



## غذای اوشینی بخورید!

اوشین را که حتماً اغلب شما دیده‌اید و به خاطر دارید که بیشتر غذایشان برنج و تریچه سفید بود، اما اگر اشتباه نکنم یادم است که یکی از غذاهای اعیانی در این سرریال «پلو تابی» بود؛ یعنی برنجی که به همراه کنسرو ماهی سر و می شود. آنسبه دانا، کارشناس آشپزی مرکز صنایع غذایی فنی حرفه‌ای و مدیر و مربی یکی از آموزشگاه‌های صنایع غذایی درباره این غذای خوش طعم و مفید توضیح می‌دهد. ضمن اینکه به سفره آرای در تهیه آن توجه کرده است و از این رو هوس خوردن آن را برای هر کسی که ببیند، مهیا می‌کند.

مواد لازم

- برنج: سه پیمانه
- پیازچه با ساقه‌های سبز آن: رب کیلو
- لفل دلمه‌ای: یک عدد متوسط
- تخم مرغ: سه یا چهار عدد
- شوید خرد شده تازه: به میزان لازم
- تن ماهی: دو قوطی
- ادویه کاری: دو قاشق مربا خوری
- نمک و زردچوبه و فلفل قرمز: به میزان لازم
- نخود فرنگی: نصف لیوان
- آلبیمو: کمی



### این غذا چگونه تهیه می‌شود؟

ابتدا پیازچه‌ها را با ساقه‌های سبز و جوانش شسته و ریز خرد می‌کنیم. فلفل دلمه‌ای را نیز رنده می‌کنیم و هر دورا با هم تفت می‌دهیم. نخود فرنگی را نیز اضافه کرده و با پیازچه و فلفل دلمه‌ای تفت می‌دهیم. در این مرحله ادویه، نمک و زردچوبه و کمی آلبیمو اضافه می‌کنیم. تخم مرغ‌ها را جداگانه در ظرفی با چنگال هم می‌زنیم و کم کم به باقی مواد اضافه می‌کنیم و تند تند هم می‌زنیم که گلوله گلوله نشوند. برنج را که از قبل خیسانده‌ایم، جوشانده و چلوکش می‌کنیم. ته دیگ مورد نظر را که ترجیحاً پیاز باشد را کف قابله گذاشته لایه لایه برنج، مواد آماده شده و شویده‌های تازه خرد شده را می‌ریزیم. کمی آب روغن می‌دهیم و دم می‌کنیم. تن ماهی را جداگانه با روغن خودش و کمی فلفل قرمز و شوید خشک تفت می‌دهیم و هنگام سرو روی برنج می‌ریزیم. این پلو غذایی زاینی است که با یک نوع ماهی به نام تابی که همان ماهی سم هست تهیه می‌شود.

### ۷ اشتباه رایج چیدمان منزل را بخوانید

## در خرید مبلمان خیلی دقت کنید

سارا اسفند یار پور، مدرس فنگ‌شویی ضمن اشاره به هفت اشتباه رایج در چیدمان منزل، از دیدگاه فنگ‌شویی ما را برای بهبود آن راهنمایی می‌کند. بدین ترتیب که:



طرح‌دار پوشیده نشده و دیوار ساده است، بهتر است عکس‌های خود را در آلبوم یا گالری گوشی خود تلبار نکنید و برخی از آنها را در قاب‌های کوچک ساده و شیک و ارزان قیمت ترجیحاً چوبی قرار داده و روی دیوار سبک هنری و دلنشین به خانه دهید با این کار هم خاطرات دلنشین یادآوری می‌شود و هم اتاق جلوه‌های زیبا پیدا می‌کند. اگر دیوارها طرح‌دار است عکس‌ها را می‌توانید روی بوفه یا میز یا جلوی شومینه قرار دهید.

**اشتباه پنجم /** لطفاً در خرید مبلمان خیلی دقت کنید! مبلمان خیلی بزرگ در یک اتاق کوچک، آن را سنگین و قدیمی نشان می‌دهد. رعایت تناسب بین اندازه اتاق و مبلمان ضروری است. قبل از خرید مبلمان، نقشه‌ای از اتاق خود تهیه کنید تا از مناسب بودن آن با فضای موجود مطمئن شوید. همین قانون در مورد خرید سایر وسایل صادق است. یک تابلوی کوچک می‌تواند روی دیوار بزرگ آن را خالی و غریب نشان دهد.

**اشتباه ششم /** توجه کنید که انتخاب هوشمندانه و با دقت رنگ‌ها برای اتاق کودک سبب تحریک حواس فرزندتان می‌شود. رنگ‌های ملایم مانند صورتی و آبی از جمله رنگ‌های رایج و مناسب برای دکوراسیون اتاق کودک محسوب می‌شود، اما استفاده از رنگ‌های خاص و تند برای خلق هیجان و جذابیت بیشتر در اتاق کودک مناسب‌تر است. در نهایت اتاقی سرد و تاریک برای کودک به وجود نیاید.

**اشتباه هفتم /** اگر در آشپزخانه شما محلی برای صرف غذا وجود دارد هرگز نور را خاموش نکنید. استفاده از چراغ‌های سقفی که ارتفاعشان قابل تنظیم است دقیقاً در بالای میز غذاخوری ایده خوبی است. این چراغ‌ها می‌توانند هنگام صرف غذا روی میز را به خوبی روشن کنند و در مواقعی که از میز استفاده نمی‌شود فضای کلی آشپزخانه را روشنایی ببخشند.

خانه‌تان را زیبا کنید. اگر خانه شما در روز دارای نور کافی نیست، از پرده‌های سنگین و ضخیم به پنهان‌شکل بودن و شیک بودنشان استفاده نکنید. نور خانه یکی از فاکتورهای مهم در داشتن چیدمانی زیبا و روح بخش است، خیلی مهم است که به نسبت درجه نور محیط از پرده‌های نازک یا ضخیم استفاده کنید.

**اشتباه چهارم /** خیلی از دیوارهای مابسی‌روح و بدون قاب هستند. اگر دیواری دارید که با کاغذ دیواری

نزدیک می‌شویم. اگر قصد تعویض مدل کاغذ دیواری یا رنگ دیوارها را دارید دقت کنید که خانه شما جزو کدام دسته است. اگر سبک خانه شما بسیار فانتزی و مدرن است باید از کاغذ دیواری‌های ساده و با نقش و نگار کم استفاده کنید و برای خانه‌هایی که با مبلمان استیل و فرش‌های ابریشمی چیدمان شده‌اند باید کاغذ دیواری‌های سنگین با نقش و نگارهای برجسته به کار برید.

**اشتباه سوم /** بهتر است به هر قیمتی راضی نشوید

**اشتباه اول /** استفاده از وسایل آنتیک خوب است، اما فضای شلوغ خانه را کوچک‌تر به نظر می‌رساند، اگر منزل کوچکی دارید آن را پر از مجسمه و وسایل دکوری نکنید. وسایل را طوری بچینید که باعث پوشانده شدن وسایل دیگر در خانه شما شود. استفاده از یک گلدان برای زیبا کردن میز وسط کافی است و برای میز کناری قرار دادن فقط یک شمع کافیست می‌کند.

**اشتباه دوم /** به سال نو و تغییر دکوراسیون در منازل

### با قوانین لباس پوشیدن آشنا شوید سر تا پایتان را مشکی نپوشید



لباس پوشیدن و دنیای مد هم برای خودش قوانینی دارد. برای مثال شما باید لباسی بپوشید که ایرادهای اندام‌تان را بگذرد و به زیبایی‌تان بیفزاید. در این زمینه و مواردی که باید در مورد نحوه لباس پوشیدن انجام دهید و همچنین آنها را که نباید در موردشان فکر هم بکنید، مهناز نیکی‌بخت، مدیر و مربی آموزشگاه طراحی دوخت و استاد دانشگاه دولتی شهر کرد برای‌تان توضیحات مفیدی می‌دهد.

**لباسی بخرید که کاملاً سایزتان باشد**  
قانون طلایی، پیدا کردن لباس‌هایی است که خوبی اندام شما را در برنگیرد. می‌توانید از یک خیاط کمک بگیرید. مخصوصاً مردان توجه داشته باشند که به هیچ وجه لباس گشاد به تن نکنند و زنان نیز از لباس‌های خیلی تنگ و سایز کوچک استفاده نکنند همه چیز را دقیقاً سایز اندام‌تان بدوزید و بپوشید.

**رنگی را انتخاب کنید که به چشم‌تان بیاید**  
رنگ‌هایی را انتخاب کنید که به رنگ موی شما بیاید، یا به رنگ پوست‌تان یا حتی به رنگ چشمان‌تان؛ از آنها به عنوان رنگ اصلی انتخاب کنید و سپس بقیه لباس‌ها را با آن ست کنید.

**انتخاب‌های خود را نهایتاً در سه رنگ محدود کنید**  
بهتر است همیشه در زمان خرید لباس، انتخاب‌های خود را به حداکثر سه رنگ محدود کنید. مخصوصاً ترکیب سفید و مشکی بسیار شیک و زیباست.

**مطابق با سلیقه و ظاهر خود لباس انتخاب کنید**  
به یاد داشته باشید آن لباسی را انتخاب کنید که به شما می‌آید حتی اگر مد نباشد، آن لباسی که به تن زیباست لازم نیست برای همه زیبا باشد هر کس باید مطابق سلیقه و ظاهر خود لباس انتخاب کند.

**چاق‌ها لباس با برش عمودی بپوشند**  
افرادی که اندام چاق و یا قد کوتاه دارند می‌توانند از لباس‌هایی که برش‌های عمودی دارد (برش پرنسس) مثل لباس‌های ترک، پتل دار و... استفاده کنند. (برای امتحان از معجزه خطای باصره می‌توانید دو مربع به اندازه‌های مساوی کشیده و سپس یک مربع را با یک خط عمودی دو قسمت کنید و مربع دیگر را سه خط عمودی بکشید حالانگاه کنید کدام مربع به نظر بزرگ‌تر می‌آید)

**لاغر‌ها لباس با برش افقی بپوشند**  
افرادی که لاغر و یا قد بلند هستند از برش‌های هورزفین، برش‌های افقی، یوک استفاده کنند تا کوتاه و چاق‌تر دیده شوند.

**سر تا پا مشکی نپوشید**  
سر تا پا مشکی نپوشید. این مدی است که دیگر بسیار بی‌روح و افسرده‌کننده است. رنگ مشکی را از صورت‌تان دور کنید. مشکی صورت شما را گرفته و ناراحت‌نشان خواهد داد.

**هر لباس را در فصل خود بپوشید**  
به هیچ وجه لباس‌های تابستانی را در زمستان استفاده نکنید. هر کدام از آنها را به موقع و در زمان خود استفاده کنید.

**در موقع انتخاب لباس به فکر تصور دیگران نباشید**  
در موقع انتخاب لباس همواره به این فکر نکنید که جنس مخالف در مورد شما چه فکری خواهد کرد. مهم این است که لباس به شما بیاید و خودتان آن را دوست داشته باشید.

**لباس‌های خیلی تنگ نپوشید**  
لباس‌های خیلی تنگ نپوشید. مخصوصاً شلوارهای خیلی تنگ، شما باید کاملاً خودتان را ببوشانید نه اینکه لباس‌هایی بپوشید که تمام اندام‌تان را به نمایش بگذارند.

**رستوران علی دایی یا قهوه خانه**  
رستوران سنتی و فست‌فود علی دایی در تاریخ سی مهر ماه ۹۳ افتتاح شد. دایی برای افتتاح این رستوران از هنرمندان و ورزشکاران مشهور دعوت کرده بود. در سرور رستوران اسم قهوه خانه تخت جمشید به چشم می‌خورد. دایی است، ما هم نفهمیدیم که چرا قهوه خانه نام داشت.

**خانمی که گوینده ورزشی است**  
جالب است بدانید در ایران نیز سابقه دارد که یک بانو، فوتبالیست مردان را از شبکه رادیویی ورزش گزارش کرده باشد. خانم زهره هاشمی تنها زنی بود که مسابقه فوتبال لیگ برتر ایران بین تیم‌های استقلال و صبا را به طور زنده از رادیو ورزش گزارش کرد.

**دستگیری از سالمندان**  
گلر ملی‌پوش و شماره یک استقلال که به تازگی پدربزرگ خود را از دست داده با حضور در شهر زادگاهش به ملاقات معولان و سالمندان نیز رفت و به عیادت از آنها پرداخت. محسن فروزان که اصالتی رشتی دارد ۵۰ شاخه گل رز آبی نیز به بیماران و سالمندان حاضر در این مجموعه داد.