

زنان شاخص

بهناز صرافپور



برای دریافت جایزه «شکت زواروفسکی برای محصولات آماده پوشیدن» نامزد شد.

طراحی های ارائه شده او در نیویورک از حامیان مالی مختلفی برخوردار است. مجموعه بهار ۲۰۰۵ وی با حمایت مالی شرکت تیغانی ارائه شد و این شرکت به او اجازه داد این مجموعه را در مغازه مشهور آن در خیابان پنجم نیویورک به نمایش بگذارد.

صرافپور عضو «شورای طراحان مد آمریکا» (CFDA) است، و از طریق این شورا در سالهای ۲۰۰۲، ۲۰۰۳ و ۲۰۰۵ طراحی مد در ژوئیه ۲۰۱۰ به عنوان شرکت کننده نهایی در جایزه طراحی موسسه «اسمیتسونین» مورد تقدیر قرار گرفت. بهناز همچنین برنده جایزه ملی برای طراحی مد در سال ۲۰۱۳ بود.

بهناز صرافپور طراح لباس ایرانی-آمریکایی مقیم شهر نیویورک است که اولین بار مجموعه لباس زنانه ای با نام خود را در سال ۲۰۰۱ به بازار عرضه کرد. او که در دانشکده طراحی لباس «پارسونز» (Parsons School of Design) تحصیل کرده، از سوی این دانشکده با جایزه Award Golden Thimble مورد قدرانی قرار گرفته است. او پیش از این برای نامهای مشهوری در دنیای طراحی نظیر Isaac Mizrahi، Narciso Rodriguez، Richard Tyler، Anne Klein و Barneys New York طراحی کرده است.

طراحی های ارائه شده او در نیویورک از حامیان مالی مختلفی برخوردار است. مجموعه بهار ۲۰۰۵ وی با حمایت مالی شرکت تیغانی ارائه شد و این شرکت به او اجازه داد این مجموعه را در مغازه مشهور آن در خیابان پنجم نیویورک به نمایش بگذارد.

صرافپور عضو «شورای طراحان مد آمریکا» (CFDA) است، و از طریق این شورا در سالهای ۲۰۰۲، ۲۰۰۳ و ۲۰۰۵ طراحی مد در ژوئیه ۲۰۱۰ به عنوان شرکت کننده نهایی در جایزه طراحی موسسه «اسمیتسونین» مورد تقدیر قرار گرفت. بهناز همچنین برنده جایزه ملی برای طراحی مد در سال ۲۰۱۳ بود.



طاهره قره‌الاین

گر به تو افتدم نظر چهره به چهره رو به رو شرح دهم غم تو را نکته به نکته مو به مو از پی دیدن رخت همچو صبا فتادهام خانه به خانه در به در کوچه به کوچه کو به کو می‌رود از فراق تو خون دل از دو دیدهام دجله به دجله یم به یم چشمه به چشمه جو به جو دور دهان تنگ تو عارض عنبرین خطت غنچه به غنچه گل به گل لاله به لاله بو به بو ابرو و چشم و خال تو صید نموده مرغ دل طبع به طبع دل به دل مهر به مهر و خوبه خو مهر تو را دل حزین بافته بر قماش جان رشته به رشته نخ به نخ تار به تار بو به بو در دل خویش «طاهره» گشت و ندید جز تو را صفحه به صفحه لا به لا پرده به پرده تو به تو

از مواد جیوه دار دوری کنید!

مراقب باشید از مواد غذایی حاوی جیوه مانند برخی ماهی ها دوری کنید به خصوص در دوران بارداری که می تواند سلامت شما و جنینتان را تحت الشعاع قرار دهد! جیوه فلزی است که به صورت اشکال مختلفی در طبیعت وجود دارد و به محض اینکه وارد محیط زیست شود با عناصر دیگر ترکیب می شود و ترکیبات ارگانیک و غیرارگانیک را شکل می‌دهد که مصرف زیاد آن ممکن است برای سلامتی مضر باشد. به گفته تیم تحقیقاتی به سرپرستی دکتر امیلی سومرز، استاد دانشگاه میشیگان، مصرف زیاد جیوه موجب آسیب دائمی به مغز و کلیه‌ها می‌شود. سازمان غذا و داروی آمریکا و آژانس حفاظت از محیط زیست (EPA) توصیه می‌کند که زنان باردار نباید در هفته، بیش از ۳۴۰ گرم - معادل ۲ تا ۳ نوبت در هفته - ماهی حاوی مقدار جیوه کم (نظیر آزاد، میگو و تون‌های سبک) مصرف کنند. همچنین توصیه شده که از خوردن ماهی‌های حاوی جیوه زیاد نظیر اره ماهی، ماهی ماکرل و تاج ماهی اجتناب شود. دکتر سومرز اظهار کرد مصرف ماهی حتی به میزان توصیه شده نیز ممکن است برای سلامتی زنان در سن باروری مضر باشد زیرا ممکن است احتمال افزایش به اختلالات خودایمنی نظیر بیماری ام‌اس، بپردازند. لوپوس و آرتریت روماتوئید را که در آنها سیستم ایمنی خود را با بافت‌های خود بدن حمله کرده و به آنها آسیب می‌رساند، افزایش دهد.

زنان را برای همین در فروشگاه مواد غذایی می‌فروشند، چون وقتی هر هفته به این فروشگاه‌ها سر بزنید، همواره چیزهای تازه ای هم برای خرید کردن می‌بینید. در حالیکه اگر برای چندین هفته خرید کنید، متوجه می‌شوید که به اندازه ۱۶ هفته پس انداز کرده‌اید.

۷- خرید مواد غذایی مفید برای تنبل‌ها
قبول، شما تنبل هستید و عاشق هویج پوست کنده فروشگاه‌ها. اما از آنجایی که این هویج‌ها پوست کنده شده‌اند، کوچکتر از هویج‌های معمولی هستند. اگر علاقمند به هویج‌های بسته بندی شده هستید و اتفاقاً حراج هم خورده‌اند، دریغ نکنید و بخرید ولی بدانید که یک هویج کامل نخورده‌اید. بسته‌های آماده هویج، کرفس و پیازچه گران تر از چیزی هستند که می‌ارزند.

۸- نگرستن کوپن خرید
گرفتن کوپن خرید عاقلانه است، شاید شما مادری باشید که همواره در حال خرید مواد غذایی است. این کوپن‌ها به شما این شانس را می‌دهد تا از تعداد خریدهایتان، بتوانید یک دست چاقو شیک بخرید یا با پرداخت نصف بها، چندین جنس متفاوت بخرید.

۹- دو تا بخر، سه تا ببر
بهترین معاملات معمولاً در آخرین دقائق حراج انجام می‌شود ولی همیشه انتهای راهروی دراز فروشگاه، مواد غذایی بکر و دست اولی حراج نمی‌شود. بنابراین کورکورانه نخواهید آخرین بازمانده‌های مواد غذایی را به هوای سود کردن بخرید.

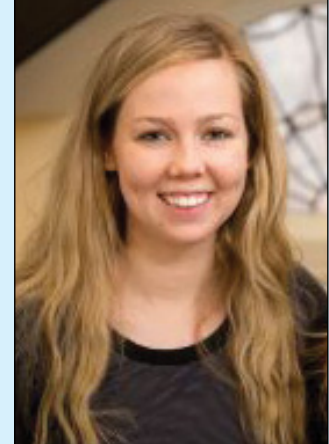
۱۰- بررسی نکردن هزینه هر واحد
بیشتر سوپر مارکت‌ها برچسبی روی مواد غذایی دارند که به شما می‌گوید چقدر برای هر واحد و هر اونس پرداخت می‌کنید. اما این واحدها همیشه ارزان نیستند و وقتی از یک واحد بیشتر می‌شوند، به این نتیجه می‌رسید که با چه جنس گران قیمتی طرف هستید.

آیا افراد شاد و خوش، شریک خوبی برای همدردی هستند؟

مرگ والدین خیلی سخت تر قضاوت می‌کردند. بعبارتی دیرتر تحریک میشوند در حالیکه در تشخیص تغییرات در هیجانات



مطالعات نشان میدهد که ادعای افراد شاد و خوش مبنی بر دارا بودن احساس مثبت و همدلی کردن عمیق‌تر، صرفاً تظاهر به برعکس، عملکرد همدلانه را نیز کاهش میدهد.



هیلاری دولین

همخوانی دارد، اما بطور کلی اعتماد به نفس آنها در داشتن همدردی بیشتر با دیگران تأیید نشده است. این احتمال وجود دارد که اینگونه شخصیت‌ها علاقه بیشتری برای راهیابی به درون افراد با خلق پائین دارند و برگرفته از صفحه (Health Family & Wellbeing) در فیسبوک



واقع این حس به همدردی تعریف نمیشود بلکه نشان دهنده اعتماد به نفس آنهاست که از کلیه توانایی‌هایشان پیشی گرفته و پرتنگ تر است. واقعیت دیگر این است که شخصیت‌های شادتر در شناسایی لحن صداهائی با احساسات منفی مانند توصیف

۱۰ اشتباهی که هنگام خرید مرتکب می‌شوید

خودتان انتخاب می‌کنند و می‌برد. ۲- بررسی نکردن وزن مواد غذایی
یک پوند بیکن برابر با ۱۲ اونس بیکن است. در این جمله یک کلاهبرداری نهفته است! پس بهتر است که به اعداد روی بسته‌ها یا اعتماد باشید یا یک برنامه تبدیل واحد اندازه‌گیری در تلفن همراه‌تان نصب کنید.

۳- خرید میوه و پیازهای کیسه‌ای
مگر اینکه کیسه‌های میوه‌ها حراج خورده باشند، وگرنه خریدن کیلویی میوه و پیاز بهتر است. وقتی شما بدانید که چقدر بیشتر از حد معمول هزینه یک کیسه پیاز کرده‌اید، حتماً گریه خواهید کرد.



۴- سیب زمینی کیسه‌ای بهتر از کیلویی است
این یک نکته از قوانین خریدهای وزنی است، خرید کیسه‌ای سیب زمینی ارزان تر از خرید کیلویی آن است. حتی خریدن دو کیسه سیب زمینی از ۱۰ کیلو سیب زمینی به صرفه تر است و این قاعده‌ای است که در همه فروشگاه‌ها رعایت می‌شود.

۵- بی توجهی به تاریخ تولید مواد لبنی
عجله باعث می‌شود تا زباله بخرید. برای اینکه فرآورده‌های لبنی رو به انقضاء، فروش برون، تاریخ تولید و انقضاء آنها را پشت‌تلف می‌چسبانند. به برچسب تولید لبنیات توجه کنید، هر چقدر هم که مجبور شوید فضای سرد یخچالی فروشگاه دنبال تاریخ انقضاء بگردید. این بررسی شما را مطمئن می‌کند که در حال خرید تازه‌ترین محصولات هستید.

۶- خرید هفته به هفته
گالت این اشتباه را در صدراشتباهات خرید خانواده‌ها قرار می‌دهد. وقتی خریداران، فقط مایحتاج یک هفته را از فروشگاه تهیه می‌کنند، در واقع آنها مجبور شده‌اند تا کل هزینه‌ها را فقط برای ۵۰ تا ۸۰ درصد نیازهایشان



مجله کردن پامش می‌شود تا آشغال بخرید

مواد غذایی متنوع و وسوسه کننده ای در هزاران فروشگاه شهر وجود دارد. بنابراین طبیعی است که شما در وضعیت دلهره آور و ناپایداری قرار بگیرید، در برابر طعم‌های مختلف و خریدهای احتمالا اشتباه. اگر در برخورد با این تنوع آماتور باشید، حتماً بخش زیادی از درآمد ماهیانه‌تان را در این فروشگاه‌ها هدر خواهید داد.

تری گالت بنیانگذار یک فروشگاه مواد غذایی است که بیشتر عمرش را صرف آموزش مردم کرده تا هنگام خرید مواد غذایی با جیب خالی به خانه برنگردند. او ۱۰ اشتباه رایج خرید مواد غذایی را پیدا کرده و ۱۰ راه حل طلایی برایش دارد:

۱- خرید گوشت مثل خلبانی اتوماتیک هواپیما
شاید هیچ کجای یک فروشگاه به اندازه بخش قصابی اش ثروت نخوابیده باشد. اما قصابی میدان مین گذاری شده است که پر از اشتباهات بالقوه است. گالت می‌گوید: همیشه مردمی را می‌بینم که در خیال خرید بسته‌های گوشت ارزان قیمت هستند ولی در نهایت یک اشتباه مطلق را در سبد خرید خود می‌گذارند.

گالت معتقد است: هیچ وقت گوشت‌های بسته بندی به یک شکل و اندازه چاقو نمی‌خورند و در ضمن کیفیت یکسانی هم ندارند. این گوشت‌ها فقط بسته بندی‌های زیبایی دارند و شما را مجبور می‌کنند علیرغم میل باطنی‌تان گوشت بخرید. پس همیشه از قصابی خرید کنید که گوشت را جلوی چشم