

پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۳۸	▲ ۳۴	▲ ۳۹	▲ ۳۹	▲ ۳۵	▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۴
▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱

تغییرات کوچک، خانه‌ای آرام‌تر و دلپذیرتر

طبیعی به خانه کمک می‌کند و فضا را روشن و دلپذیر می‌سازد. این نکات ساده می‌تواند به شما در ایجاد فضای دلپذیر و آرامش بخش کمک کند که در آن بتوانید به راحتی استراحت کنید و از زمان خود لذت ببرید.

در کنار این موارد، توجه به جزئیات نیز بسیار مهم است. استفاده از اکسسوری‌های ساده و طبیعی، مانند گلدان‌های کوچک و شمع‌های معطر، می‌تواند به فضای تازه زیبایی و آرامش بیشتری ببخشد.

تأثیر رنگ‌ها بر آرامش فضای خانه

رنگ‌ها تأثیر عمیقی بر احساسات و روحیه افراد دارند. انتخاب رنگ‌های مناسب برای دیوارها و وسایل خانه می‌تواند به‌طور قابل توجهی بر آرامش روانی ساکنان تأثیر بگذارد. رنگ‌های ملایم مانند آبی، سبز و کرم، احساس آرامش و سکون را به شما منتقل می‌کند. به علاوه، این رنگ‌ها معمولاً با طبیعت ارتباط دارند و می‌توانند حس نزدیکی به محیط زیست را ایجاد کنند. انتخاب رنگ‌های

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چقدر تغییرات کوچک می‌توانند به بهبود فضای خانه شما کمک کنند؟ در واقع، نیازی نیست که برای ایجاد یک محیط دلپذیر و آرامش بخش، هزینه‌های سنگین بپردازید. برخی از ساده‌ترین ایده‌ها می‌توانند زندگی شما را متحول کنند. در این مقاله، می‌خواهیم به شما راهکارهایی ارائه دهیم که با کمترین هزینه، فضای زندگی شما را به یک مکان دلپذیر و آرامش‌بخش تبدیل کند. ما به شما خواهیم گفت که چگونه با تغییرات کوچک، می‌توانید فضای زندگی خود را به یک مکانی دلباش تبدیل کنید. این تغییرات نه تنها به بهبود کیفیت زندگی شما کمک می‌کند، بلکه به کاهش استرس و افزایش آرامش شما نیز منجر می‌شود. ما به شما خواهیم گفت که چگونه می‌توانید با تغییرات کوچک، فضای زندگی خود را به یک مکانی دلباش تبدیل کنید. این تغییرات نه تنها به بهبود کیفیت زندگی شما کمک می‌کند، بلکه به کاهش استرس و افزایش آرامش شما نیز منجر می‌شود.

دکوراسیون آرامش دهنده برای خانه

دکوراسیون خانه باید به گونه‌ای باشد که احساس آرامش و راحتی را برای ساکنان فراهم کند. استفاده از مبلمان با طراحی ساده و کلاسیک، انتخاب رنگ‌های ملایم و ترکیب مناسب نورپردازی می‌تواند به ایجاد فضای آرامش دهنده کمک کند. استفاده از پرده‌های نازک و شفاف به ورود نور



آموزش اسپاژزی

اسپاژگتی میت بال

باسس مخصوص

مواد لازم:

گوشت چرخنی: ۶ عدد
 فلفل سیاه: نصف قاشق چای خوری
 نمک: ۱ قاشق چای خوری

پنیر پارمسان: به مقدار نیاز
 گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم
 پودر پياز: ۱ قاشق چای خوری
 برگ ريحان: ۱ لیوان
 اسپاژگتی با قطر ۱.۶ نصف یک بسته ۵۰۰ گرمی

پونه کوهی: ۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

ابتدا گوچه فرنگی را پوره کنید و در روغن با کمی نمک و فلفل سیاه تفت دهید.

به گوشت چرخ کرده فلفل سیاه، نمک، پونه کوهی، پودر پياز، پنیر پارمسان و ریحان خرد شده اضافه کنید و خوب ورز دهید و گوشت ها را قاشقی و در روغن یا کره میریز سرخ کنید. خوب که سرخ شد گوشت ها را به پوره گوچه که روی حرارت قرار دارد اضافه کنید. اگر گوشت ها را با کره میریز سرخ کنید بسیار خوش طعم تر خواهد شد.

اسپاژگتی ها را با نمک می جوشانیم و وقتی خوب نرم شد آبکش کنید و با آب سرد بشوید و سپس به سس

مخصوص اضافه و خوب مواد را با هم مخلوط کنید. به اسپاژگتی کمی ریحان تازه و پنیر پارمسان اضافه کنید و در ظرف سرو بکشید. وقتی اسپاژگتی را در ظرف کشیدید دوباره کمی روی آن پودر پنیر پارمسان بپاشید و برای تزئین چند عدد برگ تازه ریحان روی آن قرار دهید.

گروه هتل های تاب تورز

☎ 021-8586 🌐 www.ttgroup.ir 📧 @Toptours_Group 📷 [ttgroup.ir](https://www.instagram.com/ttgroup.ir)

روزنامه

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹