

قئون خانه داری

بهترین راه باز کردن یخ (خروج از حالت انجماد) گوشت ، مرغ و ماهی چیست ؟



✓ این گروه مواد غذایی را با نگهداری در طبقات پایین تر یخچال و یا داخل میکروویو از حالت انجماد خارج کنید . راه دیگر آن است که بسته ی مواد غذایی را داخل

ظرف آب خنک قرار دهید ؛ سپس هر نیم ساعت یک بار آب را عوض کنید . برای این کار اول از تمیزی ظرف و سالم بودن آن مطمئن شوید.استفاده از آب خنک نکته ی مهمی است؛ زیرا رشد باکتریها را کند می کند می سازد . بدان معنی که در هنگام خروج از حالت انجماد ، بخش خارجی ماده غذایی از حالت انجماد خارج می شود؛ لیکن بخش های مرکزی هنوز منجمد است و نبود آب سرد ، بخش بیرونی ماده ی غذایی را به محیط مناسبی برای باکتری ها تبدیل می سازد.
زمانی که از میکروویو استفاده می کنید ، بسته ی غذا را بطور کامل در آن قرار دهید و دقت کنید که حداقل ۵ سانتی متر بین دیوار داخلی میکروویو و ماده غذایی راحتی جریان یابد فاصله باشد تا هوای گرم به راحتی جریان یابد . غذاهایی را که با میکروویو از حالت انجماد خارج می کنید، بلا فاصله مصرف کنید . هیچ گاه مواد غذایی ای را که می خواهید از حالت انجماد خارج کنید ، در روی میز آشپزخانه و یا سینک ظرفشویی قرار ندهید . فراموش نکنید باکتری ها با سرعت زیادی در درجه حرارت معمولی اتاق رشد می کنند و برای سلامت شما مضرند .

پیاز و سیر جوانه زده را می توانیم مصرف کنیم یا خیر ؟



✓ خوردن پیاز و سیر جوانه زده مشکلی را ایجاد نمی کند ؛ ولی در مورد سیب زمینی جوانه زده باید گفت: به دلیل داشتن ماده سمی سولانین می تواند منجر به مسمومیت گردد که مصرف آن توصیه نمی شود .

برای این که بادمجان زده یا کدو هنگام سرخ کردن روغن جذب نکند و طلایی و خوش رنگ شود چه باید کرد ؟

✓ یک عدد تخم مرغ را با پنگال زده و دست را با آن کمی آغشته می کنیم و به بدنه کدو یا بادمجان می مالیم .

توجه داشته باشید که مقدار تخم مرغ مالیده شده خیلی کم باشد و بعد در روغن سرخ کنیم . با این کار هم روغن کمی مصرف می شود و هم غذا خوش رنگ خواهد شد ؛ بدون اینکه بوی زننده ای داشته باشد .

طرز تهیه ماست



ابتدا سه لیتر شیر پاستوریزه را در ظرفی ریخته و روی حرارت قرار دهید.

سپس سه قاشق ماست معمولی به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا صاف و یکدست شود و وقتی شیر به اندازه ۴۰ تا ۴۵ درجه حرارت دید، از روی شعله برداشته و مابه ای که با شیر و ماست تهیه کرده اید،آرام آرام به شیر اضافه نموده و چند دقیقه هم بزنید و در سطلی ریخته و روی آن را با تخته ای که یک سوم روی سطل قرار گرفته باشد ، بپوشانید و با یک پارچه ضخیم به مدت ۳/۵ ساعت آن را کاملاً بپوشانید. پس از وقت تعیین شده روی آن را برداشته و آرام در یخچال قرار دهید.

بعد از ۱۲ ساعت که خوب سرد شد ، از آن استفاده کنید. این ماست خیلی شیرین و سفت بوده و تا چند روزی می توانید از آن استفاده کنید.

نگهداری کبوی

برای نگهداری کبوی ، آنها را در پاکت کاغذی بپیچید و در یخچال بگذارید . اگر کبوی هایی که تهیه کرده اید هنوز نرسیده اند ، آنها را در دمای معمولی آشپزخانه یا اتاق بگذارید تا به مرور برسند . این میوه، خود یک غذای رژیمی است زیرا بسیار کم کالری است و در عین حال ، مقدار قابل توجهی ویتامین C و مواد معدنی بخصوص پتاسیم دارد .

شوره کش

اگر در روزهای بارانی یا برفی نشانه ای از سفیدی یا شوره روی کفش خود دیدید، مخلوط آب و سرکه که یکی از اساسی ترین محلول های شیمیایی دست ساز بشر است را امتحان کنید . این محلول را با یک اسفنج ساده روی کفش خود بکشید. خواهید دید که هیچ اثری از شوره باقی نخواهد ماند .

بهترین شیوه طبخ سیب زمینی

سیب زمینی که با پوست آب پز شود ، در حدود ۳۰ درصد ویتامین های خود را از دست می دهد ؛ اما اگر ابتدا پوست سیب زمینی را بکنیم و سپس آن را بپزیم، بیش از ۴۰ درصد ویتامین ها به هدر می روند . سیب زمینی پخته شده در فر ۴۰۰ درصـد ، سیب زمینی سرخ شده ۱۰ تا ۳۵ درصد و سیب زمینی بخارپز ۵ تا ۳۰ درصد از ویتامین های خود را از دست می دهد .

جلوگیری از کپک زدن رب گوجه

برای نگهداری رب گوجه فرنگی ، یک لایه روغن جامد آب کرده روی سطح رب بپزید و بگذارید سرد شود و خود را بگیرد . این روش حتی برای نگهداری رب گوجه فرنگی در یخچال در فصل گرما مفید است، زیرا رب گوجه فرنگی خیلی زود ترش می شود و کپک می زند .

صرفه جویی در آب

بخصوص در فصل زمستان گاه مجبور می شویم

تا گرم شدن آب ، شیر را باز بگذاریم . اگر شما مجبورید شیر آب را باز بگذارید و آب را هدر بدهید ، یک ظرف بزرگ زیر شیر آب قرار دهید تا آب داخل آن جمع شود . هرگاه آب به قدر کافی گرم شد ؛ ظرف را بردارید و از آن برای گلدان ها یا شستشوی میوه و سبزی ها استفاده کنید .

بریدن آناناس

بهترین راه برای بریدن آناناس به ۴ قسمت ، بریدن آن از طول است. سپس وسط میوه را که کمی سفت است جدا کنید و بقیه را مانند خریزه یا طالبی با چاقو ببرید .

براق کردن ظروف چینی

اگر می خواهید ظروف چینی شما تمیز و براق شود ، آنها را داخل دیگی که پر از آب سرد و پودر لباسشویی شیمیایی دست ساز بشر است را بگذارید . این محلول با یک اسفنج ساده روی کفش خود بکشید. خواهید دید که هیچ اثری از شوره باقی نخواهد ماند .

لکه زدایی از لباس قدیمی

لکه هایی را که از مدت ها پیش روی رومیزی یا لباس باقی مانده اند ، با محلول زیر پاک کنید : دو قاشق غذاخوری پودر لباسشویی ، سه قاشق غذاخوری سرکه و یک لیتر آب گرم را مخلوط و لکه را با آب پاک کنید .

تمیز کردن جرم گلدان

اگر گلدانی که خاک آن را خالی کرده اید ، هنوز جرم دارد و گل و لای به کف آن چسبیده می توانید با پر کردن آن از محلول آب و سرکه و خیس کردن آن ، جرم ها را از جداره آن بزدایید .

تازه کردن کاهو

برای تازه کردن کاهویی که چند روز در یخچال بوده است ، ابتدا آن را در آب ولرم قرار دهید و سپس زیر شیر آب سرد بشویید .

پنج توصیه

ایمنی مواد غذایی در آشپزخانه



✓ مهمترین نکته برای پیشگیری از مسمومینهای غذایی آن است که قبل از تماس با غذا دستها را با آب گرم و صابون بشویید.

✓ بعد از خروج از توالت ، تماس با سطل زباله و یا حیوانات خانگی دستها را کاملاً بشویید.

✓ زخمها و بریدگی ها را بپوشانید.

✓ دستها را با حوله جداگانه ای خشک کنید و از دستمال آشپزخانه برای این کار استفاده نکنید.

✓ هر چند وقت یکبار ، دستمال ها ، پارچه های آشپزخانه و ابزار ظرفشویی را

سفید ، ضد عفونی و یا تعویض کنید.

✓ سطوح کارا روی میز، تخته آشپزخانه و سایر سطوح تماس با مواد غذایی) را در آشپزخانه به طور مرتب ضد عفونی کنید ؛

بویژه پس از آماده سازی مرغ و گوشت خام .

✓ قبل از باز کردن قوطی کنسرو ، در آن را پاک کنید. ظروف،

سطوح کار، قاشق، گارد و پنگال را با آب داغ و مواد پاک کننده بشویید . آبکشی کنید و در صورت امکان بگذارید تا کاملاً خشک شوند .

✓ از تماس حیوانات خانگی با غذا ، ظروف و سطوح کار

جلوگیری کنید .

✓ مواد غذایی بدون بسته بندی و یا از بسته بیرون ریخته شده، مگس ، موش ، مورچه و سوسک را که ناقل باکتری ها هستند ، بخود جذب می کنند . پس این غذاها را به سرعت جمع آوری و محل مورد نظر را تمیز کنید .

✓ از چاقو و تخته ای که برای بریدن گوشت خام استفاده می کنید ، برای سبزیهای تازه و غذاهای پخته استفاده نکنید و آنها را پس از هر بار استفاده بشویید . بهتر است تخته جداگانه ای بر ای گوشت و مرغ خام داشته باشید .

-----بایدها-----

- از مصرف زیاد چربی خودداری کنید.

- سعی شود روغن مصرفی خانوار از نوع مایع باشد.

- مصرف چربی بویژه چربی های جامد حیوانی و نباتی را کاهش دهید.

- اثرات سوء و زیانبار مصرف بی رویه ی چربی از زمان کودکی آغاز می گردد، بنابراین باید در تنظیم برنامه غذایی کودکان به این نکته توجه

کنیم.
- از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن مایع خودداری کنید.
زیرا اکسیده شده و تبدیل به مواد سمی

مایکروفر خوب اما...



ویتامین مواد غذایی که با استفاده از مایکروفر طبخ می شوند، کمتر از بین رفته و به قند و پروتئین موجود در این مواد نیز آسیب می نمی رسد.
علی گورانی* کارشناس مسئول بهداشت پرتوها و مواد رادیو اکتیویته ندارد اما بهتر است مواد غذایی که قرار است زمان زیادی نگهداری شود با مایکروفر طبخ نشود.

۶

یکشنبه ۱۵ بهمن ماه ۱۳۸۵ برابر با ۱۵ محرم ۱۴۲۸

خیار و دیدگان خسته !



اگر مایلید خستگی چشمان خود را رفع کنید ، خیار سرد و تازه یا حتی پوست خیار استفاده کنید . چشمان خود را ببندید و ورقه های خیار را روی پلک های خسته خود بگذارید . سرخی چشم و پف زگی آن را برطرف خواهد کرد .

سلامتی با خنده



خنده ، خوش بینی و شوخ طبعی عمر انسان را افزایش می دهد . خنده ، انسان را سالم نگه می دارد و خوش بینی موجب طول عمر می شود و شوخ طبعی نیز از عوامل مهم طولانی شدن عمر انسان است .

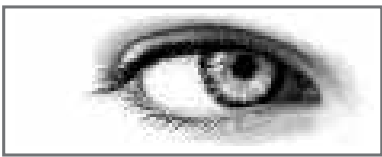
پژوهشگران ، ده ها سالمند بیش از صد ساله را از نظر تغذیه مطالعه کردند و دریافتند که این افراد هیچ حساسیتی در رعایت رژیم غذایی نشان نداده اند اما در طول زندگی افراد شاد و شوخ طبعی بوده اند . یکی از سالمندان ۱۰۴ ساله ای که بدلیل شاد بودن زندگی طولانی داشته است ، به پژوهشگران گفت : دلیل طولانی شدن عمر من آن است که تاکنون نمرده ام !

دندان های سفید و شفاف چون مروارید



جوش شیرین ، این گرد سفید و شگفت انگیز، هزار و یک مصرف خانگی دارد که پاره ای از آنان برآستی معجزه می کند. در اینجا همره با این ماده اعجاب انگیز به سراغ دندان های شما می رویم، اگر دندان های سفید و شفاف می خواهید ، آنها را با جوش شیرین مسواک کنید.
ساده های غربی ، جوش شیرین را به عنوان یک کشف جدید برای از بین بردن جرم دندان ها نام می برند ، در حالی که مشرق زمین و از آن جمله ایرانیان پاک نهاد از قدیم به راز این ماده در شفافیت دندان پی برده بودند .

کرم طبیعی چشم



قبل از استراحت ، مقداری روغن کرچک که اطراف چشمان خود بمالید البته باید از روغن کرچک بدون بو استفاده کنید . جراحان پلاستیک ، معمولاً پس از عمل جراحی ، چنین روشی در مورد بیماران خود بکار می برند .

شروع کلاسهای ترم دوم زمستانه،

مرکز آموزش زبانهای خارجی آرمان

ARMAN LANGUAGE CITY

Learning a new language

Learning a new Life

مرکز آموزش زبانهای خارجی آرمان برگزار می کند

کلاسهای مکالمه زبان های انگلیسی ، فرانسه ، آلمانی، اسپانیایی ،

ایتالیایی، روسی و عربی

– مجری دوره های مکالمه زبان های خارجی مقدماتی تا پیشرفته

(خردسالان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان)

– کلاسهای مکالمه آزاد

– کلاسهای مکالمه ویژه پرسنل سازمانها، ادارات و شرکت ها و...

Don't delay Do it today

بندرعباس، جنب بانک صادرات گلشهر - طبقه فوقانی ساختمان ۱۵ خرداد،

واحد ۲۴ - تلفن: ۶۶۸۳۹۸۵

Language-city@yahoo.com

دعوت به همکاری

به یک نفر موتورسوار جهت پخش روزنامه ، آشنا

با مسیرهای شهر بندرعباس به صورت نیمه وقت

نیازمندیم

همراه: ۰۹۱۷۱۵۹۱۵۹۲

سازمان ملی جوانان همرنگان از پیمان نامه های متطخ کارشناسی ارشد و دکتر را با موضوعیت جوانان

سازمان ملی جوانان همرنگان

۳۳۴۵۴۳۰

تلفن تماس

۳۳۳۴۶۴۵