زندگی نسل فردا

۴

شنبه | ۲ اردیبهشت ۱۳۹۶ | ۲۲ آوریل ۲۰۱۷ | ۲۴ رجب ۱۴۳۸ |
سال بیست و ششم | شماره ۵۳۷۹

۳ راز برای ارتقای شغلی در محل کار

کسب و کار کوچک: بیشـــتر ما این تجربه را در مجموعه کاری خود داشته‌ایم که یک نفر از همکاران ارتقای شغلی پیدا می کند و در کار خود ترفیع می یابد. ممکن است گاهی از خود پرسیده باشیم چرا در محیطی که تعداد زیادی نیرو مشـــغول به کارند، تنها افراد معدود و خاصی در شغل خود ترفیع می‌یابند؟ حتی شاید متعجب شده‌باشیم و این سوال در ذهن مان ایجاد شده‌باشد که چرا با وجود توانمندی‌های برابر یا حتی بیشتر ما و سایر همکاران از شخص ارتقا یافته، این اتفاق برای ما رخ نمی‌دهد؟ در هفته‌های پیش رو درباره ویژگی‌های افرادی صحبت خواهیم کرد که در شغل خود ارتقا می‌یابند.

مهره‌های کلیدی

به طور تقریبی در همه مجموعه‌هـــای کاری، به جز مدیر یا مدیران ارشـــد، حداقل یـــک نفر وجـــود دارد که حکم مهره کلیدی را دارد؛ کســـی که در مجموعه می‌شود روی توانمندی‌ها و کارهایش حساب کرد، پیش‌بینی‌های خوبی می کند، در مواقع ناسازگاری‌ها و چالش‌ها رفتار به جایی اتخاذ می کند، مشکلات احتمالی پیش روی مجموعه یا سازمان را به موقع یادآور می‌شود و به طور کلی، کسی است که مدیران روی حرف او حساب می کنند.

انجام کارهای داوطلبانه

انجام کارهـــای داوطلبانه در کنار وظایـــف محوله، یکی از کارهایی است که زمینه‌ساز ارتقای شغلی می‌شود. با انجام فعالیت‌های داوطلبانه، دیگران به سایر مهارت‌های شما پی می‌برند و متوجه می‌شوند در زمینه‌های دیگر هم می‌توانید حل کننده مشکلات باشید. از سوی دیگر، این کار علاقه‌مندی و توجه ویژه شما را به سازمان و مجموعه یادآور می‌شود.

دوست داشتن همکاران خود

به طور معمول افرادی که ترفیع شـــغلی می گیرند، کسانی هستند که روابط مناسبی با ســـایر همکاران دارند، با آن‌ها یکرنگ و صمیمی هســـتند وخود را تافته جدا بافته فرض نمی کنند. بنابراین از داشـــتن روابط خشک با اطرافیان در محیط کار بپرهیزید، به نیازهای همکاران خود اهمیت دهید و امور را به شکل خشک و غیر قابل انعطاف انجام ندهید.

لاغری به‌سبک پارینه‌سنگی

تغذیه: **آیا رژیم غذایی پارینه سنگی، یک برنامه تغذیه ای بر اساس رژیم غذایی ماقبل تاریخ بشر، برای انسان مدرن است ؟رژیم پارینه سنگی ، یک برنامه غذایی بر اساس غذاهایی شبیه چیزی است که ممکن است در طول دوران پارینه سنگی یعنی حدود دو نیم میلیون الی ده هزار سال پیش ،مورد اســـتفاده قرار می گرفته است .رژیم غذایی پارینه سنگی معمولا شامل گوشت های کم چرب ، ماهی ، میوه جات ، سبزی ها ، دانه ها و آجیل هاســـت یعنی غذاهایی که در گذشته از طریق شکار کردن و جمع آوری به دست می آمده است . یک رژیم پارینه سنگی، مواد غذایی که با پیدایش کشاورزی حدود ۱۰ هزار سال قبل متداول شد را محدود می کند . این مواد غذایی شامل :محصولات لبنی ، حبوبات و غلات هستند . رژیم غذایی پارینه سنگی، نام های دیگری از جمله رژیم غذایی عصر حجر ، رژیم غذایی شکارچی و رژیم غذایی غارنشین دارد .**

مترجم: بهاره یوسفی

هدف

هدف از رعایت رژیم پارینه سنگی ،بازگشت به شیوه ای از خورد و خوراک است که به احتمال زیاد انسان های اولیه داشته اند. عقیده بر این است که بدن انسان با آن نوع از رژیم غذایی نسبت به رژیم غذایی مدرن که با کشاورزی شکل گرفته است، تناسب بیشتری دارد. کشاورزی نحوه خورد و خوراک انسان را تغییر داد و لبنیات ، غلات و حبوبات را به عنوان مواد خام و اقلام اساسی اضافی در رژیم غذایی بشر وارد کرد. طبق فرضیات، این تغییر دیرهنگام و سریع در رژیم غذایی از توانایی انطباق بدن پیشی گرفت و از آن سبقت جست. اعتقاد بر این است که این عدم انطباق، یک عامل موثر در شیوع چاقی دیابت و بیماری قلبی امروز است .

چرا ممکن است شما از رژیم غذایی پارینه سنگی پیروی کنید

ممکن است شما به دلایل زیر پیرو رژیم غذایی پارینه سنگی باشید :
می خواهید وزن از دست بدهید یا وزن سالم و ایده آل خود را حفظ کنید.
می خواهید به برنامه ریزی وعده های غذایی خود کمک کنید.

جزئیات رژیم غذایی پارینه سنگی

توصیه ها میان رژیم غذایی پارینه سنگی تجاری متفاوت است و برخی برنامه های رژیمی رهنمود های سختگیرانه تری نسبت به سایرین دارند، اما در کل رژیم پارینه سنگی از این رهنمودها تبعیت می کند :

چه بخوریم ؟

میوه ها -سبزیجات -آجیل ها و دانه ها -گوشت کم چرب به خصوص حیوانات علف خوار -ماهی به ویژه ماهی های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند سالمون و تن -روغن های به دست آمده از میوه ها و آجیل ها مانند روغن زیتون یا روغن گردو.

چیزهایی که باید از آنها اجتناب شود

غلات، مانند گندم، جو دوســـر و جو -حبوبات، مانند لوبیا، عدس، بادام زمینی و نخود فرنگی -محصولات لبنی -شکر تصفیه شده -نمک -سیب زمینی -غذاهای فرآوری شده به طور کل .

منوی یک روز معمولی

در اینجا نگاهی می اندازیم به چیزهایی که ممکن است هنگام پیروی از رژیم پارینه سنگی در طول یک روز معمولی بخورید .
صبحانه : ماهی قزل آلای کبابی و طالبی.
ناهار : کباب گوشت گوسفند بدون چربی و سالاد (کاهو، هویج، خیار، گوجه فرنگی، گردو و سس آب لیمو)
شام : کباب گوشت گوساله، کلم بروکلی بخارپز ، سالاد (مخلوط سبزی، گوجه فرنگی، آووکادو، پیاز، بادام و سس آب لیمو) و توت فرنگی برای دسر
میان وعده : یک عدد پرتقال ، یک عدد هویج یا ساقه کرفس .این رژیم غذایی بر نوشیدن آب و فعالیت بدنی روزانه تاکید دارد .

نتایج

تحقیقات کلینیکی کمی ،درباره مزایای رژیم غذایی پارینه سنگی وجود دارد . چند آزمایش کلینیکی که ۱۲ هفته یا کمتر طول کشید با گروه های کوچکی از شرکت کنندگان اجرا شد . این آزمایش ها نشان دادند که رژیم غذایی پارینه سنگی ممکن است در مقایسه با رژیم میوه جات ، سبزیجات ، گوشت کم چرب ، غلات کامل ، حبوبات و محصولات لبنی کم چرب مزایایی در حد متوسط داشته باشد . این مزایا عبارتند از :
کاهش وزن بیشـــتر -بهبود تحمل گلوکز -کنترل بهتر فشار خون -کنترل بهتر اشتها .با این حال برای فهم مزایای طولانی مدت و کلی این نوع رژیم و خطرات احتمالی آن، آزمایش های طولانی مدت تری با گروه های بزرگ تری از شرکت کنندگان نیاز است .

پرسش هایی درباره رژیم های پارینه سنگی
نگرانی ها و پرســـش ها درباره رژیم غذایی پارینه سنگی هم شامل انتخاب ماده غذایی و هم درمورد فرضیه های اساسی است .

نگرانی های رژیم

رژیم غذایی پارینه سنگی سرشار از سبزیجات ، میوه ها و آجیل هاست که تماما عناصر اساسی یک رژیم غذایی سالم هستند .یک تفاوت عمده بین این رژیم و سایر رژیم های غذایی سالم، غیبت غلات کامل و حبوبات است که منابع خوب فیبر ، ویتامین و سایر مواد مغذی به حساب می آیند . غایب دیگر این رژیم، محصولات لبنی بوده که منبع خوب پروتئین و کلسیم هستند .این غذاها نه تنها سالم تلقی می شوند بلکه نسبت به گوشـــت حیوانات علف خوار ، گوشت شکار و آجیل ها مقرون به صرفه تر و در دسترس ترند . رژیم غذایی پارینه سنگی، ممکن است برای برخی از افراد خیلی گران باشد . منابع غیر گوشتی و ارزان همچون سویا و حبوبات در این رژیم منع می‌شود . مطالعات انجام شده نشان می‌دهند که گوشت‌های سالم همچون گوشت بدون چربی و بدون اســـتخوان گاو و سینه مرغ بدون استخوان ممکن است هزینه زیادی داشته باشند . پس این مورد را نیز مد نظر داشته باشید .

فرضیات رژیم غذایی پارینه سنگی

در رژیم غذایی پارینه سنگی معمولا افراد همان غذاهایی را می خورند که اجداد غار نشین ما از آن استفاده می کردند . موادی همچون میوه، سبزیجات، گوشت، غذاهای دریایی و آجیل در این رژیم غذایی مورد استفاده قرار می گیرد . با پیروی کردن از این دستورالعمل های تغذیه‌ای، ما در مسیری قرار می گیریم که باعث تکامل شکل بدن انسان های اولیه به شکل انسان های امروزی شده است .این رژیم می تواند تاثیر مثبتی روی سلامت بدن انسان داشته باشد . رژیم پارینه سنگی بار گلیسمی بدن را کاهش می‌دهد و مصرف ویتامین و مواد مغذی را افزایش خواهد داد . در این صورت تعادل بهینه‌ای بین پروتئین، چربی و کربوهیدرات ایجاد می‌شود .

سخن آخر

رژیم غذایی پارینه سنگی ممکن است به شما کمک کند که وزن کم کرده یا وزن ایده آل خود را حفظ کنید . این رژیم می تواند تاثیرات سلامتی مفید دیگری هم داشته باشد، اما مطالعات کلینیکی طولانی مدت در مورد مزایا و خطرات بالقوه این رژیم صورت نپذیرفته است . شما ممکن است با انجام ورزش و فعالیت بدنی کافی و رعایت یک رژیم غذایی متعادل و سالم سرشار از میوه ها و سبزیجات نیز به همین مزایای سلامتی دست یابید .

fashion

مد و لباس

آقایان خوش تیپ، امسال چه رنگی می پوشند؟

مد و لباس: شاید شنیده باشید که برای جذابیت ظاهر، باید لباس هایی با رنگ های متضاد یا مکمل به تن کرد، اما این تئوری برای سال ۲۰۱۷ جواب نمی دهد.پس چه باید کرد تا ظاهری زیبا و جذاب داشته باشیم؟

سورمه ای + جیگری

اگـــر فکـــر مـــی کنیـــد کـــه پوشـــیدن دو رنـــگ ســـورمه ای و جیگـــری ممکـــن اســـت ظاهـــر شـــما را مســـخره نشـــان دهد، اشـــتباه کـــرده اید. رنـــگ لوکـــس جیگـــری و رنگ شـــیک و ســـنگین ســـورمه ای، همدیگـــر را تکمیـــل مـــی کننـــد. اما اگـــر نمـــی خواهید کـــه ریســـک کنید، بهتر اســـت که تونالیته هـــای تیره ایـــن دو رنگ را بـــرای لباس هایتـــان انتخـــاب کنیـــد. پیشـــنهاد کارشناســـان ما بـــه شـــما ایـــن اســـت کـــه رنـــگ ســـورمه ای را به عنوان رنگ زمینه، برای مثال برای کت و شلوار، به تن کنید، سپس رنگ جیگری را به آن بیافزایید.

قهوه ای + سبز

رنگ های طبیعت مانند قهوه ای یا ســـبز، هیچگاه از مد نمی افتنـــد. از آنجا که سال ۲۰۱۷ نیز رنگ ســـبز را به عنوان رنگ سال انتخاب کرده است، دیگر بهانه ای برای نپوشیدن ایـــن رنـــگ لباس ندارید. فرقی نمی کنـــد که ســـبز را به عنوان رنـــگ زمینـــه انتخاب کنیـــد یـــا قهوه ای را، در هر دو صـــورت ظاهـــری جـــذاب خواهیـــد داشـــت که چشـــم هر بیننده ای را به خود جلب می کند.

روغن نارگیل، یک دنیا زیبایی

ترجمه: نسل فردا

زیبایی: محصولات زیبایی بسیار محدودی وجود دارند که بتوانیم ادعا کنیم درمان تمام مشـــکلات زیبایی هستند، اما صادقانه باید بگوییم که روغن نارگیل، یکی از همین محدود محصولات است .شما می توانید از روغن نارگیل برای همه چیز استفاده کنید از درمان زخم گرفته تا مرطوب کردن زانوهای خشک .اخیرا هم گفته ها وشنیده ها درباره تاثیر این روغن بر سلامت دهان و دندان ما را به تفکر واداشته است؟ روغن نارگیل چه کار نمی تواند بکند؟ آیا واقعا عارضه ای وجود دارد که درمانش روغن نارگیل نباشد؟ در این مقاله ما تنها بر مصارف زیبایی آن تمرکز می کنیم، اما بدانید که تاثیر روغن نارگیل خیلی بیشتر از اینهاست حتی کاهش وزن.

پاک کردن آرایش

حتی ضدآب ترین ریمل ها هم نمی توانند در برابر روغن نارگیل مقاومت کنند . روغن نارگیل را مستقیما به عنوان یک پاک کننده روغنی روی پوست بمالید یا از یک تکه پنبه برای این کار استفاده کنید . آرایش صورت به آسانی شسته خواهد شد .

خوشبو کننده دهان

روغن نارگیل خواص ضد قارچی و ضد باکتریایی دارد . قرقره کردن یک قاشق روغن نارگیل می تواند جرم دهان را از بین ببرد باعث خوشبو شدن دهان و سفید شدن دندان و داشتن دندان های سالم تر می شود .

لوسیون بدن

روغن نارگیل، مرطوب کننده عالی صورت و یک لوسیون منحصر به فرد برای بدن است و ماساژ بدن با این روغن، از خشکی، چین و چروک و پیری پوست جلوگیری می کند . این روغن یکی از بهترین نرم کننده ها و رطوبت رسان های طبیعی پوست است .

درمان پوسته های اطراف ناخن

آیا پوست اطراف ناخن های شما پوسته پوسته و دردناک می شود؟ درمان آن، لایه برداری با مرهم روغن نارگیل است . این روغن همچنین کمک می کند مانیکور شما دوام بیشتری داشته باشد .

پاک کردن برس های آرایش

تمیز کردن و شستشوی برس های آرایشی باید یک عادت و روتین ماهیانه باشد . شما می توانید از یک صابون آنتی باکتریال به همراه مقداری روغن نارگیل به عنوان یک پاک کننده قوی برای شستشوی برس های آرایش استفاده کنید .

درمان لب های خشک

ویژگی نرم کنندگی و رطوبت رسانی روغن نارگیل از آن یک کرم ساده، اما فوق العاده برای درمان خشکی و ترک لب ها می سازد زیرا روغن نارگیل در دمای اتاق نیمه جامد است .

کرم دور چشم

دیگر لازم نیست برای خرید کرم های دور چشم شیمیایی پول گزاف بپردازید . کمی روغن نارگیل را دور چشم و روی خط ها و چروک های ریز اطراف چشم بمالید . این کرم برای حساس ترین نقطه پوست صورت شما به اندازه کافی سبک است . علاوه بر این مهمترین مزیت روغن نارگیل این است که کلاژن سازی پوست را افزایش می دهد که این موضوع کلید اصلی جوانی پوست است .

زیبایی طبیعی

نارگیل، لایه بردار پوست

با ترکیب روغن نارگیل و نمک دریایی، اسکراب مخصوص خودتان را تهیه کنید . نمک لایه های مرده پوست را بر می دارد و روغن نارگیل مانند یک صابون عمل می کند و پوست را نرم می کند . این روغن باعث می شود مدت ها بعد از شست وشو هم پوست تان مرطوب بماند . این اسکراب ساده را یک بار امتحان کنید .

روغن ماساژ

روغن نارگیل را در ماکروفر گرم کنید و چند قطره از یک اســـانس طبیعی مانند لونـــدر یا نعنـــاع به آن اضافه کنید تا یـــک ترکیب آرامش بخش برای ماساژ به دســـت آید .

ماکارون
یک شیرینی فرانسوی

آشپزی: **هرچند غالب داستان‌ها از این قرارند که اصلیت شیرینی ماکارون به فرانسه برمی گردد اما سند قطعی در این باره وجود ندارد و هنوز هم هرازگاهی این شیرینی محبوب بین‌المللی به دیگر کشورها از جمله ایتالیا نسبت داده می‌شود. البته شاخص‌ترین تاریخچه ماکارون به سال ۱۵۳۳ برمی گردد. این تاریخ دقیقاً مصادف است با ورود آشپز مخصوص «کاترین دی مریسیس» به فرانسه. شاهزاده خانم این آشپز را به مناسبت مراسم عروسی‌اش با پادشاه فرانسه به این کشور آورد. اما در عین حال همچنان هیچ کس نتوانسته قاطعانه روی این قصه صحه بگذارد که اولین بار طبخ این شیرینی توسط آشپز ایتالیایی شاهزاده‌های فرانسوی انجام شده است. وقتی در تاریخی نزدیک‌تر به سراغ ماکارون می رویم به اطلاعات معتبرتری برمی‌خوریم که این شیرینی خوشرنگ و لعاب در حدود سال ۱۸۳۰ همراه با مربا یا ادویه‌های مخصوصی سرو می‌شده است. به هر حال ماکارون این روزها به ماکارون پاریس مشهور شده است.**

طرز تهیه

۱. پودر بادام و پودر شکر را با هم مخلوط و آسیاب می کنیم تا کاملا پودر شود. مراقب باشید تا به خاطر چرب بودن بادام به روغن نیوفتد، همین که پودرها با هم مخلوط بشود کافی است.

۲. در ظرفـــی جداگانه ســـفیده های تخم مرغ را با همزن برقی تا زمانی که حجمش دو برابر شود بزنید، در همین حین شکر را آرام آرام به سفیده اضافه می کنیم.

۳. مخلوط پودر بادام و پودر شکر رو سه بار الک می کنیم و در سه مرحله به تخم مرغ اضافه می کنیم و بالیسک به صورت دورانی هم می زنیـــم. توجه کنید که خیلی هم نزنید و حتما به صورت دورانی باشد تا هنگامی که یک مایه کشدار و یکدست بدست بیاد. در آخر این مرحله رنگ خوراکی را هم اضافه می کنیم.

۴. کف ســـینی فر را کاغذ روغنی پهن می کنیم و مواد را با قیف و ماسوره ساده توی سینی به صورت دایره هایی به قطر ۳ الی ۴ ســـانت می ریزیم. توجه کنید که فضای خالی بین شیرینی ها رعایت بشود چون مایه پهن می شود، همچنین اگه ماسوره ســـاده نداشتید می توانید نوک قیف یک بار مصرف را ببرید و با آن مواد را بریزید. سعی کنید موقع خالی کردن مواد دســـتتان حالت چرخشی نداشته باشد که موقع پخت شیرینی روی شیرینی برجسته نشود. مواد در یک جهت از بالا به پایین باید خالی شود.

۵. حالا سینی شـــیرینی رو چند بار به روی زمین می کوبیم و سی دقیقه در دمای محیط اســـتراحت می دهیم تا روی شیرینی حالت چسبندگی نداشته باشد. بعد در طبقه ی وسط فر با دمای ۱۵۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۵ دقیقه قرار می دهیم تا زمانی که زیر شیرینی بپزد ولی نباید قهوه ای پر رنگ شـــود. همین که تغییر رنگ داد پخته است.این شیرینی رویه پوک و زیر نرم و کشداری دارد (زیرش مثل شـــیرینی گردویی است).

۶. شیرینی ها را از فر بیرون اورده زمان می دهیم تا سرد بشود و بعد از کاغذ جدا می کنیم و بین دو شیرینی رو با خامه فرم گرفته و یا گاناش (شکلات سفید آب کرده به همراه خامه) پر می کنیم. مرسوم است که مواد بین شیرینی ها هم رنگ خود شیرینی باشه اما هر مدل دیگه ای هم می تواند باشد.

مواد لازم

سفیده تخم مرغ: ۳ عدد
شکر دانه ریز: ۴۰ گرم
پودر شکر: ۱۸۰ گرم
پودر بادام: ۱۲۵ گرم
رنگ و اسانس خوراکی