

**تکات مهم و کلیدی**
بذرهای ظریف و لعابدار ( شاهی، منداب ، خرفه ، ریحان ، موخاکشیر)زمان خیساندن کوتاهی(۲-۳ساعت)دارند.مقدار آبی که روی بذر می ریزیم بایدبه اندازه ای باشدکه حالت زله ای به خود بگیرد .

برای روکش کردن یا زمینه سازی ظرف مورد نظر آن راخیس کرده وبا یک لایه پنبه به ضخامت یک سانتی متر کاملا می پوشانیم. پس روی آن یک لایه تنظیم می کشیم و یا سوزن ته گرد یا پونز آن را روی ماکت یا سبب مورد نظر محکم می کنیم . برای مالیدن بذر روی زمینه مورد نظر تنها یک لایه از بذرخیس خورده را به طور یکنواخت روی سطح موردنظر می مالیم. به دلیل بدون لعاب بودن بذر خرفه آن را به نسبت ۲به یک با خاکشیر مخلوط کرده وخیس می کنیم وبرخلاف بذرهای دیگر ۳یا ۳به از آن را روی هم روی سطح مورد نظر می مالیم.پس از مالیدن بذر بروی ماکت یا ظرف آن را با افشانی کرده و بانالیونی که



چند سوراخ در آن ایجاد کرده ایم روی کار را می پوشانیم به نحوی که با بذرها تماس نداشته باشد. (برای ۳تا۴روزهیچگاه سبزه را در معرض آفتاب مستقیم قرار ندهید.

## مشکل مغزی در کودکان سزارین دوبرابر زایمان طبیعی است

تحقیق ارائه شده توسط یک متخصص بیهوشی از اصفهان نشان می دهد که میزان تولد با سزارین در کودکانی که مشکل مغزی از جمله تشنج داشته، دو برابر زایمان طبیعی است.

براین اساس سزارین حتی نوع انتخابی آن نسبت به زایمان طبیعی می تواند احتمال بروز مشکلات نورولوژیک (عصبی و مغزی) در نوزادان را افزایش دهد.

دکتر «عومشاهی گفت: در این پژوهش بابررسی کودکانی که نیازمند بیهوشی بوده و جهت (ام.آر.آی)مرحجه کرده بودند، مشکل مغزی احتمالی آنان بوسیله شرح حال، مطالعه نتایج پاراکلینیک موجودی جواب (MRI) و همچنین نوع زایمان مورد پرسش و پاسخ قرار گرفت.

این متخصص بیهوشی افزود: نتایج بدست آمده نشان می دهد که میزان تولد با سزارین انتخابی در این کودکان که همگی مشکل مغزی از جمله: تشنج داشته دو برابر زایمان طبیعی است.

چنانکه ۶۷ درصد کودکان دچار مشکل مغزی مورد مطالعه از طریق سزارین ۳۳ درصد آن ها با روش زایمان طبیعی به دنیا آمده اند.

در روز اول ۲مرتبه بذر ها را با آب افشان اسپری می کنیم وروکش نالیونی را روی آن قرارمی دهیم.از روز دوم از آب پاش استفاده نکرده و به ملامت آب را روی آن می ریزیم (۲مرتبه)ومجددا روکش نالیونی را روی کار قرارمی دهیم ازروز سوم یا چهارم که برگهای ریز به رنگ سبزگرمگ نمایان می شود روزی دوبار آب دهی را انجام داده وروکش را برمی داریم .بذر های سخت و بدون لعاب شامل: عدس،ماش،گندم، باقلا،ماشک،لوبیا، چشم بلبلی،تخمه آفتاب گردان و...می باشد. این دانه ها زمان عمل آوری طولانی تری داشته و به مدت زمان بیشتری برای خیساندن نیز احتیاج دارند.

پس از خیس خوردن این دانه ها ، آنها را درکیسه روغنی ریخته وداخل آبکش می گذاریم وروزی دوبار کیسه رابا ز کرده وبه دانه ها آب می دهیم(۳تا۴روز)پس از ریشه کردن وجوانه زدن آنها را داخل ظرف مورد نظر می ریزیم. به ضخامت ۵ سانتی متر)روکش نالیونی سوراخ دار را برای این دانه ها نیز همانند دانه های لعابدار به کار می بریم.(فقط دو روز)

**گل سبزه و شمع**

این مدل ازسایر مدل های سبزه ساده تراست و خانم های مبتدی می توانندبا تمرین این مدل ساده وکسب تجربه به سراغ مدل های دیگر بروند .

برای شروع یک آبکش پلاستیکی که شیب ملامی داشته باشد انتخاب کرده ولبه آبکش را ببرد تآب اضافی در لبه ظرف جمع نشود. سپس آبکش را بصورت وارونه ،روی یک تخته کبک یاپونولیت قرار داده و سطح آن رابا پنبه وتنظیم روکش کنید و آنگاه یک دوم لیوان بذر شاهی یامناب را پس ازخیس کردن روی سطح ماکت بمالید وطبق آموزش های ارائه شده عمل کنید تا سبزه کامل شود.

در صورت تمایل می توانید وسط سبزه را با گلگهای طبیعی تزئین کنید.

**عروسک در سب**

این سبزه زیبا با بذر ریحان ودرمدت ۱۰روز

۶

# همیشه سبز باشید



آماده شده وماندگاری زیادی دارد به علاوه این که خوشبو نیز می باشد.

برای شروع یک سبب مناسب انتخاب کرده وداخل آن را طبق دستور العمل های ارائه شده پر کنید.سپس روی سطح سبب با پنبه وتنظیم روکش کرده ویک دوم استکان بذر ریحان رابا ۵/۲استکان آب خیس کرده وپس از نیم ساعت روی ماکت بمالید . در ادامه طبق آموزش های ذکر شده عمل کنید تا سبزه کامل شود. در صورت تمایل می توانید در وسط سبزه یک عروسک فانتزی که با استفاده از بذر چمن سبز کرده اید قرار دهید.

**طرز تهیه عروسک فانتزی :**

یک تکه جوراب زنانه به اندازه عروسک مورد نظر تهیه کنید . قسمت کف آن راجداکرده، بقیه راگره بزنید. یک قاشق غذاخوری از بذر چمن راداخل جوراب ریخته وبقیه جوراب را با خاک اره پر کنید و سرآن راگره بزنید .



در فصل زمستان آماده کنید.چون با هوای گرم سازگار نمی باشد. برای شروع دو لیوان تخم آفتاب گردان را۲۴ساعت خیس کنیدسپس در دستمال نخی ریخته وطبق آموزش بذرهای بدون لعاب عمل کنید.

بعد از ۳ تا ۴ روز، تخمه ها ،ریشه هایی به بلندی ۱تا۷سانتیمتر پیداکرده وجوانه قلابی شکل آن ظاهر می شود.در این مرحله ،تخمه ها آماده ریختن در ظرف اصلی آماده کردن ظرف یاسید آفتابگردان سیدیا ظرفی که برای این مدل انتخاب می کنید،باید حداقل ۵سانتی متر دیواره داشته باشد.

کف سبب را ۲لایه تنظیم قرارداده سپس تخمه های آماده شده را به ضخامت ۱۰سانتیمتر درسبب پهن کنیدو۵سانتیمتر ازسرسید راخالی بگذارید تا ساقه های سبزه مشخص نباشد.

درادامه طبق آموزش های داده شده عمل کنید تا سبزه آماده شود.

لازم به ذکر است که ریشه های این سبزه دیرتر درهم فرورفته وفرم می گیرند. برای تزئین این مدل می توانید از گلگهای کوچک آفتابگردان طبیعی یامصنوعی استفاده کنید.

**سبزه تریچه**

سبزه ای که بابذر تریچه آماده می شود زیبایی خاصی داشته وروش سبز کردن متفاوتی نیز دارد .

این بذر در مدت ۱۰روز آماده شده و فقط باید آنرا در فصل زمستان پرورش دهید. همچنین زمینه ای که این مدل روی آن سبزی می شود باید حالت تخت داشته باشد نه گرد وپه مانند .

برای شروع یک ظرف یا سبدمتوسط انتخاب کرده،یک استکان بذر تریچه را ۱۲ساعت خیس کرده سپس در یک دستمال نخی ریخته و دستمال را داخل آبکش قرار دهید. روژی ۲مرتبه بزرها راخیس کرده و دستمال را پشت و رو کنید .

ومورد احترام واقع شدن لذت قدرت لذت ریاست لذت سلامتی وتندرستی و غیره هیچ توجه کرده اید که یادگیری هم یک لذت است .

یادگیری لذتی است که به جدوری آن را فراموش کرده ایم .لذت یادگیری در جامعه ما به شدت مورد غفلت قرار گرفته است.

چون لذت بردن از یادگیری رادرك نکرده ایم برای همین درباره آن حرف می زنیم وشعار می دهیم ولی دنبالش نمی رویم .

یادگیری لذتی است که آن را خوب نچشیده ایم و متأسفانه کلی توابع هم برای این موضوع دست وپا می کنیم مشکلات زندگی خرج و مخارج مسائل جامعه ودلایل دیگری که ثابت کنیم فرصتی برای یاد گیری وجود ندارد. اتفاقا هر چه از یادگیری فاصله می گیریم بیچاره تر و فقیر ترمی شویم .

اگر می گویند یادگیری دانایی وآموزش زیر بنای توسعه است شوخی نیست سخنی جدی است که ما از درک آن عاجزیم .

بنابراین قبل از آنکه فشار وتحمیلی در مورد درس خواندن بچه ها به خرج بدهیم باید ببینیم خوانمان چقدر از یادگیری لذت می بریم .

اجبار لذت را از بین می بردلذت زمانی است که از روی مایل و اختیار باشد. یادگیری اگر توأم با میل شخصی و طبعی باشد لذتی تا عمق وجود برجای خواهد گذاشت. اما یادگیری که از روی اجبار وتحمیل صورت گیرد نه تنها تاثیر مثبت نخواهد داشت بلکه منجر به بیزاری و تنفر شود.

حالا درک می کنید که چرا بعضی از دانش آموزان تا این حد از درس و مدرسه روی گردان هستند وبه عبارت بهتر یوروگردان می شوند؟

**نگاه جدید به یادگیری**
باید با نگاه جدیدی به یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان بنگریم گاهی یک نگرش یا رفتار ما نادرست است اما چون از آن نتایج جزئی می گیریم فکرمی کنیم که راه درستی می رویم ویا حداقل خود ما را توجیه

سراف مخرم باشد.

سپس دقایقی صبر کنید.مشاهده می کنید که در لیوان الف که حاوی آب ولرم وشکر ومخمر بوده مخرها شروع به فعالیت نموده و حباب جوش و غلیان وگاز دی اکسیدکربن ایجاد می کنند.

با مشاهده این سه لیوان به دانش آموزان نشان می دهید مخرهایی که ابتدا به صورت ذرات بی جان به نظر می رسیدند شروع به فعالیت کرده و تولید حباب وگاز می کنند .

به عبارتی مخرها که ذرات میکروبی بودند در شرایط مطلوب دمای ۲۵ درجه سانتی گرادشروع به رشد می کنند . تذکر مهم آن است که همه میکروب ها باکتریها مخرها کبک ها و...هنگام فعالیت تولید گاز و ایجاد حباب نمی نمایند. بنابراین چنانچه بروی ماده غذایی که در شرایط نامناسب نگهداری شده است حباب ویاگاز دیده نشود دلیل بر سالم بودن آن ماده غذایی نیست . این آزمایش تنها بیان کننده این واقعیت است : میکروبیهای که با چشم می کنند.

به عبارتی مخرها که ذرات میکروبی بودند در شرایط مطلوب دمای ۲۵ درجه سانتی گرادشروع به رشد می کنند . تذکر مهم آن است که همه میکروب ها باکتریها مخرها کبک ها و...هنگام فعالیت تولید گاز و ایجاد حباب نمی نمایند. بنابراین چنانچه بروی ماده غذایی که در شرایط نامناسب نگهداری شده است حباب ویاگاز دیده نشود دلیل بر سالم بودن آن ماده غذایی نیست . این آزمایش تنها بیان کننده این واقعیت است : میکروبیهای که با چشم می کنند.

به عبارتی مخرها که ذرات میکروبی بودند در شرایط مطلوب دمای ۲۵ درجه سانتی گرادشروع به رشد می کنند . تذکر مهم آن است که همه میکروب ها باکتریها مخرها کبک ها و...هنگام فعالیت تولید گاز و ایجاد حباب نمی نمایند. بنابراین چنانچه بروی ماده غذایی که در شرایط نامناسب نگهداری شده است حباب ویاگاز دیده نشود دلیل بر سالم بودن آن ماده غذایی نیست . این آزمایش تنها بیان کننده این واقعیت است : میکروبیهای که با چشم می کنند.

به عبارتی مخرها که ذرات میکروبی بودند در شرایط مطلوب دمای ۲۵ درجه سانتی گرادشروع به رشد می کنند . تذکر مهم آن است که همه میکروب ها باکتریها مخرها کبک ها و...هنگام فعالیت تولید گاز و ایجاد حباب نمی نمایند. بنابراین چنانچه بروی ماده غذایی که در شرایط نامناسب نگهداری شده است حباب ویاگاز دیده نشود دلیل بر سالم بودن آن ماده غذایی نیست . این آزمایش تنها بیان کننده این واقعیت است : میکروبیهای که با چشم می کنند.

به عبارتی مخرها که ذرات میکروبی بودند در شرایط مطلوب دمای ۲۵ درجه سانتی گرادشروع به رشد می کنند . تذکر مهم آن است که همه میکروب ها باکتریها مخرها کبک ها و...هنگام فعالیت تولید گاز و ایجاد حباب نمی نمایند. بنابراین چنانچه بروی ماده غذایی که در شرایط نامناسب نگهداری شده است حباب ویاگاز دیده نشود دلیل بر سالم بودن آن ماده غذایی نیست . این آزمایش تنها بیان کننده این واقعیت است : میکروبیهای که با چشم می کنند.

به عبارتی مخرها که ذرات میکروبی بودند در شرایط مطلوب دمای ۲۵ درجه سانتی گرادشروع به رشد می کنند . تذکر مهم آن است که همه میکروب ها باکتریها مخرها کبک ها و...هنگام فعالیت تولید گاز و ایجاد حباب نمی نمایند. بنابراین چنانچه بروی ماده غذایی که در شرایط نامناسب نگهداری شده است حباب ویاگاز دیده نشود دلیل بر سالم بودن آن ماده غذایی نیست . این آزمایش تنها بیان کننده این واقعیت است : میکروبیهای که با چشم می کنند.

یکشنبه ۱۳ اسفندماه ۱۳۸۵

برابو ۱۴ صفر ۱۴۲۸

۶

## مرغ تند و تره فرنگی و بادام زمینی

**مواد لازم برای ۴ نفر**

نیم کیلو گوشت پوست گرفته وبدون استخوان ران یا سینه مرغ ، یک سوم پیمانه آب ، ق.س.سس سویا ۲ ، ق.چ.آرد ذرت ۲ ، یل ۴/۳ق.چ.سس فلفل تند ۱/۲ ، ق.س.روغن مایع ۱ ، حبه سیر ریز خورده ۲۵ ، ق.چ.زنجبیل تازه رنده شده۲ ، (پیمانه تره فرنگی درشت خرد شده)به طول ۵سانتی متر۱۷ ، درصورت تمایل :عد۶ فلفل قرمز تند (چیلی)کوچک ، پیمانه بادام زمینی ۱/۲ ، پیمانه برنج پخته ۲

**روش تهیه**

مرغ ها را به شکل نوارهایی متوسط خردکنید وکنار بگذارید.

برای تهیه سس : آب سس سویاآرد ذرت وسس فلفل تنددرادکاسه کوچکی مخلوط کنید وکنار بگذارید. روغن رادربک قابلمه مناسب ریخته وگرم کنید(در صورت لزوم درطول تهیه غذا باز هم به آن روغن اضافه کنید).سیر وزنجبیل را به مدت ۱۵ثانیه در روغن داغ تفت دهید. تره فرنگی را افزوده ودر صورت تمایل فلفل قرمزرا هم اضافه کنید. مخلوط را به مدت یک دقیقه ونیم بروی حرارت قرارداده و مرتب به هم بزنید. و مخلوط را از قابلمه خارج کنیدو نیمی از مرغهارا درون آن ریخته وروزی حرارت به هم بزنیدتا تغییررنگ دهد .مرغ هاراازقابلمه خارج کرده وباقی مرغ را هم به همان ترتیب آماده کنید. تمام مرغها را درون قابلمه برگردانید وتکه های آن راطوری در اطراف قابلمه جمع کنید که میان ظرف خالی شود

سس را در مرکز قابلمه ریخته ،با مرغها مخلوط کنیدو به هم بزنید تا مخلوط کمی غلیظ شود،سبزیجات را اضافه کرده و خوب با مرغ وسس مخلوط کنید تا همه مواد به خوبی داغ شود .بادام زمینی را با هم اضافه کرده و پس از مخلوط نمودن بایکدیگر ، آنرا بلا فاصله بروی برنج پخته سرو کنید .

لذت یادگیری را از بچه ها نگیرید

# چرا یادگیری مهم است ؟

◀ **به بچه ها فرصت بدهید از یادگیری لذت ببرند . این موضوع بسیار گسترده و بحث انگیز است . جلسه ی شورای معلمان در مدارس جلسه ی آموزش خانواده وجلسه ی معلم با والدین می تواند زما آنها وفرصت های مناسبی برای طرح این موضوع باشند.**

می کنیم که چاره دیگری داریم .اما مطمئن باشید با یک نگرش صحیح بیشتر نتیجه خواهی گرفت وکمتر اشتباه خواهیدکرد.

بنابراین توصیه می شود:

۱- عمیق به این نکته بنگرید.یادگیری یک لذت است.

۲- اگر از این نکته غافل بوده اید لذت یادگیری را ابتدا در خودو بعد در خانواده ایجاد کنید.

۳- در مسائل تحصیلی فرزندان مراقب باشید که لذت یادگیری را از لذت آنها نگیرید.

۴- به جای یافتن روشهای اجباری برای یادگیری و درس خواندن به دنبال راه کارهایی برای افزایش شوق یادگیری ایجاد کنید لذت از یاد گیری باشید.

۵- با هیچ دلیل وبهانه وتوجیهی خود را از یاد گیری دور سازند وبه عبارت بهتر از یادگیری و دانستن فرار نکنید.
۶- در مدرسه فرزندتان ودر هر موقعیت ممکن همکاری را متوجه لذت یادگیری نموده وسعی کنید نگرش های نادرست را اصلاح کنید .

۷- به یادگیری ودانایی احترام بگذارید .وبه عمد و غیر عمد آن را تحقیر نکنید .

**شهین رحمان زاده**



قبل از آماده سازی و خوردن غذا دست های خود را به دقت شسته وشکغ نمایید

مصرف میوه وسبزی ها بعد از غذا بسیار مفید است . به یاد داشته باشید آنها را قبل از خوردن به دقت با آب سرد بشوید. به دانش آموزان آموزش دهید که غذاهایی مانند شیر ماست میاویز گوشت مرغ باید همیشه در یخچال قرار گیرد بنابراین از قراردادن آنها درمجمیع آشپزخانه خودداری کنید.

لازم موجود وسطح آشپزخانه تمیز وپاکیزه نگهداری شود.بنابراین از قراردادن کف در پیشخوان کابینت آشپزخانه خودداری کنید.

همچنین حیوانات خانگی نباید روی پیشخوان ویا روی میز غذاخوری بنشینندوباید خارج ازمجمیع آشپزخانه نگهداری شوند.غذاهای گرم راگرم غذاهای سرد را سرد نگهداری کنید.

به دانش آموزان آموزش دهید کف حاوی باکترها ودرش باید ازیزوله باشد وبه همراه یخ نهار بندی شود تاسرماهی مورد نیاز مواد غذایی حفظ شود.



**رسول خدا(ص):**

# بهترین ازدواج ، آسانترین آن است

بازماندگی در حجاب و عین بر سر زنان