به طور ناگهانی تغییر کند، بالا بردن سرعت، کم کردن سرعت یا آشفته شدن صدا، نشان می دهد که فرد دروغ می گوید.

انداختن سر

توجه به زبان بدن در مکالمات همیشه مهم است، خصوصاً وقتی این زبان روند خاصی به خود می گیرد. مثلاً حرکت سر افرادی که مشغول



صحت هستند می تواند یک پرچم قرمز به نشانه عدم صداقت باشد. اگر پست آورده: اگر شما در طول مکالمه خود متوجه حرکت سریع پلک و مژه



هوشمندترین عینک های نوین

یک شرکت ژاپنی به نام Jins، عینک هوشمندی ارائه داده که با نظارت بر حرکات چشم، سطوح خستگی فیزیکی و روانی کاربر را تعیین می کند. عینک Meme بر سلامتی فرد نظارت کرده و به دلیل نظارت بر وی توسط حسگرهایش و هنگام نشستنش، می تواند شیوه نشستن او را ارتقا دهد. این عینک از نوعی فناوری حسگر زیستی برای شناسایی تغییرات ریز در چشم و حرکات بدن استفاده می کند به طوری که کاربر با استفاده از آن می تواند بر ایمنی و سلامتی اش نظارت داشته باشد. سه الکترواداکولوگرافی (شیوه ای برای ثبت حرکات چشم) جایی نصب شده اند که فریم عینک صورت را لمس می کند و همچنین حسگرهای شش محوره در طول خروجی گوش قرار دارند و اطلاعات لازم درباره کاربر را به صورت مدام شکار می کنند. همچنین، حسگرهایی روی بینی و نزدیک گوش های کاربر قرار دارند که پتانسیل الکتریکی حرکات چشم را اندازه گیری می کنند؛ سپس تفاوت های ولتاژ بین قرنیه و شبکیه به داده هایی مانند سطح هوشیاری تبدیل می شوند. شرکت سازنده در حال همکاری با پزشکان و محققان ها برای بررسی ویژگی های دیگر این عینک مانند اندازه گیری و سطوح علاقه، ارائه تمرینات مبتنی بر ورزش و کارکردهای تشخیصی ممکن برای بیماری های شناختی و ناتوان کننده عصبی است. بهای این سامانه ۱۹۹ دلار اعلام شده است.



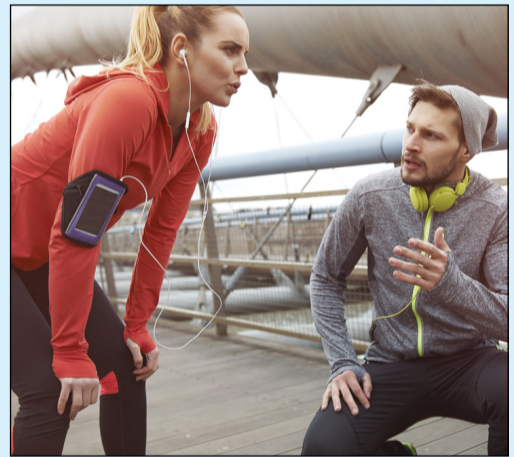
گر سرور را بلند به گلشن کشیده اند کوتاه پیش قد بت من کشیده اند زین پاره دل چه ماند که مژگان بلندها چندین پی فروش، به سوزن کشیده اند امروز سر به دامن دیگر نهاده اند آنان که از کفم دل و دامن کشیده اند با ساقه ی بلند خود این لاله های سرخ بهر ملامتم همه گردم کشیده اند کز عاشقی چه سود؟ که ما را به جرم عشق باداغ و خون به دشت و به دامن کشیده اند...



سیمین بهبهانی

اهمیت نفس کشیدن صحیح موقع ورزش

تنفس وجود دارد تا بتوانید بیشترین بهره را از اسکات با وزنه و یا هر وزنه برداری سنگین دیگری ببرید. یکی از بهترین تمرین ها برای نگه داشتن تنفس و قوی کردن عضلات هسته بدن زمانی است که در حالت تخته هستید، شکم خود را به طرف داخل بکشید و نفس خود را تا جایی که ممکن است نگه دارید، سپس بدون اینکه کمر خود را گرد کنید شکم خود را بیرون دهید - کمرتان باید صاف باشد.



حرکت فقط باید در ناحیه عضلات شکم انجام شود، هوا را استنشاق کنید، شکم را به طرف داخل بکشید، نفس را بیرون دهید. توصیه می شود این حرکت را ۱۵ تا ۲۰ مرتبه تکرار کنید، و سپس دوباره تکرار کنید.

۳- تنفس برای تقویت استقامت کنترل تنفس در حال دویدن - چه روی تردمیل باشید چه بازی بسکتبال یا در پیاده رو - چالش برانگیز است حتی برای ورزشکاران حرفه ای، مخصوصاً زمانی که سرعت یا شیب را افزایش می دهید. تنفس مناسب می تواند کمکتان کند بهتر این کار را انجام دهید. هر چه بهتر بتوانید با جریان پیش بروید موفق تر هستید، اجازه دهید ریه ها رئیس باشند، اگر لازم است که نفس عمیق بکشید اجازه دهید تنفس شود.

در این سناریو الگوی تنفس طبیعی بهترین روش است. ورزش های با شدت بالا مانند فوتبال، بسکتبال، دوچرخه سواری سرعتی یا دویدن - علاوه بر فوق العاده بودن - با تقویت فشار داخل قفسه سینه (جایی که قفسه سینه و ریه ها قرار دارند)، می توانند خستگی عضلات تنفسی را کاهش دهند.

وقتی ورزش پلايومتریک انجام می دهید - مانند اسکات پرشی - زمانی که با زمین تماس برقرار می کنید نفس خود را حبس کنید تا بتوانید دوباره به جای اول بازگردید و احتمال آسیب دیدگی تان کم شود.

۴- تنفس برای افزایش انعطاف پذیری درست مانند یوگا، کشیدن بدن شامل حرکت کامل بدن همراه با تکنیک تنفس است. دم گسترده است، وقتی دستها را به طرف بالای سر می کشید، بازم بی معناست. مفهوم ریشه و رشد را دنبال کنید، اگر ریشه ندوانید، رشد نخواهید کرد. ریشه بیرون دادن هوا است و رشد کردن فرو دادن هوا، می توانید انرژی را حس کنید.

تنفس بهتر، ورزش بهتر

هدفتان هر چه که باشد سریعتر شدن، قوی تر شدن، و یا انعطاف پذیر تر شدن، روش مناسب تنفسی اش وجود دارد. همین طور که در انجام کاری که می کنید بهتر می شوید، الگوی تنفس مناسب می تواند کمکتان کند عملکرد را به حداکثر برسانید. اگر می خواهید قدرتان در هنگام بلند کردن وزنه را افزایش دهید، تنفس مناسب کمکتان می کند وزنه سنگین تری را بلند کنید.

تنفس کشیدن در هنگام ورزش از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است باید در هنگام ورزش به صورت اصولی تنفس کنید و به شش های تان آسیب نرسانید و با تنفس صحیح به ورزشتان ادامه دهید

تنفس، یکی از اساسی ترین کارهاست که هر روز انجام می دهیم و می تواند تاثیر زیادی روی ورزشی که می کنیم بگذارد. چه از پله بالا برویم، چه وزنه برداریم و یا با پاها رکاب بزنیم، نفس کشیدن معمولاً اولین چیزی نیست که بخواهیم به آن فکر کنیم. ما فقط حرکت را انجام می دهیم، گاهی با انرژی بیشتر از آنچه می خواهیم. متخصصان تنفس الگوی تنفسمان می تواند در ورزش کردنمان تغییر به وجود بیاورد. مارتا مونتنگرو، فیزیولوژیست ورزش و متخصص تغذیه در میامی می گوید: چگونگی نفس کشیدن تان می تواند روی ورزشی که می کنید تاثیر بگذارد.

بسته به فعالیت - تمرین یوگا، وزنه زدن، دویدن یا یک کوشش ساده، آگاه بودن از نحوه تنفس، تکنیک مناسب می تواند کمکتان کند اثر فعالیت ورزشی تان را به حداکثر برسانید و خطر آسیب دیدگی را کاهش دهید.

۱- نفس کشیدن برای ورزش آماده تان می کند آندریا مارکوم، استاد یوگا در لوس آنجلس می گوید: تنفس پایه ی تمام ورزش های مختلف است. نفس کشیدن متمرکز نگاهمان می دارد و کمک می کند به خاطر بسپاریم کامل و عمیق این کار را انجام دهیم.

در حالی که دستکاری ضربان قلب و دیگر مکانیزم های فیزیولوژیکی دشوار است، تنفس چیز است که می توانیم در آن دخالت کنیم و کاری کنیم به سودمان عمل کند. دستکاری نحوه تنفس نتایج خاص به همراه دارد، گاهی می تواند آراممان کند و گاهی انرژی می بخشد. رسیدن به یک نقطه تعادل در تنفس می تواند استرس را کاهش دهد و بدن و ذهن را به آرامش برساند.

مارکوم می گوید: ما در زندگی به دنبال تعادل هستیم. یک راه برای رسیدن به تعادل این است که صاف به پشت روی زمین دراز بکشید، و دست های خود را روی شکم استراحت دهید.

با هر تنفس بالا و پایین رفتن را حس کنید، با هر استنشاق به آرامی بگویید "داخل" و با هر بیرون دادن بگویید "خارج". این دستور العمل را دنبال کنید و ببینید که می توانید هر دو جزء فیزیکی تنفس را حس کنید. قبل از رفتن به سراغ ورزش این تمرین را انجام دهید تا تمرکز و قدرتتان افزایش پیدا کند.

۲- تنفس عملکردتان را بهبود می بخشد هر شخصی که وزنه می زند می داند یک نقطه اوج در طیف حرکتی که می کند وجود دارد، برای مثال بلند شدن در حالت اسکات زمانی که وزنه را نگه داشتید. عضله زمانی که عمل دم را متوقف می کند بالاترین ظرفیت خود را اعمال می کند. اما باید مواظب باشید که بدانید چگونه عضله را منقبض کنید تا وزنه را از زمین بکنید و در ادامه ثبات خود را حفظ کنید.

هر بار که این عضلات را کنترل می کنید، از حمایت بیشتری در هسته بدن برخوردار می شوید و کاری که می کنید را بهتر انجام می دهید. زمانی که در طول بلند کردن یک وزنه سنگین نفس خود را نگه می دارید، در واقع این حالت در پاسخ به یک فشار ایجاد شده و به آن مانور والسالوا می گویند.

این تمرین ممکن است باعث افزایش فشار خون شود، که جریان اکسیژن را کاهش می دهد و ممکن است باعث از هوش رفتن شود، پس باید با احتیاط و توسط فردی که با تمام جنبه های وزنه برداری آشناست انجام شود. مونتنگرو می گوید: راه های زیادی برای تمرین این نوع



نفس عمیق کشیدن

غالباً یک تغییر در روند طبیعی تنفس می تواند یک سیگنال برای تشخیص فرد دروغ گو باشد. دکتر گلس می گوید: تنفس شدید یا شروع به نفس کشیدن عمیق کردن در یک مکالمه نشان دهنده دروغگویی است. این تنفس سنگین در نتیجه افزایش ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون است. اساساً فرد دروغ گو نیاز به تنفس شدیدتری دارد چون عصبی و آشفته است و نیاز به زمان بیشتری برای پنهان کردن واقعیت دارد.

حرکات اضافی

علاوه بر فشرده و منقبض کردن صورت و بدن، افراد دروغگو به اعضای صورت شان بیش از اندازه معمول دست می زنند، بخصوص دهان، گوش و بینی. در هنگام فشار و استرس دروغگو، رنگ پریده می شود، خصوصاً این رنگ پریدگی در صورت و دست ها مشهود است. سوراخ بینی نیز گشاد می شود، ضمن اینکه فرد لب هایش را تنگ و باریک می کند. بدن در فضای اطراف کش می آید، دست ها و شانه ها کشیده می شوند و آرنج به پهلوها مالیده می شود. فرد ابروهایش را جمع می کند و سفت نگه می دارد. دست ها مشت می شوند و فرد مدام شانه بالا می اندازد. آب دهان را مکرر قورت می دهد و ناگهان موقعیت بدن خود را تغییر می دهد، اما از طرفی هم فشرده گی بدن مثل دست به سینه نشستن یا شی را در آغوش فشردن نشانه دیگری از حرکات اضافی دروغگوست.