



## خوراک مرغ با لوبیای سفید



### مواد لازم

- یک چهارم فنجان روغن
- یک عدد پیاز خردشده
- ۴ حبه سیر
- یک قاشق غذاخوری زیره
- یک قاشق چایخوری پونه

یک چهارم قاشق چایخوری فلفل

۴۵۰ گرم گوشت سینه مرغ

سه فنجان لوبیا سفید پخته شده

یک فنجان آب مرغ

نصف فنجان خامه غلیظ

کمی پنیر چدار

کمی گشنیز خردشده

### طرز تهیه

روغن را در تابه ای ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس پیاز، سیر، زیره، پونه و فلفل را به آن اضافه کرده و برای ۵ دقیقه حرارت دهید. سپس مرغ را با کمی نمک به آن اضافه کرده و برای ۵ دقیقه دیگر آن را تفت دهید. لوبیا را با آب مرغ به داخل مواد اضافه کرده و سپس خامه را به آن بیفزایید. با جوش آمدن مواد در قابلمه را گذاشته و صبر کنید تا برای ۱۵ دقیقه مواد با هم بپزند. خوراک مرغ و لوبیا سفید را درون ظرف مناسبی ریخته و آن را با پنیر چدار و گشنیز تزیین کنید.

## راهنمای نگهداری فرش

فرش کالای ارزشمندی است که می تواند نسل ها در خانواده شما باقی



بماند. خانواده های ایرانی خوب می دانند که فرش یک سرمایه است و توصیه های کوچکی می تواند به نگهداری بهتر فرش کمک کند:

- ۱- انواع فرش ها را باید به صورت لوله ای جمع کرد بدترین نوع جمع کردن یک فرش، تا کردنش است؛ هرچند با این روش جای کمتری را اشغال کند. با این روش یعنی لوله کردن احتمال شکستن فرش خیلی کم می شود.
- ۲- اگر گرد و غبار و خاک مدت زیادی زیر و داخل ریشه های فرش بماند و تمیز نشود، فرش را سفت می کند و باعث شکسته شدنش می شود.
- ۳- با وجود جاروبرقی در زندگی های امروزی، دیگر خیلی کم مشکل بیدخوردگی برای انواع فرش به وجود می آید اما اگر قرار است برای مدتی گلیم، گبه، زیلو و... را در کمد یا گوشه خانه نگه دارید، برای جلوگیری از بیدخوردگی، حتما لایه لای آن نفتالین یا تباکو بگذارید.
- ۴- گلیم های بزرگ و گبه ها را اگر با شامپو فرش بشوید، هم سالم می ماند و هم خوب تمیز می شوند اما گلیم های ظریف و هنری و کوچک را بهتر است با شامپو آن هم با دست بشوید و اگر می خواهید آن را در ماشین لباسشویی بیندازید، یادتان باشد که همراه لباس های دکمه دار و زیپ دار، داخل ماشین بیندازید و در ضمن، از پودرهای رختشویی هم استفاده نکنید بلکه به جایش از مایع شوینده مخصوص لباس های رنگی استفاده کنید؛ ضمنا حرارت آب هم بالا نباشد؛ یعنی زیر ۳۰ درجه باشد.
- ۵- اگر الیاف گلیم دارای رنگ طبیعی باشد، در مقابل تابش مستقیم آفتاب چندان آسیبی نمی بیند اما الیافی که با رنگ شیمیایی رنگ شده خیلی سریع در مقابل تابش مستقیم آفتاب رنگ پریده می شود.
- ۶- وقتی فرش را با شامپو فرش می شویید، مراقب باشید که ریشه های گلیم را هم خوب تمیز کنید. مراقبت از ریشه های گلیم خیلی مهم است چون ریشه های پوسیده و کنده شده از ارزش فرش می کاهد.

## استحمامی مطمئن در کنار شوینده های خانگی

محفظه دوش حمام یکی از محل هایی است که به دلیل قرار داشتن در معرض رطوبت و گرما، برای رشد قارچ ها مناسب است. به دلیل کوچک بودن فضا و تهویه نامناسب، مبارزه برای از بین بردن و جلوگیری از شکل گیری این قارچ ها به چالش تبدیل شده است. از این روش شوینده های حاوی مواد شیمیایی برای از بین بردن قارچ ها تولید شده که با عوارضی همراه بوده و تهدیدی برای محیط نیز به حساب می آید. پاک کننده های قارچ خانگی، یکی از گزینه های مناسبی است که برای پاک کردن دوش ایده آل به نظر می رسد.



پاک کننده خانگی برای تهیه این پاک کننده خانگی باید ابتدا ۷/۳ لیتر آب گرم را با نصف فنجان آمونیاک و یک چهارم فنجان سدیم کربنات مخلوط کرد. بدون تماس ترکیب با دست و با استفاده از دستکش کاشی های اطراف دوش را با آن تمیز کرده تا قارچها کشته شده و از بین بروند. سپس باید آن را آبکشی کرد تا لکه های آن نیز محو شوند.

## چگونه پیراهن های مردانه را اتو کنید؟

در بین لباس هایی که نیاز به اتو دارند، سخت ترین لباس پیراهن های یقه دار مردانه است که خوش ترکیب بودن آنها هنگام استفاده وابسته به اتوی دقیق و درست این پیراهن هاست. برای داشتن یک پیراهن خوش فرم بعد از شست و شو به شیوه زیر عمل کنید:

- ۱- از یقه لباس شروع کنید. ابتدا پشت یقه را اتو بکشید.
- برای این کار اتو را از وسط به سمت گوشه یقه بکشید تا چروک ها کاملا باز شود. بهتر است اتو را روی درجه حرارت مناسب برای لباس با الیاف طبیعی قرار دهید. اگر چنین گزینه ای روی اتوی شما به چشم نمی خورد، اتو را روی کمترین حرارت قرار دهید.
- ۲- در مرحله بعد سراغ شانه های پیراهن بروید. شانه لباس را روی لبه میز اتو قرار دهید به گونه ای که محل مورد نظر برای اتو گوشه میز اتو و بقیه لباس از لبه میز آویزان باشد. از محل اتصال آستین و شانه به طرف داخل و برعکس اتو بکشید؛ این کار را چند بار تکرار کنید. براساس جنس لباس باید گاهی برای باز کردن چروک ها از آب کمک بگیرید. با استفاده از اسپری آب محل مورد نظر را خیس و دوباره اتو بکشید. این روش را برای هر دو شانه، جلو و پشت تکرار کنید.
- ۳- در سومین مرحله نوبت آستین ها و سر آستین هاست. ابتدا آستین را روی میز پهن کنید به گونه ای که دکمه های سر آستین رو به بالا باشد و داخل سر آستین را اتو کنید؛ بعد آستین را برگردانید و سر آستین را از لیبرون اتو کنید. بعد آستین ها را اتو کنید، برای این کار اتو را از لبه سر آستین به طرف داخل حرکت بدهید.
- ۴- قسمت ای سخت تمام شده و حالا نوبت دو نیمه جلو و پشت پیراهن است. ابتدا نیمه های جلو و بعد پشت لباس را اتو کنید. برای باز کردن چروک های سخت از اسپری آب کمک بگیرید.
- ۵- به ظاهر کار تمام شده اما یک نکته ظریف باقی مانده: فضای بین دکمه ها، فضای بین دکمه ها را هم اتو بکشید ولی این کار را به آرامی انجام دهید چون ممکن است دکمه ها بشکنند. بلافاصله بعد از تمام شدن کار اتو پیراهن را آویزان کنید و از اتو کردن به ویژه واتو وقتی که داغ است، خودداری کنید.

## برگزاری بزرگترین اعتکاف دانش آموزی جنوب کشور با عنوان همایش معنوی مهمانی مهرباترین در شیراز

بزرگترین اعتکاف دانش آموزی جنوب کشور با عنوان همایش معنوی مهمانی مهرباترین برای دومین سال پیاپی با حضور بیش از ۸۰۰ نفر از دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهر شیراز در محل مسجد امام محمد باقر (ع) برگزار خواهد شد. به گفته مدیر اجرایی برنامه این مراسم به همت و تلاش کانون فرهنگی امام محمد باقر (ع) -مجموعه فرهنگی ظهور شیراز و کمیته همکاری های آموزش و پرورش و حوزه های علمیه ای فارس در ایام البیض (۲۶ و ۲۷ و ۲۸ خردادماه) برگزار خواهد شد.

وی افزود: ثبت نام از ۱۵ اردیبهشت ماه به مدت ۱۰ روز در دبیرستان های دخترانه شهر شیراز به صورت گزینشی و با توجه به سهمیه هایی که به نواحی آموزش و پرورش داده شده بود انجام گرفت.

وی از برگزاری جلسه های هماهنگی با مسئولین مربوطه، کادر اجرایی برادران و خواهران، مبلغین خواهر و... جهت هر چه با شکوه تر برگزار شدن مراسم خبر داد.

وی به متمکین یادآور شد در تاریخ های بیستم الی بیست و یکم خردادماه با در دست داشتن کارت شناسایی و قبض ثبت نام جهت دریافت کارت ورودی، ژتون غذا و نشربه راهمنای اعتکاف به نواحی آموزش و پرورش مربوطه مراجعه نمایند.

## اجتماعی باز یکشنبه آمد...



شود اما همیشه دو دو تا می شود چهار تا. پس روز یکشنبه آمد و باز یکشنبه ها خواهند آمد اما نه به اراده بشر که به اراده تنها قادر هستی (خدا) است شاید آدم ها هر روز به زندگی شماری از همنوعان و حیوانات و مخلوقات پایان دهند شاید به بخشی از جهان دست اندازی کنند شاید کوهی را جابه جا کنند شاید دریایی را خشک کنند شاید عده ای را در غل و زنجیر کنند شاید گروهی را مجبور کنند که برخلاف میل و اراده شان ظاهر افکار کنند و حرف بزنند شاید روزگار برخی را تباہ کند اما جز در جا زدن کاری نمی توانند بکنند همیشه بازنده و مغلوب می شوند که فریب قدرت و توانایی محدود خودشان را خورده و می خورند باور نمی کنند که در مقابل عظمت پروردگار ضعیف و زبون هستند گاهی فریب دانش خود را می خورند؛ گاهی فریب باورهایشان را می خورند؛ بنابراین اینکه گروهی با فریب ادعایی فراتر از نظم و حقایق آفرینش را دارند قصه تازه ای نیست؛ قصه ای که باز هم تکرار خواهد شد چرا که در هر عصر و دوره ای ساده لوحانی هستند که واقعیت های عینی را با جادو و جنبل ناپرخانه و جاهلانه عوض می کنند و به سمت و سویی میل می کنند تا آنچه را دوست دارند بنشنوند نه ببینند! خورشید و گرمایش را به راحتی انکار می کنند تا خورشید خودشان را در تاریکی و سردی ببینند! این آن درد و زنجی است که جامعه جهانی را تهدید می کند که افرادی می خواهند دنیا و سرنوشتش که در اختیار بگیرند آدم هایی که خیلی ساده مغلوب باورهای خود می شوند، خیلی ساده با نفرت به زندگی شان پایان می دهند چرا که به بوچی می رسند. دوست دارند هم چیز به آخر برسد اصلا آن را داد می زنند تا عده ای را با خود همسو و همراه کنند چون آخر راه هستند. همه چیز را تمام شده می بینند بنابراین گاهی ادعاهایی می کنند که شاید مضحک باشد اما مسخ آن شده اند همانند کسی که دارد در باتلاق فرو می رود به جای آنکه تقاضای امداد و نجات کند به این می اندیشد. که با رفتن و نابودی اش دنیا هر آنچه در ان است نیز نخواهند ماند بنابراین از هارولد کمپینگ و پیش بینی اش به شوخی و طعنه یاد خواهد شد اما متأسفانه بسیاری در جابه جایی این جهان هستند که اعتقادات دینی و مذهبی و فکری شان را زندانی کرده اند و آن را در راستای قبول و لمس واقعیت هزینه نمی کنند و به کار نمی گیرند. آتظوری که دوست دارند می پرستند نه آن طوری که باید پرستند! باورهایشان اگر بتوان گفت که آفت زده شده و مرده است ظاهرا زنده هم نیست، اینکه باور داشته باشند که آدم ها صاحب اختیارات محدود هستند آزارشان میدهد بنابراین در مقابل موانع و در برخورد با مشکلات و معضلات به جای قبول واقعیت ها راه فرار را پیشه می کنند و دست و پا بسته از مرگ و نابودی استقبال می کنند. پس یکشنبه آمد و باز خواهد آمد و دنیا آخر نشد چون اراده ای برتر از اراده انسان هاست و آن اراده پروردگار است.

هر روز آدم ها در گوشه و کنار دنیا قربانی حوادث و اتفاقات می شوند. اتفاقات و حوادث تلخ و ناگواری که حاصل نگرش و اعمال خود خواهانه است. اوج فاجعه زمانی است که انسان قربانی فکر انسانی می شود. در طول حیات بشر فرد و یا گروه هایی تمایل داشته اند تا اراده خودشان را بر دیگران تحمیل کنند گاهی متوسل به زور و قدرت می شوند گاهی هم از اعتقادات سوء استفاده می کردند و یکی از ترندهایی که از آن سود برده اند عوام فریبی بوده است، طوری که در عصر و زمان های مختلف بسیاری را نیز شگفت زده و فریفته اند در این راستا فالگیری و رمالی و پیش بینی کردن (آینده نشانی) بسیار معمول و رایج بوده هر چند شیوه و نوع ابزار مورد استفاده متفاوت بوده است. به گونه ای که برخی رویه جن های جور واجور آورده اند و گروهی هم از جای قهوه و تاه و ستارگان را وسیله عوام فریبی کرده اند. به هر حال آنچه رخ داده است اغفال و فریب دادن بوده است و در تازه ترین این ترندهای عوام گراییه پیش بینی آخر شدن دنیا روز شنبه ۱۳ اردیبهشت ماه ۹۰ توسط هارولد کمپینگ مسیحی بود که وعده داده بود هنگام غروب کار دنیا به اتمام می رسد و در این آخر هفته همه چیز تمام می شود و یک شنبه ای نخواهد آمد. هر چند بسیاری از روایان به آن با تردید و به شوخی نگاه کردند اما کم نبودند عده ای که با جدیت این پیش گوئی را باور کردند البته گویا هارولد ۱۷ سال پیش هم چنین خوابی را برای زمین و بشر دیده بود و در پاسخ به منتقدانش گفته بود که در آن زمان اشتباهی رخ داده است که این بار تکرار نخواهد شد چرا که او از علم نجوم سر رشته دارد اما باز هم اشتباه کرده و یکشنبه آمد و مثل یک شنبه های دیگر به پایان رسید ولی دنیا به آخر نرسید تا هارولد هم مثل خیلی های دیگر تنها چند روزی توجه مردم را به خود جلب کند و رسانه ها را مشغول نماید. عجیب این که هر چه علم بیشتر و بیشتر، اسرار خلقت و آفرینش و رمز و رازهای هستی را به عنوان یک نظم حساب شده تعریف می کند باز عده ای دست از سحر و جادو بر نمی دارند تا نشان دهند دنیا به اراده آنهاست، دنیایی که تولدش به اراده ذات پاک الهی بوده است، مرگش را نیز او رقم خواهد زد ولی آدم هایی که از بسیاری از ناشناخته های جهان خودی خیر ند، آدم هایی که تائبه هایی از آینده پیش روی خود را نمی توانند پیش بینی کنند، آدم هایی که از پیشرفته ترین تکنولوژی ها برخوردارند اما هنوز که هنوز است مغلوب بادو باران و زلزله و سیل و آتشفشان می شوند باز می خواهند برای قدرت نمایی، برای جلب توجه برای تسلط بر سر نوشت همنوعان خود نشان دهند که پایان کار به دست آنهاست. آنانی که تنها می توانند چند دهه عمر کنند می خواهند سر نوشت عالم چند میلیارد ساله را رقم زنند. بدون شک هارولد هم باز خواهد گفت که اشتباهی رخ داده است! آخر او هم حتما معتقد است که انسان جایز الخطاست یقینا این اشتباه را در خود نخواهد دید در پریشانی احوال خود حتی در دست بردن اعتقادات خود هم نخواهد دید او این اشتباه را در محاسباتش خواهد دید همان دو تویی که جواش چهار تا نبوده است، همان اشتباهی که بسیاری کرده اند و باز می کنند، دوست دارند جواب محاسبه شان آنچه آنان می خواهند

## راهی برای ریشه یابی و درمان رفتارهای ناهنجار آوا (ضایعی) (هتومی)



چرا نسل امروز نسبت به نسل های گذشته عصبانی تر، پر خاشگر و منزوی طلب هستند. بازی های کامپیوتری از سنین پایین تا نوجوانی پر روح و روانشان اثر منفی گذاشته و آنان را همانند رباط های بازی می کند که (emotion) و احساسات آنها را کم رنگ کرده، همچنین نتیجه خشونت و جنگ گونه های بازی هاروی (moral) اثر گذاشته و اخلاق و وجدان و معنویت آنها را تحت الشعاع قرار داده و وجودشان دچار دگرگونی گشته، اگر با آنان بحث می کنید که چرا؟ فوراً با پر خاشگری و بی احترامی اتاق خلوت را طالبند. حرکات رباط ها را الگو می کنند و این مسئله حتی در درس خواندنشان که فقط برای نمره گرفتن است اثر گذاشته، درست است که دنیا به سوی صنعتی شدن و مدرنیزه بودن پیش می رود ولی این مسئله نباید روی انسانیت و وجدان و اخلاق معنوی اثر سوء بگذارد.

در این خصوص با تعدادی از والدین که صحبت نمودم همین مسائل را مطرح کردند. مشکل دیگر

## شهر دار شیراز: حراست بازوی توانمند مدیران شهرداری است

شهردار شیراز در مراسم آغاز به کار دوره های آموزشی متصدیان مشاغل حساس در شهرداری که با حضور مدیر کل حراست استان فارس، مسئولین شهرداری و کارکنان اداره حراست شهرداری برگزار شد، گفت: حراست بازوی توانمند مدیران شهرداری است.

به گزارش روابط عمومی و بین الملل شهرداری شیراز مهندس پاک فطرت بحث تکریم ارباب رجوع را در بخش های مختلف شهرداری مهم توصیف کرد و افزود: حراست در ارتقا و جهت دهی این موضوع نقش کلیدی و ارزشمندی ایفا می کند.

شهردار شیراز تقوا، تعهد و تجربه را سر لوحه کار حراست شهرداری خواند و اظهار داشت: این موضوع موجب افزایش سطح عملکرد تمامی بخش های شهرداری شیراز می شود.

پاک فطرت با بیان اینکه اگر حراست توانمند باشد مجموعه دچار خطا و مشکل نمی شود خواستار تعامل مثبت میان حراست و بخش های مختلف شهرداری شد.

## مدیر کل حراست استان فارس حسن ظن شهردار شیراز درباره مسائل حراستی را ستودنی دانست و گفت: در هر نقطه ای چنین نگاهی وجود داشته باشد سرعت کار و فرهنگ خدمت رسانی توسعه می یابد.

موحد بحث آموزش متصدیان مشاغل حساس را مثبت ارزیابی کرد و افزود: فلسفه برگزاری چنین دوره هایی ارتقای سطح عملکرد مدیران و کارکنان دستگاه های مختلف به ویژه شهرداری شیراز در جهت دستور ریاست جمهور و سازمان حراست کل کشور می باشد.

**آگهی مفقودی**  
کارت پایان خدمت به شماره ۲۲۵۷۴۳۵ متعلق به حسن کریمی فرزند هاشم به شش ش ۴۱۱ کازرون مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۹۰۲۳۰۱