

نکات خانه داری

استفاده بهینه از سبزی خشک

● چنانچه قصد استفاده از سبزی خشک در غذاها را دارید ، توصیه می کنیم حدود سه -چهار ساعت قبل سبزیها را درون آب سرد خیس کنید تا بتدریج نرم شده وبه صورت سبزی تازه در آیند .

قابلیه های صحرایی

● چنانچه در پیک نیک قصد کردید در قابلمه ، ماهیتابه یا کتری خود ، روی زغالهای صحرایی غذا درست کنید اما نگران سیاه شدن بیرون ظرف خود هستید ، توصیه می کنیم به پشت ظروف خود کمی خمیر ریش تراشی بمالید . با این تدبیر سیاهی ناشی از دود زغال واجاق به راحتی پاک خواهد شد ، بدون آنکه خراشی به ظروف شما وارد شود .

سرکه ونمک در فنجان چایی

● برای شستن لیوانها وفنجانهای شیشه ای خود که برائثر خوردن چایی ، کدر وید منظره شده اند می توانید هفته ای یکبار همه لیوان ها را در محلول سرکه ونمک خیسانده ، بعد شسته وآبکشی نمایید تا درخشندگی روز اول خود را پیدا کنند .

قند ادکلنی

● برای خوشبو شدن فضا ومحیط خانه می توانید به روش زیر عمل کنید :
در یک تلیکبی کمی ادکلن خوشبو ریخته ویک حبه قند چهار گوش در آن بیندازید ، طوری که ادکلن را خوب جذب کرده وقند خیس شود ، سپس قند را آتش برزیند وقوتی ادکلن تمام شد قند را خاموش کنید . با این تدبیر فضای خانه بسیار معطر خواهد شد.

فساد میوه ها

● لایب برای شما هم پیش آمده که وقتی میوه ها را در قسمت جا میوه ای پایین یخچال قرار می دهید بعد از چند روز کم کم شروع به کپک زدن کرده وخراب می شوند .علت آن هم آبی است که بتدریج در جا میوه ای جمع می شود ونیز رطوبت دائمی یخچال.چنانچه یک قطعه اسفنج -چه طبیعی وچه مصنوعی -را در جامیوه ای قرار دهید رطوبت وآبها را جذب کرده ومانع کپک زدگی می شود .

سماور

● برای زود جوش آمدن آب سماور ابتدا آن را تا نیمه از آب پر کنیدو پس از گرم شدن،بقیه آب را به آن اضافه کنید .

● برای برق انداختن ودرخشان کردن رنگ قالی میتوانید مقدار زیادی نشاستهٔ ذرت روی فرش بپاشید وبگذارید یک ساعت بماند سپس باجاروبرقی آنراجارو کنید .انراعجاب انگیزی دارد وان سرکه و آب نیز می توانید برای درخشان کردن فرش استفاده کنید.



از لحظات با هم بودن استفاده کنید عزت نفس کودکان شدیداً تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که با آن ها می گذرانید؛ نه مقدار زمانی که می گذرانید. زندگی پر مشغله باعث شده بسیاری والدین به جای توجه به فرزندان شان تنها به این فکر کنند که کار بعدی که باید بکنند چیست. اگر کودکان اوقات باکیفیتی را در طول روز با والدین خود نگذرانند، ممکن است سوء رفتار از خود نشان دهند، چون احساس می کنند توجه منفی والدین به آن ها بهتر از بی توجهی است. عمل بلندتر از حرف سخن می گوید!آمارها نشان می دهد که کودکان در روز بیش از دو هزار درخواست دریافت می کنند که باید اجابت کنند. نتیجتاً بسیاری از آن ها دیگر گوش شنوایی برای حرف های والدین خود ندارند .
روش هایی برای احساس اقتدار و توانایی به



اگر جزو کسانی هستید که ماهی آب پز می خورید، ولی با این مشکل روبرو هستید که ماهی به هنگام پختن در آب متلاشی می شود.
برای جلوگیری از این کار، کمی سرکه در آب جوش بریزید و ماهی را در آن بپزید.
پس می توان با آموزش صحیح تغذیه به مادران در مورد غذاهای غدا، مایه های خشک مانند: خرما ، انجیر ، کشمش .
مواد غذایی که با نان همراه شوند : مثل پنیر، کره ، تخم مرغ پخته.
انواع دانه ها مانند: فندق ، پسته ، بادام و گردو ، کلوچه و کیک و حبه آنها.
پس می توان با آموزش صحیح تغذیه به مادران در مورد غذاهای غدا،

بهرتر عمل کردن کلید حفاظت از جان و پیشگیری از برقرار شدن هادی نول و خطرات برق گرفتگی می نماید .
(ایجاد سیستم زمین باید توسط افراد مجرب و مجازو پس از هماهنگی با اداره برق و راهنمایی لازم صورت پذیرد.)
-در صورتیکه کلیدها با پریزها دچار مشکل شده و از حالت نصب خارج گردیده اند قبل از تماس فرزندانان با سیم های برقرار آن نسبت به اصلاح و نصب صحیح اقدام فرمائید .
-هیچ وقت سیم برق را از روی محل های تیزرد نکنید، چون ممکن است سیم بریده شده و قسمتی از آن لخت شود.
سیم بریده شده را هیچ وقت با نواری چسب وصل نکنید ،حتما آن را کوتاه و یا تعویض نمایید و همیشه مراقب باشید که در مسیر سیم های برق داخل دیوار میخ کوبیده نشود.
-به هیچ وجه سیم لخت را داخل سوراخ های پرزیز نکنید و اگر دوشاخه یک وسیله برقی شکسته است ،هرچه سریع تر یک دوشاخه سالم تهیه کنید .
-از یک پرزیز برق برای چند وسیله برقی پرمصرف استفاده نکنید
برقی کشیدن سیم از گف منزل یا زیر فرش است ، احتمال برخورد پای افراد با آن و یا پسودین سیم وجود دارد ، خودداری کنید .

بهرتر عمل کردن کلید حفاظت از جان و پیشگیری از برقرار شدن هادی نول و خطرات برق گرفتگی می نماید .
(ایجاد سیستم زمین باید توسط افراد مجرب و مجازو پس از هماهنگی با اداره برق و راهنمایی لازم صورت پذیرد.)
-در صورتیکه کلیدها با پریزها دچار مشکل شده و از حالت نصب خارج گردیده اند قبل از تماس فرزندانان با سیم های برقرار آن نسبت به اصلاح و نصب صحیح اقدام فرمائید .
-هیچ وقت سیم برق را از روی محل های تیزرد نکنید، چون ممکن است سیم بریده شده و قسمتی از آن لخت شود.
سیم بریده شده را هیچ وقت با نواری چسب وصل نکنید ،حتما آن را کوتاه و یا تعویض نمایید و همیشه مراقب باشید که در مسیر سیم های برق داخل دیوار میخ کوبیده نشود.
-به هیچ وجه سیم لخت را داخل سوراخ های پرزیز نکنید و اگر دوشاخه یک وسیله برقی شکسته است ،هرچه سریع تر یک دوشاخه سالم تهیه کنید .
-از یک پرزیز برق برای چند وسیله برقی پرمصرف استفاده نکنید
برقی کشیدن سیم از گف منزل یا زیر فرش است ، احتمال برخورد پای افراد با آن و یا پسودین سیم وجود دارد ، خودداری کنید .

بهرتر عمل کردن کلید حفاظت از جان و پیشگیری از برقرار شدن هادی نول و خطرات برق گرفتگی می نماید .
(ایجاد سیستم زمین باید توسط افراد مجرب و مجازو پس از هماهنگی با اداره برق و راهنمایی لازم صورت پذیرد.)
-در صورتیکه کلیدها با پریزها دچار مشکل شده و از حالت نصب خارج گردیده اند قبل از تماس فرزندانان با سیم های برقرار آن نسبت به اصلاح و نصب صحیح اقدام فرمائید .
-هیچ وقت سیم برق را از روی محل های تیزرد نکنید، چون ممکن است سیم بریده شده و قسمتی از آن لخت شود.
سیم بریده شده را هیچ وقت با نواری چسب وصل نکنید ،حتما آن را کوتاه و یا تعویض نمایید و همیشه مراقب باشید که در مسیر سیم های برق داخل دیوار میخ کوبیده نشود.
-به هیچ وجه سیم لخت را داخل سوراخ های پرزیز نکنید و اگر دوشاخه یک وسیله برقی شکسته است ،هرچه سریع تر یک دوشاخه سالم تهیه کنید .
-از یک پرزیز برق برای چند وسیله برقی پرمصرف استفاده نکنید
برقی کشیدن سیم از گف منزل یا زیر فرش است ، احتمال برخورد پای افراد با آن و یا پسودین سیم وجود دارد ، خودداری کنید .

-از کلیدهای مینیاتوری حفاظت از جان RCD در تابلو لوازم گیری بعد از ایجاد سیستم زمین (حفر چاه ارت ادر کنترلر استفاده نمایند .
-نصب آب کلید لوازم توسط افراد مجازو مطلع صورت بایستی

نورپردازی در آشپزخانه



انجام کار محسوب می شود به نور کافی نیاز داریم. مانند سطح روی اجاق گاز، سینک ظرفشویی و سطوح روی کابینت ها که برای آماده سازی وسایل آشپزی و مواد غذایی مورد استفاده قرار می گیرند. علاوه بر نیاز به روشنایی در این اماکن، فضای کلی آشپزخانه نیز باید از نور کافی برخوردار باشد. همچنین در بسیاری از آشپزخانه ها بعضی از کابینت ها با درهای شیشه ای و به صورت ویرینر ساخته شده اند تا از آنها برای به نمایش گذاشتن ظروف زیبا و تزئینی استفاده شود. این کابینت ها نیز نیاز به نورپردازی داخلی دارند. به این

ترتیب ما نیاز به یک مجموعه منابع نوری داریم که هرگز به صورت جداگانه قابل کنترل باشند . نور کافی برای سطح روی اجاق گاز، آشپزخانه هایی که دارای یک هواکش یا هود در بالای اجاق گاز هستند به راحتی توسط چراغ هواکش تأمین می شود. با اگر بالای اجاق گاز، هواکش مجهز به چراغ میز غذاخوری ایده خوبی است. این چراغ ها می توانند هنگام صرف غذا روی میز را به خوبی روشن کنند و در مواقعی که از میز استفاده نمی شود فضای کلی آشپزخانه را روشنایی بخشند.

رمز موفقیت والدین در تربیت فرزندان

باید یا از نظر زمانی این قدر دیر اتفاق بیفتد که از نظر تربیتی قابل استفاده نباشد. وقتی موضوع به این شکل است، استفاده از پیام‌های منطقی مؤثر است. این نکته جایز اهمیت است که حتماً پیام‌های منطقی، منطقاً با رفتاری که بچه انجام داده مرتبط باشد، تنها در این صورت پیام منطقی می‌تواند از نظر تربیتی کارساز باشد. برای مثال اگر فرزندان را فراموش کرده قبلی که از ویدئو کلپ امانت گرفته برگرداند و یک هفته تمام نوار ویدئو روی زمین افتاده، برگرداندن نوار تنها خشم و رنجش در فرزند ایجاد می‌کند، به جای آن، نوار را به کلپ برگردانید و هزینه کرایه فیلم را از پول توجیبی او کم کنید. در این برخورد، بچه می‌تواند منطق نظم را بفهمد. اگر فرزندان در پی قشقرق راه انداختن است تا میزبان صبر و شکیبایی شما را آزمایش کند، یا بی ادبانه صحبت می‌کند، والدین باید اتاق را ترک کنند و بگویند هر وقت خواستی دوباره مودب باشی برگرد تا صحبت کنیم. صحنه را با مصیبتان یا در حالی که شکست خورده از رده می‌شوند و شکیبایی خود را از کف می‌دهند.

این حالت به آسانی به عصبانیت می‌انجامد. بسیار مهم است که حتماً تا حد ممکن آرام بمانید. قاطع بودن نیاز به فریاد کشیدن ندارد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.
ماده های غذایی سنین مدرسه و توجه اولیاء به آن

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

چهارشنبه ۲ مرداد ماه ۱۳۸۷ برابر با ۲۰ رجب ۱۴۲۹

تهیه دسر وغذا

میلک شیک انبه

مواد لازم:
تکه های انبه تازه و رسیده=۲لیوان
شیر تازه کم چرب=نیم لیتر
شکر=۱ و ۱/۲ قاشق غذاخوری
پودر هل=کمی
تکه های مکعبی شکل یخ=۱/۲ لیوان
طرز تهیه:
۱- تکه های انبه را داخل مخلوط کن ریخته با یک لیوان شیر به مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه با هم مخلوط کنید.
۲ -باقی مانده شیر را به آن اضافه کرده،شکر+پودر هل+تکه های یخ را به آن اضافه کرده به مدت ۳۰ ثانیه دیگر در مخلوط کن با هم مخلوط کنید.
۳-میلک شیک را در لیوان های بلند پایه دار ریخته و به صورت سرد میل کنید.

کنکتابی به روش KFC

مواد لازم:
سینه و ران مرغ=۳ هرکدام ۳ قطعه
آرد سفید=۱ لیوان
شیر خشک پدید=۱/۲ لیوان
تخم مرغ زده شده=۲ عدد
آرد سوخاری=به مقدار لازم
روغن برای سرخ کردن=به مقدار لازم
طرز تهیه:

۱. ابتدا سینه و ران مرغ را به مدت ۲۵ الی ۳۵ دقیقه بپزید. در حین پخته به آن کمی نمک و فلفل و سیر ریز شده اضافه کنید.
۲. آرد سفید را با پودر شیر مخلوط کرده قطعات مرغ را در آن بغلتانید تا تمام سطح مرغ به آرد آغشته شود.(باید مرغ شما کمی مرطوب باشد تا آرد به آن بچسبد) .
۳. قطعات مرغ را ابتدا در تخم مرغ زده شده و سپس در آرد سوخاری بغلتانید تا تمام سطح آن به آرد آغشته شود.
۴ -قطعات مرغ را در روغنی که از قبل داغ شده ریخته و با حرارت متوسط سرخ کنید.
۵. مرغ کنکتابی را در ظرف کشید و اطراف آن را با سیب زمینی سرخ کرده و سبزیجات تزیین کنید.
نکته: برای اینکه مرغ شما طعم بهتری داشته باشد پیشنهاد می کنیم از آرد سوخاری امریکن استفاده کنید که طعم بی نظیری به مرغ شما می دهد!!

کوکو سیب زمینی

تخم عد سیب زمینی پخته ی رنده شده + نیم پیمانه نخود سبز پخته +نیم پیمانه ذرت پخته + نیم پیمانه کالیباس خورده شده + دو عدد تخم مرغ + یک عدد پیاز رنده شده ی کوکج + نمک و فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم را در کاسه ای ریخته و خوب مخلوط کنید.
توی تابه روغن داغ کنید.
یک کاسه آب بگذارید کنار دستتان و هر بار که می خواهید کوکو را در دستتان فرم بدهید دستتان را توی آب بزنید تا کوکو به دستتان نچسبد.هر بار از مایه مقداری برداشته و تو دستتان شکل داده و توی ماهیتابه هر دوطرفش را سرخ نمایید.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.

توانع غذایی استفاده از مواد غذایی در دسترس خانواده، توزیع مناسب غذا در خانواده با توجه خاص به کودکان مراعات اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذا می‌توان در جلوگیری از ایجاد عادات غلط غذایی کمک کرد.