

برخلاف تصور عمومی، ماهی اصلی همه کوفته ها گوشت نیست و می توان آن را با سبزی و صیفی هایی مانند بادمجان هم به همان خوشمزه گی کوفته های معروف تهیه کرد. ترکیب بادمجان و تخم مرغ در این غذا، آن را سرشار از پروتئین کرده و تهیه آن نیز بسیار آسان است، از این روی می تواند یک غذای بسیار عالی برای گیاه خواران باشد. این کوفته را می توان با سس گوجه فرنگی و سبزی نیز آماده کرد که بسیار خوشمزه است.

مواد لازم:

بادمجان	۲ عدد
ارده سوخاری	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
سیر خرد شده	یک حبه
پنیر پارسه	۵۰ گرم
روغن حیوانی یا سرخ کردنی	به مقدار لازم
سبزی ریحان	۱۶ برگ
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
آب گوجه فرنگی	۲۵۰ میلی لیتر
روغن زیتون	یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

- بادمجان ها را با چنگال سوراخ سوراخ کنید و به مدت یک ساعت درون فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد بپزید تا نرم شوند. بادمجان ها را از فر خارج کنید و پس از سرد شدن از طول به دو نیم تقسیم کنید. توجه داشته باشید که بادمجان ها از پوست جدا نشوند، بنابراین لازم است که با یک قاشق گوشت داخل بادمجان ها را خارج کنید.
- گوشت بادمجان ها را به همراه ارده سوخاری یا نان خرد شده، تخم مرغ، سیر، نمک و فلفل داخل غذا ساز بریزید و خوب مخلوط کنید تا خمیری یکدست به دست آید.
- پنیر پارسه را رنده کنید و همراه سبزی ریحان خرد شده به مخلوط قبلی اضافه و خوب هم بزنید، سپس مخلوط به دست آمده را برای مدتی در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. برای تهیه سس، آب گوجه فرنگی را با روغن زیتون، نمک و فلفل در قابلمه ای بریزید و روغن حرارت بگذارید. سس که جوش آمد، حرارت را کم کنید و پیوسته هم بزنید تا سس غلیظ شود.
- مخلوط بادمجان ها را از یخچال خارج کنید و به مقدار یک کف دست بردارید و آن را گرد کنید تا شکل کوفته به خود بگیرد. سپس آن را داخل پودر نان یا همان آرد سوخاری بغلتانید. درون تابه ای عمیق یا قابلمه ای به مقدار کافی روغن حیوانی یا سرخ کردنی بریزید، سپس حرارت را زیاد کنید و اجازه دهید روغن خوب داغ شود. کوفته ها را به آرامی و تک تک درون روغن بیندازید. حدود چهار دقیقه اجازه دهید تا کوفته ها سرخ و داخلشان خوب پخته شود.
- وقتی کوفته ها طلایی مایل به قهوه ای شدند، آن ها را از روغن خارج کنید و روغن یک دستمال تمیز بگذارید تا روغن اضافی آن ها گرفته شود. حالا کوفته ها را با سس که تهیه کرده اید، سرو کنید.
- چند نکته
- هم زمان تعداد زیادی کوفته داخل روغن داغ قرار ندهید، چون این کار سبب کاهش سریع دمای روغن می شود.
- برای تهیه آب گوجه، گوجه فرنگی ها را ریز، له و سپس به کمک یک توری فلزی صاف کنید.

کودکی در ایستگاه بازی

درباره بازی های کودکان که هم یک نیاز اساسی است و هم مرحله ای از چرخه رشد و سلامت بچه ها

سمیرا شاهیان

گزارش روز

شاید برایتان پیش آمده باشد وقتی پیاده به سمت منزل یا محل کار می روید، کودکی را در حال بازی با مورچه ها ببینید. کودک با انگشتان کوچکش در پی لمس کردن و گرفتن مورچه هاست و مادر هم، همه تلاشش را می کند که کودک را از ادامه این سرگرمی بازدارد. غافل از اینکه کودک در آن لحظه به جز بازی، مشغول کشف دنیای پیرامونش هم هست. بازی های ساده ای که بهتر از هر اسباب بازی دیگری زمینه رشد و آموزش کودک را فراهم می کنند و بخشی از مراحل تربیتی او هم محسوب می شوند. لابد می دانید که بازی ها و اسباب بازی ها می توانند بهترین نتیجه آموزشی دلخواه را برای ما در نقش پدر و مادر رقم بزنند، بدون آنکه نیاز باشد وقت زیادی را صرف گفت و گو با کودک کنیم، البته باین پیش شرط که در انتخاب آن هادقت کافی به خرج بدهیم و به نکته های ظریفی که کارشناسان حوزه کودک در این باره بیان می کنند، توجه ویژه داشته باشیم. موضوعی که قرار است ماهم امروز در این پرونده به طور مفصل به آن بپردازیم و امیدواریم شما هم از خواندن آن بهره لازم را ببرید.

انواع بازی ها

- جسمی (در این نوع بازی ها هدف تقویت قوای جسمانی، یک حس یا یک عضو است.)
- تقلیدی (مثل غذا دادن به عروسک و شانه کردن موهايش)
- ساختنی (بازی هایی که بر اساس ساخت و ساز و حل معما ساخته شده است.)
- خلاق (مثل ورزش کردن همراه شعر خواندن)



کودک ۳ تا ۶ ساله

کودک ۲ ساله

کودک یک ساله

از ۶ ماه تا یک سالگی

از تولد تا ۶ ماهگی

هر گروه سنی چه بازی هایی دارد؟

این سن وقت مناسبی برای ورود به مهد کودک است. کودک دوست دارد با دیگران تعامل کند. ساختنی های پیچیده تر، البسه هایی که کودک بتواند خودش بدون کمک بپوشد، نوشت افزار، چسب و خمیر و کاغذ سه چرخه، پخش کننده های موسیقی، اسباب بازی های حمل و نقلی آشنايي با ابزار میخ و چکش (کودکانه)

کودک احساس خطر را درک می کند، اما فعالیت های فیزیکی زیادی را امتحان می کند. مثل پریدن، بالا رفتن، آویزان شدن، قل خوردن و...
پازل های ۱۲ قطعه ای
چیز های ساختنی، اسباب بازی های حمل و نقل مثل ماشین، اسباب و وسایل خانه در اندازه کوچک
کتاب های تصویری

کودک در این سن می تواند به خوبی راه برود، نخستین کلمات را بگوید. دوست دارد تجربه کند و یاد بگیرد.
کتاب های آموزش تصویری معرفی اجسام و اشیای واقعی
ماژیک و مداد شمعی و نوشت افزارهای کودکانه
عروسک های کوچک و حیوانات پلاستیکی
پازل ها و اسباب بازی های ساختنی (ساده با قطعات کم)

نوزاد در این سن بازگوش می شود، چهار دست و پا می رود، خود را بالا می کشد و می ایستد. نام خود را می داند و می تواند اعضای بدن را تشخیص دهد.
عروسک های کودکان
وسایل جوی و پلاستیکی
چرخ دار و عروسک های مخصوص آب
اشیای ساختنی مثل بلوک های بزرگ و نرم
توپ ها و وسایل هل دانی و کشیدنی

نوزادان علاقه دارند با چشم هایشان اجسام در حال حرکت را دنبال کنند. جذب حرکات دست و پای خود شوند. اجسام را بردارند و داخل دهانشان بگذارند. سر خود را بلند کنند و به سمت صدایی بچرخانند و...
جنگه هایی که صدا ایجاد کنند، حلقه های بزرگ، اسباب بازی هایی که بتوانند به دست یا دندان بگیرند، عروسک های نرم، توپ های با الگوهای رنگی و...
آهنگ های آرام و لالایی ها
آینه های نشکن



نشستن و برخاستن

پریدن و چرخیدن

راه رفتن روی بند

گرود - شکستم

لبایی

نگه داشتن توپ با یک پا و حفظ تعادل

شوت زدن

راه رفتن روی جدول کنار خیابان

راه رفتن بر سطح های ناهموار

آب بازی

رنگ آمیزی با گچ های پیاده رو

بازی های توپ

کاردر حیات

پروژه های نقاشی بیرون از خانه

دوچرخه یا اسکوتر سواری

کشف توانایی ها

تخلیه انرژی

رابطه عاطفی

رشد و پیشرفت

کودکان توانایی های خود را در بازی هایی که هیچ اطلاعی از آن ها ندارند اندازه گیری می کنند.

کودکان بر از انرژی هستند، آن ها به تخلیه انرژی نیاز دارند که تنها با بازی ممکن است.

بازی کردن با کودکان مهم ترین عامل رشد و پیشرفت کودک است.

در هر سنی می توان از بازی درمانی بهره برد، اما برای کودکان بین ۱ تا ۱۲ و در بعضی شرایط کمک کننده است:

- مشکلات رفتاری در مدرسه
- رفتار پر خاشاکانه یا عصبانی
- تاخیر در رشد یا اختلال های یادگیری
- مشکلات خانوادگی مانند جدایی یا مرگ یکی از اعضای نزدیک خانواده
- خشونت خانگی، سوء استفاده یا بی توجهی
- اضطراب، افسردگی، غم و اندوه
- اختلال بیش فعالی و نقص توجه
- اختلال طیف اوتیسم

۶۰

بیش از ۲۰ کارخانه و ۶۰ تولید کننده در کشور اسباب بازی تولید می کنند.

۸۰

حدود ۵۰ درصد اسباب بازی های پلاستیکی حامل باکتری های خطرناکی مانند لیزوبولا و سودوموناس آئروژینوزا هستند.

۶۰

۶۰ درصد اسباب بازی های بررسی شده نیز حاوی گونه های قارچی هستند.

آلودگی در وسایل بازی

در برخی کودکان با سیستم ایمنی پایین یا حساس، آلودگی در اسباب بازی ها سبب بروز عفونت چشم، گوش و حتی عفونت دستگاه گوارش می شود. از طرفی اسباب بازی های پلاستیکی قدیمی، بیشتر وقت ها حاوی سطوح بالای مواد شیمیایی و سمی برای خردسالان هستند، بنابراین توصیه می شود والدین از خرید این اسباب بازی ها خودداری کنند و آن ها را به مراکز بازیافت تحویل دهند.

اسباب بازی های خطرناک

درباره اسباب بازی ها هم مانند فرآورده های آرایشی و بهداشتی، آمار و ارقام تخلف و عرضه کالا های غیر استاندارد بالاست. به همین دلیل باید توجه داشت که وسایل بازی از مراکز معتبری تهیه شوند که کالاهایشان از سلامت کافی برخوردار باشند، برای نمونه:
● اسباب بازی هایی که تهیدیدی برای خفگی هستند (بعضی وسایل بازی برای گروه های سنی زیر ۳ سال، عامل خفگی محسوب می شوند).
● اسباب بازی هایی که بوی نامطبوع دارند (خانواده ها باید از خرید وسایلی که بوی نامطبوع دارند، خودداری کنند).
● اسباب بازی هایی که حاوی مایعات هستند (این گونه اسباب بازی ها ممکن است دارای آلودگی میکروبی باشند و باید مراقب نشست مایع داخلشان بود.)

ایمنی وسایل بازی کودک

رنگ نباید در دهان کودک حل شود. توصیه می شود والدین وسایل بازی بی رنگ یا با رنگ طبیعی همان ماده که اسباب بازی ها از آن تهیه شده است خریداری کنند. نباید حاوی سرب باشد. مواد سمی در رنگ اسباب بازی ها نباید استفاده شود.
● پارچه لباس عروسک یا مواد داخل اسباب بازی های پارچه ای باید از جنس مواد نسوز باشد. زیرا این احتمال وجود دارد که کودک هنگام بازی، اسباب بازی خود را به سمت وسایلی مانند اجاق گاز یا شومینه پرت کند.
● اسباب بازی که طناب یا نخ بی طول بیشتری از ۳۰ سانتی متر دارد برای بازی کودکان مناسب نیست. این نخ می تواند دور گردن کودک بپیفتد و او را خفه کند.

بازی درمانی چه سنی و چه شرایطی؟



ایمن سازی پله ها برای سالمندان

شادفر

ایمن سازی خانه برای افراد مسن به معنای مراقبت از سالمندان است. یکی از بخش هایی که توجه به آن، ایمنی افراد سالمند در منزل را تأمین می کند، راه پله ها هستند. در اینجا به نکته های ریزی اشاره می کنیم که با اعمال تغییر در این حوزه، می توان خانه را برای افراد سالمندان ایمن تر ساخت.

- روشنایی راه پله ها
- از نور مصنوعی در سرتاسر راه پله استفاده کنید، به طوری که هیچ جاسایه نیفتد و تاریک نشود. نورگیر بودن راه پله ها، موضوع مهمی است که باید در زمان طراحی پله های یک ساختمان به آن توجه کرد.
- پهن کردن پادری
- در روزهای بارانی و برفی جلوی ورودی پله، پادری قرار دهید تا سالمندان روی پله ها شل نشوند.
- نصب نرده
- بهتر است در دو طرف راه پله نرده نصب شود و نرده ها شکسته نباشد.
- چسباندن نوارهای رنگی
- نوارهای رنگی یا شیرنگ که روی لبه پله ها کشیده می شود یک شیوه کارآمد برای افزایش ایمنی است. با این روش دید افزایش می یابد و تشخیص دادن آن ها راحت تر می شود.
- کفی پوش کردن
- روی پله ها، کفی پوش پهن کنید و آن را به وسیله گیره های مخصوص ثابت کنید. مراقب باشید چین نخورد و کشیده نشود.
- رهمپ زدن
- سطح شیب دار (رهمپ) بزنید. استفاده از پله ها ممکن است برای سالمندانی که از لحاظ بدنی ضعیف هستند یا مشکلات تعادلی دارند سخت باشد. نصب سطح شیب دار یک تغییر سازنده در خانه است.
- خلوت کردن پله ها
- در راه پله اشیای دست و پا گیر قرار ندهید. وجود این اشیای خطرناک است.