

به جای مرده‌ها را دریابید

موسوی (ولوازم التحریر) به جای تاج گل برای بچه‌هایی که زنده هستند و به زندگی نیاز دارند. «این متن تازه‌ترین استوری سجاد افشاریان، کارگردان، نویسنده و طنزپرداز کشورمان است که آن را همراه با یک عکس در صفحه اینستاگرامش با دیگران به اشتراک گذاشته است. او همچنین نوشته است: هزینه‌های تجمیلی یک مراسم ختم در شیراز صرف خرید کیف

و لوازم التحریر شده است؛ حرکت‌های فرهنگی که روزگاری گاهی در گوشه و کنار کشورمان مشاهده می‌شود، ولی آن قدر کم و محدود هستند که اصلاً به چشم نمی‌آیند. این روزها حتی با وجود شرایط سخت اقتصادی و تجمیلی‌گرایی دست از سر مردم

بر نمی‌دارد و به مراسم می‌ماند. ترسیم هم نفوذ کرده است. اشتباه نکنید؛ منظورمان برگزاری نکردن مراسم عزای برای متوفان نیست و اینکه اعلام کنید «هزینه‌های سوم، هفتم و چهلم و سال و... خرج امور خیریه خواهد شد.» بلکه اشکال ما صرف هزینه‌های تجمیلی است که در شرایط بد اقتصادی امری است؟

خوش‌تیپی به وقت بهار

اصول انتخاب مناسب لباس برای این روزها که نه سرد است و نه گرم

مهم است که برای این فصل انتخاب مناسبی داشته باشیم که نه سرما بخوریم و نه از گرمای عرق بریزیم. هماهنگ کردن لباس‌ها با هم نیز موضوع دیگری است که در این روزها بیشتر از هر وقت دیگر

مهم است که برای این فصل انتخاب مناسبی داشته باشیم که نه سرما بخوریم و نه از گرمای عرق بریزیم. هماهنگ کردن لباس‌ها با هم نیز موضوع دیگری است که در این روزها بیشتر از هر وقت دیگر

سرمیرا (منشادی) بهار که می‌شود برای پوشیدن لباس کیچ و سر در کم می‌شویم. لباس خنک می‌پوشیم. باد و باران‌های تند بهاری غافلگیرمان می‌کند. لباس گرم می‌پوشیم. گرما آذیتمان می‌کند. برای همین خیلی

رنگ‌های شاد استفاده کنید

بهار فصل زنده شدن طبیعت است. پس شما هم رنگ و بوی بهاری به لباس‌هایتان بدهید؛ رنگ‌های روشن مانند زرد کم‌رنگ، آبی روشن، سبز، یاسی و... به ظاهر شما شادابی و تازگی می‌دهد. اشتباه نکنید؛ منظورمان این نیست که آن قدر رنگی رنگی بپوشید که مرکز توجه دیگران قرار بگیرید. برای این منظور سعی کنید در لباس‌هایتان بیش از سه رنگ استفاده نکنید و بیشتر پایه را بر ساده پوشی بگذارید. پارچه‌هایی که طرح دار هستند به ویژه گل‌دار برای این فصل مناسب‌اند. در ضمن برای تعادل در هماهنگ کردن رنگ‌های لباس‌هایتان می‌توانید از رنگ‌های خنثی مانند خاکستری، سفید و قهوه‌ای بیشتر استفاده کنید. یادتان باشد انتخاب رنگ‌های روشن، ارتباط مستقیمی با سلامتی و نشاط روحی دارد.

کفشی مناسب بهار انتخاب کنید

در این فصل دیگر نیم چکمه و چکمه به کارتان نمی‌آید و اگر می‌خواهید کفش مناسبی بخرید، باید به دنبال صندل‌ها و کفش‌های تخت باشید. اگر از پوشیدن صندل هم احساس راحتی نمی‌کنید، می‌توانید برای بهار تان یک جفت کفش پارچه‌ای خنک بخرید تا پایتان کمتر عرق کند. این کفش‌ها را می‌توانید با جوراب‌های نازک اما نخ‌ست کنید تا هم پایتان کمتر آذیت شود و هم باعث بروز حساسیت پوستی نشود. یادتان باشد که با قلب دوم بدن است و هزینه کردن برای آن توجه به سلامتی است.

فصل جدید ظاهری جدید

سعی کنید در این فصل که طبیعت رنگارنگ است، شما هم در پوشیدن لباس‌ها تنوع داشته باشید. اگر اظرافایتان شمار همیشه با یک رنگ و سبک پوشش دیده‌اند، وقت آن است که سبک‌های جدید، مدل‌ها و رنگ‌های متنوع را به خاطر فصل بهار تجربه کنید. با وجود این به پوشیدن رنگ‌هایی که به شما نمی‌آید اصلاً اصرار نکنید. رنگ سال بنفش است؟ مشکلی است؟ زرد است؟ هیچ اهمیتی ندارد. رنگ‌های مورد استفاده شما باید به پوستتان بیاید. متخصصان مد و لباس می‌گویند اگر لباسی که شما می‌پوشید با رنگ پوستتان هماهنگی نداشته باشد، افزون بر نازیبایی، چین و چروک و خطوط چهره‌تان را هم بیشتر نشان می‌دهند. نکته دیگری که باید در نظر بگیرید، این است که سعی کنید لباس‌هایی بخرید که اندازه‌تان باشد، نه زیاد تنگ و چسبان و نه زیاد گشاد و آویزان. در ست است که این روزها لباس‌های تنگ و چسبان مد شده است، ولی به آسیب‌های جسمی آن نمی‌ارزد. متخصصان حوزه سلامت، عوارض پوشیدن این نوع لباس‌ها را از بروز حساسیت تا ناباروری متغیر می‌دانند.

شال و روسری‌های خنک

حال که جشن رنگ‌هاست، خوب است حتی اگر اهل پوشیدن لباس‌های رنگی نیستید از شال و روسری‌های رنگی و طرح‌دار استفاده کنید. می‌توانید این مدل شال یا روسری‌ها را در محیط‌های غیررسمی امتحان کنید. توجه به جنس شال و روسری هم مهم است. سعی کنید بیشتر روسری و شال‌های گل‌داری را انتخاب کنید که جنسشان نخ و سبک است. در ضمن برای درامان ماندن از آفتاب‌های تند این روزها هم استفاده از کلاه و عینک متناسب با فرم صورت‌تان را فراموش نکنید.



نخی و کتانی بخرید

جنس لباس‌هایی که در این فصل می‌پوشید، از نکات مهمی است که باید به آن دقت کنید؛ چون در میزان گرما و سرما و حساسیت‌های پوستی رایج در این فصل سال بسیار اثرگذار است. بنابراین تا می‌توانید سعی کنید جنس لباس‌هایتان را از الیاف طبیعی و نخی انتخاب کنید یا تار و پود نازک‌تر، حتی اگر کت یا سوتین باشد. این دست لباس‌ها به ویژه از نوع کتان هم متناسب با مدر روز است و هم برای مهمانی رفتن و محل کار مناسب است.

بارانی و یادگیر فراموش نشود

شاید از خودتان بپرسید اگر در روزهای بارانی کاپشن و پالتو بپوشیم، پس چسب بپوشیم؟ پیشنهاد طراحان مد، پوشیدن یک بارانی یا بادگیر زیباست. برخی هم معتقدند برداشتن یک ژاکت یا لباسی که بافت نازک و البته رنگ‌روشنی دارد، می‌تواند برای این فصل مناسب باشد. در کنار این توصیه اگر می‌خواهید از قدم زدن در زیر باران بیشتر لذت ببرید، برداشتن یک چتر کوچک را هم فراموش نکنید.

طرح: عیسی مصوم/نگار: اشیراز

شلوارهایی با رنگ‌های گدرا

همه نوع شلوار ساده، طرح‌دار، جین و پارچه‌ای برای این فصل مناسب هستند و با مانتو‌ها و بلوز‌هایی که برای این فصل می‌خرید، هماهنگ می‌شوند. اگر اهل پوشیدن شلوارهای طرح‌دار هستید بهتر است که مانتو یا بلوزتان تک‌رنگ باشد. در ضمن یکی از اصول خوش پوش بودن این است که شلوار نباید آن قدر کوتاه باشد که هنگام راه رفتن جوراب پیدا باشد. شلوارهای پارچه‌ای هم بهتر است تا بالای پاشنه کفش بیایند ولی اگر جین پوش هستید بهتر است که قد شلوارتان را انتهای پاشنه کفش انتخاب کنید.

تی شرت‌های بهارانه

در فصل بهار، پوشیدن تی شرت‌های رنگی و طرح‌دار، یکی از گزینه‌های مناسب پوشش برای آقایان است. راحت‌اند و در عین سادگی، رنگ‌های گیرا و زیبا دارند. این تی شرت‌ها را به راحتی می‌توان با شلوارهای ست کرد. اگر هم نمی‌خواهید تی شرت بپوشید می‌توانید بلوز‌هایی را انتخاب کنید که رنگ سرآستین و یقه آن‌ها با پارچه اصلی لباس متفاوت است. این تغییر و تفاوت کوچک می‌تواند ظاهر شما را به طور کامل متفاوت و جذاب کند.

شهریار

روزنامه شهریار مشهد روزنامه شماره ۲۸۸۱

شنبه ۲۳ شهریور ۱۳۹۸ ۹ خرداد ۱۳۹۸ شماره ۲۸۸۱

SHARAPANLINEAR

پیشنهاد سر آشپز

شکلات بیسکویتی

یک طعم عالی برای عصرانه‌های خودمانی



تعداد ۳۰ نفر
زمان برای تهیه ۶۰ دقیقه
قیمت تمام شده برای هر نفر ۲۰۰۰۰ تومان

الله عطایور، مدرس آشپزی | طعم شکلات و بیسکویت را تنها دوکان نیستند که دوست دارند. بزرگ‌ترها هم از خوردن آن بی نهایت لذت می‌برند. حالا تصور کنید که این دو خوراکی همه پسند باهم ترکیب و در قالب یک شکلات بیسکویتی خوشمزه سر و شوند. به طور قطع در همان لحظه اولی که آن را روی میز بگذارید در چشم به هم زدن حتی یک قطعه کوچک هم از آن باقی نمی‌ماند. برای همین امروز تصمیم داریم دستور تهیه یکی از این شکلات بیسکویتی‌های خوشمزه را با شما به اشتراک بگذاریم که مطمئنیم از طرفداران پرو پاقرص آن خواهید شد.

مواد لازم

بیسکویت ۱۵۰ گرم	گردو خرد شده ۷۵ گرم	نمک مقدری	کره ۲۰۰ گرم	شکلات تخته‌ای قهوه‌ای ۲۵۰ گرم
-----------------	---------------------	-----------	-------------	-------------------------------

۱



کره و شکلات را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید و درون ظرفی بریزید، سپس روی حرارت غیرمستقیم (کتری یا سماور) بگذارید تا ذوب شود.

۲



گردوها را به موادتان اضافه کنید و هم بزنید تا سرد شود. سپس بیسکویت‌ها را خرد کنید و به ترکیب قبلی بیفزایید. مواد را درون قالب مناسبی بریزید و آن را صاف و یکدست کنید و با پشت قاشق به آن ضرب بزنید تا کمی متراکم‌تر شوند. برای اینکه مواد به طور کامل منجمد شوند، سطح مواد را با گوشت کوب فشرده کنید.

۳



به مدت یک ساعت شکلات را درون یخچال قرار دهید تا مواد خود را بگیرد. بعد از خارج کردنش می‌توانید شکلات را به تکه‌ها و اندازه‌های مختلف برش بزنید. برای تزئین هم می‌توانید از شکلات آب شده استفاده کنید.

دکتر سیدهاشم سزاوار متخصص قلب و عروق؛ اگر احتمال بروز سکته در فرد بیمار با دادن قرص‌های زیربازی یا ۳۰۰ میلی‌گرم قرص اسپرین بچه به کاهش عوارض سکته قلبی کمک کنید.



پیشنهاد سر آشپز را شما بدهید

در صورتی که دستور غذایی خاص و منحصر به فردی دارید و می‌خواهید آن را با دیگر خوانندگان صفحه به اشتراک بگذارید، می‌توانید از طریق راه‌های ارتباطی روزنامه با ما تماس بگیرید تا مطلب با نام خودتان در همین صفحه درج شود.

شماره ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰ پیام رسان: ۰۳۰۰۷۲۸۹