تشویق و تنبیه

علی نیا- تشویق، شکل ها و کاربردهای زیادی در مدرسه دارد. لبخند، تبریک، تشکر و هدیه کوچک می تواند محرک مناسبی برای بسیاری از دانش آموزان باشد.

کارشناس مدیریت برنامه ریزی آموزشی با اشاره به این که تشویق و تنبیه موقعی موثر است که در ارتباط با مسائل تربیتی باشد و آگاهانه انجام شود، گفت: در هر تشویق و تنبیهی باید علت و نتیجه تربیتی آن برای مربی و شرایط و نیازهای دانش آموز مورد توجه قرار گیرد. از تشویق و تنبیه می توان به عنوان بهترین محرک در پیشبرد اهداف تربیتی استفاده کرد، «کاملی» افزود: در هر تنبیهی معلم یا مدیر باید بداند برای چه تنبیه می کند و چه نتایج و اثراتی روی دانش آموزان دارد و دانش آموز باید بداند به خاطر چه رفتاری تنبیه می شود. وی تصریح کرد: تنبیه فقط جلوی انجام عمل ناخوشایند را به طور موقت می گیرد و برای آن که رفتار دانش آموز تغییر کند، باید همراه با تنبیه، رفتار درست را به آموخت وی ادامه داد: تشویق علاوه بر آن که سبب افزایش میل به کار، رضایت خاطر و تقویت روحیه افراد می شود، وسیله ای برای شکل گیری و به سازی شخصیت آن ها نیز به حساب می آید. وی ادامه داد: تشویق می تواند بسیاری از مشکلات روانی، عاطفی و اجتماعی افراد را برطرف کند. علاوه بر این ها تشویق وسیله مناسبی برای نگرش مثبت، دوست داشتن متقابل، قدردانی و ارزش نهاد به انسان هاست، پاداش و تشویق مطمئن ترین و اساسی ترین ابزار انگیزش انسان ها از جمله دانش آموزان و معلمان است که کاربرد آن باید در صدر فعالیت ها قرار گیرد.

کاسرول کوفته مرغ با سس میگو

مواد لازم برای تهیه سس میگو:

میگوی خرد شده یک کیلوگرم، فارچ خرد شده ۳۰۰ گرم، سیر خرد شده ۴ حبه، لوبیای سبز خرد شده ۴ عدد، آرد سفید ۵ قاشق سوپ خوری، آب مرغ یک سوم پیمانه، خامه دو سوم پیمانه، دزت پخته شده یک چهارم پیمانه ، پیازچه ، نمک و فلفل مقداری.

مواد لازم برای تهیه کاسرول کوفته:

گوشت مرغ چرخ شده ۵۰۰ گرم، جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپ خوری، پودر سوخاری یک تا ۲ قاشق سوپ خوری، پودر سیر یک قاشق چایخوری، تخم مرغ یک عدد، روغن، نمک و فلفل به مقدار لازم.

طرز تهیه:

ابتدا میگوها را پاک می کنیم و می شوییم. سپس به آن ها نمک و فلفل می زنیم و سرخ می کنیم. در یک تابه مقداری روغن می ریزیم و آن را روی حرارت قرار می دهیم، سپس قارچ ها را داخل آن تفت می دهیم. بعد از ۴ دقیقه پیاز چه خرد شده را همراه با سیر و مقداری نمک و فلفل تفت می دهیم. حالا آرد را اضافه می کنیم و همراه مواد تفت می دهیم و بعد آب مرغ و خامه را می افزاییم. در این مرحله حرارت را زیاد می کنیم تا مواد بجوشد، سپس حرارت را کم و سس می کنیم تا سس غلیظ شود. لوبیای خردشده، دزت و میگوهای سرخ شده را اضافه می کنیم و به آرامی هم می زنیم و سس می کنیم مواد به خود هم برود. در این زمان باید فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنیم.

گوشت مرغ چرخ شده، پودر سیر، جعفری خردشده، پودر سوخاری و تخم مرغ را به همراه مقداری نمک و فلفل داخل کاسه ای می ریزیم. مواد را خوب با هم وزر می دهیم تا خمیر کوفته آماده شود. حالا مواد را شبیه توپ هایی به اندازه نارنگی درمی آوریم.

مخلوط میگو را داخل ظرف مورد نظر می ریزیم، سپس کوفته ها را داخل آن قرار می دهیم. ظرف را به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه داخل فر می گذاریم تا کاسرول آماده شود.

پایین آورنده فشار خون

علوی- گیاه «داروش» از خانواده ای به همین نام به صورت درختچه است و روی درختان مختلف قرار می گیرد. یک کارشناس گیاهان دارویی، قسمت های مختلف مورد استفاده این گیاه را برگ، ساقه های جوان و میوه آن می داند و می گوید: مهم ترین مواد موثر دارویی این گیاه شامل کولین، استیل کولین، هیستامین، اینوزیتول، املاح معدنی و استرول است. «مسعود معمارنیا» بیان می کند: گیاه داروش پایین آورنده فشار خون و خواب آور است و برای درمان بیماری های هیستری، صرع، آرتریواسکلروز و سردرد استفاده می شود. البته وی می گوید: تحقیقات اخیر نشان داده است که داروش خاصیت ضد توموری هم دارد. وی با اشاره به موارد استعمال این گیاه در طب سنتی خاطرنشان می کند: از برگ گیاه داروش برای پایین آوردن فشار خون، رفع تصلب شرایین و احتشاس ادراری و رفع عوارض بیماری صرع استفاده می شود. همچنین میوه آن به عنوان ملین و ادرار آور مورد استفاده قرار می گیرد. به گفته وی، می توان روزانه ۳ بار از این گیاه به مقدار ۲ تا ۶ گرم به طور دم کرده استفاده کرد.

صیقل روح در فصل رویش

علوی- تیغه ستبر خورشید از میان کوه هایی که یخ وجودشان ذوب شده بر زمین می خورد و دل های سرد و یخی آدم ها را صیقل می دهد و گرما می بخشد. خالق زیبایی ها زمین بی جان را جان دار و رنگارنگ کرده، نعمت های خود را تا بی حساب برای زمینیان فرستاده و بر آن ها ارزانی داشته است. آن هایی که غم و غصه روزمره بر دل شان چیره شده و لبخند را از لبان آن ها ربوده است اگر کمی حال دل شان را جویا شوند و به اطراف شان بنگرند، تکاتی به خودشان خواهند داد تا دل شکسته شان را مرهمی باشند و در راه شاد کردن شان و اندیشیدن به روزهای روشن لحظه ای فروگذاری نکنند. همان طور که ارغوان ها گل می دهند آن ها هم باید سعی کنند با نگاهی نو به دنیای اطراف شان بنگرند و تحولی در وجودشان ایجاد کنند تا بتوانند مسیر پر فراز و نشیب زندگی را با آرامش طی کنند. در سال نو همان طور که درختان قد می کشند و بلبل ها بر شاخسارانِ بلند، نغمه سرایی و خالق خود را ثنا می کنند، باید دوباره تازه و سرزنده شد و به آن بالاها دست یافت آن قدر که جز خالق نیکی ها از هیچ فردی هیچ چیزی طلب نکرد. باید با چشم اندازی توام با عقل و اندیشه در کارو کردار خود تامل کرد و چنان خود را محک زد که در این وانفسای زندگی شکسته نشان داده و در راه شاد کردن شان و اندیشیدن به روزهای روشن لحظه ای فروگذاری نکنند. همان طور که ارغوان ها گل می دهند آن ها هم باید سعی کنند با روح و جان زندود و از نو به شکرانه تنها انجام کارهای دیگر برایمان ساده تر می شود بلکه از نتیجه برکاری که از انجام کارهای مهم به دست آوردیم هیجان زده و با انگیزه خواهیم شد. یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره بیان می کند: با ارزش ترین کار برای شروع سالی با تفکر نو و ایده های خوب این است که در احوال خود دقیق شویم و در پایان شب با ابتدای روز به تفکر کردن بپردازیم. «محمدی» ادامه می دهد: اختصاص دادن زمان برای تفکر توانایی مدیریت انگیزه، انرژی، وقت و احساسات را می دهد تا نه تنها یک روز خوب کاری را پیش رو داشته باشیم، بلکه آینده روشن و موفقیت آمیزی را برای خود ترسیم و تضمین کنیم.

تفکر می تواند به اشکال مختلفی بروز کند مانند برنامه ریزی، مرور و بازنگری اهداف و انگیزه‌ها، ارزیابی و تحلیل عملکرد، اصلاح روش‌ها، مطالعه عمیق همراه با تدبر کتاب‌های آسمانی، مطالعه و درس گرفتن از آثار ارزشمند و نظر بزرگان و کسب و کار و ایده پردازی و جست و جوی راه حل‌های نوآورانه برای مسائل موجود می تواند تاثیر به سزایی در نوع نگرش ها داشته باشد.

یک کارشناس ارشد جامعه شناسی هم برای داشتن تفکری نو در سال جدید به ذکر چند نکته می پردازد و می گوید: اگر در سال جدید تصمیم بگیریم فرهنگ مطالعه و خواندن کتاب را در خود و اطرافیان مان نهادینه کنیم، دیدگاه های مثبت و نو به سمت ما خواهد آمد و انسان با مطالعه بیشتر و عمیق تر خردگرا و رفتارش متعادل خواهد شد.

«عزیز ا...رحیمی» ادامه می دهد: اگر انسان به گردش و مسافرت بپردازد باعث می شود نسبت به اطرافیان و محیط پیرامون خود نگاه باز تر و وسیع تری پیدا کند و زمانی که این دیدگاه خود را با دیدگاه قبلی و محیط زندگی که در گذشته برایش متصور بود، مقایسه می کند، متوجه این تاثیر شگرف خواهد شد.

وی با بیان این که ارتقای سواد رسانه ای در توانمندیی سهم به سزایی دارد، می افزاید: متاسفانه در حال حاضر برخی افراد نمی دانند که از رسانه ها باید چگونه بهره ببرند در صورتی که باید سواد رسانه ای شان را ارتقا بخشند.

وی ارتباط های کلامی با دیگران را در نو شدن اندیشه و تفکر موثر قلمداد می کند و می گوید: اگر انسان به رفتار خود بیندیشد، حرکات زبانی و بدنی خود را کنترل کند، ناخودآگاه به سمت مثبت اندیشی گام بر می دارد، دل را از کدورت ها پاک می کند و از بروز حرکات شتابزده خودداری و به مدد فکر و تامل رفتارهای خود را تعدیل می کند. وی داشتن تعصب را در هر زمینه ای باعث بد اندیشی و محدود شدن افکار انسان می داند و می افزاید: انسان متعصب نمی تواند واقع بین باشد و به جای دیدن واقعیت، تعصباتش را مدام در ذهن مرور می کند.

این کارشناس ادامه می دهد: تعصب انسان را تنگ نظر می کند در صورتی که واقع بینی مثبت اندیشی را به همراه دارد. همچنین استفاده از تجربه پیشینیان می تواند در تغییر فکر و ایده های انسان ها نقش موثری داشته باشد. وی می افزاید: سود بردن از تجربه های دیگران و تدبر در تجربه های آن ها فرصت های غنیمتی را در اختیار انسان می گذارد که با تفکر در مورد آن ها می توان اندیشه را از نو ساخت.

محبت به کودکان

کودکان تشنه محبت هستند و والدین باید همیشه محبت شان را به آن ها ابراز کنند. نیاز به عشق و محبت از تولد با کودک است. دوست داشتن کودک به تنهایی فایده ای ندارد و باید در آغوش کشیده شود تا معنای محبت را حس کند و والدین از الفاظ محبت آمیز در محبت ها با استفاده کنند.

محبت کردن به کودکان و ابراز صحیح آن یکی از ابتدایی ترین درس هایی است که والدین می توانند به فرزندان خود بدهند. بهتر است والدین از همان دوران کودکی زمانی را برای نوازش و محبت کردن به کودک اختصاص دهند و حتی زمانی که او بزرگ تر می شود و کار اشتباهی انجام می دهد نباید از محبت به او کم شود تا احساس نکند که از سوی والدین طرد شده بلکه باید به او تفهیم کرد که کار اشتباهش مورد پسند نبوده است نه خودش!

فضای سبز، سطل زباله نیست!

علی نیا- فضای سبز زینت بخش محیط شهری است و نقش مهمی در پاک سازی هوای شهری با توجه به آلودگی هوا و تردد بیش از حد خودروها دارد. در بین بلبشوی شهری و گرفتاری های روزمره، خشک شدن شمشادهای شهر و بی توجهی برخی کسبه و بعضی از شهروندان به نگهداری از فضای سبز تامل برانگیز است. شاید شما هم دیده باشید که برخی فروشندگان بعد از اتمام کار زباله های شان را در فضایی که برای کاشت شمشادها در نظر گرفته شده است می ریزند بدون آن که توجهی به حفظ و نگهداری از آن ها داشته باشند. متأسفانه فضای سبز داخل شهر تبدیل به سطل زباله برخی ها شده است.

عفونت گوش

یکی از نشانه های عفونت گوش میانی و خارجی، درد است. عفونت گوش به ۳ دسته تقسیم می شود. دسته نخست عفونت گوش خارجی است که مجرای گوش خارجی و لاله گوش درگیرش می شود و دسته دوم عفونت گوش میانی است که به طور معمول به دنبال سرماخوردگی و از طریق عفونت های بینی و سینوس ها و سیستم تنفسی فوقانی به گوش منتقل می شود. عفونت گوش خارجی بیشتر در افراد جوان یا میانسال و به طور معمول در فصل گرم سال مشاهده می شود و عفونت گوش میانی، بیشتر در سنین کودکی و خردسالی و در فصول سرد سال شایع است. عفونت گوش خارجی همراه ترشح و درد بسیار شدید است اما عفونت گوش میانی به دنبال سرما خوردگی اتفاق می افتد و با مصرف دارو و گذشت زمان بهبود می یابد. عفونت گوش میانی در کودکانی که از نظر ایمنی سالم هستند، اغلب گذراست و عارضه ای ندارد.

ایفای تعهدات

چنانچه خوانده با قبول ادعای خواهان، اعلام آمادگی کند که خواسته را پرداخت می کند، ولی خواهان از قبول آن خودداری و خوانده آن را در صندوق دادگستری تودیع کند، آیا صدور حکم به محکومیت خوانده وجاهت قانونی دارد؟

اساسا خواهان برای احقاق حق و الزام خوانده به ایفای تعهداتش مبادرت به اقامه دعوی می کند و دریافت یا وصول «محکوم به» و پرداخت آن به «محکوم له» آخرین مرحله دادرسی و اجرای حکم است.

بنابراین، در صورتی که خوانده قبل از این که دادگاه او را به تأدیه محکومیتی ملزم کند، مبلغ خواسته و هزینه دادرسی را برای پرداخت به خواهان در صندوق دادگستری تودیع کند، این اقدام وی از مصادیق وفای به عهد است که طبق ماده ۲۶۴ قانون مدنی از طرق سقوط تعهدات است. به‌علاوه، ماده ۲۷۳ قانون مذکور، تصریح کرده است: «اگر صاحب حق از قبول آن امتناع کند، متعهد به وسیله تصرف دادن آن به حاکم یا قائم‌مقام او بری می‌شود...».

همچنین ماده ۲۷۱ قانون مدنی، تأدیه دین را به فردی که قانوناً حق قبض دارد به منزله پرداخت دین به شخص دائن تلقی کرده است. در نتیجه با پرداخت دین از جانب خوانده، برائت ذمه مدیون حاصل شده و دادگاه باید بر این اساس رأی صادر کند و دریافت نکردن وجه تودیع شده از جانب خواهان، مجوز محکومیت خوانده نیست.

لذا صدور حکم به محکومیت خوانده در فرض استعلام وجاهت قانونی ندارد.

خوانندگان عزیز روزنامه خراسان شمالی می توانند سوالات حقوقی خود را طی تماس با دفتر روزنامه مطرح کنند تا پاسخ آن ها را از کارشناسان جویا شویم. در این شماره «نبی ا... داوری» وکیل پایه یک دادگستری به سوال یکی از خوانندگان پاسخ می دهد.

خواب مناسب دانش آموزان

علی نیا- بسیاری از دانش آموزان شب ها دیر می خوابند در نتیجه صبح ها دیر از خواب بیدار می شوند و بدون صرف صبحانه به مدرسه می روند، این دانش آموزان آمادگی و هوشیاری لازم را برای یادگیری درس ها نخواهند داشت.

رئیس اداره سلامت و تندرستی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی می گوید: اگر مواد غذایی مصرفی دانش آموزان کافی، سالم و مغذی نباشد، توانایی یادگیری آنان کاهش می یابد و اگر دانش آموزان به مصرف مواد غذایی سالم عادت کنند در سنین بالاتر این عادت را ادامه می دهند و سلامتی آنان به خطر نمی افتد.

«سجادی» می افزاید: والدین با تهیه مواد غذایی سالم هم کودکان سالم و بانشاطی خواهند داشت و هم شرایط را برای یادگیری مناسب آنان در مدارس فراهم خواهند کرد.

وی بر خواب کافی دانش آموزان تاکید و به خانواده ها توصیه می کند که شرایط خواب به موقع فرزندان شان را فراهم کنند تا آنان با آرامش روانی، توانایی یادگیری بیشتری در کلاس درس داشته باشند.

وی اضافه می کند: این گروه از دانش آموزان، در کلاس درس خسته و خواب آلود هستند و پس از مدتی از سیری شدن کلاس به تدریج هوشیاری لازم را به دست می آورند و به طور طبیعی آموزش های ساعت اول را از دست می دهند.

واگذاری
وسایل مغازه قابسازی
با ۲۸ سال سابقه کار در بجنورد
۰۹۱۵۱۸۸۳۸۱۳
ع/۹۷۰۰۵۵۵۳

کارت دانشجویی
اینجانب فائزه ارجمندزاده به شماره دانشجویی ۹۵۰۱۵۲۴۴۹ در رشته جغرافیا از دانشگاه پیام نور مفقود و اعتبار ندارد.
ع/۹۷۰۰۳۵۸

تبلیغات
با اطلاعات زیاد و اضافی در خاطر مخاطب جا نمی افتد

گالری پرده ماهان نقد و اقساط
* طراحی، دوخت، نصب
* انواع پرده های مدرن
* انواع کاغذ دیواری، پارکت
* انواع کرکره های عمودی و افقی و ...
کفپوش، موکت، دیوار کوب، بوستر و ...
بجنورد: چهارراه قیام (۱۵ خرداد)، جنب رستوران شام مسیح
۰۹۱۵۳۸۶۲۹۹۷ :همراه
۰۵۸-۳۲۷۴۷۵۰۷ :تلفن
www.galleryparademahan.ir
Telegram.me/galleryparademahan
ع/۹۶۰۱۳۸۸۹

فروش نهال گل محمدی به صورت گلدانی
عرضه گلاب اصل، غنچه خشک و گلبرگ گل محمدی مستقیم از کاشان
مشارکت در کشت
مشاوره رایگان برای کشت
خرید تضمینی محصول از کشاورز
صانعی ۰۹۱۵۹۸۶۶۰۱۱
ع/۹۶۰۲۷۲۰۲

قابل توجه
سازمان امور مالیاتی کشور
مودیان محترم مالیات برارزش افزوده :
مهلت ارایه الکترونیکی اظهارنامه مالیات بر ارزش افزوده دوره زمستان ۹۶ از طریق سامانه www.evat.ir حداکثر تا پایان فروردین ۱۳۹۷ جاری می باشد.
روابط عمومی اداره کل امور مالیاتی خراسان شمالی
م الف ۱۵۸۸۵۳
ع/۹۷۰۰۲۵۱۲

ستاره ای بدرخشید و ماه مجلس شد
دل رمیده ما را انیس و مونس شد
بعثت پیامبر اکرم (ص) مبارک باد
کرندی ②
Grandee
بوتیک کیک گرندی
تفکر ما، سلامتی و تندرستی شماست
شعبه یک: نبش چهارراه نادر- ۲۵۲۱ ۳۲۲۲
شعبه دو: چهارراه ۱۷شهریور- ۹۴۸۹ ۳۲۲۵
ع/۹۷۰۰۱۳۸۲