

## آشپزی

### لازانیا با مرغ

**مواد لازم برای تهیه سس لازانیا:** شیر یک پیمانه - کره ۵۰ گرم - آرد (سفید) دو قاشق غذاخوری



**طرز تهیه:** ابتدا کره را روی حرارت گذاشته تا آرام آرام آب شود سپس به ترتیب آرد و شیر را روی آن ریخته خوب هم بزنید تا کاملا غلیظ و یکپارچه شود. اکنون سس شما آماده است. به همین راحتی! این غذا همراه با سس مخصوص خود بسیار خوشمزه تر است. اگر می خواهید آن را امتحان کنید ابتدا سس آن را تهیه کرده و سپس سراغ غذای اصلی بروید.

**مواد لازم برای تهیه لازانیا:** لازانیا یک بسته- مرغ (به صورت فیله) ۱۰ قطعه - پنیر پیتزا به میزان لازم - پیاز (سرخ شده) یک پیمانه - قارچ (خرد شده) پنج عدد متوسط - فلفل دلمه ای (خال شده) یک عدد - زعفران، نمک و ادویه به میزان لازم

**طرز تهیه:** ابتدا مرغ را با ادویه و سبزی های گفته شده (پیاز، نمک، زعفران، قارچ، فلفل دلمه ای) همراه با یک لیوان آب کاملا بپزید. دقت کنید پس از پختن مرغ، آب به جا مانده را برداشته تا مرغ و سایر مواد کاملا بدون آب شوند. سپس لازانیا را بپزید و به صورت ورقه، ورقه روی ظرف یا پارچه ای تمیز پهن کنید. تکه های مرغ، قارچ و... را یکی یکی روی لازانیا گذاشته و بپنجایید. می-توانید برای باز نشدن، از خلال دندان استفاده کنید.

سس لازانیا پیچ خورده را داخل ظرفی نوسوز قرار داده کمی پنیر پیتزا روی آن بپزید تا هم خوشمزه تر شود و هم پس از سرخ شدن رنگ طلایی به خود بگیرد.

در پایان ظرف را در فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید و صبر کنید تا غذا طلایی رنگ شود. اکنون نوبت سس است، سس مخلوط را روی آن ریخته و نوش جان کنید.

## دانستنی های خانه داری

- میلان خانه را حتما گردگیری کنید چرا که یک ضربه آهسته به میل می تواند ذرات گرد و غبار را به هوای خانه انتقال دهد و برای تنفس مشکل ساز شود.
- از باش و لیفای خانه هم غافل نشوید. هر چند وقت یکبار آنها را بشویید و در صورت امکان در معرض نور خورشید و هوای آزاد قرار دهید.
- ظروف دکور را گردگیری کنید تا از انباشته شدن گرد و خاک که می تواند تولید حساسیت کند پیشگیری نماید.
- پرده حمام نیز احتیاج به نظافت دارد. این به دلیل آن است که پرده ها در فضای مرطوب قرار دارند و بیشتر اوقات نمناک هستند، از این رو می توانند به محل خوبی برای رشد میکروب بدل شوند.
- نظافت ماشین ظرفشویی را از یاد نبرید. این وسیله نیاز دارد که هر از گاهی کاملا شسته، جرم زدایی شده و ضد عفونی گردد.

## ۱۰ ایده برای کمک به اداره زندگی پرمشغله!



ساده کردن زندگی لزوماً به این معنی نیست که از چیزهایی که می خواهید در زندگی، بگذرد. در واقع، دقیقاً متضاد این است. ساده کردن زندگی به شما زمان بیشتری برای انجام کارهایی که وقت و انرژی برایشان می-خواهید، می دهد (مثل ورزش، کتاب خواندن یا شرکت در یک کلاس آموزشی). این ایده ها را امتحان کنید تا زمان، هزینه، پشتیبانی و فضای بیشتری در زندگی پرمشغله تان ایجاد کنید.

- ۱) یک عادت جدید در خودتان ایجاد کنید و آن را به سایر اعضای خانواده هم آموزش دهید: هیچوقت بدون اینکه چیزی با خود ببرید اتاق را ترک نکنید. مثلاً اگر در طول شب می خواهید از اتاق نشیمن به آشپزخانه یا اتاق خواب بروید، وسیله ای که باید به محل خود برگردانده شود را در راه با خود ببرید.
- ۲) اگر خانواده پرجمعیتی دارید که تعداد زیادی باید از یک حمام و دستشویی استفاده کنند، برای هر کسی یک سبد مخصوص در نظر بگیرید که وسایل مخصوص حمام خود را در آن نگه دارید و برگردانند. درست مثل زندگی در خوابگاه های دانشجویی. این کار باعث می شود فضای حمام شلوغ و بی نظم نشود و هر کسی به راحتی از وسایل خود استفاده کند و جر و بحثی هم پیش نیاید.
- ۳) سبد یا جعبه ای در کند یا گوشه ای از اتاق قرار دهید. در طول کار روزانه، مطمئناً چیزهایی پیدا می کنید که به هر دلیلی دیگر تمایلی به استفاده از آن ندارید و فقط خاک می خورند. آن وسیله را درون آن سبد یا جعبه بیندازید. وقتی جعبه پر شد، می توانید آن را به افراد نیازمند بخشید.
- ۴) گفته می شود که انیشتین هیچوقت برای به یاد آوردن چیزهایی که چک کردن آنها راحت است به خود فشار نمی-آورد (حتی شماره تلفن خودش). عقیده او این بوده که این کار باعث می شود فضای کافی برای اموری که می خواهید از قدرت مغز برای آنها استفاده کند خالی شود. شما هم از این راهکار استفاده کنید و همه امور خود را در دفترچه ای یادداشت کنید که نیازی به به خاطر سپردن آنها نداشته باشید و بعد در صورت نیاز به آن رجوع کنید.
- ۵) صندوق پستتان را چک کنید. نگذارید صورتحساب ها و قبض ها آنجا تلنبار شود و بعد به سراغشان بروید. روزنامه و مجلات

## ترفندهای سرعت در آشپزی

اگر می خواهید به یک آشپز با سرعت عمل بالا تبدیل شوید، این نکات را رعایت کنید:

- ۱) چند تخته آشپزی داشته باشید. به جای خرد کردن یک ماده غذایی، شستن تخته و خرد کردن ماده غذایی دیگر بهتر است از دو تخته آشپزی استفاده کنید. برای گوشت قرمز، مرغ و ماهی از یک تخته و برای سبزیجات از تخته دیگری استفاده کنید تا هم سرعت آشپزی بالا رود، هم از انتقال آلودگی پیشگیری کنید.
- این نکته را درباره چاقو هم رعایت کنید.
- ۲) یک چاقو تیزتر در آشپزخانه داشته باشید و چاقوها را همیشه تیز نگه دارید. چاقوهای تیز و برنده سرعت عمل شما را در آشپزی بیشتر می کنند.
- ۳) قبل از شروع آشپزی، مواد اولیه را آماده کنید. با این کار، سرعت عمل تان در آشپزی بیشتر می شود.
- ۴) غذاهای منجمد را

برای یخ زدایی زودتر از فریزر بیرون شان را در آن بریزند (مثل تکه های وسایل مدرسه، نامه های اداری، لباسهای کثیف و ...) به جای اینکه دور تا دور خانه پخش کنند.

۷) با گذراندن فقط ۱۵ دقیقه هر شب برای آماده کردن همه چیز برای روز بعد، از آشفتگی و سردرگمی صبحها نجات پیدا می کنید. می توانید از کارهایی که باید فردا انجام دهید یادداشت بردارید تا روز بعد بدانید که دقیقاً چه باید کنید. لباسی که برای بیرون رفتن می خواهید تن کنید را آماده کنید. وسایل و لباسهای مدرسه بچه ها را آماده کنید. و مواد و وسایل لازم برای پخت ناهار فردا را نیز آماده کنید. میز صحنه را بچینید و ...

۸) قبوض را سر وقت و در یک روز مشخص پرداخت کنید. باین روش همیشه می دانید که از نظر مالی در چه وضعیتی هستید و دیگر پرداخت قبض ها عصبی نمی افتد.

۹) یک روز شنبه همه کارهای تمام خود را لیست کنید، چیزی که باید برای یکی از روزستانان بفرستید، هدیه ای که دیر شده است، تلفنی که باید بزنید و ... همه هفته نوشتن آن را ادامه دهید. شبیه آینده لیستی درست و حسابی از همه کارهایی که باید انجام دهید در اختیار دارید. و همان روز یکی یکی همان کارها را با دقت و به نوبت انجام دهید.

۱۰) این رسم را در خانه راه بیندازید که هر کسی مسئول شام و ناهار خودش و شستن ظرفهای خودش باشد یا نوبتی این کار را انجام دهد. بچه ها غذاهایی مثل ساندویچ از این قبیل را خیلی دوست دارند. این کار یک تقسیم خوب برای آشپزی کردن است و به شما کمک می کند به فرزندانانتان آموزش دهید در امور خود استقلال داشته باشید.

## ورزشی

محمد حسین نادری ، معاون اداری مالی کمیته امداد امام خمینی (ره) استان فارس:

### بیش از ۵۰ در صد کارکنان کمیته امداد فارس در رقابتهای ورزشی حضور جدی دارند



معاون اداری مالی کمیته امداد فارس در خصوص رقابتهای ورزشی سال ۸۹، ۹۰۰۰۸۹ این اداره کل بیان داشت: دومین دوره مسابقات ورزشی استانی امدادگران کمیته امداد فارس از مهرماه سال ۱۳۸۹ در رشته ورزشی آغاز گردید که این رقابتهای تابان از دیهشت سال جاری ادامه یافته و از بین ۱۵۰ نفر پرسنل امدادگر، ۶۵۰ نفر در این رقابتهای حضور به هم رسانند. این رقابتهای که زیر نظر هیاتهای تخصصی مربوطه و با نظارت کارشناسان داروان برگزار شده سازمان تربیت بدنی برگزار گردید در شش ماهه اخیر در سطح استان و بین کارکنان شاخه های تابعه امداد فارس با جدیت خاصی انجام شد و پس از انجام مسابقات در رشته های: فوتبال، والیبال، شتا، تنیس روی میز، شطرنج، طناب کشی، کوهنوردی، تیر اندازی بانفنگ بادی و فوتبال گل کوچک نفرات و تیم های برتر

پرو برگزاری مراسم اختتامیه رقابت های ورزشی کارکنان کمیته امداد امام خمینی (ره) استان فارس، محمد حسین نادری معاون اداری مالی این اداره کل در خصوص نحوه برگزاری رویدادهای ورزشی در کمیته امداد فارس گزارش داد. نادری با اشاره به این که در کمیته امداد فارس فعالیت های ورزشی جایگاه خاص و بالائی دارد بیان داشت: همه ساله رویدادها و رقابت های ورزشی به صورت گسترده در بین کارمندان کمیته امداد استان فارس با جدیت خاصی در حال اجرا بوده و کارکنان کمیته امداد فارس با استقبال ویژه ای امروزش را در دنبال می کنند. همچنین حضور کارکنان در رقابتهای ورزشی کشوری نیز در دستور کار این نهاد قرار داشته و در تمام رقابتهای صورت گرفته حضور به هم رسانده اند که در همین راستا در سال گذشته نیز به مقام قهرمانی کشوری در رشته فوتبال را در کارنامه ورزشی خود داشته ایم.

## تاریخچه کوتاه تکواندو



به عنوان یک سند ملی و تاریخی در کره نگه داری می شود. پس از پایان جنگ جهانی دوم در سال ۱۹۵۵ (مجموعی به نام ت سو دو با حضور استادان تاریخ دانان گروه ای تشکیل و مأمور احیای هنرهای رزمی شد. این انجمن پس از بحثها و بررسی های طولانی با پیشنهاد استاد جوی هونگ هی، تکواندو را برای هنر رزمی کرای انتخاب کرد. ده سال بعد با اتحاد باشگاه های کره، انجمن تکواندو کره تاسیس شد و سال بعد (۱۹۶۶) فدراسیون بین المللی تکواندو به ریاست جوی هونگ به وجود آمد. فدراسیون بین المللی تکواندو با اعزام استادان کارآزموده و تیم های نماینده به کشورهای گوناگون، بذر تکواندو را در جهان گستر. تا اینکه در سال ۱۹۷۳ با انتقال فدراسیون بین المللی تکواندو به کانادا، استادان کراهی اقدام به تاسیس فدراسیون جهانی تکواندو کردند و دکتر اون یونگ کیم به ریاست آن دست یافت. در همان سال کونگ کی وان مرکز تکواندو جهانی بر فراز تپه ای در شهر جهان گستر. تا اینکه در سال ۱۹۷۳ با انتقال فدراسیون بین المللی تکواندو به کانادا، استادان کراهی اقدام به تاسیس فدراسیون جهانی تکواندو کردند و دکتر اون یونگ کیم به ریاست آن دست یافت. در همان سال کونگ کی وان مرکز تکواندو جهانی بر فراز تپه ای در شهر سئول پایتخت کره بنا شد و رهبری فنی تکواندو جهان را بر عهده گرفت. از آنجا که احساس می شد اختلافات سبکی در آینده باعث رکود و تزلزل تکواندو

تاریخ دقیق ابداع تکواندو در پس غبار گم شده است. ولی از نقاشی های موجود در آرامگاه های سلسله گوگوریو که زمانی بر کره و منچوری تسلط داشتند پیداست که نوعی ورزش رزمی در آن زمان وجود داشته است. در سلسله شیلا هم که همزمان با گوگوریو بر قسمتی از کره حکومت می کرد، هنر رزمی به نام سوایک تمرین می شد. حتی گروهی از جوانان سازمان به نام هوارانگ تشکیل داده و سلحشوران بود. سلسله گوگوریو که در سال ۹۱۸ میلادی تاسیس و موجب اتحاد کره شد، باعث پیشرفت هنرهای رزمی گردید. هنر رزمی مخصوص کوریو سوایکی نام داشت. البته در این دوره، هنرهای رزمی بیشتر در اختیار طبقات بالائی اجتماعی قرار داشت و مردم عادی، نتوانستند هائیی از هنر رزمی را تمرین می کردند. پس از کوریو سلسله ای به روی کار آمد. در این زمان هنرهای رزمی کاملاً فراموش شده بود، تا جایی که برای کار در مشاغل دولتی و مازولین می بایست حداقل سه نفر را در مبارزه شکست می دادند. در این دوره فردی به نام بی دوک مو از سوی فرمانروا مأمور نوشتن کتابی در زمینه آموزش هنرهای رزمی آن زمان شد. این کتاب که مویه دوبو تونگ جی نام دارد

## صعود گروه کوهنوردی آزادگان به قله ۲۸۵۲ متری چاه برفی

طبق برنامه ای از پیش تعیین شده و به منظور آمادگی جسمی کوهنوردان جهت صعود به قله مرتفع کشور روز جمعه مورخ ۹۰/۳/۲۷ گروه آزادگان کازرون در یک صعود دشوار در هوای



گرم از مسیر روستای کلانی موفق شدند پس از شش ساعت و نیم کوهنوردی در قله ی ۲۸۵۰ متری چاه برفی را صعود نمایند و برنامه خود را در منطقه دشت ارژن با صحت و سلامتی کامل به پایان برسانند. اسامی شرکت کنندگان در این برنامه: سیدعباس موسوی (سرپرست)، ایرج ابراهیمی، محمد رحیم احمایی، محمود نبوی، جمال داودی، محمدحسین داودی، آرش میرکروم بدل شونده، سیاح پور، حیدر اسکندری، علی سبکی، ابراهیم امیرعضدی، شیروان میرزایی فرد(راهنا)، محمد علی دهقان(راننده).

## مراسم اهدای احکام و جوایز

### مدرسه هنرهای رزمی میعاد برگزار شد

سرویس خبری/ حمیدرضا بشکارت: جمعی از هنرجویان مدرسه هنرهای رزمی میعاد به مربیگری استادان عباس سرویس، حسین خشنود و خانم دارابی، موفق به اخذ احکام شالیند و ارتقای سطح کیفی در رشته ورزشی ووشو سبک چانگ چون شدند. در مراسمی که با حضور حسین پور رییس تربیت بدنی شهرستان کازرون، جمعی از مسئولین ورزشی و خانواده هنرجویان برگزار شد، احکام شالیندی، جوایز و احکام قهرمانی دختران که در مسابقات استانی شرکت کرده و موفق به کسب مقام شده بودند، به آنان اهدا گردید. در این برنامه، رییس تربیت بدنی به ایراد سخنانی پرداخت و مداحی توسط حاج آقا رضا صف بر گزار گردید. اسامی ورزشکاران بدین شرح می باشد: شالیند زرد: احسان پروانه، عباس ریسی، بهرام غفاری، امیرحسین برادری، الهه تایش، فاطمه الوان پور، نوید نادری، اشکان خشنود، مجید پورپولاد، علی پورپولاد، افشین تیموری، محمد جواد کشتکار - شالیند نارنجی: شاهرخ مریدی، محمدرضا جوکار، امیرحسین برادری، احمدرضا سیروس، مهدی کوشکی، غزل جعفری، عسل جعفری، مرضیه رستمی، مهسا رستمی، فاطمه فالامری، نازنین عزیز، هانیه نوروزی، کوثر دارابی، بهناز السادات حسینی، سیدمحمد موسوی - شالیند سبز: حمیدرضا جمالی، سیدرضا جعفری، رضا زارع، احمدرضا سیروس، رضا جعفری، بهناز السادات حسینی، کوثر دارابی، هانیه نوروزی - شالیند آبی: حمیدرضا سیروس، نوید سیروس، محمد عسکری، رضا حسینی، علی زارع، مهرشاد دوانی، محمد بهرورزی، پویا داودی، مهری امیدوار - شالیند بنفش: محمد فرجی، محمد محمدیان آزاد، سیدحسین حسینی، رضا شناسنده، حسین اللشار- شالیند قهوه ای: سید عزیز، محمد دارابی، رضا شجریر، محمد جواد لهسایی، اسما جعفری - شالیند قرمز: محسن عرفان بخش، علی بهادری.

## هر روز ۱۰ گرم زنجبیل تازه بخورید

زنجبیل، گیاهی قدیمی و از پرمصرف ترین گیاهانی است که مصارف غذایی و دارویی بسیاری را به آن نسبت می-دهند. این روزها بیش از گذشته، ریشه های تازه این گیاه معطر را در میوه فروشی ها می بینیم و این یعنی شروع مصرف آن.



از جمله خواص این گیاه، می-توان به درمان تورم مقطعی بسیاری دردهای آرتروز و دردهای دست، پا و کمر و گردن اشاره کرد. در تحقیقات جدید، زنجبیل را با داروی ایبوپروفن مقایسه کرده اند و متوجه شده اند خاصیت ضد درد آن در حد این داروست.

از دیگر خواص انتخابی زنجبیل می توان به خاصیت ضد تهوع و ضد استفراغ آن اشاره کرد: به طوری که هیچ گیاه و دارویی نمی تواند جای آن را بگیرد. به همین دلیل، مصرف آن به کسانی که دچار تهوع هستند و خانم های باردار توصیه می شود. این گیاه، خاصیت ضدنفخ، ضد درد، ضداسهاسم و تقویت معده دارد و نوشیدن دم کرده آن در سرماخوردگی توصیه می شود.

این گیاه را می توان به شکل تازه، رنده و پودر شده مورد استفاده قرار داد. از نظر میزان مصرف تا ۳ گرم پودر خشک آن در روز (نه در یک وعده، بلکه به شکل تقسیم شده در وعده های مختلف) اشکالی ندارد. زنجبیل به دلیل تند و تیز بودن، در صورتی که بیش از اندازه مصرف شود، می تواند به معده و روده آسیب برساند اما مصرف تازه آن به همراه غذا تا ۱۰ گرم بدون اشکال است.

در ضمن، برای آنکه بتوان آثار زنجبیل را خیلی سریع ایجاد کرد، در سال های اخیر، آن را به شکل محلول و قطره در آورده اند که بدون نسخه در داروخانه ها به فروش می رسد. این قطره در ایران به اسم آرومین به فروش می-رسد. مصرف این قطره بسیار ساده است و می توان آن را در چای یا غذاها یا آب چکاند تا ضمن خوش مزه کردن آن، آثار ذکر شده را داشته باشد.

خانم های باردار می توانند با مصرف ۴۰ قطره در اول صبح به مدت یک روز تهوع شان را برطرف کنند. افرادی که هنگام نخستین در اوتوبیل دچار تهوع می شوند، می-توانند ۴۰ قطره آن را در آب رقیق می شود، نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه قبل از نشستن در اتوبوس میل کنند که این مقدار هم تا یک روز جلوی تهوع آنها را می گیرد. برای سرماخوردگی نیز می توان بین یک تا ۳ بار هر بار ۴۰ قطره آن را مورد استفاده قرار داد تا دردهای اسکلتی، رخوت، سستی و تب فروکش کند.

مصرف مقادیر اندک این گیاه به کودکان نیز توصیه می-شود. پس به این موضوع که حد معینی از آن را برای اهداف مختلف مورد استفاده قرار دهید، توجه داشته باشید و در مصرف آن زیاده روی نکنید.

## کوهپیمایی کارکنان تپ تکاور امام سجاد(ع)

به گزارش روابط عمومی و تبلیغات تپ تکاور امام سجاد(ع)، فرماندهی، نمایندگی و کارکنان این تپ به مناسبت ولادت باسعادت حضرت علی (ع) و بزرگداشت این روز بزرگ، همچنین سالروز عملیات پیروزمندان بیت المقدس ۷ اقدام به اجرای برنامه کوه پیمایی یگان نمودند. در این برنامه که فرماندهی و مسئول نمایندگی تپ نیز خود شخصا حضور داشتند تمامی کارکنان یگان اعم از پایور و وظیفه با نظم خاصی از ساعت ۵/۳۰ صبح اقدام به خروج از پادگان نمودند و توانستند در شرایط بدجوی قله ۲۸۵۰ متری چاه برفی را با طی مسافت ۱۱ کیلومتر در سریعترین وقت ممکن فتح نمایند.

در مصاحبه ای که با فرمانده تپ سرهنگ محمد علی محمد حسینی انجام شد وی اظهار داشت: این عملیات کوه پیمایی به منظور ارتقای



توان رزمی و آمادگی جسمانی کارکنان و با هدف کسب مهارتهای تاکتیکی در نبردهای کوهستانی انجام شد که به حمدا... پرسنل

توانستند بدون هیچ مشکلی این مسافت را طی و قله را فتح نمایند. نیروهای عمل کننده بعد از انجام برنامه، به مقر اصلی تپ واقع در پادگان شهید آیت الله دستغیب مراجعت نمودند.

## اجرای برنامه پیاده روی خانوادگی

در روستای گلستان شهرستان کازرون به مناسبت میلاد باسعادت مولای متقیان امام علی(ع)، روز جمعه ۹۰/۳/۲۷ ساعت ۶ صبح اهالی روستای گلستان در یک برنامه پیاده روی خانوادگی از مسجد صاحب الزمان(عج) روستا آغاز و تا امامزاده سید ابوالحسن - حدود ۳ کیلومتر - ادامه داشت، شرکت نمودند. در این مراسم که بیش از ۴۰٪ اهالی روستا در آن شرکت داشتند، شبیانی کارشناس تغذیه شبکه بهداشت کازرون و محمدعلی مزارعی مسئول پایگاه مقاومت شهید ولی مزارعی روستای گلستان در رابطه با میلاد امام علی(ع) و اهمیت ورزش در سلامت و نشاط روانی سخنانی ایراد نمودند.



در پایان برنامه، جوایزی که توسط شورای مذهبی، پایگاه مقاومت، دهیاری، خانه بهداشت محل و افراد خیر تهیه شده بود، به قید قرعه به شرکت کنندگان اهدا گردید.

باشگاه تکواندو آموزش و پرورش کازرون