

زنان شاخص

سحر هاشمی



سحر هاشمی یک کارآفرین ایرانی-انگلیسیست که به همراه برادرش در انگلستان اولین کافه-بارهای به سبک آمریکایی را رواج دادند. در حدود ۱۱۰ شعبه کافه‌هایشان در بریتانیا فعالیت دارند. کافی ریپابلیک یکی از اصلی‌ترین نقش‌ها را در انقلاب کافه‌های بریتانیا بازی کرد. در سال ۲۰۰۱، کار روزانه‌اش را در کافه ریپابلیک رها کرد و کتاب پرفروش خود را به نام «هر کسی می‌تواند انجام دهد» نوشت که به شش زبان دنیا ترجمه شده و اکنون هاشمی رتبه‌ی دوم در کارآفرینی را پس از ریچارد برانسون از آن خود کرده است. او پس از کافه، در سال ۲۰۰۵، اسکینی کندی را بنیان می‌گذارد؛ برندی که شیرینی‌های بی‌قند تولید می‌کند و مجله‌ی وگ هم آن را تبلیغ کرد. در سال ۲۰۰۷ سهام این برند به شیرینی‌فروشی گلستین فروخته شد. در سال ۲۰۱۱، او را به انجمن کارآفرینان بریتانیا دعوت کردند تا به دولت در مورد تدابیر کارآفرینی پیشنهادهای سازنده دهد.

چه کوله پشتی بخریم؟



کوله پشتی وسیله بسیار جذاب و دوستداشتنی است اما چیزی که کسی درباره آن حرف نمی‌زند، این است که چه کوله پشتی بهتر است، چرا که خریدن کوله پشتی بسیار کار سختی است. ما در نهایت تصمیم گرفته‌ایم تا کدهای این سوال را بشکنیم و به این نتیجه رسیدیم که هر کوله پشتی براساس یک کاراکتر مشخص طراحی شده و هر کس بنا به نوع سلیقه و کاربرد مورد نظرش آنها را انتخاب می‌کند. اگر برای فصل بهار به دنبال خریدن کوله پشتی هستید پس جای خوبی آمده‌اید.

۱- کوله پشتی پفی

کوله پشتی‌های پف کرده و با پشتی کوتاه مناسب سپران گرفتار است. آنها که اینقدر درگیر کار هستند که وقت مراقبت از وسایل خودشان را ندارند. این کوله پشتی‌ها نفوذی تهویه هوا دارند و جنس آنها



پارچه نایلونی با دوخت چند سوپه است تا به راحتی پاره نشود. این کوله پشتی‌ها آنقدر جان دارد که در اثر استفاده زیاد از زیپ ساییده نمی‌شود و به همین آسانی با کلید، خودکار و وسایل نوک تیز سوراخ نمی‌شود.

۲- کوله پشتی کوهنوردی

کوله پشتی‌های کوهنوردی به شدت ضدضربه است. این کوله



پشتی‌ها مناسب اعتیاد پرت کردن کوهنوردان است و تضمین می‌کند که با اصابت روی انواع زمین‌ها سالم بماند. این کوله پشتی در بالاترین قسمت خود یک زیپ نامتقارن بزرگ دارد که بسیار قابل دسترس است و در شرایط ویژه و سخت بر راحتی می‌توانید مطمئن باشید تا از داخل آن وسیله بردارید. این کوله پشتی مخصوص کمپ‌های ورزشی است و ویژگی‌های دیگری مثل داشتن جای ابزاری چون نوسان گیر و قطب نما را دارد و در دماهای مختلف مقاوم است.

۳- کوله پشتی کهنه نما

این کوله پشتی‌ها که بیشتر طرح‌های قدیمی دارند، مخصوص بازرگانان و بازاریاب‌های جوان هستند. بهترین این کوله پشتی‌ها

۴- کوله پشتی مارلی

این کوله پشتی مخصوص جوان‌های آگاه و به شدت اجتماعی است. چرا؟ چون این افراد اغلب دوست دارند تا خوش تیپ به نظر برسند. کوله پشتی مارک مارلی که کپی‌های زیادی از روی آن زده‌اند، از جنس کف و الیاف استبرق ساخته شده که از کامبوج می‌آید. اگر شما فردی خودآگاه هستید، بهتر است از این کوله پشتی داشته باشید. کوله‌ای شبیه به کیسه‌ای از کف و پنبه که



۵- کوله پشتی تیم بوک واکر

تیم بوک واکر کوله پشتی لپ تاپ و سبک مردانه‌ای است که اگر می‌خواهید خوش تیپ به نظر برسید باید انتخاب کنید. این کیف از چرم اصیل ساخته شده و آنقدر نرم و تر و تمیز است که گویی پارچه نازکی به پشت خود آویزان کرده‌اید. در واقع



۶- کوله پشتی عکاسی

این کوله پشتی‌ها حسابی جمع و جور هستند و برای ماجراجویی عکاسی سبک، راحت و با دوام اند. این کولی پشتی‌ها وسایل عکاسی

زن و زندگی



از خاکم و هم‌خاک من از جان و تنم نیست انگار که این قوم غضب هم‌وطنم نیست این جا قلم و حرمت و قانون شکستند با پرچم بی رنگ بر این خانه نشستند پا از قدم مردم این شهر گرفتند رأی و نفس و حق، همه با قهر گرفتند با دست تبر سینه‌ی این باغ دریدند مرغان امید از سر هرشاخه پریدند از طایفه‌ی رستم و سهراب و سیاوش هیبهات که صد مرد عزادار بجا ماند از مملکت فلسفه و شعر و شریعت جهل و غضب و غفلت و انکار به جا ماند

هیلا صدیقی



ماسک

موی موثر برای رفع ریزش مو

می‌خواهیم روش تهیه یک ماسک طبیعی و موثر برای موهای شما را در این مطلب آموزش دهیم این ماسک مو می‌تواند تاثیرات بی نظیری روی سلامتی موهایتان بگذارد و مانع ریزش آن‌ها شود. سیر یکی از درمان‌های سنتی برای بیماری پوستی به نام طاسی منطقه‌ای می‌باشد ولی در حال حاضر با ورود داروهای مدرن و جدید مصرف نمی‌شود. سیر تأثیری در افزایش رشد موهای معمولی (یعنی بدون وجود بیماری فوق) نداشته و تبلیغاتی که در مورد اثر سیر و شامپوی سیر در کاهش ریزش مو وجود دارد کذب محض است. سیر حاوی مقدار زیادی آلیسین است. این ماده که در واقع از ترکیبات گوگرد است یک آنتی بیوتیک بسیار قوی محسوب می‌شود و به بدن ما کمک می‌کند که میکروبها را از بین ببرد و از تولید مجدد آنها جلوگیری کند. این ماده که عامل بوی تند سیر نیز هست زمانی آزاد می‌شود که سیر خرد و یا له می‌شود. آب سیر و پیاز برای تحریک رشد مو: نصف یک پیاز قرمز متوسط را خرد کرده و با چهار حبه سیر مخلوط کنید، سپس آنها را با دو لیوان آب + دو قاشق غذاخوری دارچین به مدت ۱۵ دقیقه بشما بجوشانید. بعد از ۱۵ دقیقه آنها را از روی حرارت بردارید و برخی شما به مدت چهار روز به همان صورت در جایی بگذارید بماند. برخی حتی بعد از چهار روز مخلول را صاف کرده و داخل رژیپس از شامپو بریزید و هر بار سر خود را با ماسک غذایی ممکن است به ارتقااعات هم سالم آن شست‌وشو دهید. نتیجه نرسید و دچار نکه می‌دارند. اگر چه به نظر



مشکلات مختلف در زمینه رژیم غذایی

می‌شوند این است که چربی را نادیده می‌گیرند... کره گرفته شده از گاوی که از گیاه‌های طبیعی تغذیه کرده، در ماهی، اجیل‌ها و دانه‌ها استفاده همگی دارای چربی‌های سالمند که مصرف آن‌ها به مصرف کربوهیدرات موجود در حبوبات و نشاسته‌ها ارجحیت دارد.»

مصرف چربی‌های سالم امری آسان است: کافی است از آووکادو در سالاد و روغن بادام همراه با میوه‌ها استفاده شود. در حقیقت، اگر از چربی‌های سالم صرف نظر می‌کنیم، بیشتر مشتاق مصرف چربی‌هایی دیگر هستیم که ضعف بدنمان را جبران کنیم.

مشکلات، شکلات، شکلات

وقتی تلاش می‌کنید تا وزن کم کنید، همان میزان پایین کالری دریافتی (معمولاً بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری) کافی است. برخی برای یک پیاده روی زیر ۹۰ دقیقه از شکلات استفاده می‌کنند، اما نمی‌دانند که بیش از هر چیز در چنین شرایطی مصرف آب کافی است.

پاداش خوبی به خودتان نمی‌دهید!

وقتی کودک بودیم، همیشه با غذای خوب به خودمان پاداش می‌دادیم. شکلات، شیرینی، کلوچه‌های خوشمزه از جمله آن موارد بودند. اما اگر قرار باشد وزن کم کنید، بهتر است این توقعات را کنار بگذارید. مثلاً اگر با خودتان فکر می‌کنید که پس از نیم ساعت پیاده روی سریع اجازه دارید یک ساندویچ کوچک میل کنید، باید خودتان را اصلاح کنید؛ به جای ساندویچ می‌توانید یک سان فرانسیسکو، می‌گوید: «یکی از بزرگترین مشکلاتی که مردم مرتکب

مشکلات مختلف در زمینه رژیم غذایی

که تا می‌توانید باید میزان کالری دریافتی را کم کنید.

معنای گرسنگی چیست؟

مصرف کالری بیشتر از میزان دریافتی شما را به هم خواهد ریخت و کاری هم از دست شما ساخته نیست! اما حواستان را جمع کنید: «گرسنگی واقعی با گرسنگی مصنوعی تفاوت دارد.»

به عبارت بهتر، شاید بخواهید اشتهای اضافی‌تان را با چند پیراشکی کوچک از بین ببرید. برخی می‌گویند که در چنین شرایطی می‌توانید از سبزی، میوه، پنیر کم چرب، ماست کم چرب و مواد مشابه استفاده کرد. بین‌برنج اما معتقد است که دامن زدن به این نوع اشتهای مصنوعی مانع کاهش میزان کالری دریافتی شما در آینده خواهد شد. پس بهتر است به آن اشتها گوش ندهید و به پیاده روی‌تان ادامه دهید.

به اندازه کافی آب نمی‌نوشید!

مصرف آب آشامیدنی کافی یکی از کلیدهای کاهش وزن و داشتن زندگی سالم است. براون می‌گوید: «اگر به اندازه کافی آب ننوشید، از انرژی کمتری برخوردار خواهید بود و بدن شما گرسنگی را با تشنگی اشتباه می‌گیرد.»

مصرف آب هنگام پیاده روی بسیار مهم است، زیرا علاوه بر روان کردن مفاصل می‌تواند دمای بدن شما را که هنگام پیاده روی بالا رفته، کاهش دهد. براون همچنین معتقد است که «آب شاهره اصلی برای انتقال مواد مغذی در بدن است. در صورت عدم وجود آب کافی در بدن، مواد مغذی به مقاصد خود منتقل نخواهند شد. به همین دلیل، احساس گرسنگی به شما دست خواهد داد.»

اثر پیاده روی را خنثی می‌کنید

طرح ۱۰۰۰۰ گام (معادل ۸ کیلومتر پیاده روی) را پیاده کنید و پس از آن از مزایای بی‌شمارش بهره‌مند شوید. اما فراموش نکنید که مزایای این پیاده روی می‌تواند با مصرف دسری کوچک و یا یک هدیه نامناسب مانند شکلات کاملاً از بین برود. مردم معمولاً پس از کمی پیاده روی خودشان را به صرف بستنی دعوت می‌کنند؛ این کار اصلاً خوب نیست. به طور کلی سعی نکنید کالری سوزانده شده از طریق پیاده روی را با شیرینی دادن به خود جبران کنید، چرا که در واقع آثار مفید ورزش کردن را خنثی کرده‌اید.

