

آشپزی

مخلوط میوه‌های گرمسیری

مواد لازم: هندوانه هشت پیمانه (هسته های آن جدا شود)، موز سه عدد، یک عدد آب آناناس بدون شیرینی، یک پیمانه آب پرتقال بدون شیرینی، یک پیمانه توت فرنگی بزرگ، شش عدد قطعات کنسرو شده آناناس

طرز تهیه: ابتدا هندوانه را به دو نیم تقسیم کرده سپس آنها را به قطعات کوچک تقسیم کنید.

دوتا از موزها را پوست کرده و به قطعات ریز تقسیم کنید. قطعات موز و هندوانه را درون دستگاه همزن ریخته و آنها را به صورت پوره درآورید و درون یک پارچ بزرگ بریزید. آب آناناس و آب پرتقال را به درون پارچ اضافه کنید و هم بزنید. توت فرنگی ها را با آب سرد شسته و سر آنها را جدا کنید و به قطعات کوچک تقسیم کنید. در قوطی کنسرو آناناس را باز کرده و تکه های آناناس را از آب بیرون آورید. در این قسمت از کار می توانید از آناناس تازه نیز استفاده کنید. تکه های توت فرنگی و آناناس و موز را به مخلوط درون پارچ اضافه کنید و درب پارچ را بگذارید و حدود دو ساعت آن را درون یخچال قرار دهید تا این کار آمیوه خنک شده و تکه های میوه درون آن نرم می شوند. آمیوه را درون لیوان های بلند بریزید و با نی آنها را بنوشید. فراموش نکنید برای خوردن تکه های میوه درون آمیوه، درون هر لیوان یک قاشق قرار دهید.



دانستنی‌های خانه‌داری

تابستان، مسافرت و گیاهان

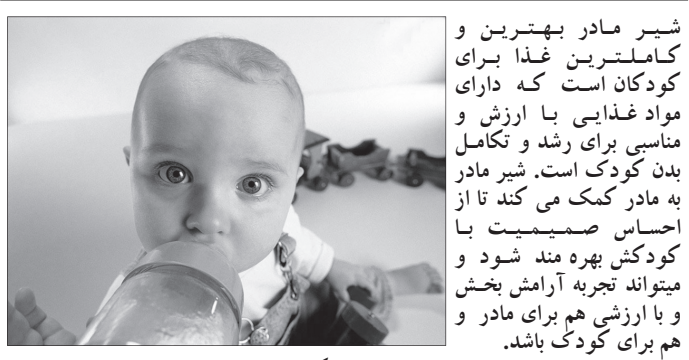
تابستان است و بازار مسافرت‌ها داغ. حتما قبل از رفتن به سفر نکاتی را مرور می کنید تا ایبیتی منزل رعایت شود. اما آیا به فکر گیاهان خود نیز هستید؟ مطمئنا دوست ندارید وقتی از سفر بازمی گردید، با برگ های ریخته شده و یا آویزان و پلاسیده گیاه میوه‌بان روبرو شوید. بله، هیچکس دوست ندارد زحمات یک ساله خود را در عرض یک هفته بر باد دهد. پس نکات زیر را رعایت کنید:

درجه حرارت را چک کنید: گیاهان همان دما و رطوبتی را می پسندند که شما می پسندید. وقتی سیستم تهویه منزل را خاموش می کنید و گردش هوا را از کار می اندازید، درجه حرارت بالاتر می رود. اکثر گیاهان در این حالت برگ‌هایشان می‌ریزد. این به معنی آن نیست که گیاه شما مرده است. معنی آن این است که گیاه در حال وفق دادن خود با شرایط جدید محیطی است. وقتی پوست شما در مقابل آفتاب می‌سوزد، چه اتفاقی می‌افتد؟ درست است. پوست می‌اندازید. اگر بتوانید مدتی که در سفرید، دمای خانه را ثابت نگه دارید، با این مشکل مواجه نمی‌شوید.

آبیاری گیاه را با وسواس دنبال کنید: اگر کسی متعهد آبیاری گیاهان در غیاب شماست، باید برای او مشخص کنید که دقیقا چه مقدار آب برای هر یک از گیاهان لازم است و به آن شخص آموزش دهید که چگونه به آنها آب بدهد.

الته و وسایلی نیز وجود دارند که گیاه را به طریقه قطره‌ای و مداوم آبیاری می‌کنند. می‌توانید این وسایل را از گل فروش‌ها تهیه کنید.

نکاتی درباره تغذیه با شیر مادر



هفته جهانی شیر مادر (۱۶-۱۰ مرداد) گرامی باد

نکاتی درباره تغذیه با شیر مادر
محبوبه خورشیدی فرد- کارشناس بهداشت خانواده شهرستان کازرون

شیر مادر بهترین و کاملترین غذا برای کودکان است که دارای مواد غذایی با ارزش و مناسبی برای رشد و تکامل بدن کودک است. شیر مادر به مادر کمک می‌کند تا با احساس صمیمیت با کودکش بهره مند شود و می‌تواند تجربه آرامش بخش و با ارزشی هم برای مادر و هم برای کودک باشد.

در طول شیر دادن چه اتفاقی می‌افتد؟
وقتی کودک سینه مادر را می‌مکد، این تحریکات عصبی از سینه به مغز منتقل می‌شود. در آنجا هورمونهایی به نام پرولاکتین و اکسی توسین در خون آزاد می‌گردد. پرولاکتین باعث تولید شیر می‌شود و اکسی توسین بر روی سینه‌ها عمل می‌کند و باعث ترشح شیر می‌شود.

- از چه وقت شیردهی را آغاز کنیم؟
بهرتر است که سریعاً پس از تولد یا کمی پس از آن شیردهی آغاز شود. اولین شیر مادر "کلوستروم" یا "آغوز" نام دارد که از لحاظ مواد مغذی بسیار غنی است و کودک را در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کند.

- چند ساعت یکبار باید شیر دهیم؟
در چند هفته اول بهتر است که زمان را به کودک بیسپارید، یعنی هرگاه که او خواست. شیر مادر زودتر از شیر خشک هضم می‌شود بنابراین این کودکانی که شیر مادر می‌خورند نیازی به شیردهی بیشتری ندارند. سعی نکنید برای شیردادن برای کودک زمان خاصی را مشخص کنید. این کار میزان شیر را کم میکند و کودک را گرسنه و بی‌قرار می‌سازد.

- هر بار شیر دادن چقدر طول می‌کشد؟
کودکان با هم متفاوتند. میانگین زمان شیردهی بین ۱۵ تا ۴۰ دقیقه می‌باشد. اما اجازه دهید کودک خودش تصمیم بگیرد که چقدر تمایل دارد شیر بخورد. در طول شیر دادن کیفیت شیر تغییر می‌کند. ابتدای شیر، تشنگی را برطرف می‌کند و قسمت بعدی آن به کودک انرژی می‌دهد و گرسنگی را برطرف می‌سازد. در هر بار شیر دهی به طور متناوب از هر سینه شیر بدهید.

- چه کنیم تا شیر مادر افزایش پیدا

چه رنگی به پوست شما می‌آید

شاید برای شما اتفاق افتاده باشد که دوستی را دیده باشید که پیراهنی به رنگ خاص به تن کرده و مورد تحسین و تمجید فراوان قرار گرفته بعد شما هم تصمیم می‌گیرید پیراهنی به همان رنگ تهیه کرده و بر تن کنید. اما بعد از این کار متوجه می‌شوید که دیگران این لباس را بر تن شما نمی‌پسندند و در نتیجه آنها را از تن در آورده و لباس‌های قبلی خودتان را که معمولا مشکی، آبی و خاکستری هستند را دوباره می‌پوشیدید. اما اگر می‌خواهید بدانید که چرا آن پیراهن صورتی رنگ مناسب شما نبود و چرا...

این به آن معنا نیست که دیگر نباید لباس‌های رنگی بپوشید، به این مقاله توجه کنید. رنگ پوست شما چه تیره باشد، چه روشن و چه رنگی میان این دو، می‌توانید رنگی مناسب برای لباس خود انتخاب نمایید.

• پوست‌های تیره چه رنگی بپوشند؟
افراد تیره پوست معمولا دارای چشمان و موهای مشکی یا قهوه‌ای تیره هستند که در این صورت باید لباسی را انتخاب کرد که با رنگ‌های تیره مغایرت داشته باشد. این مغایرت و تضاد است که چهره را از یکساختی بیرون آورده و باعث جذابیت بیشتر می‌گردد.

اما رنگ‌های مناسب برای این گروه: صورتی، سفید، خاکی، آبی ملایم، طوسی روشن

رنگ‌های نامناسب برای این گروه: مشکی، قهوه‌ای تیره، فیروزه‌ای، سبز تیره، قرمز تیره

آگر شما جزء این دسته افراد هستید از پوشیدن لباس با رنگ‌های گرم و تیره خودداری کنید. از آنجایی که رنگ مشکی و آبی تیره معمولا به عنوان لباس رسمی در نظر گرفته می‌شود و نمی‌توان به طور کامل آنها را کنار گذاشت، اما سعی کنید به کاربری آنها را به حداقل رسانده و فقط در صورت لزوم از آنها استفاده کنید.

• پوست‌های معمولی و رنگ‌های پوست نه تیره نه روشن
افرادی که دارای چنین رنگ پوستی هستند تقریبا می‌توانند از هر رنگ لباس استفاده کنند. از آن جایی که هر دو رنگ روشن و تیره می‌تواند با این گونه رنگ پوست مغایرت داشته باشد، بنابراین از هر دو رنگ می‌توان استفاده نمود ولی برای موارد خاص بهتر است پیراهن را هماهنگ با رنگ چشم انتخاب کرد.

رنگ‌های مناسب برای این گروه: بنفش، سرمه‌ای، کرمی، مشکی، صورتی رنگ‌های نامناسب برای این گروه: قرمز گتسته‌ای، بنفش، قهوه‌ای تیره، قرمز تیره

تنها رنگ‌هایی که افراد با این رنگ پوست اصلا نباید به کار برد، رنگ‌های نزدیک به رنگ پوست است. برای مثال اگر رنگ پوست شما زیتونی است، از پوشیدن لباس‌های زیتونی یا قهوه‌ای خودداری کنید.

• افراد با پوست‌های روشن چه رنگی بپوشند؟
این گونه افراد معمولا موهای روشن دارند و رنگ چشم آنها رنگ‌های روشن سبز، آبی، طوسی یا قهوه‌ای روشن است. رنگی مناسب این گروه است که با رنگ پوست تضاد داشته باشد.

رنگ‌های مناسب برای این گروه: آبی ملایم، قهوه‌ای، بنفش، آبی سیر، رنگی غیر از سفید قرمز، صورتی، نارنجی، زرد، ارغوانی

افرادی که در این گروه جای می‌گیرند به طور کلی باید از رنگ‌های معروف به خشن و روشن استفاده کنند تا تضاد کافی با رنگ پوست به وجود آید. به کارگیری رنگ‌های گرم به هیچ عنوان پیشنهاد نمی‌شود.



یک وسیله هند کاربرد

خلافت در استفاده از وسایل در دسترس نکته‌ای است که خانم‌های خانه‌دار از آن بهره می‌گیرند. ما در اینجا پیشنهادهای جدیدی برای شما داریم.

• استفاده از لیوان به عنوان شمع‌دان می‌تواند لیوان‌ها را سر و ته گذاشته و روی آنها شمع بگذارید. همچنین می‌توانید آنها را روی طاقچه اتاق‌تان بگذارید تا مجموعه زیبایی از شمع‌ها را کنار هم داشته باشید. فقط به یاد داشته باشید که گلیاس-



هایی را انتخاب کنید که دوام بیشتری داشته و دهانه گشادتری هم داشته باشند تا احتمال افتادن آنها کم باشد. در ضمن می‌توانید شمع‌ها را داخل گلیاس بگذارید و مقداری شن یا ماسه در زیر آنها بریزید. با این کار فضای رمانتیکی را در میز شام ایجاد کرده‌اید.

• پایه یک کیک یا ظرف یک کیک به عنوان جایی برای استادن شمع (در سایزهای مختلف) استفاده کنید. همچنین می‌توانید زیر شمع‌ها پارچه ابریشمی بیندازید تا از چکه کردن قطرات آن روی میز جلوگیری کند. در ضمن اینها هم پیشنهادها بدی نیستند:

• برای به نمایش گذاشتن وسایلی تزئینی: می‌توانید کلکسیون اسباب بازی‌های کوچک یا وسایلی تزئینی کوچک تان را روی پایه یک بیچینید.

• برای به خاطر آوردن کارهای مهم: مثلا می‌توانید پایه یک کیک را جلوی در ورودی ساختمان بگذارید تا فهرست خرید، نامه‌های پستی و قبضه‌های پرداختی را روی آن بگذارید.

• برای جلوه دادن به فضا: شما می‌توانید عکس‌های کوچک یا یادگاری‌هایی که برایتان مهم هستند را روی پایه یک کیک بگذارید تا به اتاقتان جلوه بیشتری ببخشند.

• برای شکیل به نظر رسیدن دکوراسیون اتاق: مثلا می‌توانید عطرها و جا جواهرت‌ها را روی پایه یک کیک بیچینید و روی میز یا داخل کمدتان بگذارید.

• استفاده از جالباسی برای آویزان کردن بدلیجات: با آویزان کردن بدلیجات‌تان به چوب لباسی از مشخص شدن کت و لباس‌هایی که به چوب لباسی داخل هال آویزان است، جلوگیری کرده‌اید. بهتر است گردنبندها و دستبندهایی را که خیلی دوست دارید و زیاد هم از آنها استفاده می‌کنید، در دسترس‌تان قرار دهید. با آویزان کردن بدلیجات‌تان روی چوب لباسی، نمای خوبی به اتاق‌تان می‌دهید.

ورزشی

کسب ۵ مدال طلا توسط تکواندو کاران شهرستان کازرون

به گزارش سعید دزبخت رییس هیأت تکواندوی شهرستان کازرون؛ تیم امید و جوانان شهرستان کازرون در مسابقات تکواندو قهرمانی استان فارس در رده سنی خردسالان و نونهالان در خانه تکواندوی شیراز برگزار گردید که از باشگاه تکواندوی



به گزارش سعید دزبخت رییس هیأت تکواندوی شهرستان کازرون؛ تیم امید و جوانان شهرستان کازرون در مسابقات تکواندو قهرمانی استان فارس در رده سنی خردسالان و نونهالان در خانه تکواندوی شیراز برگزار گردید که از باشگاه تکواندوی

سعود گروه کوهنوردی بیشاپور و بهار به کوه‌های سیدان

۱۹ نفر کوهنورد متشکل از ۱۴ نفر مرد و ۵ خانم، ساعت ۳ نیمه شب از کازرون به مقصد سیدان حرکت کردند و ساعت ۸ صبح صعود خود را از تنگ سرخ گردوکه آغاز نمودند. پس از عبور از چشمه‌ها و رودخانه - های فراوان و خروشان، ساعت ۶ بعدازظهر (گزارشگر)، محمد راسخی (مهمان)، حبیب

برگزاری مسابقات پایان دوره مدرسه شطرنج فرزین کازرون

سرویس خبری/ علیرضا گلچین: مسابقات پایان دوره مدرسه شطرنج فرزین کازرون، در چهار مقطع آمادگی یک، آمادگی دو، آمادگی سه و مقدماتی یک، در مدرسه شطرنج فرزین کازرون برگزار گردید. در مقطع آمادگی یک مسابقات در دو رده سنی زیر ده سال و دوازده سال برگزار شد، در این مسابقات که به سرداوری عبدالرضا روزبه و سمیه موسوی و همکاری زینب مردانی و زهرا شجاعی در چهار دور به روش سویس برگزار گردید، در رده سنی زیر ده سال علی عمویی با افتخار کامل و کسب چهار امتیاز از چهار بازی به مقام قهرمانی دست یافت و علیرضا پهلوانی با کسب سه امتیاز به مقام نایب قهرمانی رسید و علیرضا جوکار با کسب دو و نیم امتیاز به مقام سوم نائل گشت. در رده سنی زیر دوازده سال حسین جوکار با کسب سه امتیاز از چهار بازی به مقام اول رسید و محمدرضا ضیایی نژاد با کسب دو و نیم امتیاز به مقام دوم دست یافت و امیر حسامی با کسب دو امتیاز به مقام سوم نائل گشت. در مقطع آمادگی دو ابوالفضل نامداری با کسب سه و نیم امتیاز مقام اول را کسب نمود و علی گلستان با کسب سه امتیاز به مقام دوم دست یافت و محمدرضا پورغیبی با کسب یک و نیم امتیاز به مقام سوم نائل گشت.

در مقطع آمادگی سه علی مزارعی با کسب سه و نیم امتیاز مقام اول را کسب نمود و علی نسیمی با کسب سه امتیاز به مقام سوم نائل گشت و



امیرمحمد نجاسی با کسب دو امتیاز و پوئن شکی هشت و نیم به مقام سوم نائل گشت و زهرا جهانی آزاد با کسب دو امتیاز و پوئن شکی هشت در جایگاه بعدی قرار گرفت. در مقطع مقدماتی یک مسابقات در پنج دور برگزار گردید و علی رئیس و قاضیه استوانی با کسب چهار امتیاز از پنج بازی همزمان مقام اول را به خود اختصاص دادند و عرفان مغاللو با کسب سه و نیم امتیاز و پوئن شکی چهارده مقام دوم را کسب نمود و پریان مغاللو با کسب سه و نیم امتیاز و پوئن شکی یازده به مقام سوم دست یافت. در پایان مراسم اختتامیه با حضور محمدی، مسئول امور باشگاه های شهرستان کازرون و خانم عیسی خانی مسئول ورزش بانوان شهرستان کازرون و عبدالرضا روزبه مدیریت مدرسه شطرنج فرزین برگزار شد. محمدی با والدین دانش آموزان در مورد مدرسه شطرنج و فواید شطرنج صحبت کرد و محمدی مدیریت مدرسه شطرنج را توجیه کرد. محمدی با والدین دانش آموزان در مورد مدرسه شطرنج و فواید شطرنج صحبت کرد و محمدی مدیریت مدرسه شطرنج را توجیه کرد. محمدی با والدین دانش آموزان در مورد مدرسه شطرنج و فواید شطرنج صحبت کرد و محمدی مدیریت مدرسه شطرنج را توجیه کرد.

آگهی مفقودی
سند موتورسیکلت تیزتک ۱۲۵ به شماره شناسی ۰۱۲-۸۱۷۲۸۰۱ و شماره موتور ۳۱۰-۴۱۹۹۹ و شماره پلاک ۴۷۹۵ کازرون ۱ متعلق به سعید بازاریار به کدملی ۰۱-۲۳۷۱۹۴-۵۱ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

هن لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق

امر به ورزش، امر به معروف است
جناب آقای حسین پور رییس محترم اداره تربیت بدنی شهرستان کازرون
جناب آقای جمال زاده رییس محترم هیأت موتور سواری و اتومبیلرانی شهرستان کازرون
جناب سرهنگ محسن سروقد فرمانده محترم انتظامی شهرستان کازرون
جناب سرهنگ کشتکار جانشین محترم فرماندهی انتظامی شهرستان کازرون
جناب آقای مهندس موصلی شهردار محترم کازرون
جناب آقای مهندس رنجبر سرپرست اسبق شهرداری کازرون
سرکار خانم مصلاهی عضو محترم شورای اسلامی شهر کازرون
جناب آقایان حاج علی شیر موسوی و محمدرضا کاوه خیرین محترم شهرستان کازرون



بدین وسیله از همکاری و مساعدت شما عزیزان و سروران گرامی با هیأت موتورسواری و موتورسواران و احیای پیست موتور سواری شهرستان کازرون که با لطف و عنایت شما مسئولین و خیرین عزیز، جانی دوباره گرفت. کمال تقدیر و تشکر به عمل آورده، توفیقات روزافزون شما را از درگاه خداوند منان مسألت داریم.

اعضای هیأت موتورسواری و اتومبیلرانی شهرستان کازرون