



شادفر

کوکو نوعی خاگینه یا املت است. با این تفاوت که در خاگینه تخم مرغ مواد اصلی را تشکیل می دهد و در کوکو تخم مرغ ملانی است که مواد کوکورا به هم می چسباند. در هر حال کوکویی از فراورده های خاص آشپزی ایرانی است که تنوع آن می تواند بی پایان باشد. وجه مشخص کوکوی تره که غذای بسیار مناسبی برای درمان یبوست محسوب می شود این است که به جز تره سبزی دیگری در آن به کار نمی رود. دستور تهیه این کوکو همانند کوکو سبزی است.

● مواد لازم (برای ۸ نفر)

تره، یک کیلو، ساتوری

تخم مرغ، ۸ عدد

آرد، یک قاشق

روغن، نیم پیمانه

جوش شیرین، یک قاشق چای خوری

نمک، دل خواه

دستور تهیه

تخم مرغ ها را در کاسه بشکنید. آرد را روی

آن بپاشید و با چنگال هم بزنید. سبزی

و تخم مرغ را در بادیه بریزید. نمک بپاشید و با

چنگال ۱۰ دقیقه هم بزنید.

نیمی از روغن را در تابه نفلون در داری روی آتش ملایم داغ

کنید. مایه کوکو را در روغن بریزید و با پشت کفگیر پهن کنید تا تمام

تابه را بپزد. در تابه را بگذارید و کوکو را حدود سی و پنج دقیقه روی

آتش ملایم بپزید.

● برگرداندن کوکو

کوکو در تابه در بسته مغزی پخت می شود و اگر آن را با تابه روی دیس

برگردانیم، روی برشته آن بالا خواهد بود. ولی اگر بخواهید هر دو روی

کوکو برشته شود بهترین راه این است که در تابه را بگردارید. یک تابه بزرگ تر

را با کمی روغن چرب کنید و وارونه روی تابه اول بگذارید. سپس هر دو

تابه را برگردانید تا کوکو به تابه دوم منتقل شود. آنگاه تابه دوم را روی آتش

ملایم بگذارید. باقی روغن را کنار تابه بریزید. دم کنی روی تابه بگذارید

و کوکو را حدود پانزده دقیقه دیگر بپزید. اگر کوکو را در تابه دو کف درست

کنید مشکل برگرداندن آن حل می شود.

● نکته

● سبزی کوکو را این روزها معمولاً با دستگاه خرد می کنند، ولی این مدل

سبزی آب می اندازد و کوکو را لینی می کند. سبزی کوکو بهتر است با کارد

تیز روی تخته خرد شود. اگر سبزی کامل خشک باشد، در چرخ هرکاره

با تیغه فولادی هم می توان خردش کرد.

● از آنجا که تره آب زیاد دارد، با نوان تبریزی آن را با لیم خاصی روی دست

خرد می کنند که باید از خود آن ها موخت، و تره خرد کرده را در سینی

یا سبد پهن می کنند و یکی دو ساعت باد می دهند تا آب آن کشیده شود.

● می توانید نیم پیمانه مغز گردوی نیم کوب و پنج شش قاشق زرشک

پلویی خیسانده و به مایه کوکو اضافه کنید.

● اندکی جوش شیرین کوکو را پوک می کند و رنگ آن را هم سبز نگه نمی دارد.

● کوکوی اسفناج به جای سبزی کوکو اسفناج ساتوری دارد.

● کوکوی کاهو و شوید به جای سبزی کوکو یک اندازه کاهو و سه اندازه

شوید ساتوری دارد.

● این کوکو را متناسب با سلیقه تان می توانید با روغن حیوانی سرخ کنید.

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
تره	یک قاشق غذا خوری	۳۵ کالری
تخم مرغ	یک عدد متوسط	۷۰ کالری
آرد	۱۰۰ گرم	۳۶۶ کالری
روغن	یک قاشق	۱۲۰ کالری

دستور این غذا برگرفته از کتاب مستطاب آشپزی: از سیر تا پیاژ اثر نجف دریابندری است.

گاهی چاقی منشأ غیر خوراکی دارد

اگر مراقب خورد و خوراکتان هستید، به اندازه کافی هم فعالیت بدنی دارید و روند افزایش وزن و چاقی همچنان متوقف نشده است، بدانید مشکل از جای دیگری است. افزایش وزن ناخواسته می تواند به علت برخی تغییرات سبک زندگی باشد، مانند اختلال در روند خواب شبانه و ترک سیگار یا نشان دهنده یک بیماری زمینه ای مانند بیماری های کلیوی، سندرم تخمدان پلی کیستیک، تیروئید، ناگفته نماند که مصرف برخی داروها هم می تواند شما را چاق کند، مانند داروهای ضد روان پریشی، ضد افسردگی، کورتیکواستروئید ها، داروهای کنترل دیابت و فشارخون.

فرصت فراغت در سایه مهارت

با چه معیارهایی به مناسب ترین سرگرمی و انتخاب در اوقات فراغت کودکان و نوجوانان برسیم؟

سرمیرا شاهیان اوقات فراغت از زمان های مهم در زندگی انسان ها محسوب می شود. چرا که نداشتن برنامه مناسب برای گذراندن اوقات فراغت سایر جنبه های زندگی را هم تحت تاثیر قرار می دهد و به فرد احساس پوچی می دهد. از این رو توجه به اوقات فراغت نوجوانان و جوانان برای شناخت نیازهایشان و پاسخ گویی درست به آن ها سبب بروز خلاقیت، نوآوری و احساس مفید بودن می شود. در ادامه به ویژگی هایی که کلاس های تابستانی باید داشته باشند و همچنین معیارهایی که دانش آموزان با توجه به آن ها می توانند بهترین انتخاب را داشته باشند، اشاره می کنیم.

ویژه تابستان باشد

خیلی از دانش آموزان فصل تابستان را از این رودوست دارند که در آن هیچ خبری از درس و مشق و مدرسه نیست. برای این دسته از کودکان و نوجوانان که به غیر از ۹ ماه سال تحصیلی دیگر تمایلی به علم آموزی ندارند در نظر گرفتن کلاس های آموزشی مانند آموزش زبان های خارجی در اوقات فراغت نه تنها دل خواه نیست که بیشتر آن ها را از آموزش دلزده می کند. بنابراین بهتر است فعالیت هایی را پیشنهاد بدیم که کمتر شباهتی با ساختار مدرسه دارد، یعنی تحصیلی و آموزشی و همچنین معلم و شاگردی نباشد، بلکه بیشتر مشارکتی و آزاد باشد. از جمله این فعالیت ها می توان به کلاس های داستان گویی در کانون های پرورش فکری کودکان و نوجوانان اشاره کرد که به کودکان اجازه بلند پروازی، بیان آزادانه افکار، ایده ها و تخیلاتشان را می دهد.

مهارت آموزی باشد

تابستان افزون بر اینکه بهترین زمان برای داشتن اوقات فراغت دل خواه است، زمان مناسبی است برای مهارت آموزی به ویژه برای نوجوانانی که در یکی دو سال پایانی دبیرستان یا هنرستان هستند. شاخه های مختلف صنایع دستی مانند مینا کاری، فیروزه کوبی، معرق کاری، قالی بافی و... از آن دسته مهارت های هنری هستند که می تواند برای افراد علاقه مند زمینه ساز شغلی مناسب در آینده نیز باشد. آموزش این رشته ها هم در مراکز فنی و حرفه ای ارائه می شود و هم می توان آن ها را به صورت استاد شاگردی آموخت. به غیر از این رشته ها، شاگردی کردن در مشاغل دل خواه مانند خیاطی، آشپزی، تعمیر خودرو یا گوشی تلفن همراه و... هم به مهارت آموزی کمک می کند.

هدفمند و خلاق باشد

تعطیلات تابستان می تواند فرصتی برای خلاقیت و سرگرمی هم باشد. ساختن کار دستی های خلاقانه با مواد بازیافتی، اوربگامی، مکعب روبیک و مانند این ها هر کدام کلاس هایی هستند که به دلیل چالش هایی که برای فرد به وجود می آورند به رشد ذهنی و اجتماعی او کمک می کنند. برای نمونه اوربگامی از رشته های جذابی است که سبب افزایش هوش و خلاقیت کودکان می شود. این فعالیت، به کودکان کمک می کند تا مهارت های دستی خود را تقویت کنند و با استفاده از طرح های خلاقانه، شکل های چند وجهی بسازند.

متفاوت از مدرسه باشد

کلاس های رباتیک یا برنامه نویسی از آن دسته علاقه مندی هایی است که علمی هستند، ولی با درس های موظفی در مدرسه متفاوت اند و برای برخی از دانش آموزان بسیار مهیج و سرگرم کننده است. در این کلاس ها با ارائه مسائل چالش برانگیز و فعالیت های عملی، خلاقیت نوجوانان ارتقا می یابد. در این دوره ها، کودکان معمولاً گروهی به حل مسائل می پردازند و با همکاری و هماهنگی با یکدیگر به هدف انتخاب شده دست می یابند. این فعالیت ها می تواند به ارتقای مهارت های کارگروهی آن ها کمک کند.

متناسب با علاقه فرد باشد

هر دانش آموزی با توجه به علاقه اش مایل است اوقات فراغت خود را بگذراند، علاقه کودکان و نوجوانان چه به ریاضی باشد، چه فوتبال یا عروسک سازی نباید در سه ماه تعطیلی به آن هاست گرفت. گاهی دانش آموزی با نشستن سر کلاس ریاضی در تابستان می تواند قوای روحی اش را بازیابی کند و در مقابل فرد دیگری با ورزش کردن، مهم این است که فاصله بین دو سال تحصیلی طوری سپری شود که کودکان و نوجوانان ضمن بازیابی انرژی شان، احساس شادمانی هم داشته باشند.

مسئله محور باشد

تابستان همیشه هم نباید با نشستن سر کلاس های آموزشی سپری شود. این سه ماه تعطیلی برای برخی می تواند فرصت مناسبی برای خود سازی باشد. برای نمونه فرض کنید دانش آموزی احساس می کند در تعاملات اجتماعی و انجام کارهای گروهی ضعیف است یا قدرت تمرکز و حل مسئله ندارد. بنابراین حالا که او به چنین شناختی از خود رسیده است می تواند با مشورت گرفتن از خانواده و جلب همراهی آن ها در جلسه های مشاوره شرکت یا در این زمینه مطالعه کند. بدون شک وقتی مسائلی که برای او آزار دهنده هستند، برطرف شود در پایان تعطیلات احساس مفید بودن می کند.

فرصت فراغت

اگر به هر دلیلی دانش آموزی مایل نباشد در کلاس های تابستانی شرکت کند می تواند سرگرمی های دیگری برای او در نظر بگیرد.

- ▲ او را تشویق کنید تا در جشنواره بازی های بومی و محلی که شهرداری ها برگزار می کنند، شرکت کند.
- ▲ با همراهی دوستان و خویشان وندان، مسابقات تفریحی و خانوادگی در آخر هفته ها برگزار کنید.
- ▲ برای طبیعت گردی و مسافرت های چند روزه برنامه ریزی کنید و نظر او را هم بخواهید.
- ▲ برنامه بازدید از موزه ها، مکان های فرهنگی و مسابقه کتاب خوانی بگذارید.
- ▲ همراه با اعضای خانواده به ورزش های گروهی مانند طناب کشی، والیبال و بسکتبال بپردازید.

توصیه هایی به دانش آموزان

بهترین کلاس های تابستانی، کلاس هایی هستند که با روحیه فرد شرکت کننده مطابقت داشته باشند. با نگاهی به این توصیه ها می توانید به این مهم برسید.

علاقه خود را بشناسید
نخستین گام این است که شما علاقه خودتان را بشناسید و سپس کلاس تابستانه را انتخاب کنید. پس از مشخص کردن کلاس های مورد علاقه خود آن ها را اولویت بندی کنید و ببینید که چه کلاس هایی را بیشتر از همه دوست دارید. در واقع با این کار شما گلچینی از کلاس های دل خواه خودتان تهیه کرده اید که می توانید از این کلاس های گلچین شده یکی را انتخاب کنید.

توانایی خود را بشناسید
شناخت علاقه به تنهایی کافی نیست و شما باید افزون بر علایق خود، توانایی های خودتان را هم بشناسید چرا که اگر کلاسی را فقط از روی علایق خودتان انتخاب کنید ممکن است در اواسط آن دوره و کلاس تابستانی نتوانید ادامه دهید. فرض کنید شما خیلی ورزش شنار دوست دارید، ولی بدن شما توانایی ورزش شنار را ندارد. سعی کنید رشته ای را انتخاب کنید که هم به آن علاقه داشته باشید و هم توانایی فعالیت در آن رشته را داشته باشید.

بر اساس موقعیت انتخاب کنید
سعی کنید موقعیت اطراف خود را درک کنید و بر اساس آن تصمیم بگیرید. فرض کنید کلاسی که می خواهید ثبت نام کنید با محل زندگی شما خیلی فاصله دارد. در چنین شرایطی عقل حکم می کند که به آن کلاس نروید چرا که سختی در رفت و آمد سبب به وجود آمدن اختلال در زندگی شما می شود و ممکن است در میانه های راه کلاس را رها کنید.

نکته پایانی
بهترین کلاس تابستانی که می توانید شرکت کنید، کلاسی است که بتواند به شما مهارت در آمدن زایی را یاد دهد. اگر می خواهید یک گام جلوتر بروید، کافی است مهارت هایی که متناسب با علایق و توانایی های خودتان است را انتخاب کنید و از همین تابستان وارد بازار کار شوید. باید توجه داشته باشید که بهترین کلاس تابستانه کلاسی است بتواند شروع یک مسیر درآمد زایی باشد و با پایان تابستان و شروع دوباره مدارس، این درآمد زایی متوقف نشود.

نبایدهای کلاس های تابستانه

- ▲ کلاس های ورزشی نباید برای کودکان و نوجوانان ساختاری محدود کننده داشته باشد و کودک باید حین انجام آن به اکتشاف بپردازد.
- ▲ ساعت کلاس ها صبح خیلی زود یا ظهر ها نباشد.

- ▲ برای حضور بافتن در کلاس آموزشی یا انجام تکالیف، مقررات سخت گیرانه مانند مدرسه در نظر نگیریم.
- ▲ به فعالیت های مهارت آموزانه نوجوانان نگاه درآمدی نداشته باشیم، فقط به دست آوردن مقداری پس انداز برای خودشان کافی است.
- ▲ با نگاه آینده نگران، تفریح و لذت بردن از روزهای فراغت را فدای آموزش نکنیم.

