

## ضرب المثل های جهان

کسی که آتش بر می افروزد نباید تقاضای محفوظ ماندن از گزند شعله را بنماید.

ضرب المثل تازی

## بانوان



### حس بیماری با «کاپ کیک بادام و پرتقال»



در این مطلب طرز تهیه کاپ کیک بادام را به شما آموزش می دهیم، در آخر روی آن مارمالاد پرتقال می ریزیم. اینکه بخواهید روی آن را با خامه و میوه های خشک تزیین کنید، به سلیقه خودتان بستگی دارد.

- مواد لازم:**
- آرد: ۲۲۵ گرم
  - پودر بادام: ۶۰ گرم
  - تخم مرغ: دو عدد
  - شکر سفید: ۱۷۵ گرم
  - آب لیمو ترش: ۳ قاشق غذاخوری
  - اسانس پرتقال: ۲ قطره
  - کره: ۱۲۵ گرم
  - بیترماسکارپونه: ۷۵ گرم
  - وانیل: یک قاشق چایخوری
  - مارمالاد پرتقال: به میزان دلخواه
  - یکینگ پودر: یک چهارم قاشق چایخوری

#### روش تهیه:

۱. برای تهیه مافین ابتدا کره و پنبه را با همزن برقی به هم می زنیم تا یکدست شوند. شکر را به آنها اضافه کرده و با همزن برقی به هم زدن آن را ادامه می دهیم. وانیل، آب لیمو ترش، اسانس پرتقال، تخم مرغها را به آن اضافه می کنیم و آقدر به هم می زنیم تا مواد پف کرده و یکدست شوند.
۲. آردو بیکنگ پودر و بادام را به مواد اضافه کرده، همه را با هم با همزن برقی هم می زنیم تا مایه کاملاً یکدست شود. از مواد داخل کیسول های مافین می گذاریم؛ طوری که دوسوم از آنها پر شود. سپس وسط آن یک قاشق چایخوری مارمالاد قرار می دهیم. مافین ها را به مدت ۴۰ دقیقه روی پنجره وسط فر که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کرده ایم، قرار داده و می پزیم.
۳. وقتی روی مافین ها طلایی شد، آنها را از فر خارج می کنیم. پس از پخت می توانیم روی مافین ها یک قاشق سوپخوری شهد مارمالاد بریزیم و با انواع کره یا خامه و پرتقال خشک تزیین کنیم.

### این طوری سر بچه ها را گرم کنید!

یکی از وظایف شما به عنوان والدین، سرگرم کردن بچه هاست. حتی اگر سرتان شلوغ است این عادت را در خودتان از بین ببرید که تنها به وسیله تماشای کارتون یا تلویزیون فرزندتان را سرگرم کنید. این فعالیت ها که در ادامه برایتان فهرست کرده ایم در عین اینکه برای فرزندتان جالب و هیجان انگیز است، باعث رشد شخصیتی او نیز خواهد شد.

#### خب بچه ها! حالا به کار خوب کارهای گروهی

فعالیت های گروهی همیشه برای کودکان جذاب و سرگرم کننده است. علاوه بر این، باعث رشد مهارت های اجتماعی آنها نیز خواهد شد. از چند نفر از همسالگان خود کمک بگیرید و از فرزند آنها بخواهید در یک وقت آزاد با فرزندتان بازی کنند. می توانید یک کلوب شعر تشکیل دهید و بچه ها را تشویق به حفظ کردن شعر و خواندن آن با یکدیگر کنید. از آنها بخواهید با همفکری یکدیگر یک کلیپ ویدئویی ترتیب دهند و خود شما با گوشی همراهتان از آنها فیلمبرداری کنید.

#### فعالیت های لذت بخش

گاهی اوقات تنها برای کسب لذت فرزندانتان آنها را در کارهایی که دوست دارند، همراهی کنید. برای مثال با آنها شروع به آواز خواندن کنید. اگر عاشق درست کردن کف در حمام هستند این اجزاء را به آنها بدهید. اجازه بدهید خودشان بستنی مورد علاقه با طعم خاصی که دوست دارند را انتخاب کنند. با یکدیگر به باغ وحش یا شهربازی بروید. در واقع، کارهایی انجام دهید که واقعا آنها را به هیجان می آورد.



### بلند قد کردن کودک

اگر به میزان کافی مواد پروتئینی و چربی زیاد ندهید کلیمیدار به فرزندتان بدهید، قد فرزندتان در این محدوده سنی توصیه می شود، والدین ۲۰-۳۰ سانتی متر از خود شما بلندتر مراقب باشند فرزندشان به خوردن غذاهای می شود. با پیشرفت علم و بالا رفتن سطح دانش عمومی، بسیاری از خانواده ها تلاش می کنند فرزندشان رشد موثری داشته باشد و در این میان سراغ مواد غذایی متنوع می روند. پیروی از اصول تغذیه ای صحیح آفتابگردان و نه کره آب شده را بعد از این که برنج پخته و طبخ شد، تنها به میزان یک قاشق غذاخوری روی برنج بریزید، زیرا حرارت دیدن روغن بسیاری از مواد شیمیایی مفید آن مثل اسیدهای چرب ضروری را از بین می برد و روغن را تبدیل به ماده ای بی ارزش یا حتی خطرناک می کند. به ماده ای بی ارزش یا حتی خطرناک می کند.

#### تا دلتان می خواهد میوه بدهید

در مورد میوه و سبزیها توصیه می شود، تنوع و نحوه سرو کردن این گروه را رعایت کنید تا کودکان به خوردن مواد غذایی این گروه بسیار مهم، عادت و علاقه داشته باشند و به جای آنها به مصرف خوراکی های ناشاسته ای، چرب یا شیرین و ارزش روی نیاورند.

#### روی هل هوله خط بکشید

مصرف شیرینی، شکلات، چیپس، پفک، فست فود و نوشابه های گازدار را برای فرزندتان محدود کنید و خوراکی های شیرین سالم از قبیل میوه های شیرین را هم در فواصل زمانی نزدیک به وعده اصلی به فرزندتان ندهید. در عوض آنها را با مقادیر مشخص و محدود به عنوان دسر بعد از وعده غذایی اصلی به فرزندتان بدهید. اگر کودک چنین خوراکی هایی را قبل از غذای اصلی مصرف کند، سیر می شود و دیگر نمی تواند غذای اصلی را که برایش در نظر گرفته اید، بخورد و تناوب زمانی گرسنگی، اشتها و برنامه غذایی اش بر هم می ریزد.

#### مادران عزیز! غذای کودک باید چگونه باشد؟

در بیان نیازهای اساسی تغذیه کودکان علاوه بر تغذیه تکمیلی، تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی باید ادامه داشته باشد و از ۲ سالگی به بعد کودک باید روزانه هر یک از گروه های غذایی اصلی را با مقادیر مشخص مصرف کند. بهتر است بدانید که اگر به میزان کافی مواد پروتئینی و کلیمیدار به فرزندتان بدهید، قد فرزندتان ۲۰-۳۰ سانتی متر از خود شما بلندتر می شود.

#### حداقل ۲ واحد از گروه شیر و لبنیات

۲ تا ۲٫۵ واحد از گروه گوشت ها و پروتئین ها (هر واحد گوشت معادل ۳۰ گرم گوشت پخته، یک عدد تخم مرغ، ۸۰ تا ۱۰۰ گرم حبوبات پخته یا ۳۰ گرم پنیراست)

۲ تا ۲٫۵ واحد سبزی و صیفی ها

۲ تا ۲٫۵ واحد میوه

۴ تا ۵ واحد از گروه غلات (نان، برنج، ماکارونی یا سیب زمینی)

## کازرون

### از سوی حوزه معاونت فرهنگی واحد کازرون به مناسبت شهادت حضرت فاطمه زهرا (س)، برگزار شد



به مناسبت ایام فاطمیه، مراسم مداحی و سخنرانی به مدت دوشب در واحد کازرون، ویژه استادان و دانشجویان برگزار شد. به گزارش خبرنگار خبرگزاری آناه دکتر علی اکبر عارف معاون فرهنگی دانشجویی واحد کازرون با عرض تسلیت به مناسبت شهادت حضرت فاطمه (س)، اظهار داشت: به همین مناسبت مراسمی با حضور جمعی از استادان و دانشجویان در سالن کنفرانس دانشگاه با مداحی یکی از دانشجویان دوره کارشناسی ارشد واحد کازرون و سخنرانی حجت الاسلام یاسین راد برگزار شد. معاون فرهنگی دانشجویی واحد کازرون، افزود: این مراسم به مدت دو شب در دانشگاه و به طور همزمان در خوابگاه های فاطمیه و زینبیه ویژه دانشجویان خواهر، برگزار شد.

### در بخشی بانوان ژیمناستیک کار کازرون در استان فارس



تیم بانوان شهرستان کازرون با هدایت و مربیگری مرضیه پریشان و سرپرستی زهرا ابوالحسینی، با حضور در رقابتهای قهرمانی فارس که به میزبانی شیراز در آخرین روز از بهمن ماه ۹۴ برگزار شد، با نمایش توانمندی های فنی و تکنیکی خود توانست عنوان سوم فارس را کسب نماید.

اعضای تیم ژیمناستیک بانوان شهرستان کازرون، عمل مردانی پور، پارمیدا کریمی، ستایش جامعی، زهرا منظمیان، مینا سرطاوی، هانیه طاهری پور، یاسمن احیایی، پروا رئیس، بهار هوشمند، نوشین حاتم و هستی فرامرزی بودند.

### حسین رضازاده، نماینده منتخب مردم کازرون در مجلس دهم شد



سرویس خیر/ داوود کشاورز، میثم زارع به گزارش خبرنگاران طلوع، شمارش آرای انتخابات مجلس شورای اسلامی در حوزه انتخابیه کازرون پایان یافت و حسین رضازاده به عنوان منتخب مردم کازرون معرفی گردید؛ همچنین مجموع آرای ماخوذه در کازرون، ۱۲۴۳۵۹ رای بوده است که از مشارکت بیش از ۶۰ درصدی مردم در انتخابات، حکایت می کند.

میزان آرای کاندیدها به شرح زیر است:

- ۱- حسین رضازاده ۴۳۱۲۵
- ۲- عبدالصمد نجفی ۱۹۰۵۳
- ۳- امان الله دهقان فرد ۱۷۳۸۲
- ۴- حجت الله دهقانی ۹۹۷۷
- ۵- مجید شیخیان ۸۰۷۱
- ۶- رمضان پناهنده ۷۷۰۹
- ۷- یعقوب شیععی ۷۲۴۳
- ۸- شهاب آریان ۲۶۸۱
- ۹- مهدی رسته ۲۳۳۵
- ۱۰- منصوره امیریان ۲۱۰۸
- ۱۱- پیمان رضائیان ۶۵۹

همچنین طبق آخرین آمار، آرای داوطلبین پنجمین دوره مجلس خبرگان رهبری در شهرستان کازرون به شرح زیر می باشد:

- ۱- سید علی اصغر دستغیب ۴۵۸۴۹
- ۲- احمد بهشتی ۲۷۰۳۶
- ۳- اسدالله ایمانی ۲۳۷۹۲
- ۴- علی شیخ موحد ۱۷۴۷۴
- ۵- غلامعلی صفائی ۱۷۴۱۳
- ۶- سید محمد فتیه ۱۵۰۹۲
- ۷- علی عدالت ۱۴۸۳۶
- ۸- علی اکبر کلاترزی ۸۴۳۰

خواهیم کرد. حمیدرضا گرامی در گفت و گو با خبرنگار طلوع با بیان این که در برگزاری هر چه بهتر انتخابات از همه ظرفیت های اجرایی و نظارتی شهرستان استفاده گردید، اظهار داشت: در این دوره از انتخابات، بیش از ۷۰۰ نفر از عوامل هیات های اجرایی و حدود ۸۰۰ نفر نیز از عوامل هیات نظارت، مسئولیت برگزاری انتخابات را برعهده داشتند که توانستند به طور شبانه روز مراحل انتخابات را در کمال دقت و صحت برگزار نمایند.

فرماندار کازرون با اشاره به همزمانی دهمین انتخابات مجلس شورای اسلامی و پنجمین دوره مجلس خبرگان، گفت: همزمان با سراسر کشور و با تشکیل هیاتهای اجرایی و نظارت، مراحل برگزاری انتخابات در کازرون طی شد و در روز انتخابات شاهد حضور و مشارکت گسترده مردم شهرستان کازرون در پای صندوق های رای و تجدید میثاق با آرمانهای نظام جمهوری اسلامی ایران و شهدای این مرز و بوم بودیم. گرامی تاکید کرد: پیشرفت و توسعه شهرستان در سایه اتحاد و تعامل مسئولین مردم رقم خواهد خورد و مجموعه اجرایی شهرستان کازرون نیز همچون گذشته، نهایت همکاری با منتخب مردم در مجلس شورای اسلامی را خواهد داشت. هرگونه تغییر در عدد آرا متعاقباً اطلاع رسانی خواهد شد.

### بازدید معاون وزیر محیط زیست کشور ژاپن در امور بین الملل از تالاب پریشان



سرویس خیر/ داود کشاورز: کاله گاوا معاون مدیرکل و مدیر استراتژیک بین الملل محیط زیست ژاپن، ستما مشاوره معیم در سازمان محیط زیست ایران، تورتوتا دبیر دو سفارت ژاپن و مدیرکل محیط زیست استان فارس، از تالاب پریشان بازدید کردند.

معاون وزیر ژاپن در گفت و گو با خبرنگار ما، گفت اولین بار است که به ایران آمده و کشور ما از سالهای قبل، با محیط زیست همکاری داشته و با آن تبادل می کرده است. وی افزود: امروز برای بررسی مشکلات محیط زیست منطقه آمده ایم؛ چون محیط زیست به یک برنامه کامل و تحقیق شده نیاز دارد و پس از بررسی های لازم، مشکلات را احصا و راه کارهای مرتبط را تهیه می کنیم.

همچنین کاله گارا معاون مدیرکل استراتژیک بین المللی محیط زیست ژاپن به خبرنگار ما، گفت: من پنجمین بار است که به ایران آمده ام، ایران کشوری زیبا و دوست داشتنی است و استان فارس جذابیت های بسیار عالی توریستی دارد که در هیچ جای کشورهای دیگر جهان، چنین جذایبیتی را ندیده ام.

او درباره فارس، اضافه کرد: من پس از بازگشت به کشورم برای اقوام، دوستان و همکارانم از مهمان نوازی مردم ایران و زیبایی های استان فارس خواهم گفت. او پس از بازدید از پارک بوم و تخت جمشید که تاریخ کهن ایران است، از تالاب پریشان و منطقه ارژن بازدید کرد.

### آمار و اطلاعات اداره هواشناسی کازرون در هفته گذشته

تاریخ	دما درجه حرارت (C)			رطوبت
	حداقل	حداکثر	میانگین	
۹۴/۱۲/۰۱	۶	۲۳	۲۱	۷۵
۹۴/۱۲/۰۲	۷	۲۵	۲۳	۷۳
۹۴/۱۲/۰۳	۷	۲۶	۹	۷۰
۹۴/۱۲/۰۴	۱۰	۲۷	۱۳	۴۹
۹۴/۱۲/۰۵	۱۳	۲۴	۴۵	۸۵
۹۴/۱۲/۰۶	۱۰	۲۳	۳۵	۹۴
۹۴/۱۲/۰۷	۹	۲۵	۲۵	۹۲