

در دنیای متحد و یک‌شکل امروز

چند نکته برای متمایز بودن

در دنیای متحد و یک‌شکل امروز که بیشتر افراد شبیه به هم لباس می‌پوشند، اگر می‌خواهید در دنیای حرفه‌ای رقابتی امروز پیشرفت کنید و از دیگران متمایز باشید، یکی از روش‌ها توجه به ظاهر و لباس است. ظاهر شما نقش مهمی در تأثیر روی دیگران از جمله همکاران و رئیس‌تان دارد.

در اینجا نکاتی را برای شما ذکر می‌کنیم که با کمک آنها می‌توانید در محیط کار و اجتماع، خود را شیک و متمایز از سایرین نشان بدهید.

کت و شلوار
کت و شلوار اصلی‌ترین بخش لباس رسمی است. یک کت و شلوار شیک ظاهری کامل، سنتنی و رسمی را در ذهن تداعی می‌کند. اما سنتنی بودن نباید به معنی ملال‌آور و یکنواخت باشد. انتخاب پارچه با طرح ظریف یا راه‌های باریک، کت و شلوار را جذاب‌تر می‌کند و در دریای کت و شلوارهای سرمه‌ای، زغال سنگی و مشکی تک‌رنگ و ساده، متمایز و برجسته می‌شود. شما



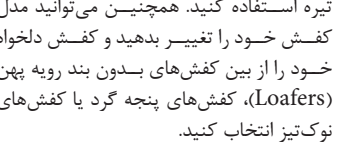
می‌توانید از برندهای معروف و معتبر استفاده کنید. راه دیگر تهیه کت و شلوار سفارشی است که به شما اجازه می‌دهد پارچه و مدل کت را خودتان انتخاب کنید.

دکمه سرآستین
دکمه‌های سرآستین، جواهرات و دکمه‌های تزئینی هستند که برای تزئین و بستن دو بخش سرآستین پیراهن استفاده می‌شوند. دکمه سرآستین یک وسیله جانبی خیلی کوچک است که بیشتر در مواقع رسمی استفاده می‌شود و تأثیر زیادی در ظاهر کت یا پیراهن مردانه دارد. می‌توانید با استفاده از دکمه سرآستین، در محیط کار خود به عنوان فردی رسمی و کلاسیک ظاهر شوید. این روزها بیشتر افراد از دکمه سرآستین فولاد ضدزنگ استفاده می‌کنند، بنابراین اگر می‌خواهید بین سایر افراد برجسته و مشخص باشید، دکمه سرآستین طلایی انتخاب کنید که مدلی ظریف و زیباست. یک راه دیگر برای اینکه متمایز و شیک‌باشید، انتخاب دکمه سرآستین با سنگ قیمتی و اصل مثل عقیق یا زمرد است. دکمه سرآستین‌های دست‌ساز هم نمونه خوبی است، اما بسیار گران‌قیمت است.

ساعت
ساعت یکی از مهم‌ترین وسایل جانبی است که هر مردی باید داشته باشد. اولین چیزی که در یک ساعت مردانه باید جست و جو کرد، یک صفحه بزرگ است. یکی از مزایای صفحه بزرگ این است که مدل عقربه‌های ساعت به خوبی دیده می‌شود و می‌توان سبک و مد را به عقربه‌های استاندارد ساعت افزود. سعی کنید ساعت‌های شیک و زیبا از برندهای معروف خریداری کنید.

کفش

کفش مشکی چرمی رسمی‌ترین مدل کفش است اما می‌توانید گاهی اوقات به جای آن از کفش قهوه‌ای یا قرمز خیلی



تیره استفاده کنید. همچنین می‌توانید مدل کفش خود را تغییر بدهید و کفش دلخواه خود را از بین کفش‌های بدون بند رویه پهن (Loafers)، کفش‌های پنجه گرد یا کفش‌های نوک‌تیز انتخاب کنید.

کفش فقط یک وسیله کاربردی نیست، بلکه یک وسیله جانبی مهم در لباس محسوب می‌شود. به عنوان مثال اگر کت و شلوار روشن پوشیده‌اید، می‌توانید کفش قهوه‌ای مایل به زرد را با آن ست کنید یا با کت و شلوار تیره‌رنگ، کفش پوست شیک و زیبایی را بپوشید.

یادتان باشد اگر قصد دارید خاص و متفاوت باشید، نباید در خرید کفش صرفه‌جویی کنید و خساست به خرج بدهید. اگر در طول روز زمانی طولانی سرپا هستید و کفش به پا دارید، بهتر است کفش‌ی راحت و با کیفیتی خوب انتخاب کنید.

مو

تنوع مدل مو همیشه زیاد است. در دنیای متحدالشکل و تجاری، مدل مو (که شامل موی

صورت هم می‌شود) می‌تواند به عنوان علامت مشخصه شما محسوب شود.
قابلمه را پرآب کنید، نمک را در آب بریزید و حرارت را بالا ببرید. وقتی به نقطه جوش رسید پاستا را به آن اضافه کنید.
در ماهی‌تابه روغن زیتون بریزید، گوجه‌فرنگی، فلفل سیاه و سیر را به آن اضافه کنید و بعد از چند ثانیه کمی جعفری را به آن اضافه کنید، کمی صبر کنید تا مخلوط‌تان خودش را بگیرد، حالا می‌توانید تن ماهی را به آن اضافه کنید. تن ماهی را که به مخلوط اضافه کردید به مدت ۱۰ دقیقه شعله را کم کنید. سری هم به قابلمه برزید، پاستا آماده شده. در ظرفی بکشید و مخلوط را از ماهی‌تابه گرفته و بر روی پاستا بریزید. غذای شما آماده است.

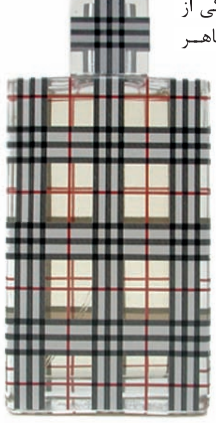
سال پنجم ■ شماره ۱۱۲۲ ■ یکشنبه ۷ آذر ۱۳۸۹

سبک زندگی ۱۵

در راستای هدف متفاوت بودن، باید مدل موی متفاوت‌تری انتخاب کنید، اما مدلی که انتخاب می‌کنید باید رسمی باشد. مواظب باشید طوری به نظر نرسد که برای آرایش موی خود تلاش زیادی انجام داده‌اید.

عطر و ادوکلن

ادوکلن هم یکی از موارد مهم در ظاهر شماست. هنگامی که در یک قرار تجاری و رسمی برای اولین بار با افراد ملاقات می‌کنید، داشتن بو و رایحه خاص و منحصر به فرد می‌تواند تأثیر اولیه بسیار خوبی روی دیگران بگذارد. پس انتخاب ادوکلنی خوشبو و با رایحه‌ای خاص اهمیت زیادی دارد.
وسيله نوشتن
حتی اگر شما بیشتر وقت خود را پای کامپیوتر صرف می‌کنید، باز هم به یک قلم خوب برای امضا و کارهای ضروری مثل نوشتن فوری یک یادداشت یا مطلبی در یک جلسه رسمی نیاز دارید. یک قلم کلاسیک و درجه یک ارزان‌قیمت نیست، اما ارزش خرج کردن را دارد. یک



روان‌نویس یا خودنویس عالی و شیک که از بیرون کت یا کیف شما دیده می‌شود، وسیله‌ای کاربردی و بسیار شیک و جالب است.

کیف

وقتی شما با خودتان کیف حمل می‌کنید تقریباً به این معنی است که اطلاعات



کاری خود را به همراه دارید و در عین حال باید توجه داشته باشید که هنگام استفاده از کیف دستی، شیک و مناسب به نظر برسید. سه نوع اصلی کیف دستی وجود دارد که می‌توانید انتخاب کنید: کیف چرمی بزرگ و نازک، کیف اسناد کلاسیک و یک کیف بنددار که روی شانه آویزان می‌شود. از آنجایی که شما احتمالاً قصد دارید کیف را هر روز هفته استفاده کنید و دوست دارید آن را با هر لباسی که می‌پوشید ست کنید، بهترین رنگ مشکی یا قهوه‌ای خیلی تیره است، اگر می‌خواهید کیف دومی داشته باشید که در مواقع رسمی‌تر و مهم‌تر از آن استفاده کنید و برجسته‌تر و شیک‌تر به نظر برسید، یک کیف چرمی قهوه‌ای انتخاب کنید تا جلوه خاصی به ظاهر شما ببخشد.

منبع: وال استریت ژورنال

مشق سه

دسر شکلاتی



فر را از قبل، با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد، ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. پودر کاکائو را با خاک قند و مقدار کمی شیر مخلوط کنید. این مخلوط را به باقی‌مانده شیر اضافه کرده، خوب هم بزنید. سپس مخلوط را در یک قابلمه بریزید. بگذارید به جوش آید. تخم مرغ را در ظرف جداگانه‌ای بشکنید و این مخلوط داغ را کم‌کم به آن اضافه کنید و کاملاً هم بزنید. این مخلوط را از صافی رد کنید تا کاملاً یکدست شود. مخلوط را در دو ظرف غذای یک‌نفره بریزید. طرف‌ها را در سینی مخصوص فر بگذارید. داخل سینی آب جوش بریزید تا نصف ارتفاع ظرف‌ها را بگیرد. سینی را داخل فر قرار دهید تا به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه مواد داخل ظرف‌ها حرارت ببینند و دسر خود را بگیرد. سپس سینی را بیرون آورده، بگذارید تا سرد شود.

استفاده پیچیده از لای‌لایم گیاهی

سیر در مایکروویو

روزگاران می‌طلبید که شما متناسب با درآمدتان مصرف کنید و گاهی هم باید کمی هوش و ذکاوت از خود خرج کنید تا بتوانید حتی از وسایل قدیمی و دورریختنی‌تان نیز استفاده کنید؛ یک استفاده کاملاً امروزی.

قاب شامپو

قاب‌های قدیمی را از انبار بیرون بیاورید، گرد و خاکش را بگیرید و در صورت لزوم برای تمیز شدنش از محلول آلبیمو استفاده کنید، حال می‌توانید از قاب‌های قدیمی به عنوان جایی برای وسایل حمام‌تان استفاده کنید. فقط یک ورق کاغذ رنگی یا یک تکه پارچه رنگی در کف قاب بگذارید که ظاهر زیبایی داشته باشد.

سبد یخ

شما می‌توانید از سبدهای مسی و

آلایم محصولات

چه لزومی دارد دیگران اسرار‌تان را بدانند

آدابی که باید بدانید تا در اجتماع همیشه مورد احترام دیگران قرار بگیرید، در این مختصر، نگاهی کوتاه به چند نکته پیرامون رعایت آداب معاشرت خواهیم کرد، پس با صبوری و دقت بسیار ببندید این نکات را بخوانید.

هیچ‌گاه لاف نزنید

هیچ کس از آدم لاف‌زن خوشش نمی‌آید. در هنگام گفت‌وگو درباره مسائل مالی به دارایی‌های خود اشاره نکنید و ثروت خود را به رخ طرف مقابل‌تان نکنید.
اغلب افراد این عمل ناپسند را به طور ناآگاهانه انجام می‌دهند. آب دهان نداشتن بسیار زننده بوده و بی‌شخصیتی فرد را می‌رساند. هیچ‌گاه آب دهان نیندازید مگر آنکه بخواهید ثابت کنید انسان بی‌نزاکتی هستید.

حرمت بزرگ‌ترها را نگه دارید

مساله مهم در احترام به بزرگ‌ترها این است که آنان نسبت به کپولت سن تقریباً قدرت و توان زیادی ندارند به همین دلیل برای مثال اگر در اتوبوس جای خود را به

مشق دو

پاستا با تن ماهی



قابلمه را پرآب کنید، نمک را در آب بریزید و حرارت را بالا ببرید. وقتی به نقطه جوش رسید پاستا را به آن اضافه کنید.
در ماهی‌تابه روغن زیتون بریزید، گوجه‌فرنگی، فلفل سیاه و سیر را به آن اضافه کنید و بعد از چند ثانیه کمی جعفری را به آن اضافه کنید، کمی صبر کنید تا مخلوط‌تان خودش را بگیرد، حالا می‌توانید تن ماهی را به آن اضافه کنید. تن ماهی را که به مخلوط اضافه کردید به مدت ۱۰ دقیقه شعله را کم کنید. سری هم به قابلمه برزید، پاستا آماده شده. در ظرفی بکشید و مخلوط را از ماهی‌تابه گرفته و بر روی پاستا بریزید. غذای شما آماده است.

مشق یک

بشقاب سبزیجات



ماهی‌تابه را روی گاز‌تان بگذارید و کمی روغن برای تفت دادن در آن اضافه کنید، روغن که به حرارت مناسب رسید، ۵۰ گرم موسیر و ۵۰ گرم سیر خردشده را به آن اضافه کنید و بگذارید برای یک دقیقه سرخ شوند. حال مخلوطی از قارچ‌های مختلف را به آن اضافه کنید و سه تا پنج دقیقه صبر کنید.
حال دو عدد گوجه‌فرنگی متوسط را به مخلوط اضافه کنید و پس از دو دقیقه سویا سن، روغن زیتون و ۵۰ گرم اسفناج پخته‌شده را نیز به مخلوط‌مان اضافه کنید.
بشقاب سبزیجات‌تان آماده است. نوش جان.

کتابخانه

آپارتمان‌های کوچک، فضای بزرگ

بهترین پیشنهاد برای بزرگ نشان دادن خانه



۴۰ متر یا کمتر با یک عالم اسباب و اثاثیه، ساختمان که انباری درست و حسابی هم ندارد و عمق کم‌د دیواری‌هایش به زحمت دو وجب می‌شود فضای پذیرایی خفه است و اصلاً نشیمنی وجود ندارد. آشپزخانه هم درست در دل پذیرایی است و انگار میل و ناهار خوری و بوفه با یخچال و کابینت‌ها و ماشین لباسشویی در حال آمیخته شدن است. همه می‌گویند اینجا خانه عروسک‌هاست یا در خوشبینانه‌ترین حالت جای زندگی یک نفر است، اما حالا ۶- ۵ نفر با کلی اسباب و اثاثیه مجبورند میان لوازم قرار گرفته و تنگی جا را تحمل کنند. خیلی از افرادی که خانه‌های کوچک دارند و نمی‌توانند ولع‌شان برای خرید لوازم اضافه را کنترل کنند، فضای کوچک آپارتمان‌شان را به مغازه سمساری تبدیل می‌کنند که جای سوزن انداختن در آن نیست. مبل‌های بزرگ و جاگیر، تلویزیون‌های بزرگ‌تر از ۲۱ اینچ، ناهارخوری‌هایی که نبودن‌شان بهتر از بودن‌شان است و سرویس خوابی که اتاق را بیشتر شبیه زندانی کوچک می‌کند. اینها انتخاب‌های اشتباهی است که بیشتر صاحبان آپارتمان‌های کوچک مرتکب می‌شوند و فضای دلگیر و بسته‌شان را خفه‌تر می‌کنند.

اما طراحی فضاهای کوچک، مهارتی است که در آن با استفاده از روش‌هایی ساده در انتخاب لوازم خانه می‌شود کوچک‌ترین فضاهار انیز بزرگ‌تر از آنچه هست، جلوه داد. البته گفته می‌شود بهترین شیوه برای به دست آوردن بهترین فضا، استفاده از رنگ‌هایی برای دیوارها و کف است که تضاد کمی با هم دارند. مثلاً اگر از رنگ‌های روشن برای دیوارهای خانه استفاده می‌شود، بهتر است کف یا وسایل آپارتمان دارای سایه روشن‌های هماهنگ با دیوار باشند، اما اگر قرار است از رنگ‌های تیره استفاده کنید، حتماً کف اتاق باید با یک رنگ پوشش داده شود تا در حرکت چشم به دور اتاق وقفه‌ای به وجود نیاید و اتاق یکدست و یکپارچه به نظر برسد. توجه داشته باشید اگر رنگ‌های تیره را برای دیوارها انتخاب می‌کنید، حتماً از نوع رنگ‌های براق باشد تا تالاولی نور آن اتاق را بزرگ‌تر نشان دهد. به این معنا که اگر از رنگ‌های روشن برای این کار استفاده می‌کنید، باید رنگ‌های مات را انتخاب کنید، چون رنگ‌های سرد فضا را بازتر از رنگ‌های گرم نشان می‌دهد. پس اگر می‌خواهید فضای کوچک آپارتمان‌تان بزرگ‌تر به چشم بیاید، باید پوشش کفی که انتخاب می‌کنید، ساده و کم‌طرح باشد. مثلاً استفاده از سنگ یا سرامیک با رنگ روشن و طرح ملایم بهتر از کف چوبی با بافت درشت یا موکته‌ای تیره با پرزهای بلند است. این در حالی است که بهترین فرش برای فضاهای کوچک، فرش‌های رنگ روشن با پرزهای کوتاه است. برای انتخاب کاغذدیواری این اصول را رعایت کنید: گفته می‌شود کاغذدیواری‌هایی با بافت و برجستگی کمتر که طرح‌های ملایم‌تری دارند، برای فضاهای کوچک مناسب‌ترند چون بافت‌های ضخیم و طرح‌های تند، دیوارها را به هم نزدیک و در نتیجه فضا را کوچک‌تر می‌کند.

انتخاب مبلمان متناسب با مترآز خانه نیز اهمیت زیادی دارد، چون خرید مبلمانی با پارچه‌های درشت‌بافت و ضخیم که طرح‌های بسته هم دارند، فقط فضا را کوچک‌تر نشان می‌دهند. اما اگر واقعاً تمایل به استفاده از مبلمان بزرگ دارید، سعی کنید مبلمانی با رنگ‌های روشن، شفاف و طرح‌های ساده را در اولویت قرار دهید. اما یکی از رموز کار در بزرگ جلوه دادن آپارتمان، استفاده حداکثری از نور است که با خرید اشیای شفاف و برق میسر می‌شود. پس بکوشید در انتخاب میز و صندلی‌ها به شیشه‌ای یا فازی بودن آنها توجه کنید، چون در این اجناس نور به راحتی منعکس شده و عاملی برای بزرگ نشان دادن فضا می‌شود. اما اگر مجبورید یا دوست دارید از میز و صندلی‌های چوبی- که رنگ تیره‌ای دارند- استفاده کنید، فضای تیره را با قرار دادن یک گلدان یا ظرف بزرگ براق، کریستال یا شیشه‌ای جبران کنید.

بهره گرفتن از اشیا با ارتفاع زیاد هم حتماً کمک زیادی به شما می‌کند. پس بکوشید به جای خرید اسباب و اثاثیه عریض از انواع بلند آنها استفاده کنید. خانه‌های کوچک به طور معمول، اتاق خواب‌های کوچکی نیز دارند که قرار دادن تختخواب در آنها مهارت زیادی می‌خواهد. شاید خیلی از شما این روش را نپسندید، اما می‌شود مبلمانی را خریداری کرد که قابلیت تبدیل شدن به تختخواب را دارد.

این مبلمان را باید در اتاق نشیمن قرار داد. پس اگر با خوابیدن در اتاق نشیمن مشکلی ندارید، از این نوع مبلمان استفاده کنید. وقتی تمام این موارد را رعایت کردید و به جای خرید گلدان‌ها و مجسمه‌های بزرگ که فقط جایبان را تنگ‌تر می‌کند، چند تابلوی زیبا به دیوارها نصب کردید، آن وقت بهترین پیشنهاد برای بزرگ نشان دادن خانه‌تان، نصب آینه‌های بزرگ روی دیوارهاست. این کار فضای خانه را چندبرابر کرده و با تالاولی نور در آینه‌ها فضای خانه شما زیبا و روانتیک می‌شود.

aliabbasi@post.com

کتابخانه داری

مینا سبحانی

برای یک مهمانی باشکوه

چگونه سفره آرایی کنیم



۱-اول ببینید چه تعداد مهمان دارید.

اگر تعداد بچه‌ها زیاد باشد، می‌توانید یک

میز مخصوص فقط برای بچه‌ها بچینید.

اما اگر می‌خواهید بچه‌ها هم سر همان میز اصلی بنشینند، اگر بچه‌های خیلی کوچک هم در جمع وجود داشته باشد، باید از صندلی‌های مخصوص کودکان استفاده کنید.

۲- تعیین کنید چه تعداد از مهمانان می‌نشینند. برای راحتی بیشتر پدر و مادرها بهتر است پیش از نذران‌شان بنشینند. اگر مهمان هم مرد هم زن باشد، مطابق اصول باید سمت راست میزبان زن بنشیند و اگر مهمان زن در بین مهمانان باشد باید سمت راست میزبان مرد بنشیند. برای مهمانی‌های بزرگ باید ببینید چه کسانی بهتر با هم ارتباط دارند و آنها را پیش هم بنشیند. خیلی‌ها دوست دارند مردها و زن‌ها یکی درمیان بنشینند اما لازم نیست. ۳- تصمیم بگیرید که می‌خواهید از رومیزی استفاده کنید یا خیر. اگر رومیزی‌تان سفید و جنس آن لیز باشد، لازم است زیر آن حتماً چیزی بیندازید که روی لیز نخورد. رومیزی باید تقریباً به اندازه ۳۰ سانتیمتر از میز آویزان باشد. اگر شام‌تان بوفه است، رومیزی باید تا زمین بگردد.

۴- وقتی رومیزی را تنظیم کردید، می‌توانید میز را بچینید. با تا کردن دستمال‌ها شروع کنید و آنها را در وسط جای نخستین هر مهمان قرار دهید.

۵- چنگال بزرگ را در سمت چپ دستمال و چنگال کوچک سالاد را در سمت چپ چاقوی بزرگ قرار دهید.

۶- یک بشقاب مخصوص سالاد در سمت چپ چاقوها بگذارید. بشقاب غذا وقتی مهمانان می‌نشینند نباید روی میز باشد.

۷- یک چاقو در سمت راست دستمال بگذارید طوری که قسمت برش‌دهنده آن به سمت بشقاب باشد. اگر غذایان استیک یا مرغ است، می‌توانید از چاقوی استیک هم استفاده کنید. ۸- اگر سوپ و سالاد هم دارید تعداد قاشق‌هایی که روی میز می‌گذارید باید دو عدد باشد. قاشق کوچک دسر خوری باید در سمت راست چاقو و قاشق دسر خوری را در سمت چپ قاشق دسر خوری باشد. همچنین می‌توانید قاشق دسر خوری را در سمت سرو دست روی میز بگذارید.

۹- بشقاب نان را با یک چاقوی کره‌خوری در فاصله ۵ سانتیمتری بالای چنگال‌ها بگذارید. ۱۰- لیوان آب را در فاصله ۵ سانتیمتری بالای چاقوها بگذارید. در سمت راست این لیوان می‌توانید گلیاس نوشیدنی را قرار دهید.

۱۱- اگر قهوه یا چای هم سرو می‌کنید، یک فنجان در سمت راست همه این وسایل و یک قاشق چای‌خوری در سمت راست فنجان قرار دهید.