



می شوند تا در جریان رسیده شدن موجب تقویت خاک شوند. گیاهانی که برای تهیه کود سبز مورد استفاده قرار می گیرند باید رشد سریعی داشته باشند، نیازشان به آب کم باشد و مواد آلی زیادی تولید کنند ضمن آن که نسبت کربن به ازت آن نیز پایین باشد. دارا بودن شاخ و برگ و حجم سبز زیوی (نسبت از اولویت های گیاه برای تهیه کود سبز است. در این میان بقولات که در برگزیده گیاهانی چون ماشک، خلر، باقلا و... است بهترین گیاهان برای این کار محسوب می شوند. افزایش مواد آلی خاک از اجزای اصلی کشاورزی پایدار است که در صورت تحقق نیافتن این مهم، کشاورزی پایدار و پایداری تولید معنای خود را از دست می دهد. در این زمینه افزایش ماده آلی خاک از اهداف مهم پایداری تولید است و مواد آلی به دلیل اثرات سازنده ای که در خصوصیات فیزیکی و شیمیایی خاک دارند از ارکان اصلی باروری خاک محسوب می شوند.

مناسب ترین گیاهان برای تهیه کود سبز از خانواده 'الگویمینز' یا 'بقولات' هستند.
 بخش آب و خاک مرکز تحقیقات کشاورزی و زمین های حاصلخیز را به دلیل خشک بودن اقلیم کشور، کشت های بی در پی، عملیات خاک ریزی غلط و عدم استفاده از پسماندهای گیاهی، خاک کشور با کمبود شدید مواد آلی روبه روزه و در بسیاری از خاک های شور در مواد آلی به کمتر از نیم درصد کاهش یافته است. این در حالیست که در شرایط معمولی، میزان مواد آلی خاک به ۲ درصد می رسد.
 برای برطرف کردن این مشکل روش های مختلفی برای افزایش ماده آلی خاک پیشنهاد شده که اضافه کردن انواع کودهای حیوانی، زیر خاک کردن بقایای گیاهی و کشت کود سبز از آن جمله است. کودهای سبز در واقع گیاهانی هستند که در مقطع زمانی معین در خاک کشت می شوند و پس از مدتی با عملیات شخم به زیر خاک برده

مناسب ترین گیاهان برای تهیه کود سبز

داستان



قسمت اول
 دختر سیرسجه ای روسیایی بودم که زودتر از هجمن و سال های خردم سرد و گرم زندگی را می کشیدم و چوپانی می کردم. از آن شرایط بدم می آمد و خیلی دوست داشتم که با کمربند افتاد بودم وقتی در تلوزیون و بیرون خانه کودکی بیرون می کشیدم خودم را می دیدم که

دخترهای همسن خودم را می دیدم که می پوشند آفسوس می خوردم، صبح ها زود بیدار می شدم و به مزرعه می رفتم، کاه می چورم و داداشم را می کشیدم و چوپانی می کردم. از آن شرایط بدم می آمد و خیلی دوست داشتم که با کمربند افتاد بودم که در مسیجر مزرعه یک کبکف پول پیدا کردم، ۱۰ هزار تومانی داخلش بود. همان بودم که تکیه گاه من تا این که یک بار وقتی با یاحیدر به خاطر گوش ندان در هر حرف هایش با کمربند افتاد می شدم، تصمیم گرفتم از روستا فرار کنم. درشت اندام بودم اما احساس می کنم قلمم خوب کار نمی کرد و گرنه خودم را به درد رس می انداختم. یک روز صبح زود خودم را به جاده اصلی رساندم، مسینی بوس ده پایپین را سوار شدم، کسی نمی را نمی شناخت و توانستم به نزدیک ترین شهر بروم. کار سختی نبود خصوصاً که راننده ها در از روی مسافر بودند، سوار اتوبوس های تهران شدم، شنیده بودم در آنجا کار زیاد است و کسی گرسنه نمی ماند. دل به دریا زده بودم و باید تا آخر خط می رفتم. با صدای راننده که مدام داد می زد. در سیدیم پیاده شدم، از خواب پریدم. آن پنجره که به بیرون نگاه کردم هوا خورده بودند و خیابان شلوغ بود. تازه نگران شدم چرا که نمی دانستم شب باید کجا بخوابم، فکر می کردم با آن مقدار پولی که دارم می توانم مسافر خانه بروم. از اتوبوس پیاده شدم و پسران پرسان خودم را به مسافر خانه ای رساندم اما... آنجا نه تنها فهمیدم پولم خیلی کم است، بلکه می پردم هیچ مسافر خانه ای بدون شناسنامه به من اتاق نمی دهد و باید سرگردان بمانم. در خیابان های قدم می زدم، دیگر پارک جبری نبود، پسران پارکی رتم که تعدادی زن و مرد حتی بچه و پسران و دختران جوان در حال ورزش بودند، چند ساعتی روی نیمکتی نشستم و ساندویچی خوردم هنوز یک ساعت نشده بود که پارک خلوت شد و ترس به جانم افتاد، از جا بلند شدم تا از پارک خارج شوم، که چند پسر دوره ام زدند، هر کدام متلکی پارم کردند، آنها هر لحظه به من نزدیک تر می شدند، ترسیده بودم. وقتی یکی از پسر ها خواست کتیم را بگیرد صدای سبزی را شنیدم که داد زان به من می توانیدی از طبیعت زیبای این فصل سال استفاده کنیدی.

صبح زود که به مدرسه می روید اگر به دقت گل ها و برگ ها را نگاه کنید، شاید بتوانید قوه های کوچک را ببینید که مانند مروارید زیر شامه خورشید می درخشند، نام این قطره های زلال و زیبا را می دانید؟ بله درست حدس زدید، منظورم «شبنم» است. شبنم مردم فکر می کنند، قطره های باران از آسمان می بارد، اما کاملاً در اشتباهند. قطره های



روی خط سلامت

لوزه ها را نباید جراحی کرد



با توجه به نقش لوزه ها در تکمیل سیستم دفاعی بدن، بهتر است در صورت بروز مشکل تا حد امکان از برداشتن آنها صرف نظر کرد زیرا لوزه ها به طور طبیعی در سن ۱۲ سالگی از بین می روند. البته در صورتی که لوزه دچار مشکل شود راحت تر از سایر لوزه ها می توان برای برداشتن آن تصمیم گرفت زیرا برداشتن لوزه سوم، سایر لوزه ها، از جمله لوزه های زبانی و حلقی در سیستم دفاعی بدن دخالت می کنند. مشکلات تنفسی، تنفس با دهان باز، خرخر به هنگام خواب، عفونت های مکرر سینوسی، ویشی، همچنین عفونت های مکرر در گوش همراه با التهاب از علائم وجود عفونت در لوزه هاست که در صورت نیاز می توان با برداشتن آنها بیمار را درمان کرد. آنزیم و گلوکز مکرر نیز از علائم وجود عفونت های لوزه های حلقی است و در صورتی که عامل عفونت، میکروبی باشد احتمال ایجاد مشکل روی کلیه ها، قلب و مفاصل، بالاتر خواهد رفت. با این حال بهتر است زمان برداشتن لوزه های حلقی را تا سن ۱۷ یا ۸ سالگی به تعویق انداخت.

مطبخ

رشته بلو



مواد لازم:
 • پیاز ۵۰۰ گرم،
 • کشمش پشلیویی ۲۰۰ گرم،
 • خرمای بدون هسته، روغن مایع، کره، رشته بلووسی ۲۵۰ گرم، زعفران، پیاز داغ، نمک و فلفل
روش تهیه: پیاز را در شب قبل با آب گرم و نمک خیس کنید. کشمش را در کمی روغن مایع و کره روی حرارت ملایم تفت دهید. (توجه داشته باشید که کشمش از زیاده تفت ندهید زیرا خشک و بد رنگ می شود) خرمای را نیز در کمی روغن مایع و کره تفت دهید و کنار بگذارید. پیاز در ظرف مناسبی آب بپزید تا به جوش بیاید. پیاز را به آب جوش اضافه کنید تا برنج نیم پز شود در این مرحله رشته بلوویی را اضافه کنید. کمی که جوشید رشته نرم شد در آنکش بپزید و کمی آب ولرم روی آن بپزید تا شوری و لیزی برنج گرفته شود. پس از دم کردن برنج، کمی زعفران را با آب مخلوط کرده همراه کره روی آن بپزید. هنگامی که برنج دم کشید، آن را در دیس بکشید و با خرمای، کشمش و پیاز داغ و پلوی زعفرانی تزئین کرده و سرو کنید.

کننده باشد و شما در صورت تنبیه افراد خلاق این ایده ها را از دست خواهید داد. در مواردی که تنبیه به تصمیم گیری نیست، تصمیم گیری کنید. اگر ضروری نیست که در باره دیگران تصمیم بگیرید، ضروری است که تصمیم بگیرید و در برابر برای تقویت فرد و در اعتماد به نفس دیگران، آنها را وامدار کنید که خوشان به فکر خودشان باشند و تصمیم بگیرند. کارکنان می فعالیت اعتبارات را تضعیف آینه اند تا رتبه ای می کنند، اخراج کردن از نقش های کلیدی یک مدیر است. مدیری که فردی می یاقتی را نگه می دارد و اجازه می دهد به کارش ادامه دهد در واقع نتوانی خودش را التیاب می کند. مدیر موفق محکم و پابست است و در عین حال وقتی یکی از کارکنان صلاحیت لازم را ندارد، ترسناک نیست و با قاطعانه تصمیم می گیرد اما لازم است قبل از دست زدن به هر عملی اول خوب فکر کنید و بعد سریع و قاطعانه عمل کنید. اگر کاری ارزش انجام دادن داشته باشد، باید آن را انجام داد. در بحبوحه انجام کار مدیر موفق باید نتواند هنگامی که به طور طبیعی موفقیت مناسبی به وجود می آید فوراً دست به کار شود و تصمیم گیری های لازم را انجام دهد. بنابراین سرعت عمل یکی از مهم ترین ویژگی ها در مدیریت مؤثر است. در این میان زمان پیاده سازی تصمیم گیری ها، به اندازه اخذ تصمیمات مهم است. چون ممکن است اجرای یک نقشه خوب در زمان نامناسب با شکست روبه رو شود. مدیران خوب و بالیاق فقط به عملکرد خود اکتفا نمی کنند، بلکه به همکاران و کارمندان خود نیز انگیزه می دهند. تکیه کردن به مهارت های خود کافی نیست. افراد کارآمد مهارت، کفایت، لیاقت و شجاعت را با هم در می آمیزند تا سازمان خود را به بالاترین سطح ترقی و تعالی برسانند. با محول کردن مسئولیت به کارمندان مستعد خلاق، زمینه رشد و خلاقیت آنان را فراهم کنید. برای ایجاد بیشترین انگیزه در کارکنان، در جمع از نقاط قوتشان بگویید و در خلوت از نقاط ضعفشان، از رفتارهایی که شما را در سازمان عصبی شمشان، از رفتارهایی که شما را آزار می دهد، از اقدام و طیفه به حس مسئولیت پذیری کنید. زندگی شما وقتی بهتر می شود که شما تهیه ایده های خوب و عملی ساختن آنها خواهند بود. هیچگاه کارکنان را بخاطر ایده های نامناسب تنبیه نکنید، گاه کارکنان را بخاطر ایده های نامناسب تنبیه نکنید، حتی یک خنده مسکن است به طور جدی سبب کاهش اعتماد به نفس شخصی شود که فردا می تواند ایده ای بسیار عالی ارائه کند. کارکنان خلاق در تمامی زمان ها دارای ایده هستند. ممکن است گاهی اوقات و حتی در بیشتر موارد ایده های آنها نامناسب باشد، اما در نظر داشته باشید که گاه این ایده ها بسیار موثرتر از ایده های همین کارکنان می تواند بسیار برای شما و سازمانتان تعیین



مدیران خلاق چه کسانی هستند؟

تکیه کردن به مهارت های خود کافی نیست. افراد کارآمد مهارت، کفایت، لیاقت و شجاعت را با هم در می آمیزند تا سازمان خود را به بالاترین سطح ترقی و تعالی برسانند

درآیند و مدیریت نیز با جدیت آنان را تحویل بگیرد و بررسی کند. این فرایند می تواند از طریق سیستم مدیریت ایده های شغلی انجام شود. حتی می توانید جایگاهی برای اعلام نظرات فراهم کنید تا هر کس که ایده ای به ذهنش می رسد آن را با نام خود ثبت و اعلام کند. اما وظیفه شما در این میان این است که اگر کارکنان شما ایده های خوبی ارائه می کنند به آنها پاداش دهید. به خاطر داشته باشید که این پاداش نباید تنها مادی باشد و دادن سرخصی، هدایای کوچک، نایده گرفتن تأخیرهای بی ضرر، گواهی و تشویق از طرف مدیر عامل سازمان می تواند بسیار ارزشمند باشد.
 اگر شما پاداش شغلی حاتی می توانند با سهیم کردن

کودک

شبنم

شبنم بر اثر میعان آب به وجود می آید. هوای اطراف ما پر از بخار آب یا رطوبت است، هوای گرم در مقایسه با هوای سرد، رطوبت بیشتری دارد و وقتی هوای گرم در طول شب بر سطح سرد زمین و گیاهان قرار می گیرد، بخار آب موجود در زمین فشرده می شود و به صورت قطره هایی بر سطح گیاهان می نشیند و که این قطره های کوچک، همان شبنم هستند. وقتی هوا صاف باشد شبنم راحت تر و بیشتر تشکیل می شود.

زیرا وقتی آسمان صاف باشد درجه تغییر دما میان شب و روز بیشتر است، اما اگر آسمان ابری باشد، این تغییرات دما کم می شود و سرمای هوا در شب خیلی محسوس نیست، پس شبنم کمتری به وجود می آید. اگر می خواهید شبنم را ببینید باید صبح زود باشید و در وقت صبح زود که دما پایین تر است، اما اگر آسمان ابری باشد، شبنم به تیر می شود و هیچ اثری از آنها دیده نمی شود، پس تنبلی را کنار بگذارید. راستی بچه ها، اگر دلتان بخواهد می توانید با یک آزمایش ساده، از چگونگی به وجود آمدن شبنم سرد بریابوید. یک لیوان آب را روی میز قرار دهید و مقداری یخ یا آب بسیار سرد در آن بپزید، پس از مدتی می بینید که سطح بیرونی لیوان پر از قطره های ریز و درشت با است، این قطره ها به دلیل تراکم بخار آب موجود در هوا به وجود می آیند، می بینید به همین راحتی شبنم درست کردید.

جدول شماره ۲۸

اعداد ۱ تا ۹ را در هر یک از سطرها و ستونها و مربع های کوچک ۳ در ۳ طوری قرار دهید که فقط یک بار نوشته شود. پاسخ جدول را فردا در روزنامه ملاحظه خواهید کرد

حل جدول شماره ۲۷

همزمان با بالا رفتن خورشید در آسمان و گرم تر شدن هوا، قطره های شبنم به تیر می شوند و هیچ اثری از آنها دیده نمی شود، پس تنبلی را کنار بگذارید. راستی بچه ها، اگر دلتان بخواهد می توانید با یک آزمایش ساده، از چگونگی به وجود آمدن شبنم سرد بریابوید. یک لیوان آب را روی میز قرار دهید و مقداری یخ یا آب بسیار سرد در آن بپزید، پس از مدتی می بینید که سطح بیرونی لیوان پر از قطره های ریز و درشت با است، این قطره ها به دلیل تراکم بخار آب موجود در هوا به وجود می آیند، می بینید به همین راحتی شبنم درست کردید.