

چرا موهایتان می‌ریزد؟

اغلب آدم‌ها ریزش مو را به کمبود آهن یا مشکلات هورمونی نسبت می‌دهند، اما متخصصان تغذیه معتقدند که کمبود ویتامین‌های گروه B یکی دیگر از دلایل اصلی ریزش مو است. از نظر آن‌ها مصرف ویتامین B یا بیوتین، ریزش موی کسانی که دچار کمبود این ویتامین هستند را کمتر می‌کند. شما علاوه بر مصرف غلات، بادام، گوشت، ماهی و میگو، با مصرف مکمل‌های حاوی این ویتامین، می‌توانید ریزش موهایتان را کمتر کنید.

یکشنبه ● ۲۵ فروردین ۱۳۹۸ ● شماره صد و نود و شش

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

برای رسیدن به جایگاه مدیران موفق، باید این توصیه‌ها را جدی بگیرید

خودتان باشید!



آسا ابراهیمی

مترجم

«نگذارید شما را خجالتی ببینند، همیشه جوابی برای حرف‌هایشان داشته باشید، هیچ‌وقت به اشتباهاتتان در مقابل تیم خود اقرار نکنید...» همه ما بارها و بارها جملاتی از این دست را شنیده‌ایم. جملاتی از کسانی که معتقدند برای تبدیل شدن به یک مدیر موفق و ستودنی، باید در یک قالب مشخص قرار بگیرید. از نظر آن‌ها مهم نیست چه کسی هستید، چطور زندگی می‌کنید و چه علایق یا باورهایی دارید، بلکه مهم‌ترین نکته، سرعت تبدیل شدنتان به نمونه کپی شده مدیران موفق پیشین است.

می‌خواهید مثل کدامشان باشید؟

بعضی‌ها فکر می‌کنند برای تبدیل شدن به یک مدیر عالی که رهبری تیم را به بهترین شکل در دست می‌گیرد، فقط یک راه وجود دارد. از نظر آن‌ها مدیر عالی، قاطع و جدی است، اما اگر پایتان به میز مدیریت برسد و قاطع و جدی پیش بروید، می‌توانید بگویید که در محل کار هم واقعا خودتان هستید؟ این همه جدیت و سرسختی، ویژگی شخصی شماست یا فقط می‌خواهید وانمود کنید که چنین فردی هستید تا به تیم‌تان با ماسکی که بر چهره زده‌اید بیشتر انگیزه بدهید؟

وقتی به ماسک‌هایی که می‌توانید از میانشان یکی را برای «چهره مدیریتی» خود انتخاب کنید، خیره می‌شوید، یک نکته مهم را فراموش نکنید: «این خود بودن است که به شما قدرت می‌دهد و به دیگران کمک می‌کند که جنبه‌های متفاوتی از شما را بشناسند.» خود بودن، به دیگران فرصت برقرارکردن رابطه با شما از همان مسیری را می‌دهد که خودتان به آن‌ها معرفی کرده‌اید. مسیری که در آن احساس راحتی می‌کنید و با تسلط، آرامش و رضایت بیشتری می‌توانید آن را طی کنید. این نکته کلیدی را از یاد نبرید که وقتی در محیط کارتان، خودتان هستید، به دیگران هم این

فرصت را می‌دهید که بیشتر خودشان باشند.

پس چه باید کرد؟

برای تبدیل شدن به یک رهبر کاری موفق، فقط یک راه وجود ندارد. شما باید نقاطقتان را پیدا و آن‌ها را تقویت کنید. قرار نیست قبل از هر جلسه، مدیریت را مثل یک ماسک به چهره بزنید و سپس با همکارانتان روبه‌رو شوید. باور کنید قرار دادن خودتان در چنین موقعیتی، آزاردهنده و در نهایت ناامیدکننده خواهد بود. شما می‌توانید در مورد چالش‌های کاری، ایده‌ها و مشکلات فضای کارتان، به شیوه خود و بدون به چهره زدن هر نقابی صحبت کنید. وانمودکردن و خود را به شکل دیگری جلوه دادن، انرژی روانی زیادی را از شما خواهد گرفت، پس سعی نکنید کسی جز خود حقیقی‌تان باشید.

سازگار بودن همان مثل همه بودن است؟

باور کنید تفاوت زیادی بین تطبیق دادن خود با شرایط و پنهان کردن خود حقیقی در محیط کار وجود دارد. اگر لِه‌جه دارید، بدنتان با معلولیتی درگیر است، موهایتان به سختی صاف می‌شوند یا به پوشیدن لباس‌های روشن علاقه‌مندید، این موضوعات را از همکارانتان پنهان نکنید. شما «باید» در فضای کاری‌تان خود حقیقی‌تان باشید. کسی که چهارچوب‌های سازمان را پذیرفته، از خطاقرمزها نمی‌گذرد، اما در همان محلوده، بدون به چهره‌زدن ماسک‌ها به‌راش ادامه می‌دهد. برای تبدیل شدن به یک مدیر تأثیرگذار، باید چهارچوب‌های سازمانی‌تان را خوب بشناسید، از خطاقرمزها عبور نکنید. برای کمرنگ‌کردن ضعف‌هایتان تلاش کنید، اما هیچ‌کدام این‌ها، به معنی این نیست که باید متولد شدن و رشد کردن‌تان در یک شهر کوچک را پنهان کنید، عقیده‌تان در مورد کودکان کار را انکار کنید یا اینکه از همان فروشگاه‌های که همکارانتان لباس می‌خرند کفش‌هایتان را تهیه کنید. یادتان نرود که شما در عمر حرفه‌ای‌تان محیط‌های کاری مختلفی را تجربه خواهید کرد و تلاش برای هم‌رنگ جماعت شدن و فراموش کردن خود در هریک از این محیط‌ها، نمی‌تواند نتیجه‌خوشایندی برایتان به همراه بیاورد.

رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم و شادزیستن



کتینو | ۱۳

پارژیم غذایی وگان این اتفاقات در پدنتان می‌افتد

گوشت بخوریم یا نخوریم؟

کمتر گرفتار عفونت دستگاه گوارش می‌شوید

روده شما باکتری‌های بسیاری را در خود جا می‌دهد، اما محققان می‌گویند روده‌های وگان‌ها، کمتر میزبان باکتری‌های مضر است و تعداد باکتری‌های خوب در دستگاه گوارش آن‌ها بیشتر از گوشت‌خوارهاست.

انرژی می‌گیرید

وگان‌ها انرژی بیشتری دارند و کمتر دچار استرس می‌شوند. محققان می‌گویند، اگر این افراد زیر نظر متخصص تغذیه و به شیوه درست، این رژیم را پیش ببرند، فشارهای روانی روزمره را کمتر احساس می‌کنند و عملکردشان در طول روز هم بهتر می‌شود.

کمبودB۱۲ می‌گیرید

B۱۲ ویتامینی است که به‌ندرت در منابع گیاهی پیدا می‌شود و یکی از تهدیدهای جدی برای سلامت وگان‌هاست. درست است که وگان بودن احتمال ابتلا به سرطان، دیابت وفشارخون راپایین می‌آورد، اما اگر در کنارپیروی از این رژیم، برای تأمین کمبودهای احتمالی ویتامین و موادمعدنی در بدنتان، سراغ مکمل‌های دارویی نروید، سلامتتان به خطر می‌افتد.

شاید عضلاتتان ضعیف شود

درست است که وگان‌ها هم در صورت انتخاب رژیم اصولی، پروتئین کافی دریافت می‌کنند، اما نباید این واقعیت را انکار کرد که کیفیت پروتئین‌های گیاهی، اغلب از پروتئین‌های حیوانی پایین‌تر است. اگر وگان هستید، ورزش کردن زیر نظر یک مربی آگاه را از یاد نبرید. عضلات شما برای حفظ سلامتشان ممکن است به‌تمرین‌های بیشتر ودقیق‌تری نیاز داشته‌باشند.



بیشتر نفخ می‌کنید

مصرف بیشتر حبوبات یاسبزیجاتی مثل کلم یا مارچوبه، گرچه دفع را برای روده‌هایتان آسان‌تر می‌کند، اما به تجمع گاز بیشتر در آن‌ها منجر می‌شود. گذشته از این، ممکن است جویدن سبزیجات شما را خسته کند، مخصوصا در خام‌خواری، با درست نجویدن خوراکی‌ها احتمال نفاخ شدن معدنتان بیشتر می‌شود.

قهوه بخوریم یا چای؟

چای بهتر است؟

سیاه و سبزش فرق ندارد. مصرف چای خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، پوکی استخوان و حتی بیماری‌های لته را کمتر می‌کند. چای سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست، فشارخون راپایین می‌آورد، احتمال ابتلا به زوال عقل را کمتر کرده و خطر سکنه مغزی را هم کاهش می‌دهد. از نظر محققان، مصرف چای بیشتر، یعنی ایجاد التهاب کمتر در بافت‌های بدن.

اما این تمام ماجرا نیست. مصرف زیاد چای، می‌تواند سوزش سر دل و بالا آمدن اسید از مجرای گوارشی را بیشتر کند.

سراغ کدامشان برویم؟

هم چای و هم قهوه، تأثیرات مفید متعددی بر بدن می‌گذارند. اگر کافئین زیاد خوابتان را مختل کرده یا ضربان قلبتان را بالا می‌برد، می‌توانید سراغ چای بروید. چراکه حجم کافئین در یک فنجان چای، کمتر از یک فنجان قهوه است. اما اگر محدودیت‌هایی که در این مطلب بیان کردیم را ندارید، تنها چیزی می‌می‌تواند برتری قهوه یا چای را اثبات کند، ذائقه شماست. شما دوست دارید طعم کدامشان را بچشید؟



بهیود

نادر جدیدی

بباید لبخند اهدا کنیم

هنوز ویرانه‌های زلزله کرمانشاه، آباد نشده بودند که طبیعت، داغ تازه‌ای را روی دلمان گذاشت. بهار این بار با خودش زندگی دوباره نیاورد. سیل، خانه‌ها را ویرانه کرد و خانواده‌ها را عزادار عزیزانشان. از شمال گرفته تا جنوب و شرق ایران، عزادار سیل و نگران گسترش ویرانی مهارناپذیرش شدند. سیل امسال با خوش‌حالی ما درافتاد اما بار دیگر، اتصال دل‌هایمان به یکدیگر را یادآوری کرد. یکی از کابینت خانه‌اش غذایی برای سیل زده‌ها فرستاد، یکی پتویی را از کمد اتاقش، دیگری در حد وسعش به هلال احمر کمک کرد و فردی دیگر، چکمه‌های بارانی پایش کرد و برای پاک کردن رد سیل از شهرها و روستاها به جایی دور از خانه‌اش سفر کرد. سیل یادمان آورد که کنار هم هستیم و بار درد را تنها به دوش نمی‌کشیم. اما کنار هم بودنمان، آن هم با این قوت، تا چه اندازه می‌تواند دوام بیاورد؟

عمر هم‌دردی چقدر است؟

فاجعه‌های طبیعی، احساس هم‌دردی و همدلی را در جامعه تقویت می‌کنند. درست چند ساعت بعد از رخ دادن فاجعه، عکس پرو فایل کاربران در صفحات مجازی سیاه می‌شود، سیل کمک‌های نقدی و غیرنقدی روانه مناطق آسیب‌دیده می‌شود و همه جاصحبت از هم‌دردی به میان می‌آید، اما محققان می‌گویند، این میزان از هم‌دردی پایدار نمی‌ماند. با توجه به بررسی‌های انجام شده، قراردادن خود در موقعیت سخت آسیب‌دیدگان و همدلی با آن‌ها، معمولاً در اولین هفته وقوع فاجعه، در بیشترین حد خود قرار داد. یعنی زمانی که رسانه‌ها مدام اخبار و تصاویر را تحت‌پوشش قرار می‌دهند و مردم درگیری‌شان را با این موقعیت سخت، با دیگران به اشتراک می‌گذارند. اما به مرور، نوعی بی‌حسی، سطح همدلی را پایین می‌آورد. «اوپتال دولاکیا»، جامعه‌شناس، در نشریه سایکولوژی تودی نوشته است، هم‌دردی با فاجعه‌زگان، تا سه هفته پس از رخ دادن آن قابل توجه است، اما بعد از این زمان، کمک‌های مالی و حتی انسانی به آن‌ها، آرام‌آرام کاهش پیدا می‌کند و حدود شش هفته پس از فاجعه، بسیار اندک می‌شود. به گفته او، جریان زندگی روزمره، تمرکز آدم‌های غیردرگیر با فاجعه را معطوف به خود می‌کند و به‌تدریج، پیگیری اخبار مربوط به قربانیان و تلاش برای برداشتن باری از دوش آن‌ها را از سرشان بیرون می‌کند.

چطور می‌توان سطح همدلی را بالا نگه‌داشت؟

کم‌شدن همدلی با قربانیان در گذر زمان، اتفاقی است که در هر گوشه از جهان رخ می‌دهد، اما از نظر این جامعه‌شناس، رسانه‌ها با جهت‌دهی به افکار عمومی، می‌توانند وضعیت را تغییر دهند. پوشش رسانه‌ای بالابای عمومی و تداوم آسیب‌های آن، انگیزه آدم‌ها برای تداوم همدلی را بیشتر می‌کند. البته بررسی‌های پژوهشگران نشان داده‌تجربه مشترک، به تداوم انگیزه افراد برای کمک به آسیب‌دیدگان منجر می‌شود. کسانی که تجربه‌های مشابهی را پشت سر گذاشته‌اند، معمولاً بیشتر از آدم‌های عادی به پیگیری وضعیت قربانیان و قدم برداشتن به سمتشان اشتیاق نشان می‌دهند. از طرف دیگر، با توجه به آمارها، کسانی که عادت به انجام کارهای خیر و فعالیت در خیریه‌ها دارند، در زمان بروز این فجایع هم بیشتر برای همدلی با آسیب‌دیدگان تلاش می‌کنند. اما با مرورکردن خاطراتی که طبیعت در سال ۱۳۹۸ برایمان ساخته، نمی‌توانیم تردید داشته باشیم که آتش این درد، حتی بعد از گذشت هفته‌ها هم نباید خاموش شود. نیمی از ایران برای دوباره لبخندزدن، به همدلی ما نیاز دارد و نباید از یاد ببریم که آسیب ناشی از سیل، نه در چند روز و نه در چند هفته، جبران نمی‌شود. محققان می‌گویند آدم‌ها بعد از شش هفته آرام‌آرام درد همدیگر را از یاد می‌برند، اما کاش این بار ما نمونه‌ای برای نقض یافته‌های قدیمی آن‌ها باشیم. کاش جریان آرام زندگی خودمان، این بار ما را با خود نبرد و یادمان نرود که آب، در روزهای ابتدای بهار، با آرامش دیگران چه کرده است.