

پخت برنج برای خانم‌های شاغل

■ خانم‌هایی که بیرون از خانه کار می‌کنند وقتی ظهر به خانه می‌آیند، فرصت پختن برنج را ندارند، یا این که دوست ندارند از شب قبل برنج آماده کنند.می‌توانند از این روش کمک بگیرند:صبح یا شب قبل برنج را آیکش کنید، البته کمی آن را خشک بردارید، سپس ته دیگ برنج را آماده کرده و برنج را داخل قابلمه بریزید و قابلمه را داخل یخچال قرار دهید، ظهر برنج را کمی آب و روغن دهید و آن را دم کنید حالاتاً تا سلا در آماده کنید، برنج هم دم کشیده است.

از بین بردن بوی سوختگی برنج

۱- یک تکه نان روی برنج قرار دهید و موقع کشیدن، نان را بردارید.

۲- یک عدد پیاز را پوست کرده و در داخل برنج فرو کنید، پیاز بوی سوختگی را بخود می‌گیرد.

برنج ماستی

وقتی می‌خواهید برنج را آیکش کنید یک لیوان از آب آن را بردارید و با یکی دوقاشق ماست مخلوط کنید. این آب برنج در صورتی که شور نباشد برای بچه‌ها خیلی مفید است.

از بین بردن شوری برنج

اگر قبل از آیکش کردن برنج متوجه شدید که برنج شما شور شده موقع آیکش کردن برنج آب بیشتر روی برنج داخل آیکش بریزید، اما اگر بعد از آیکش کردن برنج متوجه شوری آن شدید دیگر چاره‌ای برای برطرف کردن شوری آن ندارید. مگر این که خوش را بی نمک درست کنید.

بر طرف کردن بی نمکی برنج

اگر بر اثر فراموشی برنج‌تان بی نمک شد اصلاً نگران نباشید، موقع کشیدن برنج مقدار مورد نیاز نمک را با مقدار بسیار کمی آب و روغن مخلوط کنید و روی برنج بریزید، با این کار بی نمکی برنج شما رفع می‌شود. هرگز نمک را مستقیم در روغن نریزید، زیرا نمک در روغن حل نمی‌شود.



خوشمزه تر شدن شیر برنج

اگر می‌خواهید شیر برنج شما خوشمزه تر شود، برنج را با شیر خیس کنید. این کار باعث می‌شود که شیر برنج شما خوشمزه تر شود.

خوشمزه تر شدن شوید پلو

برای این که شوید پلو شما خوشمزه تر شود، می‌توانید از ادویه مخصوص پلو که سبز رنگ است و (در عطاری‌ها موجود می‌باشد) استفاده کنید بعد از آیکش کردن برنج کمی ادویه لابه لای برنج بپاشید. **از بین بردن بوی نامطبوع برنج** اگر به هر دلیلی برنج خشک شما بو گرفت برنج را روی یک سطح پهن کنید. البته باید حتماً در سایه باشد تا بوی نامطبوع برنج از بین برود. زیرا اگر برنج را جلوی نور آفتاب قرار دهید باعث خرد شدن برنج می‌شود و برنج حالت خود را از دست می‌دهد و وقتی آن را داخل آب جوش می‌ریزید از هم پاشیده می‌شود.

بهرتر رنگ دادن زعفران به پلو

برای این که زعفران شما بهتر رنگ بدهد، می‌توانید از روش زیر کمک بگیرید: درون یک استکان کوچک به مقدار مورد نیاز زعفران ساییده بریزید و دو قاشق غذا خوری آب جوش به آن اضافه کنید. بعد از این که برنج را آیکش کردید و داخل قابلمه ریختید استکان حاوی آب و زعفران را در برنج فرو ببرید و دم کنی را روی قابلمه بگذارید. با دم کشیدن برنج، زعفران هم دم می‌کشد و بهتر رنگ می‌دهد.

چند توصیه مهم برای خانم‌های خانه‌دار

■ این توصیه‌های ایمنی ممکن است هنگام کار کردن با مواد شیمیایی خانگی به شما کمک کند:

۱- هیچ وقت ماده سفیدکننده را با سایر مواد پاک‌کننده، به خصوص مواد حاوی آمونیاک، مخلوط نکنید.

۲- هنگام استفاده از مواد پاک‌کننده آگاه‌گاز، به طور کامل خودتان را با پیش‌بند و دستکش آستین‌بند ببوشانید.

۳- مواد شیمیایی رایجی که در قسمت‌های مختلف خانه نگهداری می‌شوند، ممکن است در صورتی که درست انبار نشوند و به طور صحیح استفاده نشوند، خطراتی برای سلامتی شما ایجاد کنند.

۴- هنگامی که از مواد پاک‌کننده همه‌کاره در آشپز خانه یا حمام استفاده می‌کنید، همیشه دستکش دست کنید و پنجره را باز کنید یا هواکش را روشن کنید تا استشاق بخارات این مواد را به حداقل برسانید.

۵- مراقب باشید که از ماده سفیدکننده با پوست‌تان تماس پیدا نکنید یا به چشم‌های‌تان نریزد. همچنین از استشاق گازهای آن خودداری کنید.



پایان سال همراه با آغاز خانه‌تکانی

فرستی ایده آل برای آقایان

همانیک‌خواه



نقش مهم زنان و مادران در کانون خانواده و تربیت فرزندان اهمیت دادن به نیازهای عاطفی و روانی آنها ضروری است. یکی از آرمه‌های دینی در سیره نبوی کمک به همسر و مادر در انجام کارهای منزل بوده که ثواب زیادی دارد. در این رابطه پدر و مادر به عنوان الگوی مناسب باید از دوران کودکی با آموزش اصول صحیح و عادت دادن ببه آنها مشارکت در درون خانواده این اصل مهم را فرهنگ‌سازی کنند.

انتظارات و مسوولیت‌ها

ترویج فردگرایی در نهاد خانواده و تطبیق نیافتن تحولات اجتماعی و فرهنگی مانند افزایش میزان زنان شاغل با نقش‌های افراد در ساختار خانواده باعث تضعیف انسجام خانوادگی و ترزلزل پایه‌های زندگی خواهد شد و به‌طور مستقیم در شکل‌گیری یک جامعه پویا و مستقل تأثیرگذار خواهد بود. تقسیم کار براساس جنسیت بدین معنا که وظیفه اصلی زنان انجام کارهای خانه و امور مربوط به فرزند است نه تنها به نفع سلامت جسم و روان زنان و مادران و نظام خانوادگی نیست بلکه ترویج چنین فرهنگی سبب تربیت فرزندان متوقع و وابسته می‌شود. پس انتظار داشتن از فرزندان به منظور همکاری در امور منزل بدون ارایه الگوهای صحیح از دوران کودکی بیهوده خواهد بود. مادری که با گسترش نظام فرزند سالاری هیچگاه از مشکلات و مسوولیت‌های سنگین خود در خانواده سخن نمی‌گوید و وظیفه مشخص را برای هر یکی از اعضا تعیین نمی‌کند قربانی بی‌مسوولیتی اطرافیان خود خواهد شد و انتظارات فرزندان نیز با گذشت زمان بیشتر و منطق انعطاف‌پذیری آنها در قبال انجام تکالیف کمتر خواهد شد. در دوران گذشته فرزندان از دوران کودکی در انجام کارهای منزل مشارکت می‌کردند و در اکثر خانواده‌ها فرزندان بزرگ‌تر مسوولیت تربیت فرزندان کوچک‌تر را برعهده داشتند اما در جامعه امروز نقش فرزندان تنها به تحصیل و جنبه‌های آموزشی محدود شده و مادران ذاکار قربانی مسوولیت‌ناپذیری و توفعات پایان‌ناپذیری دیگر اعضای خانواده می‌شوند. این در حالی است که فشارهای روانی و آسیب‌هایی که این شیوه به دنبال خواهد داشت جبران‌ناپذیر است. شادابی روح و روان

کردن انتظارات همسران همگونی نداشته و اجرا نکردن برنامه‌های صحیح و پیروی نکردن از الگوی تقسیم کار در خانواده کاهش بازده کاری زنان و در پی آن آسیب دیدن نظام خانواده را در بر خواهد داشت.

تقسیم وظایف

خانم دکتر پهرامی در خصوص مشارکت و تقسیم کار بین اعضای خانواده می‌گوید: «هرکس بنابر توان و سسی که دارد باید کاری را انجام دهد و لزوماً نمی‌توان گفت که خانه‌تکانی تنها بر عهده خانم خانه است. در واقع رضایت از موقعیت فردی در نظام خانوادگی پیش‌زمینه اصلی برای دستیابی به یک زندگی موفق است و این اصل که یک نفر مسوولیت انجام اکثر نقش‌ها را بر عهده داشته باشد تا سایر اعضای خانواده براحتی زندگی کنند دیدگاهی آسیب‌زا است. تقسیم کار و مشارکت درون خانواده شرط اصلی رسیدن به رضایت فردی است اما متأسفانه مطابق با پژوهش‌های انجام گرفته در اکثر خانواده‌ها تفکر فردگراییانه جایگزین اصل مشارکت و تعاون شده و مسوولیت‌پذیری جمع‌گرایی کم‌رنگ شده است. یکی از نشانه‌های خانواده کارآمد، مسوولیت‌پذیری و تقسیم کار در خانه و خارج از آن است که در خانواده‌های موفق وظایف افراد مطابق با سن، میزان علاقه و توانایی آنها تعیین شده است و فشار مسوولیت‌ها بر دوش یک نفر نیست.»

در این رابطه زنان به دلیل برخوردار بودن از احساس عاطفی بیشتر در مقایسه با دیگر اعضای خانواده قادر به برقراری تعادل میان انجام وظایف عاطفی و اجتماعی خود نیستند و هر اندازه که بر میزان وظایف اعم از اشتغال در محیط خارج از منزل، تربیت فرزندان و انجام کارهای خانه افزوده شود اعترضی ندارند چرا که پاسخ به نیازهای عاطفی و اجتماعی فرزندان و در برخی مواقع ترس از دست دادن شغل به دلیل مخالفت همسر، عادت مسوولیت‌های سنگین برای آنها را تبدیل به یک عادت کرده و تبعات منفی آن مانند افسردگی، خستگی یا پیری زودرس در طولانی مدت آشکار خواهد شد.

مدیریت صحیح در نظام خانوادگی از نکات تأکید شده به منظور حفظ تعادل خانواد از اسلام است. با توجه به

راهکارهایی برای بزرگ جلوه دادن فضاهای کوچک

مانوش مجدزاده

هم و شلوغ به نظر نرسد. همچنین بهتر است از مبلمان کوتاه، اوتمن و صندلی‌های بدون دسته و میزهای کوتاه استفاده کنید و به جای بخش کر دن آنها در همه جای اتاق سعی کنید به‌طور منظم در امتداد دیوار قرارشان دهید. کف اتاق را کاملاً نپوشانید، دیده شدن کف روی بیننده تأثیر به‌سزایی دارد و فشار ابرزگتر می‌کند.

رنگ‌های ملایم و طیف‌های روشن را انتخاب کنید

درست است که رنگ‌های تیره و گرم فشار ادنج‌تر و صمیمی‌تر می‌کنند ولی در عین حال رنگ‌های روشن و سرد باعث می‌شوند فضائتان دل‌بازتر به نظر برسد. برای رسیدن به نتیجه مطلوب از طیف‌های ملایم آبی و سبز استفاده کنید.



جسم هر یک از اعضای خانواده مستلزم مشارکت معنوی و اجتماعی دیگر افراد خواهد بود.

چگونه کودکان را در کار خانه مشارکت دهید؟

کار گروهی مهارتی است که فرد به جای انجام انفرادی، مشارکت دیگران را نیز پذیرا می‌شود که در این صورت فرد می‌تواند با مشارکت صحیح کاری را در زمان کوتاه‌تر و با نتیجه بهتر انجام دهد و خود را با مسایل اجتماعی متفاوتی منطبق سازد.

امروزه با توجه به پیشرفت‌های تکنولوژی، والدین از کودک خود انتظار زیادی برای انجام کار خانه ندارند اما همین مشارکت ساده در کارها مانند تمیز کردن اتاق‌ها می‌تواند در آینده کودک را آماده سازد تا در کارهای گروهی شرکت کند.

- در انجام خانه‌تکانی کودکان را به مشارکت هم‌زمان با خود تشویق کنید.

- قبل از آنکه فرزندان را به دنبال کاری بفرستید تا آن را به تنهایی انجام دهد ابتدا از او بخواهید تا در کنار شما آن کار را انجام دهد، این به معنی ایجاد حس کار گروهی در اوست.

- اگر کودکان از شما درخواست کنند کاری را انجام دهد مثلاً دیوار پاک کنند در خواست او را رد نکنید و مانع بروز حس همکاری او نشوید.

- در مورد انتخاب کارهای محوله به کودک به او اختیار دهید تا خودش انتخاب کند در این صورت حس مشارکت را به خوبی در او مشاهده می‌کنید.

- سعی کنید اهدافی را که برای کودک مشخص می‌کنید قابل دستیابی باشند برای این منظور از کارهای ساده شروع کنید و به تدریج کارهای سخت‌تری را به کودک محول کنید.

- بهتر است کارها را به صورت بازی و با مشارکت کودکان انجام دهید.

- به یاد داشته باشید هنگامی که کاری را با مشارکت کودک کتان انجام می‌دهید دو نتیجه مثبت به دست می‌آورد اول اینکه مهارت کار گروهی را در آنها افزایش می‌دهید و دوم آنکه خود را به عنوان الگوی خوبی به کودک معرفی می‌کنید.

رنگ‌های تیره دیوار لزوماً خانه را تاریک نمی‌کند

کامیلیا نوایی

■ اگر رنگ‌های تند و تیره‌ای برای دیوارهای‌تان در نظر دارید ولی نگران تاریک شدن فضای اتاق‌تان هستید، باید بدانید که راه‌های زیادی برای روشن نگه داشتن اتاق دارید بدون اینکه بخواهید از رنگ دلخواه‌تان صرف نظر کنید.

برای مثال شاید رنگ زرشکی را انتخاب کنید، رنگی به این قدرت برای یکی از دیوارهای مهم شما که می‌خواهید روی آن تمرکز کنید مناسب است ولی استفاده‌ی زیاد از این رنگ روی دیوارها چشم‌نواز نبوده و خیلی زود شما را خسته می‌کند. نترسید رنگ‌هایی که دوست دارید را انتخاب کنید و سفید یکنواخت و استخوانی را دیگر کنار بگذارید. اگر خانه‌ای ساده می‌خواهید مجبور نیستید که همه جا را سفید کنید. تصمیم بگیرید که چه رنگ‌هایی را بیشتر دوست دارید و یکی را انتخاب کنید سپس برای رنگ مورد نظر تان یکی دو رنگ مکمل بیابید. به عنوان مثال همان رنگ زرشکی را با رنگ‌های کافی کرم و بژ یا طلایی به کار ببرید. اگر دیوارهای بیشتری را می‌خواهید زرشکی کنید (رنگ تیره) روی آن می‌توانید شابلون‌هایی به رنگ‌های دوم یا سوم خود بزنید. این شابلون‌ها را خودتان هم می‌توانید روی دیوار گذاشته و با قلم مخصوص شابلون روی دیوار نقش زیبایی ببندازید که تیرگی یکنواخت دیوار را از بین می‌برد (وسایل این کار را از فروشگاه‌های نقاشی و پتینه کاری خریداری کنید: رنگ اکریلک، شابلون یا استنسیل و قلم استنسیل). قبل از اینکه روی دیوار کار کنید حتماً یکبار روی فیبر بانئوپان امتحان کنید. برای استفاده از شابلون رنگتان را رقیق نکنید، قلم استنسیل را در رنگ فرو برده و ضرب قلم را روی پارچه یا روزنامه بگیرید، شابلون را با یک دست روی دیوار محکم بگیرید و به هیچ عنوان اجازه ندهید تکان بخورد، قلم را به صورت ضربه‌ای روی شابلون بزنید تا همه‌ی قسمت‌های شابلون را پر کند، آرام از یک گوشه شابلون را بردارید. این کار را با رنگ پارچه می‌توانید روی کوسن‌ها یا پرده‌ی خانه‌ی خود انجام داده و یک مجموعه‌ی هماهنگ داشته باشید.

کف اتاق

رنگ کف تأثیر زیادی در روشنی فضا دارد، اگر کف اتاق روشن باشد و تا حدی قابلیت بازتاب نور داشته باشد فضا روشن‌تر می‌شود. اگر کف اتاق از چوب تیره بوده حتماً قالیچه‌ای روشن روی کف ببندازید. برای مثال فرش خنود که تعدادی از دیوارها زرشکی است و می‌خواهید فضا تاریک و دلگیر نشود، سرامیک یا سنگ قهوه‌ای کرم بسیار برای این فضا مناسب است. اگر نمی‌خواهید از بخارشور تان زیاد استفاده کنید کف رنگ روشن را فراموش کنید و روی گزین‌های دیگر فکر کنید.

پرده‌های اتاق

پرده‌های روشن و نازک هم انتخاب خوبی است. البته پرده‌ی نازک، حریم خصوصی‌تان را مشکل‌ساز می‌کند، ولی پرده‌ای به رنگ روشن و بسیار ساده برای فضایی با دیوارهای تیره مناسب است.

مبلمان

رنگ مبلمان هم مانند کف تأثیر زیادی روی روشنایی خانه دارد، اگر امکان خرید مبلمان روشن را به خاطر کودکان خود ندارید و نگرانید که خیلی زود کثیف شوند لااقل از کوسن‌های روبه‌دار روشن استفاده کنید و به راحتی روبه‌های آن را عوض کنید یا بشوید. مبلمان خانه بسیار در دکور خانه تعیین‌کننده می‌باشد، روی رنگ، سبک، جنس، تعداد کوسن‌ها و... دقت کنید.

هنر

تابلوهایی با رنگ روشن تاریکی اتاق را تا حدی کم می‌کنند، یک تابلوی زیباشینم خانه را از این روبه آن رو می‌کند، چه بهتر که رنگ‌های تابلو با رنگ‌های خانه هماهنگ باشد. قاب آینه یا قاب عکس یا هر العان ساده و کوچک دیگری را می‌توانید با رنگ روشن به کار ببرید.

نور پردازی

تیرگی دیوارها باعث تاریکی خانه طی روز می‌شود که راهکارهای بالا برای حل این مشکل قابل اجراست. اما هنگام شب چه دیوارهایی تیره داشته باشیم چه فضایی روشن، این نورپردازی خانه است که اهمیت پیدا می‌کند. شاید دوست داشته باشید که خانه‌ای با نورپردازی خاص داشته باشید، کارهای تکراری و خلاصه شدن نورپردازی را لوسترهای مرکزی را کنار بگذارید. نورپردازی از کف، نور بسیار زیبایی به شما می‌دهد که برای راهروهای شما با هر رنگ دیواری مناسب است، بالای تابلوهایی خود را نورپردازی کنید و تأثیر آن را در درخشیدن تابلوی خود و در نهایت دیوار خود ببینید. نور آباژور بدون لوستر فضایی دنج و خصوصی به شما می‌دهد. شمع‌هایی روی میزهای کناری و گوشه‌هایی از خانه‌ی خود تعبیه کنید و از زیبایی نور شمع و کاشش هزینه‌های خود لذت ببرید. البته نورپردازی میحت بسیار گسترده‌ای است و بهتر است برای داشتن شب‌هایی زیبا در خانه‌های‌تان حتماً با یک متخصص صحبت کنید. خیلی‌ها از نور زیاد در خانه لذت نمی‌برند و از پرده‌های کلفت و دیوارهای تیره استفاده می‌کنند، در این خانه‌ها در ساعتی از روز به راحتی می‌توانید خوابید. کسانی که فقط برای استراحت به اتاق خود می‌روند ترجیح می‌دهند که همه‌ی اتاق تاریک باشد و راحت بخوابند اما اگر می‌خواهید در اتاق تان کار کنید یا درس بخوانید این اتاق‌های تاریک بدترین گزینه برای شما هستند.