



خوراک گوشت گاو و سبزی به سبک چینی

مواد لازم

- گوشت گاو بدون استخوان ۴۰۰ گرم
- روغن زیتون یک قاشق مرباخوری
- هویج نصف لیوان
- کرفس نصف لیوان
- پیاز نصف لیوان
- سس سویا یک قاشق غذاخوری
- کدو سبز ۲ لیوان
- لفل دلمه نصف لیوان
- آرد ذرت یک قاشق غذاخوری



آب یک چهارم لیوان نمک و فلفل

طرز تهیه

چربی گوشت استیک را بردارید و گوشت را نازک و باریک برش بزنید. تکه های نازک گوشت را به مدت ۵ دقیقه روی حرارت بالا تفت دهید تا حالت قرمزی آن از بین برود. سپس حرارت را کم کنید. تکه های باریک و نازک هویج، کرفس، پیاز، فلفل دلمه و نمک و فلفل و سس سویا را به آن اضافه کنید و در ظرف را روی آن قرار دهید و بگذارید مواد به مدت ۴ دقیقه بپزد. در این مرحله برش های نازک کدو را اضافه کرده و بگذارید سبزی ها بپزد تا کمی نرم شود. آرد ذرت را در آب حل کنید و به آرامی به مخلوط اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا غلیظ شود.

نور پردازی در آشپزخانه امروزی

در آشپزخانه های قدیمی که مانند آشپزخانه های امروزی دارای کابینت های ثابت و جاسازی شده و محل مشخصی برای اجاق گاز، یخچال و دیگر وسایل آشپزخانه نبودند؛ نورپردازی اغلب به وسیله یک چراغ آویز سقفی که در مرکز سقف آشپزخانه نصب می شد انجام می گرفت. چرا که بیشتر فعالیت های صورت گرفته شده در آشپزخانه (مانند آماده سازی مواد غذایی) بر روی میز وسط آشپزخانه انجام می شد.



اما آشپزخانه های امروزی با ردیفی از کابینت ها، اجاق گاز و یخچال جاسازی شده به موازات و در کنار دیوارهای آشپزخانه نیازمند شیوه دیگری از نورپردازی هستند. در آشپزخانه های امروزی بر خلاف گذشته قسمت اعظم کار بر روی سطح کابینت ها و در کنار اجاق گاز، شیر آب و سینک ظرفشویی انجام می شود که در اکثر آشپزخانه ها همگی در کنار دیوار قرار دارند.

اما هنوز چراغ های سقفی از وسط سقف آشپزخانه آویزان هستند و این امر موجب می شود تا افراد اغلب پشت به منبع نور و در زیر سایه خود مشغول به کار هستند و هنگام کار از نور کافی برخوردار نباشند؛ با توجه به تغییرات ساختار آشپزخانه های امروزی نسبت به گذشته، ما در بخش هایی از آشپزخانه که محل انجام امورات آماده سازی و پخت و پز محسوب می شوند 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 آشکار به روشنایی مناسب در این قسمتها، فضای کلی آشپزخانه نیز باید از نور کافی برخوردار باشد. همچنین در بسیاری از آشپزخانه ها تعدادی از کابینت ها به صورت و تیرین ساخته شده اند و از آنها برای به نمایش گذاشتن ظروف زیبا و تزئینی استفاده شود، این کابینت های نیز نیاز به نورپردازی داخلی دارند. با این توضیحات ما نیاز به یک مجموعه منابع نوری داریم که هریک به صورت جداگانه قابل کنترل باشند.

نور کافی برای سطح روی اجاق گاز در آشپزخانه هایی که دارای یک هواکش یا هود در بالای اجاق گاز هستند توسط چراغ هواکش تأمین

از جوهر نمک استفاده نکنید

همه ساله هنگام فرارسیدن ایام نوروز، شمار زیادی از افراد به ویژه زنان



خانه دار مسمومیت می شوند. خطر هنگامی می باید که مواد شوینده دیگر با جوهر نمک

مخلوط شود برای پاک کردن جرم های وان، دستشویی و دیگر لوازم خانه، استفاده کردند.

مخلوط جوهر نمک با دیگر شوینده ها، گاز خطرناکی به نام گاز کلرامین ایجاد می کند که این گاز موجب سوختگی راه های تنفسی، اختلال تنفسی، انسداد راه های تنفسی و حتی مرگ می شود.

خطرناک ترین مواد اسیدی که به ریه آسیب جدی می رسانند، مخلوط کردن وایتکس و جوهر نمک برای شست و شو است. یکی از مواردی که آسیب جدی به ریه می رسانند، استنشاق آمید است و متأسفانه برخی خانم های خانه دار برای از بین بردن لک کاشی ها به مواد شوینده، وایتکس اضافه می کنند و در برخی از مواقع نیز وایتکس را با جوهر نمک، در فضای بسته، ترکیب می کنند که استنشاق بخار متصاعد شده از این ترکیب، آسیب جدی و جبران ناپذیر به ریه ها وارد می کند.

از ترکیب جوهر نمک و وایتکس، گاز کلر متصاعد می شود و کلر هم به اسید کلریدریک تبدیل می شود. کسانی که در معرض استنشاق این ترکیب قرار می گیرند، با علائمی مانند آسم، تنگی نفس و خس خس سینه مواجه می شوند که با درمان دارویی به طور موقت برطرف می شود، اما به مرور زمان این علائم در آن ها باقی می ماند و هیچ وقت بهبودی کامل حاصل نمی شود و باید به طور مداوم از دارو استفاده کنند.

این مواد به ویژه در محیط های بسته یا محیط های با سقف کوتاه نباید استفاده شوند، زیرا گاز خطرناک این مواد به طور ناگهانی آزاد می شود و با استنشاق در محیط بسته موجب افت اکسیژن خون می گردد.

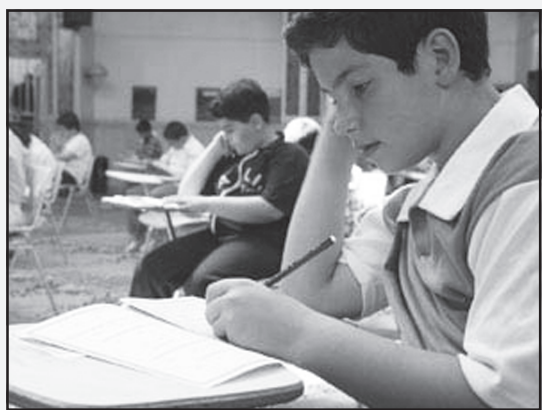
خانم ها بهتر است به جای جوهر نمک از دیگر تمیزکننده ها استفاده کنند و اگر ناگزیر به استفاده از جوهر نمک هستند، آن را در محیط باز و به میزان بسیار جزئی مصرف کنند و آن را با دیگر شوینده ها ترکیب نکنند.

مبتلایان به بیماری آسم و آلرژی و نیز کسانی که ریه های حساسی دارند به هیچ عنوان نباید از مواد اسیدی مانند وایتکس یا هر ماده اسیدی پاک کننده دیگر برای شست و شو استفاده کنند. کسانی هم که به وسواس مبتلا هستند باید وسواس خود را درمان کنند و در صورت استفاده، حتماً به استاندارد بودن این مواد توجه داشته باشند.

همچنین پس از مصرف مواد شوینده، سفید کنند، جرم بر و لوله باز کن در محیط های در بسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در یک مکان ها توقف نکنید، چرا که گازهای تولید شده در این محیط، سمی می باشند.

از امتحان نترس!

می دانیم که اغلب دانش آموزان از امتحان دادن می ترسند، چنین ترسی



تقریباً همگانی است.

اعتماد به نفس در جلسه امتحان

۱- یکی از کارهایی که می تواند کودکان را در جلسات امتحان یاری دهد این است که توقع دانش آموز معقول و طبیعی باشد. توقع بی جایی است اگر پدر و مادری اصرار داشته باشند که کودکان حتماً با بهترین نمره ها جلسات امتحان را ترک کنند. این توقع نامعقول بدون شک به روحیه فرزندشان لطمه خواهد زد.

۲- در امتحانات ماهانه، به جای سخت گیری بهتر است با کودکان مدارا کنند و ضعف های ناچیز آنها را با خوشرویی یادآور شوند و ضمن راهنمایی های لازم کاری کنند که کودک اعتمادورزی نکند.

۳- برای اینکه کودکان و دانش آموزان به مقوله ای به اسم امتحان دادن عادت کنند بهتر است که امتحانات میان تئلی به دفعات بیشتری انجام شود.

۴- یکی دیگر از کارهایی که توصیه می شود این است که هر چند وقت یکبار مربی یا معلم روی ورقه های امتحانی خودش علامت خاصی بگذارد و اسامی بچه ها را جدا کند و تصحیح اوراق را به عهده دانش آموزان بگذارد. معلم باید اوراقی را که این دانش آموزان تصحیح کردند به دقت بررسی کند و به بهترین تصحیح کننده پاداش دهد.

۵- معلم باید هدف از امتحان را برای بچه ها مشخص کند. کودکان و نوجوان باید دقیقاً بدانند که امتحانات فقط برای ثبت و ضبط دانسته هایشان صورت می گیرد باید مطمئن شوند که کسی نمی خواهد به موقعیت آنها صدمه ای بزند.

۶- سخت گیری بی مورد معلمان در جلسات امتحان باید به نرشم و رافت تبدیل شود.

۷- قبل از شروع امتحانات معلم باید با دانش آموزان شور و مشورت کند و نظرات آنها را نیز در مورد مسائل مربوط به تحصیل و مدرسه به دقت بشنود.

۸- لازم است در آزمون های پیش از امتحان اصلی تا حدودی از بعضی خطاهای دانش آموزان چشم پوشی کنند ولی با دقت و هوشیاری در جلسات نزدیک به امتحان اصلی هر چه بیشتر توجه دانش آموزان را به رعایت دقت نظر معطوف دارند.

۹- منطق و تعلیم و تربیت حکم می کند که معلم، شاگرد متقلب را توبیخ کند یا به او اخطار دهد ولی تنبیه بدنی نکند. شاگردان باید مراقب نوشته های خود باشند تا دیگران از آنها در جلسات رسمی امتحان کپی برداری نکنند. این روش را می توان در کلاس ها تعمیم داد.

تربیت و خانواده

تنش میان خواهران و برادران

دعوی میان بچه های یک خانواده حداقل در برخی از برهه ها یک اصل محسوب می شود.

امکان دارد والدین میان فرزندان خود تبعیض قائل شوند که احتمالاً اثرات منفی آن پس از مرگ آنها نیز باقی می ماند. در ضمن رقابت میان کودکان برای هویت یابی بخش غیرقابل اجتناب و ضروری در زندگی خانوادگی می باشد. در واقع دعوی میان بچه ها باعث ظهور شخصیت ها و هویت های متمایز می شود.

علی رغم اختلاف میان فرزندان یک خانواده، در بیشتر موارد رابطه آنها با دوام ترین رابطه ها می باشد. شاید دیگران در شکل گیری شخصیت ما نقش داشته باشند ولی تنها خواهران و برادران هستند که با تمام زیرویم زندگی ما آشنایی دارند و این مسئله گاهی نیز می تواند در دروس ساز شود!

رابطه شما با خواهران و برادران به هر صورتی که باشد همواره وجودشان را احساس می کنید و سر نوشت خود را با آنها گره می زنید. به علاوه نکته جالب اینجاست که ما تمایل داریم از نقش های یکدیگر الگوبرداری کنیم.

چه برادران و خواهران خود را دوست داشته باشید، چه نداشته باشید آنها تا ابد در زندگی ما حضور خواهند داشت. زمانی که فرزندان یک خانواده کوچک هستند با خودشان بیشتر از هر کس دیگری تعامل دارند ولی به تدریج دامنه ارتباطات آنها گسترده تر می شود و در اوایل نوجوانی با شکل گیری روابط خارج از خانواده، از میزان این صمیمیت کاسته می شود.

در اوایل بزرگسالی خواهران و برادران به خصوص خواهران برای راز دل گفتن به یکدیگر روی می آورند.

آنها در پایان دهه ۲۰ زندگی بیشتر به فکر زندگی شخصی خود هستند و رابطه شان با یکدیگر کم رنگ تر می شود. یکی از روان شناسان می گوید: "حتی اگر شما برادران و خواهران خود را دوست داشته باشید

رابطه شما یک رابطه کلیدی نیست؛ زیرا شما بیشتر به فکر خانواده خودتان هستید. بعد مسافت نقش مهمی در میزان صمیمیت میان خواهران و برادران ایفا می کند، مگر اینکه بحرانی وجود داشته باشد.

خانم "الف" یک خواهر و برادر کوچکتر از خود دارد. وی می گوید: "خواهر و برادرم به ترتیب ۵ و ۶ سال کوچکتر از من هستند و به خاطر اختلاف سنی نسبتاً زیاد، به نظر می رسد ما در دو خانواده متفاوت بزرگ شده ایم. ما خاطرات و شناخت متفاوتی از والدین خود داریم. خانم "الف"

در خانواده ای سنتی با مادری خانه دار بزرگ شد ولی وقتی به دانشکده می رفت پدرش آنها را ترک کرد و خواهر و برادرش در کنار مادری تنها و شاغل رشد کردند. در نتیجه خواهر او به یک فمینیست دو آتشه تبدیل شد.

خانم "الف" با برادر و خواهر خود احساس صمیمیت نمی کرد. "خواهر و برادرم از نظر سنی به هم نزدیک بودند و آدم های مشترک زیادی را می شناختند ولی من همیشه احساس تنهایی می کردم." از نظر او خواهر و برادرش غیر قابل تحمل بودند. "ما مدام با یکدیگر دعوا می کردیم. با توجه به حرف های من و برادرم، خواهرم سالها فکر می کرد که والدینم در شهر دیگری او را خریده اند! برادرم حتی در این رابطه یک سند جعلی را به او نشان داد."

به اعتقاد خانم "الف" رابطه برترش او با خواهر و برادرش نشانه ای از ناکامی از دواج پدر و مادر آنها بود. خانم "الف" الگوی مناسبی برای خواهر و برادرش نبود، "من بسیار عصبی و عصیانگر بودم او مدتی بعد به شهر دیگری اسباب کشی کرد و خواهرش نیز ده سال بعد به او ملحق شد و آنها رابطه صمیمانه تری با یکدیگر پیدا کردند.

خانم "الف" می گوید: "آکنون احساس امنیت بیشتری می کردم و اهمیتی به گذشته ها نمی دادم." سرانجام برادر آنها نیز به آن شهر انتقال یافت.

سال گذشته مادر خانم "الف" به طور ناگهانی در ۶۸ سالگی درگذشت. وی می گوید: "این حادثه ما را به هم نزدیکتر کرد. سابقاً مادرمان عامل جمع شدن ما محسوب می شد ولی برادرم با وجودی که درگیر مسائل خانواده خودش بود قول داد این نقش را بر عهده بگیرد. او حقیقتاً تلاش خود را می کند. ما تصمیم گرفتیم این سالگی یک بار به سفرهای خانوادگی برویم."

علت با دوام بودن رابطه خواهران و برادران این است که آنها با یکدیگر احساس نزدیکی می کنند. به علاوه اولین رابطه ای است که کودکان تجربه می کنند و درک اجتماعی آنها را شکل می دهد.

کودکان بدون اینکه بزرگسالان هیچگونه دخالتی داشته باشند به دنبال ایجاد رابطه ای گرم و صمیمی با خواهران و برادران خود هستند.

آنها زندگی روزمره خانوادگی را به یک نمایش تبدیل می کنند که در آن هر کس به دنبال نقش آفرینی است.

