

## خانه‌داری

## نگهداری از سبزیجات ریشه‌ای



هرگز سبزیجات ریشه‌ای مثل هویج را نشویید. اگر دم سبز آن چیده‌شده، حتماً آن را بپزید و بعد از روزنامه‌پیچیدن آن‌ها آن‌ها را بپزید. به گزاریش «بیتوته» بهترین شیوه برای نگهداری بهتر از سبزیجات ریشه‌ای مثل هویج، زنجبیل و... استفاده از شن مرطوب است. برای این کار، کافی است داخل یک کارتن مقداری شن بریزید و هویج‌ها و دیگر سبزیجات ریشه‌ای را در آن بچینید و هر از گاهی شن را کمی مرطوب کنید.

## ترفند

## رفع بوی سوختگی از برنج



اگر احساس کردید برنج بوی سوختگی گرفته است می‌توانید با یکی از روش‌های ساده زیر بوی دود سوختگی را از بین ببرید. به گزاریش «برترین‌ها»، چند حبه قند لا به لای برنج بگذارید تا بوی سوختگی غذا را بگیرد. پنبه‌ای را آغشته به آب لیمو کنید و داخل دستمال کاغذی بپیچید و به مدت چند دقیقه داخل قابلمه قرار دهید. به این ترتیب بوی سوختگی برطرف خواهد شد. هنگامی که دمکش روی قابلمه است، یک تکه نان روی برنج بگذارید. روش دیگر برای از بین بردن بوی سوختگی استفاده از پیاز است. یک پیاز را پوست کنید و داخل برنج فرو ببرید تا بوی سوختگی را بگیرد.

## چی بپزم؟

## مافین کدو سبز؛ پیش‌غذایی کم‌خرج



## مواد لازم

سیب زمینی: یک عدد  
کدو تخم مرغ: از هر کدام دو عدد  
آرد: چهار قاشق سوپ خوری  
کره: دو قاشق سوپ خوری  
شیر: یک پیمانه  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
گردو: اختیاری

## طرز تهیه

سیب زمینی و کدوها را نگینی خرد کنید و در کره تفت دهید تا کمی سرخ شود. نمک و فلفل را به آن بیفزایید و در طرف دیگری تخم مرغ‌ها، آرد و شیر را با هم مخلوط کنید و هم بزیند تا یک دست شود بعد به کدو اضافه کنید و هم بزیند. به گزاریش «برترین‌ها»، قالب مافین را چرب کنید و کمی آرد بپاشید و مایع را در آن‌ها بریزید. گردو را به‌هم اضافه کنید و کمی فشار دهید که وسط قالب برود و در فری که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم شده است به مدت ۲۵ دقیقه قرار دهید. برای اطمینان از پخت داخل مافین خلال دندان را وارد کنید اگر چیزی به آن نچسبد آماده است.



رابطه چه انتظارهایی دارید. همچنین باید نظرها را شمارا درباره مسائل مختلف بدانند. این به او کمک می‌کند با ملا حظه در برابر شمارفتار کند اما باز با این حال منتظری از او نداشته باشید.

خودتان را در آن زمینه‌ها تقویت کنید. هیچ وقت انتظاری نداشته باشید: نباید هیچ انتظاری از کسی داشته باشید، مگر این که آن را به او بفهمانید. حرف بزنید. مطمئن شوید که طرفتان می‌داند که از

## نسخه



## جوان سازی پوست با برنج

دو تا سه قاشق غذاخوری برنج را به مدت دو دقیقه آب‌پز و آب برنج را جدا کنید. یک قاشق غذاخوری عسل و دو تا سه قاشق غذاخوری شیر را با برنج ترکیب کنید تا به صورت خمیر شود. می‌توانید به تدریج یک قاشق غذاخوری شیر را اضافه کنید تا خمیر نرم تر شود. به گزاریش «نماک»، صورتتان را تمیز، خشک و عاری از هر گونه رطوبت کنید. به آرامی آن را به مدت دو دقیقه به صورت خود بمالید، تا مطمئن شوید که کاملاً پوشیده شده و پوست شما تمام مواد مغذی را از آن جذب کرده است. سپس بگذارید برای حدود ۳۰ دقیقه تا یک ساعت خشک شود. زمانی که خشک شد، آن را با آب برنج بشویید. پوست خود را با یک پارچه تمیز خشک کنید. برای بهترین نتایج این فرایند را حداقل یک بار در هفته انجام دهید.

## عطاری



## دم‌نوش دارچین و سیب ترش

دم‌نوش سیب و دارچین به خاطر رایحه دلنشینی که دارد بسیار آرامش بخش و برای رفع خستگی مناسب است. به گزاریش «بیتوته»، برای تهیه این دم‌نوش چهار تکه چوب دارچین و یک دوم قاشق چای خوری پودر زنجبیل و هفت عدد هل را در دو سوم پیمانه آب سیب که از قبل گرم شده است (هنگام گرم کردن آب سیب دقت کنید که اگر بیش از حد حرارت بدهید شیرینی و عطر آن از بین می‌رود، تا ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت کافی است)، بریزید و به مدت سه دقیقه روی حرارت مستقیم اجاق بگذارید. سپس از صافی رد سرو کنید.

## مشاوره

## ایجاد انگیزه در دانش آموزان

انگیزه، حالات درونی فرد است که سبب تداوم رفتار تا رسیدن به هدف می‌شود. انگیزه، ارتباط مستقیم و مثبت با پیشرفت تحصیلی دارد. به طور کلی به منظور افزایش انگیزه دانش آموزان و سوق دادن آن‌ها به سمت درونی

شدن انگیزه‌ها، راهکارهای زیر توصیه می‌شود:

- \* برای موفقیت دانش آموزان را پاداش در نظر بگیرید.
- \* منتظر نباشیم تا رفت تحصیلی اتفاق افتد و سپس موفقیت را تحسین کنیم.
- \* با احترام گذاشتن به تفاوت‌های فردی دانش آموزان، هرگز آن‌ها را با یکدیگر مقایسه نکنیم.
- \* دانش آموزان را در کلاس کمتر درگیر مسائل عاطفی منفی کنیم و نسبت به حساسیت‌های عاطفی آنان آشنادر کاهش آن‌ها بکوشاییم.
- \* بلافاصله پس از آزمون یا پرسش کلاسی، دانش آموزان را از نتیجه کار آگاه کنید.
- \* برای این که دانش آموز بدانند، در طول تدریس به دنبال آموختن باشد، بیان اهداف آموزشی مورد انتظار از او را در ابتدای درس فراموش نکنیم.
- \* چگونگی یادگیری و نحوه انجام کار برای دانش آموز مشخص شود.
- \* به منظور افزایش حس کفایت در دانش آموز از او بخواهیم مطالب یاد گرفته شده را به دوستان یا کلاس آموزش دهد.
- \* در باره مشکلات درسی دانش آموز وریشه‌یابی آن، با او تبادل نظر و گفت‌وگو کنیم.
- \* تشویق کلامی در کلاس، به صورت انفرادی بسیار حائز اهمیت است.
- \* مطالب درسی را به ترتیب از ساده به دشوار مطرح کنیم.
- \* از بروز رقابت ناسالم در میان دانش آموزان پیشگیری شود.

## رئیس سازمان بسیج اصناف کشور

## مبارزه با گرانفروشی را به اصناف بسپارید

از معضلات شهرستان را افزایش ۷۳ درصدی آمار سرقت های خرد دانست و گفت: همه باید برای پیشگیری از سرقت همکاری کنند. فرهنگ «فولادی» معنادین را عامل تمام سرقت ها دانست و گفت: وقتی قیمت یک گرم مواد مخدر صنعتی در خرده فروشی حدود ۱۸۰ هزار تومان است فرض براینکه فرد معناد روزانه ۵۰ هزار تومان کار کند باز هم برای مصرف مواد مخدر ۱۳۰ هزار تومان کسری دارد که برای تأمین آن دست به سرقت می زند. وی نصب دوربین را در مغازه ها، منازل و خیابان ها خواستار شد و گفت: اغلب سرقت ها در ساعات اولیه شب صورت می گیرد که مردم برای شرکت در نماز جماعت و یا خرید از بازار، منزل را ترک می کنند و وجوه نقدی و طلاجات خود را در مکان امنی قرار نمی دهند. سرهنگ فولادی از اتحاد مردم خواست مراقب کلاه دادستان فردوس هم تأمین امنیت مردم را وظیفه پلیس و دستگاه قضا دانست و گفت: اگر امنیت نباشد امکان کاسبی و سرعابه گزاری شهروندان وجود ندارد.

حجت الاسلام «علی نستانی» افزود: شهر فردوس باید برای کلاه برداران و هنجارشکنان و توزیع کنندگان مواد مخدر نا امن باشد و اجازه نخواهیم داد تعدادی دزد بیایند و اموال مردم را غارت کنند. وی افزود: اگر نظارت کافی و لازم وجود می داشت اینگونه اموال کشور به تاراج نمی رفت و اختلاس ها صورت نمی گرفت. دادستان فردوس به کسانی که وام های ارزان قیمت را برای تولید، دریافت کرده اند و در مسیری دیگر هزینه کردند هشدار داد و گفت: منتظر ورود قوه قضائیه نباشند که به زودی احوال وام گیرندگان و کسانی که اعضاء کرده اند را می پرسیم و اجازه نخواهیم داد افرادی وام های ۶ درصدی بگیرند و بخشی را در صندوق بپسارند و سود فراوانی بگیرند و قسط وام را از محل این سودها پرداخت کنند. در پایان این همایش از مدیران اتحادیه های فعال و افرادی که بیشترین همکاری را با اتاق اصناف داشته اند تجلیل شد.

از تأمین اجتماعی دریافت می کنند آیا با فردوس به یک میزان است که پرداختی حق بیمه باید بین فردوس و تهران مساوی باشد. وی خواستار اصلاح این قانون شد و افزود: پرداخت حق بیمه ی تأمین اجتماعی باید متناسب با خدماتی باشد که از سوی تأمین اجتماعی به بیمه شده گان ارائه می شود. وی از خبر بد مردم و دستگاههای اداری از سایر شهرستان ها گلایه کرد و گفت: اینکه مالیات و عوارض را از ما بگیرند و خریدشان را از مرکز استان و شهرستانهای دیگر داشته باشند درست نیست. رئیس اتاق اصناف فردوس گفت: فردوس جزو مناطق محروم است و یک کارخانه در این شهرستان ۱۰ سال از معافیت مالیاتی برخوردار است اما یک کاسب به محض باز کردن مغازه، بر که مالیات را مشاهده می کند. امام جمعه فردوس هم در این همایش به دلایل ماندگاری انقلاب پرداخت و گفت: آنچه باعث شده انقلاب اسلامی ایران برخلاف همه انقلاب ها در دیگر کشورها که ماندگاری نداشته، چهل سال با صلابت ماندگار بماند دو علت داشته است. یکی نقش ولایت فقیه و دیگری بصیرت و در صحنه بودن مردم که همین دو علت باعث شده مردم حاضر نباشند دین خود را به دنیا بفروشند. حجت الاسلام والمسلمین «بابایی» افزود: آنچه باعث شده مردم کشور های سوریه، عراق، بحرین، یمن و افغانستان همچنان در درج و بجران و جنگ و آشوب باشند عدم برخورداری از ولایت فقیه است و بر همین اساس حضرت امام خمینی (ره) فرمودند پشتیبان ولایت فقیه باشید تا به مملکت شما آسیب نرسد.

فرماندار فردوس نیز در این همایش طی سخنانی به فراز و نشیب های دوران چهل ساله انقلاب اشاره کرد و گفت: مردم ایران همواره در صحنه های انقلاب حضوری فعال داشته اند و پای اعتقادات خود ایستادگی کردند. مهندس «میرزایی» نقش یارز سیاسی اجتماعی اصناف را در شکل گیری انقلاب متذکر شد و گفت: اصناف در دوران دفاع مقدس سنگ تمام گذاشتند و در میاحات اقتصادی، سیاسی و اجتماعی در طول انقلاب با نظام جمهوری اسلامی همراهی کرده و در صحنه های مختلف حضوری فعال داشته اند. فرمانده انتظامی فردوس هم در این همایش طی سخنانی یکی

گوشه در بازار ۷۰۰۰۰ تومان باشد و دولت با ۴۰ هزار تومان گوشت خارجی وارد کند این یعنی رانت و فساد در حالی که دولت بایستی کار نظارتی بکند و همه امور را به دست اصناف بسپارد و تأمین اقلام ضروری باید از طریق واحدهای صنفی باشد تا خودشان بازار را سامان دهند. اگر قرار است دولت گوشت بفروشد: پس اصناف چه کاره هستند؟ دکتر «حسن پور» در خصوص گلایه رئیس اتاق اصناف فردوس از قوانین بالادستی در خصوص اخذ مالیات بیش از حد از اصناف فردوس گلایه کرد و گفت: در زمان جنگ که نفت ایران ۹ دلار به فروش می رفت نظر حضرت امام (ره) بر عراعات حال اصناف بود و با اخذ مالیات های سنگین از اصناف مخالف بودند و این همراهی و همکاری هم اکنون نیز باید با اصناف برقرار باشد. رئیس اتاق اصناف فردوس هم در این همایش بزرگ، طی سخنانی حضور فعال اصناف را در صحنه های مختلف انقلاب متذکر شد و با تقدیر از اتحادیه تعمیرکاران لوازم خانگی و برقی، اتحادیه خدمات موتوری و اتحادیه ناوایان و قنادان که هزینه همایش را بر عهده گرفته اند اظهار کرد: هسته اولیه انقلاب، اصناف بودند و در دوران دفاع مقدس با مال و جان خود در خدمت نظام جمهوری اسلامی ایران بودند.

«حاج غلامحسین رجب زاده» از یازدگاران دوران دفاع مقدس افزود: مردم شهرستان فردوس که عمده درآمد آنها از راه کشاورزی و دامداری می باشد ۱۹ سال است با خشکسالی دست و پنجه نرم می کنند و درآمد مردم افت شدیدی داشته و قدرت خرید آنها کاهش یافته است بنابراین از درآمد اصناف هم کاسته شده و فشارهای مالیاتی و عوارض برای اصناف

## ۲۷۰۰ واحد صنفی فعال

وی گفت: در شهرستان فردوس ۲۷۰۰ واحد صنفی داریم و بیشترین آمار اشتغال مربوط به اصناف است که بازگشتی را از روی دوش دولت برداشته اند و لذا دولت نیز می بایست متقابلاً از اصناف حمایت کند. «رجب زاده» با انتقاد از پرداخت مسأله حق بیمه تأمین اجتماعی بین اصناف فردوس و تهران گفت: خدماتی را که اصناف در شمال تهران



رئیس سازمان بسیج اصناف کشور در همایش بزرگ اصناف شهرستان فردوس که با حضور اصناف و مسئولین محلی در هیأت ابوالفضل این شهرستان برگزار شد با بیان این مطلب گفت: بازار یک قشر متعهد به اسلام است و دولت همواره می بایست بازار اصناف را حمایت کند. «حسن پور» افزود: اصناف در مجرای تحریم تنباکو و فتوای میرزای شیرازی پیشقدم بودند به طوری که یک تاجر تنباکو در اصفهان پس از فتوای میرزای شیرازی تمام سرمایه اش را که تنباکو بود همه را در وسط میدان اصفهان به آتش کشید و تعداد دیگری از اصناف نیز به تبعیت از مرجعیت اقامی مشابه کردند و حتی اصناف در مجرای تحریم تنباکو شهید هم دادند.

وی بازاری ها و اصناف را اولین گروهی دانست که به ندای امام از سال ۱۳۴۱ لبیک گفتند و در تمام صحنه های انقلاب خوش درخشیدند و در دوران دفاع مقدس هم علاوه بر پشتیبانی مالی از جنگ، ۱۱ هزار شهید از خود و فرزندان شان را تقدیم انقلاب کردند.

رئیس سازمان بسیج اصناف کشور بر خوردقضایی با معضل اقتصادی کارساز ندانست و گفت: تنها راهکارش اقتصادی است و باید مبارزه با گرانفروشی را به خود اصناف واگذار کرد. وی گفت: وقتی هر کیلو

