



شادفر

تاس یا طاس همان دیگ یا نوعی از دیگ است و تاس کباب گوشتی است که بیشتر همراه چند نوع تره بار، بدون آب در دیگ با آتش ملایم پخته می شود و این همان شیوه ای از پختن است که در زبان فرانسه braiser نامیده می شود که به معنای کباب کردن در دیگ یا تاس است با این تفاوت که فرانسوی ها گوشت را یک پارچه در تاس می گذارند و ما گوشت تاس کباب را خرد می کنیم. می توان انواع تاس کباب را با دستور پختی که در ادامه می آید پخت. از جمله تاس کباب سیب و به را هم می توان با این دستور تهیه کرد. جز اینکه گرد لیمو را باید حذف کنید و به جای سیب زمینی، یک عدد دیه و دو عدد سیب سبز پوست گرفته و قاچ قاچ و به جای زرد چوبه اندکی زعفران به کار ببرید. طبع خوراک تاس کباب گرم و برای سرد مزاجان بسیار مناسب است. این غذا برای افراد کم اشتها و کسانی که از ضعف بدنی رنج می برند، توصیه می شود.



مواد لازم

گوشت راسته گوسفندی، نیم کیلو
پیاز حلقه حلقه، ۳ تا ۴ عدد
سیب زمینی، ورقه ورقه، ۴ تا ۵ عدد
زرد چوبه، یک تا ۲ قاشق چای خوری
گرد لیمو، ۲ قاشق
نمک و فلفل، دل خواه

دستور تهیه

زرد چوبه و گرد لیمو را با کمی نمک و فلفل مخلوط کنید. دو سه قاشق آب و اگر گوشت کم چربی باشد، دو تا سه قاشق روغن در یک دیگچه بریزید. یک لایه پیاز کف دیگچه بچینید، سپس یک لایه گوشت و یک لایه سیب زمینی روی آن بگذارید. باقی پیاز و گوشت و سیب زمینی را به صورت چند لایه در دیگچه بچینید تا بالا بیايد. روی هر لایه کمی از مخلوط گرد لیمو و زرد چوبه بپاشید. در دیگچه را ببندید. آن را با شعله پخش کن روی آتش کم بگذارید و سه ساعت بپزید.

نکته ها

- به تاس کباب می توان ورقه های کدو سبز، کلم قمری و گوجه فرنگی هم اضافه کرد.
- به جای گرد لیمو می توان گرد غوره به کار برد.
- در زمان کشیدن این تاس کباب می توان اندکی گرد دارچین روی آن پاشید.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
گوشت گوسفند	۱۰۰ گرم	۲۶۷ کالری
سیب زمینی	۱۰۰ گرم	۷۰ کالری
پیاز	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری

آقایان در مصرف رازپانه احتیاط کنند

رازپانه یا بادبان گیاهی زمستانی و سرشار از ویتامین های C، K، B6 و A و برخی مواد معدنی مانند کلسیم، زینک، پتاسیم، آهن، مس و سلنیم است و به دلیل داشتن مقدار بالای هورمون های زنانه، آن را گیاهی ویژه بانوان می شناسند ولی خواصش برای مردان هم چشمگیر است. برای نمونه مصرف مداوم دمنوش آن می تواند سبب تقویت اسپرم و در نتیجه افزایش قدرت باروری در مردان شود. همچنین سوخت و ساز بدن آن ها را افزایش می دهد و سبب لاغری می شود. ولی همان طور که گفتیم به دلیل بالا بودن سطح هورمون های زنانه، مصرف آن در آقایان باید با احتیاط صورت بگیرد. پیشگیری از یوکی استخوان، از بین بردن نفخ و گاز معده، قاعده آور بودن، کاهش درد های قاعدگی، درمان عفونت های مثانه، شاداب کنندگی پوست، برطرف کردن آسم و تنگی نفس، از بین بردگی درد های آرتروز، تقویت موها و منع ریزش آن ها و بسیاری خواص و فواید دیگر از ویژگی های منحصر به فرد این گیاه جادویی است.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰



نور، صدا، رنگ؛ بایسته های اتاق کودک

با رعایت برخی نکات، فضای امن و دلنشین تری را برای کودکانمان فراهم کنیم



نیازهای کودک را در نظر بگیریم

برای اینکه نیازهای فرزندمان را در نظر بگیریم، ابتدا باید او را بشناسیم. در ابتدای کار بهتر است روی کاغذ، یک نقشه اتاق کودک بکشیم و در آن، اندازه اتاق، محل در و پنجره ها، شیوه باز شدن در، روشن ترین بخش اتاق یا ساعتی از روز که اتاق روشن تر است را برای خود مشخص کنیم. مرحله بعد جویا شدن نیازهای کودک است که با توجه به برخی پرسش ها به دست می آید.

- ◀ سن کودک چقدر است؟
- ◀ نیازهای او در یک سال چیست؟
- ◀ چه وسایلی دارد و چه وسایلی نیاز دارد؟
- ◀ علایق او کدام اند؟



دما و رطوبت

دما و رطوبت اتاق کودک باید همیشه در سطح مطلوب باشد.

۱۸ تا ۲۲ درجه

کودکان و نوزادان در دمای ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی گراد در امنیت و سلامت کامل هستند.

۳۰ تا ۶۰ درصد

رطوبت مناسب برای اتاق کودکان باید بین ۳۰ تا ۶۰ درصد باشد.



مصلح بنا

باید توجه داشت در چیدمان اتاق کودک از مصالح مخاطره آمیز استفاده نشود. برای نمونه فرمالید و رادون از این مواد هستند.

فرمالید

گاز کم رنگ است که در برخی پتل ها، عایق ها و کفپوش ها وجود دارد و سبب سردرد های عصبی و آسیب به حافظه می شود.

رادون

نوعی گاز است که در برخی سنگ های بتن به کار می رود و این تشعشعات سبب بیماری های مزمن می شود.

ویژگی کودک یک تا ۲ سال

حسن کنجکاوی کودک شدید است. شروع به راه رفتن و صحبت کردن می کند. راحت راه می رود و راحت زمین می خورد. می تواند با کمک از پله ها بالا و پایین برود. در برابر افراد غریبه واکنش نشان می دهد. اشیای مدور توجه کودکان در این سن را جلب می کند. به فضا های کوچک و محدود واکنش نشان می دهد و احساس دلنگی می کند. دوست دارد غذا خوردنش توأم با بازی باشد. بزرگ ترها را به بازی با خودش مجبور می کند. دوست دارد اشیاء را به داخل ظرفی ریخته و دو مرتبه به جای اول برگرداند. همچنین دوست دارد بچه ها در اطرافش باشند، ولی مستقیم با آن ها وارد بازی نمی شود. می تواند به طور ایستاده خم شود و اسباب بازی خود را جمع کند.

نور و روشنایی

در اتاق هایی که از نور خورشید استفاده می شود توجه کودک بیشتر، بی قراری اش کمتر، مهارت در کار بهتر و تصمیم گیری کودک بهتر می شود.

◀ نور یکی از اصول معماری در تأمین آسایش بصری فضا است که تأثیر روانی آن در انسان ها متفاوت است. تحقیقات ثابت کرده است که نور طبیعی و شفاف روی حواس کودکان اثر مثبتی دارد. از دید کودکان فضا هایی با نور روشن، دوستانه و بانشاط هستند. افزون بر این نور کافی و نورپردازی مناسب در فضا ها سبب می شود که میل و رغبت کودکان در زندگی بیشتر شود.

◀ نور سبب می شود دقت عمل و تمرکز حواس افزایش یابد و سلامتی چشم و قدرت بینایی حفظ شود و از خستگی اعصاب جلوگیری کند. اتاق های تاریک با نور مصنوعی و نامناسب اثر منفی به دنبال دارند. از این رو انتخاب شیوه و میزان روشنایی در اتاق کودک بسیار مهم است و تأثیر مهم آن ایجاد آرامش و تمرکز کودک است.

◀ نور مناسب سبب ایجاد تنوع و تأکید فضایی می شود. از آنجا که کودکان در پذیرش تنش و خستگی تحمل کمتری دارند نور پردازی های دارای تضاد شدید چه به صورت مصنوعی و چه به صورت طبیعی که سبب ایجاد خستگی و تنش می شود باید در چیدمان اتاق آن ها پرهیز کرد.

۵

دریافت رنگ ها



رنگ به خودی خود عامل پر قدرتی برای بیان و نشان دادن حالت های عمیق درونی است. نقاشی کودکان نمونه روشنی از ارائه رنگ های متنوع در سطح وسیع است. روان شناسان بر این باورند که نبود رنگ در تمام یا قسمتی از موضوع نقاشی کودکان نشانگر خلأ عاطفی یا گاهی دلیل برگرایش های ضد اجتماعی آن ها است. کودکان سازگار در نقاشی های خود از پنج رنگ استفاده می کنند در حالی که کودکان گوشه گیر یا آن ها که ارتباط با دنیای خارج را دوست ندارند بیشتر از یک یا دو رنگ به کار نمی برند.

کودکان توجه بیشتری به رنگ های اشباع شده اولیه دارند و چنین به نظر می رسد که واکنش اولیه کودکان نسبت به رنگ هادر اثر خصوصیات عاطفی بروز می کند.



شناخت مراحل رشد کودکان

کودکان دارای تفاوت های فردی بی شماری هستند. آنچه در ارتباط با آن ها مهم است توجه به سلامت جسمانی و ذهنی در هر دوره رشد است. برای حفظ ایمنی و سلامت بیشتر کودک در اتاق شخصی اش شاید بهتر است بد اینم در هر سنی چه توانایی هایی دارد.

ویژگی کودک ۲ تا ۳ سال

بسیار فعال و سرزنده و بانشاط است. به تنهایی از پله ها بالا می رود و در موقع پایین آمدن دستش را به نرده یا دیوار می گیرد. به همین دلیل از سرسره می تواند استفاده کند. هر پله را با قرار دادن هر دو پا روی آن طی می کند. توپ بزرگی را می تواند لگد بزند یا شوت کند. به خوبی و در یک خط مستقیم می دود و کمتر به زمین می خورد. ماهیچه های انگشتان او بهتر عمل می کند. روی سه چرخه می نشیند، دسته آن را با دست می چرخاند و هدایت می کند. ولی هنوز قادر به پا زدن نیست. بودن در کنار مادرش در زمان بازی را دوست دارد.

ویژگی کودک ۴ تا ۵ سال

حرکات کودک از ظرافت، دقت و هماهنگی بیشتری برخوردار است. به راحتی می تواند توپ را با حرکات کامل دست پرتاب کند و بگیرد. کنجکاوی او درباره محیط اطرافش بیشتر می شود. با مهارت دو چرخه می راند و دور می زند. از وسایل و جا های بلند بالا می رود. به هوا می پرد، می چرخد و تاب می خورد ولی لی بازی می کند.

ویژگی کودک ۵ تا ۶ سال

دست های کودک مهارت دارند. ولی عضلات کوچک دست هنوز کامل متعادل و موزون نیست. انگار های پرتحرک لذت می برد و فعال است. فعالیت های حرکتی کودک پیش از گذشتة انعطاف پذیر هستند. می تواند از روی خط تعادل راه برود و با یک پا جست های کوچک بزند.

سمیرا شاهیان | چیدمان اتاق کودک باید با روحیه او مطابقت داشته باشد. به همین منظور در طراحی فضا های کودکان شناخت کودک اهمیت ویژه ای دارد. از آنجایی که کودکان قدرت تخیل بالایی دارند معمولاً تا هفت سالگی دنیا را آن گونه که باید باشد محسوس می کنند نه آن طور که هست. به همین دلیل ضروری است تا جای ممکن چیدمان اتاق کودک را با شناختی که از روحیه و سلیقه اش داریم طراحی کنیم. در چیدمان اتاق کودک برای اینکه کودک بتواند با فضای زندگی خود ارتباط برقرار کند باید خواسته ها، نیازها و مشکلات او را بشناسیم و از طرف دیگر باید به محیطی که کودکان امروز در آن رشد می کنند آشنا باشیم. برای نمونه تازیکی پیش از هر موضوع دیگری به اضافه شکل های نامتناسب و ارامی ترساند. در حالی که فضا هایی با رنگ های شاد و روشن و گاهی رنگ هایی با شکل های نامشخص مانند حالتی که در نقاشی با آبرنگ به وجود می آید. موضوعات روایی و خیال انگیز را در او القا می کند. در ادامه این مطلب با کمک خدیجه مجیری طهرانی، کارشناس ارشد مهندسی معماری به باید و نبایدهای چیدمان در اتاق کودک شامل تأثیر شرایط محیطی بر کودک و سپس ویژگی های جسمی و رفتاری او می پردازیم.

۳ سر و صدا

کودکان صدا ها را دوست دارند. صدا های ملایم زمینه، به افزایش قدرت تخیل کودکان کمک و آن ها را به زندگی بیرون مرتبط می کند. در عین حال که باید در اتاق کودک صدا در جریان باشد، نباید خیلی هم پرسرو صدا باشد. سروصدا های ناشی از ترافیک، کاربری های تجاری و کارگاه های صنعتی از صدا های نامطلوب در اتاق کودکان هستند.

۴



تهویه

تهویه مناسب برای دفع مونوکسید کربن لازم است. برای تأمین سلامت کودکان و فعالیت آن ها با کمترین سطح از خستگی، تهویه خوب ضروری است. برای تأمین تهویه کافی می توانیم در زمان ساخت خانه به این نکته ها توجه کنیم.

◀ پنجره های دوجداره، مانع از اتلاف انرژی و همچنین حرارت داخل اتاق می شود به همین دلیل شرایطی را فراهم می آورند که کنترل دمای هوا ساده تر باشد.

◀ استفاده از دیوارهای عایق بندی شده در تابستان دمای اتاق را تا ۱۰ درجه سانتی گراد خنک تر و در زمستان تا ۵ درجه سانتی گراد گرم تر می کند.

◀ کفپوش های پاکرت برای اتاق کودک گزینه مناسبی هستند. این کفپوش ها در زمستان گرمای زیادی را در خود نگه می دارند و در تابستان هم سبب گرمای بیش از اندازه اتاق نمی شوند.