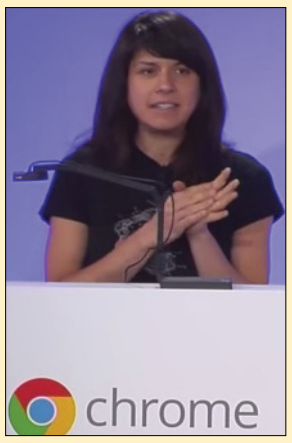
زنان شاخص

پریسا تبریز



پریسا تبریز (به انگلیسی: Parisa Tabriz) (متولد ۱۹۸۳) متخصص امنیت رایانه‌ای اهل ایالات متحده است. او هم اکنون برای شرکت گوگل کار می‌کند در آنجا به او لقب «شاهزاده امنیت» را داده‌اند. نشریه فوربس از پریسا تبریز به عنوان یکی از ۳۰ چهره برتر در زمینه تکنولوژی، در کنار افرادی چون مارک زاکربرگ نام برده است. او در گوگل ریاست بخشی را بر عهده دارد که از ۳۰ هکر در اروپا و آمریکا تشکیل شده و وظیفه بررسی تهدیدات امنیتی مرتبط با موتور جستجوی گوگل و همینطور دیگر محصولات این شرکت، از جمله مرورگر گوگل کروم را بر عهده دارند.

پریسا تبریز فرزند یک پزشک ایرانی و پرستاری لهستانی است و در حومه شهر شیکاگو بزرگ شده است. پریسا تبریز در سال ۲۰۰۷ به استخدام شرکت گوگل درآمد و عضو تیم کوچکی از هکرها در این شرکت شد که بعدها گسترش یافت و هم‌اکنون بیش از ۲۵۰ متخصص امنیت در آن مشغول هستند. بنا به گفته پریسا تبریز، او تنها وقتی که به کالج رفته بود با رایانه‌ها آشنا شد و پیش از آن وقت خود را صرف فعالیت‌های هنری و ورزشی می‌کرده است. او به صخره‌نوردی علاقه‌مند است و پس از پایان کارش، به باشگاه مورد علاقه خود رفته و در آنجا به تمرین می‌پردازد که بیشتر مشتریان این باشگاه از کارمندان گوگل هستند.

شکلات داغ را از قلم نیندازید

نوشیدن شکلات داغ فواید ناشناخته و جالبی دارد که بسیاری افراد از آن بی‌خبر هستند. مطالعه‌ای که بر روی ۶۰ فرد بزرگسال با متوسط سن ۷۳ سال انجام شد، نشان داد نوشیدن شکلات داغ به طور منظم در مدتی مشخص و محدود می‌تواند عصب‌ها و عروق افراد را تقویت کند و عملکرد آن را بهبود بخشد. دلیل این بهبود تغییر در جریان خون و تحریک فعالیت مغز است که از طریق نوشیدن این نوشیدنی خوش‌طعم بدست می‌آید.

در این مطالعه به منظور ارزیابی عملکرد مغز این افراد بعد از خوردن نوشیدنی شکلات داغ به مدتی محدود اسکن مغزی انجام شد و نشان داد که این نوشیدنی می‌تواند عملکرد حافظه افراد را نیز بهبود بخشد. در ابتدای آزمایش شرکت‌کنندگان توانستند آزمون حافظه را در ۱۶۷ ثانیه انجام دهند و بعد از مصرف این نوشیدنی به طور منظم در مدتی محدود توانستند این آزمون را در ۱۱۶ ثانیه انجام دهند.

در واقع شکلات داغ حاوی آنتی‌اکسیدانی قوی به نام پلی‌فنل است که جریان خون را در سراسر بدن به خصوص در مغز تقویت می‌کند. بهترین شکلات، شکلات سیاه ارگانیک است که حاوی مقادیر کمی شکر و مقادیر زیاد آنتی‌اکسیدان است.

سیمین بهبهانی

گفتا که می بوسم تو را ، گفتم تمنا می کنم
گفتا اگر بیند کسی ، گفتم که حاشا می کنم
گفتا ز بخت بد اگر ، ناگه رقیب آید ز در
گفتم که با افسونگری ، او را ز سر وا می کنم
گفتا که تلخی های می گر نا گوار افتد مرا
گفتم که با نوش لبم ، آنرا گوارا می کنم
گفتا چه می بینی بگو، در چشم چون آیینه‌ام
گفتم که من خود را در آن عریان تماشا می کنم
گفتا که پیوند تو را با نقد هستی می خرم
گفتم که ارزانتر از این من با تو سودا می کنم
گفتا اگر از کوی خود روزی تو را گفتم برو
گفتم که صد سال دگر امروز و فردا می کنم

فوت و فن‌های ساده‌ای که شما را به آدم شادی بدل می‌کند

مطمئنا برای همه ما این جمله که «پول نمی‌تواند شادی را خریداری کند» شناخته شده است ولی همه ما برای زندگی کردن نیاز به پول داریم. پس چگونه می‌توانیم تعادل پرداخت قبوض خود و صرف زمان برای چیزهایی که واقعا برایمان مهم است را پدید آوریم؟

برطبق مطالعه تازه‌ای که در مجله روانشناسی اجتماعی و علوم شخصیت منتشر شده است، کلید دریافت اینکه چگونه به این تعادل دست یابیم، شادی است. محققان دریافته‌اند افرادی که الویت‌های دیگری نسبت به کسب پول دارند، دو برابر دیگران شاد هستند.

اغلب مردم نمی‌گویند «من پول را بیشتر از معاشرت و کسب تجربه‌های مختلف دوست دارم» اما در واقع همه ما تحت تاثیر فرهنگ مصرف‌گرایی، زندگی را در کسب درآمد و هزینه کردن خلاصه کرده‌ایم.

با این حال، زمان خود یک ارزش و پول است. ما آن را ذخیره یا مصرف می‌کنیم، از بین می‌بریم یا اضافه‌اش می‌کنیم. اما قطعا فقط مدت زمان محدودی از آن را در اختیار داریم. هنگامی که متوجه اهمیت زمان می‌شویم، مهم این است که چطور می‌خواهیم از آن استفاده کنیم.

برطبق تحقیقات صورت گرفته، انسان‌های شاد روش استفاده از زمان را به خوبی می‌دانند و آگاهانه تصمیم می‌گیرند زمان خود را برای روابط و رویدادهایی که برایشان مهم است، صرف کنند، حتی اگر به معنای کسب پول کمتری باشد.

با هم ۷ روش کاهش اتلاف وقت را با هم می‌آموزیم، روش هایی که با استفاده از آنها می‌توانیم دنیای شادی برای خود و عزیزانمان بسازید.

۱. کسی را برای تمیز کردن خانه خود استخدام کنید. اگر از نظافت کردن متنفرید، کسی را برای انجام این کار استخدام کنید. با این کار فرصت بیشتری پیدا می‌کنید تا کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید. این روش به شما کمک می‌کند تا احساس ارزشمند بودن کنید. به علاوه، درهم و برهمی و کثیفی خانه، مشکلات روحی برای شما به همراه خواهد آورد، حتی ممکن است توجه شما را بیش از هر چیز دیگری به خود بگیرد. برای همین برنامه داشته باشید که هر چند وقت یکبار کسی خانه را تمیز کند.

۲. شغلی که از آن متنفرید را ترک کنید. فورا این کار انجام دهید. مطمئنا، باید یک زن صورت حساب‌هایش را خودش پرداخت کند ولی می‌توانید کاری پیدا کنید که دوست داشته باشید، حتی اگر درآمد کمتری داشته باشید. بسیاری از زنان وقتی درباره شغل‌شان حرف می‌زنند، یعنی دارند از ترس و هراس از پرداخت نشدن صورت حساب‌هایشان می‌گویند. اما کمتر به کمرنگ شدن روابط خود با خانواده و دوستان اشاره می‌کنند. این عدم پرداخت‌ها را قطعا می‌توان با یک کار کوچک و هزینه‌های کمتر جبران کرد ولی روابط عاطفی در صدر نیازهای ما قرار دارند و قابل جبران نیستند.

۳. تلویزیون‌های کابلی را تنظیم کنید. توجه کنید که چه چیزی از خدمات تلویزیون‌های کابلی می‌خواهید. قطعا هدف شما از تهیه این تلویزیون‌ها دیدن آگهی‌های بازرگانی نبوده، در حالیکه تبلیغات آنها وقت شما را به شدت هدر می‌دهند. سعی کنید در تنظیمات این شبکه‌ها، از شاخص خاموش کردن خودکار تبلیغات استفاده کنید تا وقت شما هدر نرود.

۴. شام را از قبل آماده کنید. شاید پختن شام از قبل، به نظر دلهره‌آور و سخت برسد. اما حداقل آماده کردن مواد ا و لیه شام باعث می‌شود از بار سنگین یک روز کاری بکاهید و به جای بودن در آشپزخانه زمان بیشتری را در کنار همسر و فرزندانتان باشید.

۵. پول خود را صرف تجربه‌های تازه کنید تا خریدن یکسری وسیله. این پیشنهاد برای زنانی مفید است که با فرزندشان به بازی صخره نوردی می‌روند یا دوست پسرشان به دیدن مسابقه بسکتبال می‌روند و برنامه تفریحی منحصر به خود ندارند. کلاس نقاشی ثبت نام کنید. کنسرت یا تئاتر بروید یا در یک گروه ورزشی وارد شوید. بدون خریدن وسایل منزل و خرت و پرت زندگی پیش می‌رود.

۶. شب‌ها موبایل خود را در اتاق دیگری قرار دهید. آخرین بررسی ایمیل یا دیدن سایت‌های مورد علاقه قبل از خواب یکی از عوامل اصلی اتلاف وقت است. ما بدون اینکه متوجه باشیم، ساعت‌ها مشغول بررسی داده‌های اینترنتی هستیم، درحالیکه برای خوابیدن آماده شده‌ایم. برای رهایی از این عادت بد، موبایل خود را در اتاق دیگری به شارژ بزنید. اینگونه وسوسه نمی‌شوید تا از اتاق خواب خارج شوید. پاداش این کار داشتن خواب راحت و بیشتر است.

۷. روز بی‌برنامه را برنامه ریزی کنید. روزهای هفته را که برای آن برنامه ندارید را پر کنید. در تقویم خود روزهای بی‌برنامه را نشانه‌گذاری کنید و برای آن طرح و نقشه بریزید. کارهای عقب مانده یا سرگرمی‌های فراموش شده را بازیابید. با این روش، کمتر وقت هدر می‌دهید و لذت بیشتری هم خواهید برد.

کربوهیدرات ها و روش های استفاده از آنها

استفاده از کربوهیدرات‌ها چه تاثیراتی روی وزن ما میگذارد چگونه باید آنها را مصرف کرد تا موجب اضافه شدن وزنمان نشوند توصیه های متخصصین تغذیه در این زمینه کدامند؟

برخی از متخصصان تغذیه غذاهای سرشار از کربوهیدرات را توصیه نمی کنند. اما این نوع غذاها از آنجا که طعمی لذیذ دارند بسیار مورد پسند مصرف کنندگان هستند. خوشبختانه غذاهایی مانند پاستا، برنج و سیب زمینی را می توانید به شیوه ای مصرف کنید که برای بدنتان سالم تر باشند. فقط کافیست این چند نکته کوچک را از آشپزخانه خود شروع کنید.

نکته شماره ۱: پاستا را خیلی نرم نکنید

پختن پاستا برای مدت زمان کمتر نه تنها باعث می شود در زمان صرفه جویی کنید، بلکه باعث می شود سطح قند خونتان نیز کنترل شده بماند. وقتی پاستا را کمتر می پزید تا هنگام جویدن کمی سفت باشد، مقدار شاخص قند خونش کمتر از زمانی می شود که نرم است. علاوه بر این پاستا لایه ی رویی خود را از دست نمی دهد و فیبر بیشتری جذب می کنید.

اگر مدت زمان پخت پیشنهادی روی بسته ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بود شما این مقدار زمان را روی ۱۰ دقیقه یا کمی پایین تر نگه دارید تا شاخص قند خون غذا پایین بماند.

نکته شماره ۲: موزهایی که مقداری نارس هستند را میل کنید

نشاسته های مقاوم به عنوان یک نوع فیبر غذایی در نظر گرفته می شوند. این نشاسته ها در برابر گوارش بدن مقاومت می کنند. این نشان می دهد که غذاهای سرشار از نشاسته های مقاوم می توانند سطح قند خون را تحت کنترل قرار دهند. این نشاسته ها پتانسیل این را دارند که باکتری های خوب را افزایش دهند چون نشاسته به عنوان پروبیوتیک و یا غذایی برای پروبیوتیک ها در نظر گرفته می شود. از آنجایی که موزهای نارس در مقایسه با موزهای رسیده حاوی مقدار بیشتری نشاسته مقاوم هستند، پس استفاده از آنها بهتر است.

موز را می توان به عنوان یک وعده میوه استفاده کرد، می توانید از چنین میوه هایی برای شیرین کردن برخی آب میوه ها و دسر ها استفاده کنید تا مجبور به استفاده از شکر اضافی نشوید.

نکته شماره ۳: پاستا را پس از گرم کردن بخورید (قبل از آن سالاد میل کنید)

پاستا را از قبل درست کنید و سپس برای استفاده دوباره گرم کنید. تحقیقات نشان داده با پختن و سرد کردن پاستا و سپس دوباره گرم کردنش، افزایش قند خون بعد از غذا تا ۵۰ درصد کاهش می یابد. همچنین محققان متوجه شدند خوردن سالادی سالم قبل از وعده پاستا می تواند احساس سیری را افزایش دهد، مقدار دریافت کالری را کم کند و مقدار مصرف سبزیجات را بالا ببرد. همچنین در تحقیقی دیگر مشخص شد خوردن یک وعده سالاد قبل از پاستا در مقایسه با نخوردن سالاد می تواند مقدار دریافت کالری در یک وعده را تا ۱۲۳ کالری کاهش دهد.

به خاطر بسپارید که سایز و نوع انتخاب را در نظر بگیرید. به جای یک بشقاب پر یک فنجان پر را در نظر بگیرید. پاستاهای سبوس دار از پاستاهای تصفیه شده سالم تر هستند پس هنگام خرید دقت لازم را داشته باشید تا نوع سالمتر را انتخاب کنید.

نکته شماره ۴: سیب زمینی ها را بپزید، سپس سرد کنید

اجازه دهید سیب زمینی ها پس از پخته شدن سرد شوند. غذاهای نشاسته ای هنگامی که سرد هستند مقدار نشاسته مقاوم بیشتری دارند. ما نمی توانیم نشاسته های مقاوم را هضم کنیم، پس این قند شکسته و یا توسط بدن جذب می شود. تحقیقات نیز نشان داده سیب زمینی هایی که به تازگی پخته شده اند از سیب زمینی هایی که سرد شده اند مقدار نشاسته مقاوم کمتری دارند. علت این تفاوت تجدید نشاسته سیب زمینی پس از سرد شدن است.

سیب زمینی یکی از سبزیجات نشاسته ای است، اما همچنان جز سبزیجات حساب می شود. پوست سیب زمینی را تمیز کنید ولی آن را از رویش بر ندارید، این پوست حاوی فیبر و آنتی اکسیدان است و می تواند روند هضم غذا را آهسته کند.

نکته شماره ۵: شکل پاستا را هوشمندانه انتخاب کنید

بله! حتی شکل پاستا نیز می تواند باعث ایجاد تفاوت شود و همانطور که می دانید پاستا شکل های مختلفی دارد. در یک تحقیق محققان ادعا کردند مقدار شاخص قند خون پاستا از رشته های ماکارونی کمتر است! نمی خواهم بگویم می توان صد درصد چنین ادعایی را باور کرد اما امتحانش که ضرری ندارد.

اگر می خواهید واقعا پاستایی سالم میل کنید از پاستاهای سبوس دار استفاده کنید و در کنار آن سبزیجات و روغن زیتون استفاده کنید. فیبر و چربی سالم حاصل از سبزیجات و روغن زیتون هم به هضم کمک می کند هم احساس سیری را افزایش می دهد.

نکته شماره ۶: برنج را با روغن نارگیل بپزید و اجازه دهید سرد شود پروتئین و چربی را فراموش نکنید.

هر دو می توانند پاسخ به قند خون غذاهای نشاسته ای را کاهش دهند. برای مثال می توان از برنج به همراه غذایی سرشار از پروتئین و یکی از منابع چربی سالم به عنوان قسمتی از یک برنامه غذایی سالم لذت برد. می توانید برنج را به همراه روغن نارگیل بپزید و سپس اجازه دهید سرد شود تا مقدار نشاسته های مقاومش بالا برود. یک قاشق چای خوری روغن نارگیل به آب جوش اضافه کنید، نصف فنجان برنج سفید اضافه کنید و اجازه دهید ۴۰ دقیقه بجوشد. سپس به مدت ۱۲ ساعت داخل یخچال قرارش دهید. پس از این مدت مشکلی ندارد که برنجتان را گرم کنید.

هر زمان برایتان مقدور بود از برنج قهوه ای یا وحشی به جای برنج سفید استفاده کنید. این نوع برنج ها مقدار فیبر بیشتری در خود دارند و می توانند سریعتر سیرتان کنند.