

سشوار کشیدن با آسیب کمتر



شادفر

سشوار یکی از وسایل برقی است که در اغلب خانه‌ها وجود دارد. یکی از مهم‌ترین کاربردهای این وسیله خشک کردن موها پس از استحمام است و برای افرادی که دائم در معرض سرما خوردگی و حساسیت‌های سینوزیتی هستند بسیار مهم است. اگر می‌خواهید از سشوار برای خشک کردن مو استفاده کنید در حالی که آسیب کمتری به موها بیاورد باید چند نکته را در زمان استفاده از این وسیله در نظر بگیرید. کم کردن حرارت سشوار و گرفتن خیلی زیاد موها پیش از خشک کردن آن‌ها با سشوار از جمله کارهایی است که می‌توانید برای حفظ سلامت مو انجام دهید. در ادامه به راه‌های مراقبتی بیشتر اشاره می‌کنیم.

دمای سشوار

واضح است که هر قدر دمای سشوار بالاتر باشد، آسیبی که به کوتیکول مو می‌زند شدیدتر است. برای همین بیشتر وسایل حالت دهنده مو درجه بندی برای تنظیم دما دارند. بهترین دما برای خشک کردن موها دمای ۶۰ درجه است. اگر سشوار شما درجه بندی مقدار دما ندارد، از بین مقدار یکم، متوسط و زیاد، همیشه کمترین حالت را انتخاب کنید. همچنین با کمک راهنمای خرید می‌توانید سشواری بخرید که دمای آن تنظیم شدنی باشد و بتوانید آن را روی کمترین حالت قرار دهید تا از سالم ماندن موهای خود خاطرتان جمع باشد.

سشوار موی خشک

سشوار کشیدن موها بدون فاصله پس از بیرون آمدن از حمام سبب آسیب رسیدن به موی می‌شود. در واقع این کاری که از فوری‌ترین راه‌ها برای آسیب زدن به مو است. به جای این کار باید بعد از بیرون آمدن از حمام، به آرامی موهای خود را با حوله خشک کنید و آب اضافی آن را بگیرید. از حوله‌های میکروفایبر استفاده کنید که قدرت جذب بیشتری داشته باشند. موقع خشک کردن مو با حوله، این کار را با شدت انجام ندهید و موها را با شدت بین حوله فشار ندهید. این کار سبب وز شدن موها می‌شود. حوله را روی مو بگذارید و بردارید. وقتی ۷۰ تا ۸۰ درصد رطوبت موها گرفته شد، آن را با یک شانه که دندان‌های درشت و با فاصله دارد، شانه کنید و گره‌های آن را باز کنید.

اسپری محافظ حرارتی

محصولات زیادی به عنوان محافظ مو در برابر حرارت تولید می‌شوند. از این محصولات استفاده و سعی کنید مدل‌هایی را بخرید که بر پایه سیلیکون باشند. البته همه انواع اسپری‌ها و سرم‌های محافظ مو، مناسب و کاربردی نیستند. این مرحله را به کار ببندید و از محصولات بر پایه سیلیکون استفاده کنید تا حرارت در سراسر موهای شما به صورت یکنواخت توزیع شود.

بزارهای مختلف سشوار

اگر موهای مجعد و فر دارید باید موقع سشوار کشیدن از ابزارهای مختلف سشوار مانند دیفیوزر یا دیسپانسر استفاده کنید. دیفیوزر یکی از سری‌هایی است که معمولاً همراه با سشوار عرضه می‌شود. حتی می‌توانید آن را جداگانه هم تهیه کنید. با این وسیله که شبیه به کاسه است، هوای گرم از لایه‌های فر موهای شما برداشته می‌شود و شکل آن را حفظ می‌کند و بهتر لایه‌های موها پخش می‌شود.

نرم کننده مو

در کنار خشک کردن موها و مراقبت از سلامتی آن، برای اینکه سشوار کشیدن شما نتیجه خوبی داشته باشد و ظاهری آراسته پیدا کنید، باید مراقبت و رسیدگی به مو را از داخل حمام شروع کنید. در حمام از نرم کننده مو استفاده کنید. با استفاده از نرم کننده، موهای شما نرم‌تر و درخشان‌تر دیده می‌شوند و شانه کردن آن‌ها راحت‌تر می‌شود. بسته به وزن مولکولی مواد مورد استفاده در ساخت نرم کننده، این محصول در کوتیکول‌های مو جذب می‌شود و حتی ممکن است به لایه کورتکس مو نفوذ کند. این ویژگی به کاهش اصطکاک و جلوگیری از گره خوردن و وز شدن مو کمک می‌کند و به طور هم‌زمان درخشندگی و صافی آن را افزایش می‌دهد. در واقع، تحقیقات علمی استفاده از نرم کننده را توصیه می‌کنند.

تیک سلامت

قند میوه‌ها برای سلامتی ضروری است



مصرف زیاد قند و شکر در رژیم غذایی روزانه پیامدهای ناگواری مانند اضافه وزن، چاقی، ابتلا به دیابت و سرطان و پیری زودرس به دنبال دارد. همین موضوع سبب شده تا خیلی از افراد برای درآمان ماندن از این پیامدها، از آن طرف بام بیفتند و قندها را به طور کامل از برنامه غذایی روزانه خود حذف می‌کنند. در حالی که متخصصان تغذیه تأکید دارند که قندهای طبیعی، یعنی گروه میوه‌ها هرگز نباید از سید غذایی کنار گذاشته شوند. چون برای بدن بسیار ضروری هستند و حذف آن‌ها آسیب‌های زیادی به سلامت وارد می‌کند. بنابراین بهتر است مصرف قندهای طبیعی مانند قند و شکر سفید که از نیشکر و چغندر قند به دست می‌آیند، کامل حذف و مصرف قندهای مصنوعی مانند اسپارتام و ساکارین محدود شوند. این قندها دست ساز بشر هستند. در عوض مصرف قند میوه‌ها مانند توت خشک، خرما و انجیر خشک در حد متعادلش باید افزایش یابد. مصرف زیاد این نوع قندها می‌تواند چاق کننده باشد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۲۱۴۴۴۵۰۶۰

خاطر ناجمع

نداشتن امنیت شغلی ممکن است در گذر زمان، سلامت روان ما را به خطر بیندازد

معصومه متین نژاد اگر نگران از دست دادن شغل‌تان کافی نبودن درآمدتان برای یک زندگی ایده‌آل، نگاه دیگران به کاری که انجام می‌دهید، موقت بودن قرارداد کاری‌تان و آینده‌ای که قرار است از راه برسد هستید، بدانید که چه این نگرانی‌ها در ته ذهن‌تان باشد و چه آشکارا آن‌ها را هر روز به زبان بیاورید، از نبود امنیت شغلی‌تان حکایت دارد که می‌تواند در گذر زمان سلامت روان‌تان را به طور جدی به خطر بیندازد. موضوعی که امروز می‌خواهیم به کمک دکتر علی کاظمی، روان‌شناس، کمی درباره آن با هم صحبت کنیم و اگر شما هم گرفتار چنین شرایطی هستید، با به کارگیری توصیه‌های این کارشناس قدمی برای سلامت روان‌تان بردارید.

امنیت شغلی برای ما چه معنایی دارد؟

ممکن است تعریفی که ما از امنیت شغلی داریم با تعریفی که دوستانمان از آن دارد، کاملاً متفاوت باشد. برای یک نفر امنیت شغلی داشتن یک شغل ثابت برای سی سال کاری با یک آب باریکه مالی باشد و برای دیگری شغلی که درآمد لازم را برای امروز و فردای دورش تأمین کند. با همه این تفاوت‌ها، امنیت شغلی یک تعریف کلی دارد، وضعیت کاری که ما در آن مطمئن هستیم برای آینده‌ای پیش‌بینی پذیر شغل و درآمد لازم را داریم. به عبارت ساده‌تر مطمئن هستیم که با همه تغییراتی که از نظر اقتصادی و اجتماعی در مجموعه کاری‌مان اتفاق می‌افتد، ما همچنان کارمان را خواهیم داشت.



رابطه سلامت روان با امنیت شغلی

گفتیم که امنیت شغلی تضمینی برای آینده است و کمک می‌کند که بتوانیم آینده دور و نزدیک اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی‌مان را تا حدودی پیش‌بینی و براساس آن برنامه‌ریزی کنیم. این توانایی در پیش‌بینی و برنامه‌ریزی از عواملی است که در زندگی به همه ما حس قدرت می‌دهد و سلامت روان‌مان را تضمین می‌کند. در واقع، شغلی که ما داریم از دوره سلامت روان ما را تأمین یا تخریب می‌کند، یکی وجه اجتماعی که شغل‌مان برای ما دارد و ما به آن می‌بالیم. به عبارت دیگر برچسب اجتماعی ما محسوب می‌شود و دیگری امنیت اقتصادی است که آن شغل برای ما به همراه دارد و نبود هر دو یکی از آن دو سبب اضطرابی مزمن در ما می‌شود. در چنین حالتی پیش از آنکه به طور طبیعی از کار بازنشسته شویم، احساس فرسودگی و کسالت خواهیم کرد. به ویژه وقتی در محیط کاری برای رسیدن به سطح‌های بالاتر تلاش بیشتری هم کرده باشیم. تلاشی که با انجام کار و مسئولیت پذیری بیشتری هم همراه بوده و ورا همه این فعالیت‌ها احساس نبود امنیت شغلی پیوسته آزارمان داده است.



دکتر علی کاظمی
روان‌شناس:
برای بالابردن امنیت
شغلی سعی کنید
مهارت‌های ارتباطی
بین فردی‌تان را افزایش
دهید



چگونه با این ناامنی کنار بیاییم؟

نبود امنیت شغلی که صحبتش را می‌کنیم مختص کشور ما یا جامعه دیگری نیست، بلکه مسئله‌ای فراگیر در دنیا است. ترس از اخراج شدن، ترس از دست دادن کار ترس از تغییر شغل و ترس از ناکافی بودن درآمد حاصل از یک شغل همه می‌تواند امنیت شغلی ما را متزلزل کند. بخشی از این ناامنی هم می‌تواند محصول سیاست‌های کلان و قوانین کشوری باشد که گریزی از آن‌ها برای شاغلان نیست. مانند قانون قرارداد‌های کوتاه مدت یا واردات بی رویه کفش و خراب شدن بازار تولیدکنندگان کفش داخلی. بخش دیگر این ناامنی هم به خود ما برمی‌گردد که باید بتوانیم برای این بخش از آن برنامه داشته باشیم. در ادامه به تعدادی از این راهکارها اشاره‌گرایی داریم.



داشتن شغل دوم

اگر شغلی دارید که امنیت خاطر لازم از آن ندارید، سعی کنید مهارت جدیدی یاد بگیرید و به سراغ شغل دومی هم بروید تا در شرایط عادی بتوانید روری درآمد بیشتر آن و در صورت از دست دادن شغل اول، روری تخصص جدیدتان برنامه‌ریزی مالی داشته باشید.

مهارت‌های ارتباطی

برای بالابردن امنیت شغلی‌تان سعی کنید مهارت‌های ارتباطی بین فردی‌تان را افزایش دهید. این کار رابطه بین شما با کارفرما و همکارانتان را قوت می‌بخشد و کمتر به چالش می‌خورید. مهارت‌های بین فردی حکم مهره‌ساز را دارد که برخی از آن برخوردارند.

حمایت اعضای خانواده

حمایت و پشت گرمی اعضای خانواده، به ویژه همسران می‌تواند به شما امنیت خاطر بیشتری بدهد. اینکه با حرف‌های مثبت به دیگری دل گرمی بدهیم و او را تشویق به فعالیت بیشتر و همراهی همیشگی کنیم، یک امتیاز بزرگ برای آسودگی خاطر فرد شاغل محسوب می‌شود.

ضریب اطمینان بیشتر

اگر در مرحله پیدا کردن شغل هستید و دغدغه این موضوع را همواره دارید، به سراغ کارهایی بروید که امنیت شغلی بیشتری دارند. برای نمونه شغل‌هایی مانند فعالیت‌های نظامی یا کارمندی در بانک از امنیت نسبی بیشتری برخوردارند.

مدیریت امور مالی

داشتن دغدغه مالی امری طبیعی است. پس به دنبال راه‌هایی برای مدیریت امور مالی خود باشید و هیچ‌گاه از آن غافل نشوید. این موضوع در شرایط عادی کمکی کند و صرفه جویی و پس‌انداز بیشتری در زندگی داشته باشید و در شرایط خاص هم کمکی کند؛ بحران‌ها راحت‌تر عبور کنید.

همگام با تحولات روز

شرکت‌ها همیشه به دنبال جذب افراد جدیدی هستند که بتوانند همگام با تحولات روز دنیا گام بردارند. بنابراین هرچه خودتان را در حرفه‌ای که دارید، توانمندتر کنید، شانس ماندگاری‌تان در آن شغل بیشتر خواهد شد. چه کارتان آزاد و چه شاغلان در بخش‌های دولتی و خصوصی باشد.

نمایش توانمندی‌ها

چه در جایگاه یک کارگر و کارمند و چه در جایگاه یک مدیر همواره باید سعی کنید از خودتان تصویر فردی خلاق و پویا برای دیگران بسازید. فردی که برای چالش‌های کاری و سازمانی خود همواره راه حل دارد، بیشتر هم مورد توجه مدیران بالادستی خود قرار می‌گیرد.

مهارت حل مسئله

یادگیری مهارت حل مسئله، یک توانمندی است که در هر زمینه‌ای به شما برای خروج از مشکلات و بحران‌ها کمک می‌کند. اینکه بدانید چگونه باید با یک مشکل برخورد کنید و از یک تهدید، فرصتی برای خودتان بسازید، نقش مهمی در موفقیت‌های کاری شما دارد.