

| |
|---------------|
| |
| دانشتنی ها |

دارچین

دارچین پوست درختی است که در هندوستان ،سیلان، جزایراندیل ، جاوه وسوماترا می روید . دارچین ، شیرین ، گرم ، معطر، مقوی ، ضد درد معده ، کرم کش ، هضم کننده و ضد عفونی کننده است . دکتر هاورن غذاشناس معروف در کتابهای خود مصرف آن را در غذاها تجویزکرده است . زیرا دارچین اضافه بر آنکه گوشت می روپاوند،حرکات قلب وتنفس را زیاد می کند ،سوء هضم ، اسهال وضعف قلب مصرف می شود.

پرقال

پرتقال به عکس غلط مشهوربرکسیم بدن افزوده خون را قلیایی می سازد.

بهرتر است با کمی عسل ومقداری آب آن را مخلوط کرد وخورد.پرتقال را اگر زیر آتش بپزندوسط آن را بازوبرزخم بگذارید زودالتیام می پذیرد.

آب پرتقال یا شربت پرتقال را اگرگرد طرف چینی یا شیشه ای کرده یک شیا نه روز دریخجال نگهداری کنند مقدار ویتامین آن دست رفته اش بسیار ناچیز بوده و درسال ۱۹۴۵ گروهی ازمحققین اعلام داشتند اگرآب پرتقال در ظرف بدون سرویش در یخچال به مدت یک هفته یا در حرارت اتاق به مدت سه روز نگهداری شود ، مقدار کمی از ویتامین ث آن از بین می رود و آب پرتقال در ظرف سرویشیده شیشه ای یا چینی در یخچال اگران سه روز نگذرد خوش طعم ترخواهدبود برای درست کردن شربت پرتقال ۴عدد پرتقال یک عدد لیموترش ۲۰۰گرم قند ونیم پتیرآب لازم است تلخی پوست پرتقال را با مالش مقداری ورنز می بایرید.

این قندوباقی قندها را در ظرف شیشه ای بریزید بعد آلیمو وپرتقال را گرفته صاف نموده بجوشانید برخی جوشانده پوست لیمو ترش را پرتقال را شربت کرده خشک نموده درتابستان می خورند بدین طریق که پنج دقیقه پوست لیمو وپرتقال را در سه چهارم لیتر آب جوشانده ،سرد کرده ، صاف نموده وکمی قند اضافه می نمایند.

دارفلقل

به فارس آن را فلفل دراز گویند وعرش مثل لوبیا است که در غلاف آن دار فلفل می باشد. طعم دار فلفل مانند فلفل است.در هند به آن لبدیل گویند وان مشابه پاره های چوب به مقدارانگشت وبارکمی می باشد. شکرکه آن مانند شکوفه بید است که در ایام بهار از درخت می افتد .

سوسیس

سوسیس گیاهی اسا ازتیره گند میان که یکی از گونه های یولاف است.

جهت تغذیه دامها باکرمی رود ، وچون بسیارپیش رس است در ابتدای بهار بهترین علف مرتع به شمار می رود وضمناًرشد سریع این گیاه تا حدی مانع رشد گیاهان مؤذی وهرز می باشد .

تعمیرات خانگی

پوشش موزائیکی

با این روش می توان جای پریشرا را جلوه تازه ای بخشید . علاوه بر این که می توان این روش را تعمیر داد . وسایل مورد نیاز برای این پوشش عبارتند از:سختکش یکبار مصرف ، خرده شیشه رنگی یا خرده موزائیک رنگی ، حوله کهنه ، چکش ، چسب موزائیک، تکه چوب کوچک، دستمال .
دستکش را دست کرده وسپس شیشه های رنگی یا موزائیک ها را درون حوله پیچید . با چکش روی حوله ضربه برتند تا شیشه وموزائیک ها خرد شوند.
از قسمت گوشه جای پریش شروع کرده وخرده شیشه یاموزائیک ها را با چسب موزائیک روی آن چسبانید. توجه داشته باشیدلبه خرده شیشه ها وموزائیک ها از جای پریش بیرون نزنند .
حال اجازه دهید تا تکه های چسبیده به پریش برای ۲۴ ساعت خشک شوند. پس از ۲۴ ساعت ، بین تکه های موزائیک را با چسب موزائیک پر کرده وسپس روی موزائیک وشیشه ها را با دستمال پاک کنید .
اجازه دهید تااین چسب نیز برای مدت ۲۴ ساعت خشک شود .

آرمان غروی

فوت و فن

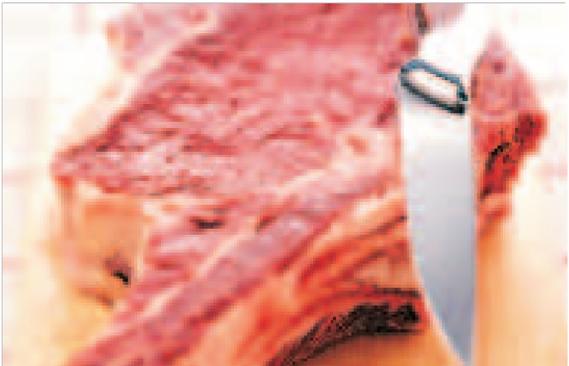
ماشین لباسشویی

جرم موجود در شلینگ و همچنین سبد ماشین لباسشویی از عوامل خرابی زود هنگام آن است.برای جلوگیری از این مشکل مرشش ماه یکبار باید ماشین لباسشویی را شست وشودا .
بدین منظور حدود یک لیتر وایتکس در ماشین ریخته ودرجه حرارت آب را روی زیاد داغ قرار دهید . ماشین را روی طولانی ترین دوره شست وشو تنظیم کرده وان را روشن کنید.درست پس از مرحله آبکشی ودرحالی که هنوز ماشین خشک نشده، حدود یک لیتر سرکه سفید به آن اضافه کرده ومجددا ماشین را روی طولانی ترین دوره شست وشو قرار دهید.

این مواد ، باقیمانده مواد شوینده ومواد معدنی رسوب کرده درشیلینگ و…را شست وشو داده واز بین می برد.

حمید هاشم

پختن گوشت



تکاتی درمورد سلامتی گوشت قرمز سالم
دماهایی که برای کشتار وتامین گوشت قرمزدرنظر گرفته می شونددر معرض دونوع آلودگی قرار دارند:

۱-آلودگیهای اولیه: شامل ابتلا به انواع بیماریهای دامی یا مشترک بین انسان ودام (بیش از ۴۰۰ نوع) می باشد . برای تشخیص بیماری در دام ها شرط اصلی کشتاراین دام هادر کشتارگاهها بخصوص کشتارگاههای صنعتی وانجام بازرسی بهداشتی گوشت قبل ، در حین عملیات کشتارگاهی وبعد از آن توسط دامپزشکان و بازرسان گوشت می باشد.

۲-آلودگیهای ثانویه حین اعمال کشتارگاهی حمل ونقل وعرضه درشرایط غیر بهداشتی ، گوشت در معرض انواع میکروارگانسیمها قرارمی گیرد وشرایطی فراهم می شود که به آن آلودگی ثانویه گفته می شود.درصورت مصرف گوشت های استحصال شده درخارج از کشتارگاه احتمال ابتلا انسان به این گونه بیماریها بسیارزاد می باشد.

ویژگیهای ظاهری گوشت قرمز سالم

۱- باید در کشتارگاههای مجاز تهیه وداری مهر دامپزشکی باشد .

۲- رنگ طبیعی گوشت بستگی به نوع دام کشتاری صورتی مایل به قرمزاست ، کم رنگ بودن گوشت ممکن است ، علامت کم خونی وبیماری مزمن دام کشتاری باشد پرنرگ بودن وثیره رنگ بودن گوشت علامت عدم خروج کامل خون در هنگام ذبح است که خود از علایم احتمالی ابتلا دام به بیماری عفونی وتب دار یا مرگ دام قبل از کشتاراست .

۳ - هر گه رنگ تغییر رنگ آن از قرمز به سبز ، قهوه ای ، خاکستری ، سیاه وکچک زدگی از علایم فسادگوشت می باشد.

۴ -سطح خارجی گوشت بایدبدون رطوبت باشد ولزج وچسبناک نباشد.

۵ -هیچ گونه بوی غیرطبیعی مثل ترشیدگی یا

متعفن نباید حس گردد .

۶ -در محل اتصال گوشت به استخوان نباید بوی غیر طبیعی به مشام برسد(فساد عمقی)

۷ -قارچ زدگی نباید داشته باشد.

۸-گوشت بایدسفت وقوام خودراداشته باشد،نباید نرم ولزج باشد وبافشار انگشت پس از برداشتن انگشت به حالت اولیه برگردد.

۹-گوشت بایدکاملاً تمیز ، عاری از خون مردگی ، ولزج وچسبناک نباشد.

ضوابط عرضه

ونکاتی در مورد گوشت قرمز

ضربه ، بیماری وذرات خارجی قابل رویت باشد .
۱۰-چربی باید سفت وسفید ویا متمایل به سفید وبدون هیچ گونه بوی بد باشد.

۱۱-ارگانهایی مثل کبد نباید دچار تورم -ندولهای غیرطبیعی یا رنگ بوی غیر طبیعی باشد.

۱۲ -گوشت نباید خشک وحالت چروکیده داشته باشد که خود علائم نگهداری گوشت در شرایط نامناسب وغیر بهداشتی است .

۱۳ -گوشت نباید در خارج مغازه آویزان باشد.

دلشوره های کلاس اولی ها



[سارا درخشان]

نخستین روز آغاز سال تحصیلی ، یکی از خاطره انگیزترین روزها است . کلاس اولی ها ، این روز را هرگز فراموش نمی کنندو والدین با آگاه سازی وزمینه سازی مناسب نقش مهمی در شیرین ساختن این خاطره دارند.

فضای مدرسه حتی برای آن دسته از دانش آموزان کلاس اولی که تجربه آموزش در مهد کودک یا پیش دبستانی نداشته اند، ممکن است عجیب یاهولناک به نظربرسد. ویارویی با افزایش ساعات درس ، تغییر فرم لباس ، کلاسهای بزرگ تر و زیادترشدن تعداد دانش آموزان ، برای کلاس اولی ها ، غیر منتظره است . از این رو بهتر است در روزهای پایانی تعطیلات تابستانی والدین همراه کودک به دبستان وخیابان های اطراف رفته وبا او در مورد فضای مدرسه صحبت کنند .
بازی در حیاط مدرسه ، مشاهده کلاس هاوصحبت با آموزگاردر صورت امکان قبل از آغاز کلاس ها از اضطراب کودک می کاهد .

گزارشی از تاثیرات روانی و چگونگی ماندن کودک در خانه در غیاب والدین

آموزش تنها ماندن به کوچولوی خانه

خودکودک اصراربه تنهاماندن دارد.حال آنکه کودک دیگری بنابه علل مختلف نسبت به این پیشنهاد واکنش مثبتی نشان نمی دهد.این روانشناس معتقد است پیش زمینه ذهنی کودک در این باره نقش تاثیرگذاری دارد.در صورتی که والدین شاغل قصد تنهاگذاشتن کودک رادارند بایدکودک راظوری تربیت کنند که متوجه شود بایددرخانه تنهاماند.حال اگرکودک نسبت به این مسئله عکس العمل منفی داشت باید علت آن راشناسایی کنند. اگر این ممانعت ناشی ازترس است باید از طریق مشاوره ومطالعه ، این عامل را برطرف کنندوعلت ترس او رابررسی کرده وآموزش های لازم رابرای کنترل شرایط مختلف با او تمرین وتکرار کنند .

مهارت
علاوه برپیش زمینه ذهنی فاکتورهای دیگری درنظر گرفته می شوند. به گفته ی آنجکی علاوه براحساس راحتی وشنایبی کودک باچشم اندازتنهاماندن کودک، بایددرکارهای گروهی، توانایی انجام کارداشته

۱۴ -گوشت موجود در فروشگاه باید متناسب با ظرفیت بچگالهای موجود باشد .
۱۵ - گوشت های بسته بندی شده موجود در فروشگاه باید در یخچال ودر مدت کوتاهی به فروش برسد .

۱۶ -گوشتهای چرخ کرده باید در حضورمشتری چرخ وخرد گردد.

۱۷- **گوشت قرمز منجمد علاوه بر خصوصیات** بالاباید.

۱-۱۷- عاری از امعاء واحشاء وزواهد وضمانم وچربی های نخیره فحرات سینه وشکم باشد.

۲-۱۷- فاقدآثار سوختگی ناشی از انجمادباشد.

۳- ۱۷ - در داخل بسته بندی گوشت نباید خونابه یآب منجمد شده وجود داشته باشد.

۱۸ - نگهداری وعرضه گوشت قرمز بایددر داخل یخچالهای ویتزین دارصورت گیرد.

هنگام خرید گوشت به چه نکاتی باید توجه شود؟

از خریداری ومصرف گوشتهایی که به صورت غیرمجازاستحصال شده اند مانند گوشتهای قطعه بندی شده فاقد مشخصات لازم ، گوشت چرخ کرده آماده برای عرضه ولشه های فاقد مهر کشتارگاه جدا خودداری شود .

-عرضه ونگهداری گوشت باید در داخل یخچالهای ویتزین دار صورت گیرد ومقدار گوشت موجود درمغازه باید متناسب با ظرفیت یخچالهای موجود در فروشگاه باشد . گوشتی که در خارج از یخچال نگهداری می شود را نباید خریداری نمود.

-گوشت چرخ کرده باید در حضور مشتری از لاشه مهموربه مهر دامپزشکی ودر چرخ گوشتی که خالی وتمیزاست تهیه گردد.

از خرید گوشت چرخ کرده آماده که در قصابی ها به صورت فله عرضه می گردد ویادارای بسته بندی مناسب با مشخصات بهداشتی کامل نیستند باید خودداری نمود .

روابط عمومی اداره کل دامپزشکی استان هرمزگان

ترسیم نقشه ساختمان مدرسه ونشان دادن محل دستشویی ، غذا خوری و آبجوری به کودک وآشنا کردن او با چگونگی استفاده از ابزار مختلف.در کاهش استرس دانش آموزان موثر است .
یکی از مشکلات و نگرانی های دانش آموزان در نخستین روزهای سال تحصیلی ، چگونگی برقراری ارتباط با همکلاسی ها بوده واکثر آنها از والدین خود می پرسند ،باید با چه کسی دوست شوم و اگر هیچ یک از بچه ها مرا دوست نداشته باشندچه اتفاقی می افتد؟ بهتر است برای او توضیح داده شود. مطمئن باش که با تعداد زیادی از دانش آموزان ارتباط برقرار خواهید کرد .

در خصوص ویژگی ها بغل دستی او در کلاس توضیح داده واگر کودک خجالتی است ، با تمرین کردنه های کوتاه یا اجرای نمایش او را بیشتر با فضای کلاس آشنا کنید.به کودک باید آموزش داد برای ارتباط با هم کلاس های خود از چه عباراتی استفاده کند.نگرانی تاخیروالدین پس از پایان کلاس ، از دیدگردغه های دانش آموزان است ، والدین باید به فرزندان خود اطمینان دهند در ساعات مشخص از ملاقات خواهند کردبهتر است روزهای اول ، والدین ، فرزند را به مدرسه برده وپس از اتمام کلاس او را به خانه ببرند .

[جلال بزمی]

| |
|---------------|
| |
| آشپزی |

کیاب ماهی با ادویه

مواد لازم:

ماهی فیتو فاگ: ۹۰ گرم

نمک: مقداری

سیرکوبیده: ۲۰ پر

آب لیموترش: نصف

لیوان

زیره سبزسانئیده :یک

قاشق چای خوری

ماست :یک لیوان

پودر فلفل قرمز: نیم

قاشق چای خوری

سرکه : یک قاشق غذا

خوری

طرز تهیه:

تکه های ماهی را شسته و خشک می کنیم.به روی آن نمک و آب لیموترش می پاشیم.می گذاریم به مدت چند دقیقه بماند.ماست را با بقیه مواد مخلوط می کنیم. ماهی را در ظرف نسوزی قرارداده وبه روی هر تکه شکاف عمیق ایجاد می کنیم.مخلوط ماست را در به روی ماهی ریخته و می گذاریم به مدت چند ساعت بماند.سپس آنرا در فر با حرارت متوسط (۲۷۵ درجه فارنهایت) به مدت ۲۰ دقیقه کباب می کنیم.

ماهی پرورشی سرخ شده با ادویه

مواد لازم

ماهی فیتو فاگ : ۴قطعه

نمک:مقداری

زردچوبه: ۴قاشق چایخوری

سرکه:بیمیزان لازم

پودر فلفل قرمز:۴قاشق چای خوری

طرز تهیه

ماهی را شسته و خشک می کنیم زرد چوبه وپودر فلفل قرمزونمک رادرکمی سرکه مخلوط می کنیم تاخمیری شکل شود خمیر را به دوطرف ماهی می مالیم وباکمی روغن داغ ماهی را سرخ می کنیم تا طلایی رنگ شود.

نان نخود چی

مواد لازم:

ردن نخود چی : ۵۰۰ گرم، پودرشکر نرم : ۲۵۰ گرم

روغن جامد : ۲۵۰ گرم

پودر هل : یک قاشق چایخوری

طرز تهیه

پودرشکر را همراه روغن جامد خوب می زنیم تا نرم ولطیف شود و آرد وپودر هل را به آن می افزاییم وخوب ورز می دهیم تا خمیر نرم شود وچسبندگی پیدا کند .این خمیر نسبتا خشک است وباید با ورز دادن نرم ولطیف شود .در صورت امکان می توان به این خمیر ۲۴ ساعت استراحت داد.بعد از آن قراب زد.پس از استراحت خمیر آن را به قطر یک سانتیمتر بازمی کنیم،با قالب دلخواه قالب می زنیم ودر فر۱۷۰درجه سانتیگراد، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می پزیم .

| |
|---------------|
| |
| نکات بهداشتی |

وازلین پینه های پوستی را از بین می برد

پینه های بد منظری که روی آرنج ها ، پاشنه پاها وزانوها شکل می گیرند به راحتی برطرف شدنی نیستند ، اما خلاص شدن از شر آن فقط یک چاره دارد آن هم استفاده از وازلین است . شما کافی است هر شب قبل از خواب مقداری وازلین به قسمت های پینه بسته پوست تان بمالید دستمالی تمیز روی آن قرار دهید و هنگام صبح آن قسمت ها کاملاً نرم شده است که می توان با لیف وصابون شستشو داد .

ماسک سیب زمینی جهت نرمی ولطافت پوست

به سبب زمینی خام را رنده کرده ومقداری شیر وگلاب نیز به آن اضافه کنید و بعد از مخلوط کردن آنها به روی صورت بمالید وبعد از ۳۰ دقیقه آن را بشویید. این ماسک جهت نرمی و لطافت پوست صورت مفید است.

باسفید ه تخم مرغ

خشکی چشم ها را برطرف کنید

شما می توانید سفیده چند عدد تخم مرغ را خوب به هم زده وپس از حمام با آب گرم ، چشمانتان را ببندید وسفیده تخم مرغ ها را در اطراف چشمهایتان بمالید . پس از ۵ دقیقه چشم هایتان را با آب ولرم شستشو دهید . به این شکل پوست اطراف چشم ها محکم وتقویت می شوند و خشکی چشم ها برطرف می شود .

ماسک ریواس

برای از بین بردن کک و مک وجای جوش

ریواس له شده رابا مقداری سرکه خوب مخلوط کنید وبه روی تمام صورت بگذارید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را بشویید . این ماسک برای ازبین بردن کک و مک وجای جوش وآثار آن مفید است .

چگونه موهایی معطر داشته باشیم

برای خوشبو کردن موهایتان کافی است مقدار کمی از عطر مورد علاقه خود را روی برس یا شانه موهایتان بریزید .

بعد موهایتان را از ریشه تا انتها چند بار شانه کنید. این عمل را روی برس های گرد حالت دهنده مونیز می توانید انجام دهید وبه این ترتیب موهایتان تا آخر روز بسیار خوشبو

کیفیت برتر

واحد پوشاک کلاسیک

آماده‌کنی خود را نسبت به انجام کلیه سفارشات

البتسه بر سبلی فنی و اداری از طراحی تا

تهیه پارچه و دوخت اعلام می داره

شاور

پیراهن فرم مدارس

دکتر علی باقری باساز تمام رتبه‌ها جهت آموزش عالی و متوسطه

تلفن: ۰۲۱۷۶۴۳۷۴۳۳ - ۰۲۱۷۶۴۳۷۴۳۳ - ۰۲۱۷۶۴۳۷۴۳۳

طراحی کلاسیک

طراحی و دوخت شیک ترین البسه مردانه

(کلی و جزئی)