

بخارپز شده میل کنید

بخار پز کردن مواد غذایی یکی از شیوه های نوین و صد البته سالم پخت غذاست، بیشتر متخصصین علم تغذیه بر این باور هستند که بخارپز کردن مواد غذایی بهترین شیوه طبخ غذاست که در این روش ویتامین ها و حتی پروتئین های موادغذایی تا حد زیادی حفظ می شوند. در این روش نیز از شکستن نامطلوب زنجیره‌های پروتئینی و کربوهیدرات ها که در حین سرخ کردن، اتفاق می افتد، خبری نیست! چرب و چیلی نبودن این خوراکی ها نیز از دیگر دلایلی است که متخصصین خواستار حضور همیشگی آن ها در بشقاب افراد هستند. بخار پز کردن با آب پز کردن مواد خوراکی فرق می



اشتباهات کسب و کار

یکی از ویژگی هایی که کارآفرینان را از سایر افراد جدا می کند، تمایل آن ها به خطر کردن های حساب شده است. آن ها دوست دارند از هر فرصتی استفاده کنند تا مرزها را بشکنند و چیزهای جدید کشف کنند و جزو بهترین حل کننده مشکلات هستند. آن ها محدودیت هایشان را شناسایی و به سوی مرزهای اکتشاف نشده حرکت می کنند. این گرایش برای خطر کردن ریشه در فهم و درک بالای آنان از مسائل دارد که در اغلب موارد همین خطرها منجر به فرصت های جدید می شود. اما تمایل به خطر کردن به همان اندازه نیز باعث اشتباهات و خطاهای زیادی می شود. اغلب کارآفرینان در طول دوران شغلی و حرفه ای خود شکست های بسیاری به اندازه موفقیت هایشان داشته اند. برخی اشتباهات کوچک و قابل جبران هستند اما برخی از آن ها به قدری جبران ناپذیر و بزرگ هستند که می توانند

نویسنده: رایان رابینسون
مترجم: سوده قدیمی

آشنایی با برندی داخلی که رطوبت را از تن ما می زداید

لطافت و پاکیزگی، ارمغان برق لامع

معصومه جمالی
نویسنده

ها ممکن است با شنیدن نام برق لامع فکر کنند با محصولاتی در زمینه الکترونیک و برق آشنا خواهند شد اما در واقع برق لامع نام خانوادگی موسس و مالک محصولات با کیفیتی در زمینه تولید حوله و امثال آن است که به عنوان برند این محصول نیز به ثبت رسیده است. با ما همراه باشید.

حوله برق لامع با فعالیتی نزدیک به یک قرن، قدیمی ترین تولیدکننده حوله در ایران است. موسسان و صاحبان برق لامع چهار برادر هستند که در سال ۱۳۱۰ به تولید حوله مشغول شدند. ساخت یک دستگاه بافندگی، نقطه عطف و شروع کار کارخانه برق لامع بود. برق لامع با تولید پارچه کار خود را آغاز کرد و پس از مدتی ایده تولید حوله به ذهن موسسان آن رسید. از آن جا که در آن زمان در ایران حوله وجود نداشت، این ایده در پی سفر به کشورهای عربی و ترکیه شکل گرفت. آن ها برای آموختن روش صحیح تولید حوله و رنگرزی حوله‌های تولید شده به ترکیه و سپس برای تکمیل آموزه‌های خود به آلمان سفر کردند. در مسیر رسیدن به کیفیت مطلوب آن ها سختی های زیادی را پشت سر گذاشتند و برخی مشکلات را نیز با ابتکارات خلاقانه خود رفع کردند.

در دهه ۴۰ صاحبان برق لامع تصمیم گرفتند ماشین آلات بافندگی دستی خود را از رده خارج کنند و از دستگاه‌های بافندگی و چاپ روز دنیا بهره بگیرند که این خود باعث افزایش آمار تولید و رونق بیشتر کارخانه شد. پس از اندک زمانی صنایع نساجی برق لامع شروع به صادرات محصولات خود کرد که در آن زمان کاری بسیار نادر بود. برق لامع همگام با روند رشد صنایع و فناوری در دنیا ، با بهره گیری از ۲۰۰ دستگاه بافت حوله به سرعت پیش می رفت و تصمیم به احداث کارخانه‌ای دیگر گرفته بود که همزمان با تحولات سیاسی کشور، کارخانه دوم هیچ گاه احداث نشد اما امروزه فرزندان موسسان حوله برق لامع با تاسیس سه کارخانه در تبریز، رشت و قزوین ادامه دهنده راه پدران خود و با ایجاد صدها شغل در کارآفرینی نقش آفرین هستند. برند حوله آشنا که نیز توسط آقای جلال برق لامع به عنوان نسل دوم از مالکان حوله برق لامع تاسیس شده، از سال ۱۳۸۵ تولید خود را با فناوری کاملاً متفاوت آغاز کرده است. این اختلاف ناشی از کیفیت نخ های استفاده شده و

کند. در آب پز کردن بخشی از ریزمغذی های مواد غذایی در آب غذا محلول می شود که گاهی نیز بدون مزه شدن، در سینک آشپزخانه ریخته می شود. اما در روش بخارپز مواد مغذی در داخل خود ماده غذایی می ماند و بدون حل شدن به بدن می رسد. بخارپز کردن به دو شیوه کاملاً متفاوت صورت می گیرد. یکی با گذاشتن یک سبد فلزی بر روی دیگ پر از آب جوش میسر می شود و روش دیگر استفاده از دستگاه های برقی بخارپز است. بسته بودن محفظه پخت غذا، امکان تنظیم زمان پخت، انجام پخت به صورت کامل و سهولت در این نوع پخت و پز از مزایای این روش است.



خانه برانداز باشند. سرمایه مالی که به طور ناگهانی به اتمام می رسد، هزینه های مالی بزرگ غیر منتظره، پیش آمدن یک بدهی بزرگ، همه از مسائلی هستند که می توانند هر کسب و کار جدیدی را به زانو درآورند. این ها جزو بزرگ ترین دلایلی هستند که اغلب استارت آپ ها در طول اولین سال های کاری شکست می خورند. کسب و کار چه خانگی باشد چه بین المللی، اشتباهات و خطاهای مالی در آن وجود دارد که با دانستن شان باید از آن ها هرپز کرد. بر اساس تجربه ، اشتباهاتی که در ادامه مقاله به آن ها اشاره می شود، از جمله خطاهایی هستند که اغلب صاحبان مشاغل جدید مرتکب می شوند.

نداشتن حساب های بانکی شخصی و تجاری جداگانه: حتی اگر می خواهید به طور مستقل عمل کنید و به تهایی وارد بازار کار شوید و کسب و کار مستقلی برای خود راه اندازی کنید ، از همان ابتدا حساب هایتان را از یکدیگر جدا کنید. شاید یکی بودن حساب ها

نام محصول	قیمت (تومان)
بخارپز فلر مدل SC-87	۴۱۵ هزار
بخارپز بلانزو مدل BFS-410	۴۸۸ هزار
بخارپز مگامکس MSR-1100	۴۹۶ هزار
بخارپز فوما مدل FU-480	۶۴۰ هزار
بخارپز کلدکترونیک مدل DG-3547	۷۹۰ هزار
بخارپز بروان مدل FS 3000	یک میلیون و ۴۵۰ هزار



قسمت دوم

برایتان آسان تر باشد و وقت کمتری نیز از شما بگیرد اما تنبلی را کنار بگذارید و خودتان را مجبور کنید تا حساب های بانکی جداگانه ، پس اندازهای جداگانه، کارت های بانکی و دسته چک های جداگانه داشته باشید. انجام این کار در همان ابتدای راه، کارتان را برای حساب و کتاب کردن فعالیت های تجاری تان بسیار آسان تر خواهد کرد. در این صورت می توانید برای تخمین مالیاتی که دارید، برنامه ریزی و برای ماه های پیش رو بودجه بندی کنید. داشتن حساب های بانکی جداگانه به شما اجازه می دهد تصویر روشن و دقیقی از وضعیت مالی شغلتان میان دخل و خرج شخصی و مخارج و هزینه های کسب و کار داشته باشید. داشتن حساب های بانکی شخصی و تجاری جداگانه از اعتبار مالی کسب و کارتان در آینده محافظت می کند. این کار از نظر ذهنی نیز شیوه فکری شما را بهبود می بخشد. اگر روی رشد کسب و کارتان سرمایه گذاری و حساب باز کرده اید و به دنبال ساختن آینده ای قوی تر برای خودتان هستید ، هر یک هزار تومانی که از طریق شغلتان به دست می آورید نباید به طور مستقیم وارد حساب شخصی شما شود.

به سرعت خریدهای بزرگ انجام دادن: وقتی کسب و کار جدیدی



زمستان که از نیمه می گذرد حتی اگر هوا زمستانی باشد، حال و هوای بهار نرم ترم مهمان خانه ها می شود و خانه تکانی و خرید که جزو کارهای مهم آمادگی برای شروع سالی نو هستند، در برنامه خانواده ها قرار می گیرند. در کنار خریدهای شخصی رخت و لباس نو افراد خانواده، گاهی خریدهای دیگر خانواده نیز به این روزها موکول می شوند. در ادامه معرفی برندهای وطنی، امروز به آشنایی بیشتر با محصولات برق لامع می پردازیم تا اگر دم عیدی خریدی هم در این زمینه دارید با اطلاعات و شناخت بیشتر آن را انجام دهید. خیلی

حوله به دلیل بو نگرفتن زود هنگام، جزو بهترین حوله ها به حساب می آید. همچنین حوله های میکروکتان برق لامع با قدرت بالای جذب عرق و آب برای کاربردهای ورزشی و باشگاهی بسیار مفید است.

حوله هتلی

یکی از پر مصرف ترین کالاهای یک هتل که بهداشت، نظافت و سلیقه هتل را نشان می دهد، حوله هتل است. حوله هتلی وقتی تمیز و شیک و نرم باشد، آب گیری و بوی خوبی داشته و پر زدهی نداشته باشد، نشانه کیفیت بالای خدمات نظافت و بهداشت هتل است. حوله هتلی تبلیغاتی به این صورت است که هر هتلی برای خود، حوله هایی را با کاربردهای مختلف سفارش می دهد که آرم و اسم هتل روی حوله بافته یا چاپ یا گلدوزی می شود. این محصول در ابعاد مختلف به عنوان حوله دست و صورت، حوله حمام، حوله استخر و حوله اسپا با آرم و لوگوی هتل تولید و ارائه می شود.

نظرات شما:

تازگی ها حوله پالتویی برق لامع خریدم،می تونم بگم کیفیت معمولی، دوخت خوب، قیمت کمی بالا، طراحی معمولی و جذب آب معمولی دارد. حوله های شرکت برق و لامع از کیفیت نسبتا بالایی برخوردارند. چه از لحاظ ثبات رنگ، چه از لحاظ تراکم بافت حوله، کاملاً راضی ام.

جنس حوله تن پوش برق لامع خیلی ضخیم و حوله سنگینه ، دوختش هم خیلی تمیز نیست. حوله دستی برق لامع، حوله با کیفیتی است و به نظرم هر وقت نیاز به شستش هست حتما با نرم کننده شسته بشه تا نرمی خودشو حفظ کنه ، من از کیفیتش راضی ام. برق لامع واقعا بهترین مارک در حوله هست و به نظرم نیازی به تعریف ندار، این حوله، جنس بسیار نرم و آب گیری بالایی دارد و با توجه به برندهای دیگر ایرانی ، هنوز با کیفیت مانده است . اگر بخوام به نقاط قوت حوله های برق لامع اشاره کنم باید بگویم نرمی، آب گیری بالا، مقاومت رنگ در برابر شست و شو و نداشتن پرزدهی از مهم ترین آن هاست.

حوله های برق لامع در کل خوب و باکیفیت اند. من حوله استخری برق لامع خریدم ، تقریبا از سایر حوله های استخری بزرگ تر است، لطیف، بدون پرز دهی با آب گیری عالی. ست شش تکه حوله برق لامع، ست خیلی خوبیه. جذب آب خوبی داره و جنس و طرحشم به دل میشینه. دمپایی حوبه ای برق لامع خریدم، مدت ها استفاده کردم و راضی بودم.



راهنمای خرید

نسیمی بادما و سرعت دلخواه برای نوازش گیسوان!

ششوار وسیله ای پرمصرف است که باید نهایت دقت را به خرج بدهیم تا ششواری که می خریم علاوه بر این که کاربردهای مد نظر ما را دارد از کیفیت و طول عمر قابل قبولی برخوردار باشد. ششوار ها را به دسته‌های فوق حرفه‌ای ، حرفه‌ای ، نیمه‌حرفه‌ای ، خانگی و مسافرتی تقسیم می کنند که مدل های غیر حرفه ای آن می توانند به صورت چرخشی یا برس دار نیز باشند.اولین چیزی که شما هنگام خرید ششوار باید به آن توجه کنید نوع موتور آن است. ششوار های خانگی دارای موتور سبک یا اصطلاحا موتور DC هستند و ششوار های حرفه‌ای که به کار آرایشگاه‌ها می آید دارای موتور سنگین یا موتور AC هستند. توان مصرفی، عامل دیگر تعیین کننده کارکرد مفید ششوار است. برای مصارف خانگی باید روی موتوری با قدرت ۲۰۰۰ وات به پایین و برای مصارف آرایشگاهی با قدرت ۲۰۰۰ وات به بالا حساب کنید. (ششوار های باکیفیت بسیار بالا حداکثر توانشان ۲۵۰۰ یا ۲۶۰۰ وات است و اگر بالاتر از این مقدار دیدید حتما در اصل بودن آن ششوار شک کنید)؛ به طور کلی حداقل توان مناسب برای یک ششوار ۱۵۰۰ وات و بیشتر است.یکی دیگر از مهم ترین ویژگی های ششوار خوب داشتن فناوری آیونیک و تورمالین است که تقریبا عملکردی شبیه هم دارند. ششوار هایی که دارای فناوری تولید یون هستند، علاوه بر خشک کردن سریع تر و بهتر مو، به حفظ چربی داخل تار مو کمک واز به هم چسبیدگی و وز شدن مو هم جلوگیری می‌کنند. ششوار های تورمالین نیز مانند آیونیک هستند ، این دسته با داشتن پوششی سنگی که حاوی مواد معدنی است، به طور طبیعی یون های منفی را منتشر و موها را براق‌تر می کنند که مدل های مختلف آن مانند ششوار چرخشی و ششوار معمولی از این نوع ششوار در بازار وجود دارد. بعضی از مدل‌های پیشرفته و جدید دارای تکنولوژی مادون قرمز هستند که باعث می شوند گرما به داخل موهای شما نفوذ کند و از داخل به سمت بیرون خشک شود.دقت کنید یک ششوار خوب باید دکمه تنظیم حرارت داشته باشد تا بتوان به راحتی حرارت مورد نیاز را تعیین کرد ؛ همچنین سرعت پرتاب باد ششوارها هم در مدل‌های خوب، قابل تنظیم هستند. این آپشن‌ها موقع استفاده به کارتان می آیند. بعضی ششوارها نیز دکمه باد سرد دارند که در مواقع نیاز به تثبیت مو باخنک کردن آن به کار می آیند. این دکمه را نیز جدی بگیرید.در ششوار های نسل جدید از المنت‌های سرمایی استفاده می کنند چون مصرف برق کمتری دارد، سرمایی در ششوار ها باعث می شود تا مو علاوه بر این که از بیرون داغ می شود، از درون نیز شروع به گرم شدن کند، سریع‌تر خشک می‌شود و بهتر حالت بگیرد . این ویژگی باعث کمتر داغ شدن وسیله می شود، طول عمر و کارکرد آن را افزایش می‌دهد و روی سلامت مو تأثیر مثبت دارد اما نکته منفی این المنت‌ها این است که بسیار شکننده‌اند و اگر ضربه بخورند به راحتی می‌شکنند.

قیمت ششوار چند برند معروف در بازار		
برند	ارزان ترین مدل	گران ترین مدل
پرومکس	۱۵۵،۰۰۰ تومان	۷۶۲،۰۰۰ تومان
بالیس	۲۹۰،۰۰۰ تومان	۳،۴۰۰،۰۰۰ تومان
فیلیپس	۱۹۶،۰۰۰ تومان	۱،۱۹۲،۰۰۰ تومان
مک استایلر	۱۱۹،۰۰۰ تومان	۶۹۰،۰۰۰ تومان
ریمینگتون	۴۸۰،۰۰۰ تومان	۳،۸۰۰،۰۰۰ تومان

دخلوخرج

شنبه ۱۹ بهمن ۱۳۹۸ - شماره ۵۲

شماره ۲۰۳۱۳ *خرسان*

ساخت ایران

