

زنان شاخص

ترانه علیدوستی



ترانه علیدوستی (زاده ۲۲ دی ۱۳۶۲، تهران) بازیگر سینما و تئاتر، دوبلر و مترجم اهل ایران است. ترانه علیدوستی در جشنواره فیلم کن ۲۰۱۶، برای ایفای نقش (رعنا) در فیلم فروشنده به کارگردانی اصغر فرهادی نامزد دریافت جایزه بهترین بازیگر زن جشنواره فیلم کن شد. همچنین او توانسته عناوین متعدد سینمایی از جمله جایزه بهترین بازیگر زن، پنجاه و پنجمین جشنواره فیلم لوکارنو سوئیس، جایزه بهترین بازیگر زن، جشنواره فیلم آسیایی و عربی اوسیان سینه فن و سیمرغ بهترین بازیگر زن در جشنواره فیلم فجر را کسب کند. او در جشنواره‌های فیلم و زول فرانسه ۲۰۱۴ و فیلم هانوی ویتنام ۲۰۱۲، یکی از اعضای هیئت داوران بود. او به زبان انگلیسی مسلط است و در زمینه ادبیات هم فعالیت دارد و مترجم آثار ادبی است. او جایزه ادبی پروین اعتصامی را در پنجمین دوره برگزاری آن در قسمت ادبیات داستانی با ترجمه رؤیای مادر، تألیف آلیس مونرو کسب کرد. ترانه علیدوستی در ویژه نامه شماره ۱۰۰ ماهنامه «صنعت سینما» که نگاه است به سینمای ایران در دهه هشتاد، به انتخاب ۱۳۰ نویسنده و منتقد سینمایی به عنوان بهترین بازیگر زن دهه انتخاب شد. همچنین در سال ۱۳۹۰، ماهنامه سینمایی فیلم او را به عنوان بهترین بازیگر زن دهه ۸۰ انتخاب کرد. ترانه علیدوستی اعلام کرده که به بیماری «کلاستروفوبیا» یا «ترس از محیط بسته» مبتلا است و به همین خاطر نمی‌تواند از اتوبوس یا مترو استفاده کند. او از طرفداران جریان فمینیسم می‌باشد.



یک اسموتی مقوی مخصوص کودکان

همیشه موقع بهانه گیری کودکان شما به آب میوه های حاضری یا بستنی های آماده پناه میبرید. ولی باید توجه کنید که این تنقلات به شدت به کودک شما آسیب میزند. این اسموتی با محتوی چند میوه تابستانه شامل انبه، زرد آلو، شلیل، طالبی و ماست بسیار مغذی و مقوی میباشد؛ سوای فواید، این اسموتی فوق العاده خوش طعم میباشد. با درست کردن اسموتی شما میتونید یک صبحانه پر ویتامین برای خود رقم بزنید و اگر دوست داشتید میتونید آن را منجمد کنید و به عنوان میان وعده بخورید.

مواد لازم: یک دوم فنجان انبه بدون پوست و قطعه قطعه شده- یک و یک دوم فنجان زرد آلو بدون پوست و قطعه قطعه شده (۴ عدد کوچک) - دو سوم فنجان شلیل پوست کنده و قطعه قطعه شده (یک عدد متوسط)

یک فنجان طالبی قطعه قطعه شده- یک چهارم فنجان آب انبه (مثل رانی) یک هشتم قاشق چای خوری پوست رنده شده لیمو- ۱۷۰ گرم ماست کم چرب یک فنجان مکعب های یخ طرز تهیه: ۱. انبه ها را در یک پلاستیک زیپ دار قرار دهید، و به مدت یک ساعت فریز کنید. ۲. زرد آلو های خرد شده و پنج مورد دیگر در لیست مواد لازم را درون مخلوط کن قرار دهید، مخلوط کنید تا محتوای آن نرم شود. ۳. انبه فریز شده و

یخ را اضافه کنید. مخلوط کنید تا خوب میکس شوند.

در شرایط غیر مترقبه اند، زمانی که شما بیرون از خانه نیاز به شارژر گوشی خود دارید، این شارژرها بهترین راه حل هستند. اما باتری و شارژر بیسیم در طول روند شارژ شدن داغ می‌شوند، برای همین اگر این روند طولانی شود، گوشی آسیب می‌بیند. سعی کنید از شارژری استفاده کنید که کمتر به گوشی ضرر بزند.

گوشی را در دمای هوای نامناسب قرار می‌دهید مشکل فقط مسئله شارژ کردن گوشی موبایل نیست. هنوز موارد بسیار مهم دیگری وجود دارد. احتمالاً متوجه شده‌اید که سرعت گوشی آیفون بعد از قرار داشتن در مقابل نور خورشید کم می‌شود. دلیلش این است که باتری آیفون از درجه

چگونه گوشی آیفون خود را خراب کنید

کاهش پیدا می‌کند. بنابراین نباید اجازه دهید تا شارژر گوشی به این مرحله برسد، یعنی دقیقاً زمانی که علامت هشدار دهنده کاهش شدید باتری را دریافت می‌کنید. هر بار تخلیه کامل باتری برای گوشی آیفون به معنای کاهش عمر باتری است. کارشناسان اپل و دیگر برندهای گوشی اعلام کرده‌اند اگر هر یک یا دو ما یکبار اجازه دهید تا شارژر گوشی به طور کامل تمام شود، در افزایش عمر باتری تاثیر مثبت خواهد داشت.

گوشی را در دمای هوای نامناسب قرار می‌دهید

مشکل فقط مسئله شارژ کردن گوشی موبایل نیست. هنوز موارد بسیار مهم دیگری وجود دارد. احتمالاً متوجه شده‌اید که سرعت گوشی آیفون بعد از قرار داشتن در مقابل نور خورشید کم می‌شود. دلیلش این است که باتری آیفون از درجه

مثل باقی اشیاء قدیمی، گوشی‌های قدیمی آیفون نیز مدت زمان طولانی‌تری طلب می‌کنند تا برق مورد نیاز خود را دریافت کرده باشند و بخش زیادی از این موضوع نیز بستگی به روش ما در شارژ کردن آیفون دارد. شما می‌گویید: شارژ کردن گوشی آیفون من مثل آب خوردن آسان است! اما همین طور که قطعاً می‌دانید، برخی از عادات به ظاهر بی ضرر ما بسیار آهسته، آرام و در سکوت آسیب‌های مرگباری به می‌زند. وقتی گوشی موبایل را در دست گرفتید و حس کردید که گرم شده است، یا مثلاً وقتی تا ۹۰ درصد شارژ شده، بهتر است آن را از شارژر بیرون بیاورید و بگذارید تا خنک شود. شارژر کامل گوشی موبایل کارآمدترین راه برای حفظ قدرت و سلامت باتری گوشی نیست. در



پرنده گفت: چه بویی، چه آفتابی، بهار آمده است و من به جستجوی جفت خویش خواهم رفت پرنده از ایوان پرید / مثل پیامی پرید و رفت پرنده کوچک بود / پرنده فکر نمی‌کرد پرنده روزنامه نمی‌خواند پرنده قرض نداشت پرنده آدم‌ها را نمی‌شناخت پرنده روی هوا و بر فراز چراغ‌های خطر در ارتفاع بی‌خبری می‌پرید و لحظه‌های آبی را دیوانه وار تجربه میکرد پرنده، آه، فقط یک پرنده بود

فروغ فرخزاد

جلبک‌ها را دریابید

محققان در بررسی‌های آزمایشگاهی خود متوجه شده‌اند که عصاره جلبک‌ها فعالیت آنتی‌اکسیدانی قوی دارند. البته خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن‌ها بر اساس میزان قرار گرفتن شان در معرض نور خورشید و عمقی که رشد می‌کنند متفاوت است. به طور کلی جلبک‌ها حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مختلفی از قبیل کاراتنوئیدها (لوتئین و زانکسانتین)، فلاونوئیدها (کاتچین)، اسیدهای فنولیک (تانین) و برخی از ویتامین‌ها و به ویژه ویتامین C و E هستند. محققان در آزمایشگاه مشاهده کرده‌اند که جلبک‌ها حتی در نابودی برخی سلول‌های سرطانی نیز موثر بوده‌اند. بنابراین نیاز به بررسی‌های تکمیلی جهت استفاده از جلبک‌ها برای مقابله با سرطان بیش از پیش احساس می‌شود

نتایج یک بررسی ژاپنی نشان می‌دهد که جلبک‌هایی مانند آگار آگار، آلژینات و کاراگینان خواص مرطوب‌کنندگی دارند. این جلبک‌ها باعث رطوبت بخشی و احیای سلول‌های پوستی می‌شوند. تهیه خمیر جلبک و قرار دادن آن روی پوست باعث می‌شود که آلودگی‌های تلنبار شده از طریق تعریق از روی آن زدوده شود.

علاوه بر این جلبک‌ها باعث سفت تر شدن پوست می‌شوند. استفاده از این جلبک‌ها به صورت موضعی همچنین باعث کاهش سلولیت‌ها یا همان پوست پرتالی شکل می‌شوند. می‌توانید چند برگ جلبک واکامه پیدا کرده و با آن ماسک درست کنید. این کار باعث لطافت، تقویت و نرم‌کنندگی پوست می‌شود. جلبک واکامه را بکوبید تا پودر شود. ۱ قاشق غذاخوری از این پودر را با یک تا دو قاشق چایخوری عسل مخلوط کنید. این خمیر را روی صورت و در صورت نیاز گردن بگذارید و اجازه دهید ۲۰ دقیقه بماند. سپس پوست را با آب فراوان شستشو دهید. برای رسیدن به نتیجه بهتر می‌توانید این کار را دو بار در هفته انجام دهید. البته در داروخانه‌ها ماسک‌های جلبکی آماده به فروش می‌رسند.

اگر در جایی زندگی می‌کنید که جلبک خوراکی به فروش می‌رسد حتماً خریداری کرده و با آن غذا درست کنید. کافی است جستجویی در اینترنت کنید تا طرز تهیه انواع غذا با جلبک را بیاموزید. سوپ یا سوشی تهیه شده با جلبک طعم خوبی دارند و بسیار مفید هستند. همچنین بهتر است بدانید مکمل‌های جلبک‌ها نیز در داروخانه‌ها به فروش می‌رسند. می‌توانید از این مکمل‌ها نیز استفاده کنید. البته توصیه می‌کنیم قبل از مصرف هر نوع مکملی با پزشک مشورت کنید.

پز مصرف کردند. محققان مشاهده کردند این افراد در مقایسه با افرادی که تخم مرغ آب‌پز را با نان معمولی مصرف کردند در طول روز کمتر گرسنه شدند و ناهار و شام کمتری مصرف کردند. علاوه بر این از ید موجود در جلبک‌ها برای تهیه کرم‌هایی استفاده می‌شود که نرمی و خاصیت ارتجاعی پوست را افزایش داده و برای کاهش سلولیت‌ها مناسب هستند. این کرم‌ها باعث تحریک جریان خون در رگ‌ها و لنف‌ها شده و به دفع چربی‌های سطحی پوست کمک می‌کنند. استفاده از جلبک‌ها در کنار عصاره روغنی تاثیر زیادی در برطرف کردن سلولیت‌ها دارد. جلبک‌ها جزو مواد غذایی فوق‌العاده هستند و به عنوان سبزی دریایی معجزه‌گر شهرت گرفته‌اند. این سبزی‌های رنگارنگ ارزش غذایی بالایی دارند و در عین حال کالری بسیار اندکی وارد بدن می‌کنند. جلبک‌ها سرشار از مواد



معدنی، فیبرها و همچنین پروتئین هستند. بی‌دلیل نیست که امروزه مکمل جلبک‌ها به طور گسترده تهیه و در سراسر جهان مصرف می‌شود. البته بدون شک استفاده از جلبک تازه در غذا ارزشمندتر است. متخصصان از جلبک‌ها در تهیه مواد ضدسرطان استفاده کرده‌اند. در واقع نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که جلبک‌های گوناگون قدرت پیشگیری‌کننده از رشد تومورهای پستان در حیوانات آزمایشگاهی دارد. محققان در آزمایشگاه مشاهده کرده‌اند که جلبک‌ها حتی در نابودی برخی سلول‌های سرطانی نیز موثر بوده‌اند. بنابراین نیاز به بررسی‌های تکمیلی جهت استفاده از جلبک‌ها برای مقابله با سرطان بیش از پیش احساس می‌شود.

افراد که کلسترول بالا دارند معمولاً در مصرف لبنیات دچار مشکل هستند. به عقیده محققان فرانسوی جلبک‌ها می‌توانند یک جایگزین مناسب برای محصولات لبنی محسوب شوند چون حاوی میزان قابل توجهی کلسیم هستند و بدون تحمیل چربی و کالری اضافه میزان این ماده معدنی را تامین می‌کنند.

نان نیز روشی برای کاهش وزن است. در ادامه مطلب بیشتر در خصوص فواید و خواص این مواد غذایی صحبت می‌کنیم تا تشویقی برای رواج مصرف آن‌ها شود. بسیاری از افراد مجبور هستند به خاطر شرایط بدنیشان مصرف نمک را کاهش دهند. جلبک‌ها یک جایگزین مناسب برای نمک محسوب می‌شوند. اگر به جلبک تازه دسترسی دارید به جای نمک از آن‌ها استفاده کنید چون میزان سدیم آن‌ها در مقایسه با سدیم نمک ۳/۵ به ۴۰ درصد است.

جلبک‌ها جزو مواد غذایی فوق‌العاده هستند و به عنوان سبزی دریایی معجزه‌گر شهرت گرفته‌اند. این سبزی‌های رنگارنگ ارزش غذایی بالایی دارند و در عین حال کالری بسیار اندکی وارد بدن می‌کنند. جلبک‌ها سرشار از مواد معدنی، فیبرها و همچنین پروتئین هستند. نتایج پژوهشی که در دانشگاه شفیلد هالام انگلستان انجام شده است نشان می‌دهد که نان جلبک حاوی فیبر زیاد بوده و بیش از نان‌های معمولی باعث سیری می‌شوند. در این بررسی مردان دچار اضافه وزن برای وعده صبحانه نان جلبک با تخم مرغ آب



باید هر از چند دقیقه‌ای بررسی کنید که گرم نشده باشد، اگر بیش از حد گرم شد، آن را از پرز برق جدا کنید.

از شارژرهای نامناسب استفاده می‌کنید

شارژر اپل به گونه‌ای طراحی شده که وقتی باتری به طور کامل پر شد، روند دریافت برق را قطع می‌کند. اما کابل‌های غیرمجاز یا استفاده از کابل USB این خاصیت را ندارند و ممکن است با آسیب‌هایی طی برق‌رسانی همراه باشند. بله، استفاده از شارژرهای نامناسب اشتباهی صدمه‌زننده است.

نتیجه‌گیری: گوشی آیفون مثل یک کامپیوتر کوچک نیاز دارد تا مراقبت شود و نباید در دمای نامتعادل هوا قرار بگیرد.

از شارژر بی‌سیم بیش از اندازه استفاده می‌کنید

شارژرهای بی‌سیم باتری یک نعمت

حرارت شدید هوا، چه گرم و چه سرد آسیب می‌بیند. به گفته کارشناسان شرکت اپل، منطقه آسایش برای آیفون (همچنین آی‌پد، آی‌پاد و اپل ساعت) بین ۳۲ تا ۹۵ درجه فارنهایت است.

نیجه‌گیری: گوشی آیفون مثل یک کامپیوتر کوچک نیاز دارد تا مراقبت شود و نباید در دمای نامتعادل هوا قرار بگیرد.

باعث خراب شدن باتری می‌شود

باتری لیتیوم گوشی آیفون ضعیف می‌شود وقتی شارژر گوشی تا به مرحله «باتری کم»

