

داستان‌های

انیه

این گیاه درهندوستان، پاکستان و بلوچستان ایران می‌رود. از میوه و پوست آن علاوه بر ترشی و مربا عصاره‌های مختلفی می‌سازند که دارای اثر قبض است، غرغره آن عصاره مخلوط با کمی آب جهت درد گلو و ورم‌های لوزتین به کار می‌رود.



انجیر

قرآن کریم از برخی میوه‌ها نام برده که یکی از آنها انجیر است، این مساله نشان می‌دهد که چه حد با ارزش است. آنجا که فرمود: "والتین والزیتون" سوگند به انجیر و زیتون.

و خوشبختانه علم روز نیز به این واقعیت صحت گذارده و انجیر را از لحاظ تأمین سلامتی برای همه ضروری می‌داند.

خواصی از انجیر:

انجیر خشک کمتر از انجیر تازه ملین است. اما قدرت غذایی بیشتری دارد و مقوی کودکان و نافعین از بیماران است. انجیر با حرارت نباید خشک شود بلکه باید بوسیله آفتاب باشد تا دایستازهای انجیر فرصت یابند قند انجیر را زیاد نمایند.

ارزش غذایی انجیر:

انجیر دارای ارزش غذایی نسبتاً خوب است. دارای قند، پروتئین، نشاسته، مواد چرب، سلولز، مواد معدنی و آب می‌باشد (مواد پروتئینی ۸٪ درصد). از لحاظ مواد معدنی که دارد غذای خوبی بوده و در شیرینی‌سازی و غیره مورد استعمال دارد. ارزش غذایی انجیر خشک به مراتب بیشتر از انجیر تازه است. زیرا مقدار زیادی آب را که ارزش غذایی ندارد از دست داده است و با کم شدن نسبت مواد غیر موثر ارزش غذایی آن بالا رفته است.

از انجیر الکل، قهوه و سایر کالاهای تجارتي تهیه می‌نمایند. صدگرم انجیر ۸ کالری حرارت ایجاد می‌نماید.

خواص دارویی انجیر:

درخت انجیر دارای پاپاين papaine و لاتکس latex می‌باشد که بعضی از انواع آن، را ترشح می‌کند و دارای یک نوع آنزیم است که خاصیت ضد کرم قوی دارد آنزیم مذکور روی تریکو سفال و تری شین موثر بوده و لاتکس تازه خیلی موثر است.

بابونه

بابونه را به عربی بابونج گویند و دارای انواع رومی و شیرازی است.

گیاهی است مقوی، ضد درد و تشنج، نیروبخش و تب‌بر، لذا دم کرده آن در بیماری‌های مده و سوسه هضم تجویز می‌گردد. در درد دندان، اعصاب و هضم غذا بکار می‌رود. در ماههای خرداد و مرداد گل‌های بابونه باید چیده شود و در سایه خشک گردد. سپس آن را دم کرده می‌آشامند.

انرجس جنتی پور - کارشناس خط اورژانس اجتماعی ۱۱۲

پدر، مادر و مربی بودن مسئولیت بزرگی است آنان نیازمند آگاهی دستیابی به مهارت‌های خاصی هستند که برای رشد و تربیت فرزندان ضروری است یکی از این مهارت‌ها تشویق مناسب کودکان است. تشویق یعنی اطمینان دادن به کودکان که آنان باید همه آنچه را در توان دارند به کار گیرند یعنی کمک به کودک و ترغیب او به تلاش و اینکه باور کند می‌تواند از عهده کاری بر آید. این امر به مداوم تلاش کند.

کودکانی موفق می‌شوند که والدینشان اصول زیر را در تشویق آنان به کار بگیرند:

- ارتباطی همراه با حس اعتمادی قوی بسازید.
- هر عمل شما به عنوان پدرا مادر بسیار موثر است کلمات تشویق آمیز وقتی از طرف شخصی مورد اعتماد همچون شما بیان شود موثرتر است. وقتی کودکان اطمینان پیدا می‌کنند که به آنان اعتماد دارید خودشان را بیشتر و بهتر باور می‌کنند.
- کلمات مایوس کننده را حذف کنید.
- کلمات مایوس کننده به کودک می‌گوید نمی‌تواند عملی را انجام دهد یا آن قدر خوب نیست که بتوان به موفقیتش امیدوار بود. عبارتهای تشویق کننده مانند "می‌توانی انجامش دهی"، "می‌دانستم می‌توانی"، "کارت عالی است" را در مورد فرزندان به کار ببرید.
- تشویق دادن

تو همیشه بازی را خراب می‌کنی"، "هرگز نااقت را تمیز نمی‌کنی. هیچ کس برای همیشه بد نیست اما جملاتی مانند این به کودک می‌گوید که بسیار قابل انتقادویی صلاحیت است. بهتر است وقتی فرزندان اشتباه می‌کند کلمه هایی در جهت تشویق شدن بشنوند مانند "چه های خیلی خوب هم گاهی تصمیماتی نادرست می‌گیرند" یا "آن قدر باهوش هستی که بتوانی تصمیم عاقلانه ای بگیری".

تشویق نباید همیشه کلامی باشد از زبان بدن نیز می‌توانید استفاده کنید نقاشی فرزندان را با نگاه تحسین کنید اگر فرزندان با دیگری مهربان است او را به گرمی در آغوش بشارید.

- از صبر ما استفاده کنید
- "مادانها ایمان را مسواک می‌زنیم" ماری صندلی نمی‌ایستیم" ما به کودک چنین می‌گوییم که بعضی رفتارها مناسب نیستند. استفاده از ضمیر ما مشارکت را در فعالیت‌های خانواده نشان می‌دهد.
- تشویق جایگزین فشار
- تشویق بین تشویق و فشار وجود دارد تشویق زمانی ترتیب کودک درک می‌کند پدر اشتباهات را فراموش نکرده است یا مادر باور دارد نم اغلب اوقات بد هستند.
- شوخی‌ها را بنویسید

کودکان از مشاهده یادداشت‌های محبت آمیز کوچک

چگونه کودکم را برای موفقیت تشویق کنم ؟



اشتیاهات کودکان تا رابه زمینه ای برای کسب تجربه مبدل سازید.

کاری کنید فرزندان بدانند اگر اشتباهی مرتکب شد ایرادی ندارد، موضوع اصلی این است که چه درسی از آن اشتباه می‌گیرد تا دوباره همان اشتباه را تکرار نکند. اکنون بار دیگر که فرزندان اشتباه کرده‌اند جای نشان دادن واکنش عصبی به او بگویید. تقریباً درست انجام دادی دوباره سعی کن بهتر انجامش دهی.

روش برخورد با اشتباه را به او نشان دهید

مطمئن باشید که فرزندان درک می‌کنند شما اشتباهات او را می‌پذیرید به فرزندان بگویید اگر دوباره اشتباهات به ما بگویید، هر قدر هم که بزرگ باشد قول می‌دهیم از دست عصبانی نشویم به شرطی که بگویی چه درسی از این اشتباه گرفته‌ای و قصد داری چطور آن را اصلاح کنی.

لحظاتی وجود دارد که باید اشتباهات فرزندان را به او گوشزد کنید اما بعضی بچه‌ها در بعضی مراحل نسبت به انتقاد خیلی حساس هستند سعی کنید اخبار بد را میان لایه‌هایی از کلمات و جملات مثبت بگنجانید. سپس با هوشی هستی ما می‌دانیم تو نیز می‌دانی که می‌توانی نمرات بهتری بگیری مانتظار نداریم نمرات ضعیف‌تر ادامه یابد چه احساس نسبت به نمره بیست داری مطمئن هستم احساس خیلی بهتری خواهی داشت وقتی نمرات بهتری بگیری. این روش شنونده را نسبت به انتظارات پذیرات می‌کند در حقیقت گفتگو بهتر است بیشتر به عنوان تشویق درک شود نه انتقاد.

هر عمل شما به عنوان پدر یا مادر بسیار موثر است کلمات تشویق آمیز وقتی از طرف شخصی مورد اعتماد همچون شما بیان شما بیان شود موثرتر است. وقتی کودکان اطمینان پیدا می‌کنند که به آنان اعتماد دارید خودشان را بیشتر و بهتر باور می‌کنند

تشویق و ترغیب می‌شوند. نقاشی یا نوشته‌ای کوتاه روی آینه اتاق خوابش قرار دهید که شامل این پیام باشد می‌توانی این کار را انجام دهی. این عمل کودک را تشویق می‌کند که بعد از زمان آزمایش و امتحان به خوبی عمل کند.

حذف کلمات ناشایست

وقتی کلمه‌های ناچور که حاکی از بی احترامی است می‌شنوید از گوینده بخواهید که دیگر آن جملات را تکرار نکند یا ساکت باشد یا این عمل فرزندان فوراً متوجه می‌شود که کلمات نامحترمانه و دلسرد کننده و توهین آمیز مورد قبول یا تحمل نیستند.

تشویق نباید همیشه کلامی باشد از زبان بدن نیز می‌توانید استفاده کنید نقاشی فرزندان را با نگاه تحسین کنید اگر فرزندان با دیگری مهربان است او را به گرمی در آغوش بشارید.

از صبر ما استفاده کنید

"مادانها ایمان را مسواک می‌زنیم" ماری صندلی نمی‌ایستیم" ما به کودک چنین می‌گوییم که بعضی رفتارها مناسب نیستند. استفاده از ضمیر ما مشارکت را در فعالیت‌های خانواده نشان می‌دهد.

تشویق جایگزین فشار

تشویق بین تشویق و فشار وجود دارد تشویق زمانی ترتیب کودک درک می‌کند پدر اشتباهات را فراموش نکرده است یا مادر باور دارد نم اغلب اوقات بد هستند.

شوخی‌ها را بنویسید

کودکان از مشاهده یادداشت‌های محبت آمیز کوچک

مواد لازم:



جوجه بدون استخوان ۲۰۰ گرم
ذرت آب پز: ۲۰۰ گرم
هویج رنده شده: ۱۵۰ گرم
چیبوس خلال: ۲۰۰ گرم
زیتون: ۱۰۰ گرم
سس مایونز: ۱۰۰ گرم
نمک و فلفل به میزان دلخواه

طرز تهیه

ابتدا جوجه‌ها را آب پز کرده خلال می‌کنیم و کنار می‌گذاریم سپس هویج‌ها را در کمی روغن خوب تفت می‌دهیم.

زیتون، چیبوس خلال، ذرت آب پز، هویج تفت داده شده و جوجه خلال شده را با سس مایونز، نمک و فلفل خوب مخلوط کرده و به صورت سرد سرو می‌کنیم.

خورش فسنجان

مواد لازم:

مرغ قطعه قطعه شده: یک کیلو
گردوی سائیده شده: نیم کیلو
گشنیز: نیم کیلو
پیاز خردشده: یک عدد
رب آنا: سه لیوان
آب: سه لیوان
نمک و روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا مرغ، پیاز، گشنیز و گردو را در مقداری روغن تفت دهید سپس آب ورب انار و نمک را هم به آن اضافه کنید و حرارت را کم کنید تا موادتان به خوبی جابجفتد پس از یک ساعت غذا آماده است.

مربای گل محمدی



گل محمدی: یک لیوان
شکر: ۲ لیوان
آب: ۲ لیوان آلبیومو: یک قاشق سوخپوری
طرز تهیه
گل را در آب خیس کرده و آبکش می‌کنیم و در تابه کمی تفت کم می‌دهیم.
سپس آب را به آن می‌افزاییم تا گلها نرم شوند

زمانی که گلها نرم شدند شکر را می‌افزاییم روی حرارت می‌گذاریم تا مربا قوام یابد. سپس آلبیومو را افزوده‌ویس از آن که از روی حرارت برداشتیم، مربا را دم

زهره میراحسنی



آرامش و لطافت در خانه

بر خلاف نظریه عموم که وسایل زیاده در اتاق‌های خانه، باعث احساس شلوغی و سردرگمی می‌شوند، باید بدانید هر چه وسایل و تجهیزات شلوغ‌تر و بیشتری در فضای آشپزخانه بچینید احساس اطمینان بیشتری در شما ایجاد می‌شود و آشپزی را برایتان دلپذیرتر خواهد کرد. اما تناسب چیدن وسایل خانه را فراموش نکنید. کند لباس اتاق‌ها را از نوع دولنگه و مرتفع انتخاب کنید. بیک ایژور یا گلدان بزرگ در گوشه هال، همیشه جلب توجه می‌کند.

اگر درخانه شما، اغلب رنگ‌ها، خنثی و بی‌روح هستند، یکی از اشیا بزرگ مثل کاناپه را از رنگ‌های تند انتخاب کنید تا ترکیب کامل شود. آیینه‌هایی که قاب طرح دار دارند، شکوه بیشتری به منزل شما می‌بخشند.

شاید باور نکنید، اما وسایل کم‌اهمیتی مثل صندلی، کوسن یا روختی، در ظاهر خانه شما تغییر بزرگی ایجاد می‌کنند. پس در رنگ و طرح آنها وسواس بیشتری به خرج دهید و این‌ها را به رنگ‌های متنوع‌تر دارند، نوپردازی اتاق شما را رویایی می‌کنند.

هنگونی رنگ پرده اتاق خواب با پایه‌های تخت شما، هرچند به راه‌های حساس و آراسته، پهن کردن گلیم یا قالیچه با طرح سنتی در اتاق خواب، باعث ایجاد روحیه صمیمیت و گرمی در هر بیننده‌ای می‌شود.

برخی لوازم کوچک منزل شمع‌ها، کوزه‌های گلی یا لوازم قدیمی و وساعت‌هایی با طرح‌های جالب، فضای اتاق شما را پرتر نشان می‌دهند.

برای ایجاد یک نقطه کانونی در اتاق خواب که

جدول ۸۸۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۷	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

۱- معادل فارسی استراتژی - گیاهی تلخ و خوشبو

۲- ظرف - استنباط مسائل شرعی از قرآن یا حدیث نبوی - متاع

۳- نواله - به خاطر اینکه - اندام‌ها، تن‌ها

۴- حکمت نظری - باب - بیخ درخت

۵- از الف‌های فارسی - گندم سوده - حساب - کلمه شگفتی

۶- ملاح، کشتیبان - نصف - پدر شهرستانی!

۷- یاران حضرت عیسی (ع) - اینگونه هم پسر بزرگ چنگیز است

۸- نوعی گل خوشبو - جادوگر می‌خواند تا به مقصودش برسد - مشهور

۹- گشتادگی - نوعی آفسون

۱۰- تمدنی خاک شده - پرده خوشبختی - فقیر

۱۱- واحد عملی سنجش رسانایی برق - آرنج - غلام - الفت، مرید

۱۲- آسان - چشم دوختن به چیزی - پوشاک یا

۱۳- گوساله کش معروف - سکه رایج عهدخامنشی - کرم حشره

۱۴- هوو - نقاب - درخت عشاق

۱۵- آخرین و تازه‌ترین مرحله زمین‌شناسی - مبارک

عمودی

۲۷ فیلسوف و نویسنده آمریکایی (۲۵ به ۱۸۰۳ - ۱۸۰۳ - ۲۷ آوریل ۱۸۸۲) که به سده‌های زیادی داشت تا جایی که نوشته‌های وی را با انجیل مقایسه نمود و نیز در مدح حافظ شیرازی نیز مقالاتی نوشت.

۲- تحول اساسی - شهری در استان آذربایجان شرقی - غمگین

۳- نویسنده وکتوریا - نوید دادن - از هفت سین‌ها که موجب فراوانی و برکت در سال نو می‌شود.

۴- دستگاه نساجی - همبستگی و یکی بودن - پول

ریختن به حساب

۵- عدد ورزشی - کاشف گردش خون - لقب امام علی (ع)

۶- ماه هفتم قمری - چادر زریبوش - گروه - حرف دهان کجی

۷- رفت و آمد - نوار گیسو - چینه دیوار

۸- مایع نشاسته - سنگ سخت - تزئین روی پول

۹- همشزین برهن - گوش کردن - گاهی زبیراندازی می‌شود

مصرف آبزیان سبب هضم سریع مواد غذایی می‌گردد

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

کیفیت برتر

واحد پوشاک کلاسیک

آمادگی خود را نسبت به انجام کلیه سفارشات

البسه پرسنلی فنی و اداری از طراحی تا تهیه پارچه و دوخت اعلام می‌دارد

شلوار

پیراهن

فرم مدارس

خیاطی کلاسیک

طراحی و دوخت شیک‌ترین البسه مردانه (کلی و جرئی)

فلکه برق پاساژ امام رضا جنب دبیرستان زینب کبری

زبردست ۰۹۳۶۴۹۶۷۳۴۱ تلفکس: ۲۲۳۱۳۱۵

