



آرایشی پاییزی خانه

چطور از وسایل و امکانات موجود برای چیدمان جدید منزل در فصل پاییز استفاده کنیم؟

بدھیم. تغییراتی که در خودمان باید ایجاد کنیم مربوط به بخور و نخورهای پاییزی و باید و نبایدهای آن است که قصد نداریم به آن بپردازیم. اما به موازات آن پیرامونمان هم باید تغییراتی هم جهت با این فصل داشته باشد مانند اینکه و سایل تابستانی و دور ریختی و خراب را از گوشه کنار خانه جمع کنیم. چتر، کلاه،

سمیرا منشادی فصل پاییز با طبیعت رنگی اش و روزهای کوتاه و خشک آغاز شده و ما را از آن حال و هوای تابستانی و گرم بیرون آورده و زندگی مان را دست خوش تغییرات زیادی کرده است. یک جھش تازه در نیمه دوم سال که نیاز است برای هماهنگی بیشتر با آن در دست مانند بهار و نوروز تکانی به خودمان و پیرامونمان

کار را از کجا شروع کنیم؟

اتاق ها

در پاییز و زمستان به دلیل بستان در و پنجره ها، گردوغبار و کپک و پرز بیشتر از همیشه در محیط باقی می ماند و همین می تواند سبب بیماری شود. پس قبل از بستن درها و در و پنجره ها از تمیز بودن خانه و این فضاها مطمئن شوید. برای این منظور روبالشی و ملحفه ها را با آب داغ بشویید و اتو کشی کنید. این کار را در زمستان هر چند هفته یکبار باید تکرار کرد تا گردوغبار و باکتری های موجود از بین برود. تشک ها را هم مدتی کوتاه در معرض جریان هوا قرار بدهید و بعد از سمت دیگرش روی تخت پهن کنید.



پارکینگ و زیرزمین

سری به پارکینگ و زیرزمین بزنید و سرو سامانی به آنجا بدهید. وسایل دور ریختنی مانند اسباب بازی های کهنه، چیزهایی که هرگز استفاده نمی کنید و چادر مسافرتی، لوازم ورزشی و ابزارهای بزرگ و مختلف را که تا چند مساه آینده به کارتان نمی آید از دسترس دور کنید. با توجه به فضای موجود و میزان کارایی وسایل آن ها را انبار کنید.



چند حرکت ساده و کلی تغییر

تغییر دکور یکی از بهترین راه ها برای هماهنگ شدن با تغییر فصل است. همان طور که برای شروع بهار و تابستان تلاش می کنیم تا از رنگ های طیف سرد در دکوراسیون منزل استفاده کنیم، برای پاییز هم چه دوست دار این فصل باشید و چه متنفر از آن، داشتن یک دکور پاییزی زیبا نشانه خوش سلیقه و ذوق شماست. گذشته از آن، این تغییرات تأثیر مثبتی روی خلق و خو و روح و روان شما خواهد داشت و نباید آن را نادیده بگیرید.

سراغ رنگ های گرم بروید

اگر بخواهید از ساده ترین و ارزان ترین تغییر در دکوراسیون شروع کنید، رنگ با بهترین انتخاب هستند؛ تغییر رنگ بخش های پارچه ای دکوراسیون منزل مانند کوسن ها، رومیزی ها، پرده رویی اتاق خواب و پذیرایی، روبالشی ها و حتی تغییر رنگ گلدان ها. این تغییرات کوچک به راحتی منظره بسیاری دلپذیری از پاییز را در خانه شما ایجاد می کند. (طیف رنگ هایی از قهوه ای شکلاتی و زرد طلایی گرفته تا نارنجی پخته و قرمز گوجه ای)

از المان های پاییزی استفاده کنید

استفاده از المان های پاییزی، مانند کدو تنبل های رنگ شده، گلدان هایی با شاخه های خشک و برگ های رنگارنگ، شمع آرای، تزئین شومینه خاموش و استفاده از رومیزی، پادری و پرده های که کنف در تزئین آن ها به کار رفته است، راه دیگری برای جان بخشی به فضای داخلی خانه است. استفاده از هر کدام از این وسایل تزئینی ساده یا ترکیب آن ها باهم کلی دکوراسیون منزل شما را پاییزی خواهد کرد.

ته چین اسفناج

یک غذای لذیذ پاییزی



تعداد ۵ نفر	زمان برای پخت ۶۰ دقیقه	قیمت تمام شده برای هر نفر ۵۰۰۰ تومان
----------------	---------------------------	---

هانیه رضوانی، مدرس آشپزی و شیرینی پزی اگر می خواهید در آشپزی تان تغییری ایجاد کنید و خوراکی های پاییزی را هم بر نامه غذایی تان بگنجانید برایتان یک پیشنهاد خوب داریم. ته چین اسفناج. اسفناج سبزی ای پرخاصیت و خوشمن هاست که با آن می توان غذاهای مختلفی درست کرد و ته چین آن یکی از انواع ته چین های پرطرفدار و مقوی در بین ایرانی ها است که خیلی ها برای اینکه کمی سهمشان بیشتر شود کلی سر تقسیم آن چک و چانه می زنند.

مواد لازم

ماست سفت نصف لیوان	برنج ۲ لیوان	پیاز ۲ عدد متوسط	اسفناج نیم کیلو
روغن نصف لیوان	گوشت چرخ کرده ۱۵۰ گرم	زعفران دم کرده یک ق.غ	زرده تخم مرغ ۲ عدد

۱



یکی از پیازها را نگینی خرد کنید و در کمی روغن تفت بدهید تا طلایی شود. اسفناج ها را بعد شستن خرد کنید و به پیازهای طلایی شده اضافه کنید و چند دقیقه ای تفتشان بدهید.

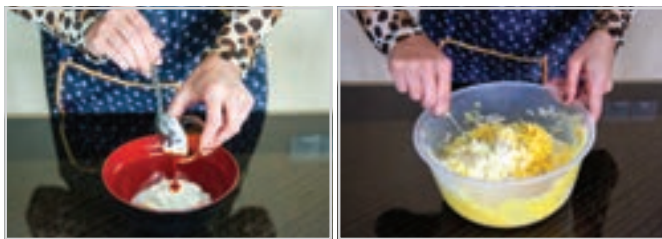
۲



پیاز دیگر را رنده و با گوشت مخلوط کنید و به میزان دلخواه به آن نمک و فلفل بزنید و با دست ورز بدهید. به اندازه فندق از مخلوط گوشتتان جدا و آن را گلوله کنید. ته تابه ای را چرب کنید و گلوله های گوشت را درون آن بچینید و سرخ کنید.



۳



برنج را بعد شستن بپزید و آبکش کنید. زعفران دم کرده، ماست و زرده تخم مرغ را باهم ترکیب کنید و به برنج بیفزایید. مواد را خوب مخلوط کنید تا رنگ زعفران به خورد همه برنج ها برود.

۴



برای مشاوره و سفارش می توانید به این نشانی مراجعه کنید. http://yon.ir/yNJMD - @guitanoosh

ظرفی را چرب کنید و نیمی از برنج ها را کف آن بریزید. حالا مخلوط اسفناج و گلوله های گوشتی را روی سطح برنج ها پهن کنید. باقی مانده برنج را روی موادتان بریزید و سطح آن را خوب صاف کنید. برای اینکه ته چینه اتان خوب سرخ شود ولی نسوزد از شعله پخش کن استفاده کنید. ته چین را به مدت ۴۰ تا ۴۵ دقیقه بگذارید دم بکشد. بهتر است که ته چینه اتان را در ظرف نیچسب درست کنید تا به راحتی بتوانید آن را به ظرف دیگری انتقال بدهید.



دکتر زهره معینی روان شناس:

نور کمتر خورشید

در فصل پاییز

و زمستان

عامل مهمی

در ابتلا به

افسردگی

فصلی است

که باعث

می شود مغز

سروتونین

اجزای کننده

خوب کمتری

تولید کند.

تولید کند.