

### ضرب المثل های جهان

زیبایی فقط در سطح پوست است و زشتی تا اعماق استخوان فرو می رود.

ضرب المثل انگلیسی

### بانوان



### این مواد غذایی را فریز نکنید!

در عمل، هر ماده غذایی می تواند فریز و یا منجمد شود؛ اما در واقعیت همه مواد غذایی به دلیل بافت و ترکیبی که دارند خوب یخ نمی زنند. غذاهایی که نمی توانید یخ زدای کنید و بعد بخورید را فریز نکنید.

به گزارش جام جم سرا ، در ادامه لیستی از غذاهایی که به خوبی فریز نمی شوند، آورده شده است.

**کیک های با رویه های خامه ای:** رویه های خامه ای کیک ها که نرم و کرکی هستند و یا سفیده تخم مرغ و یا خامه زده شده تهیه و پخته می شوند، وقتی فریز می شوند، این پوشش ها نرم و روان شده و مایع غلیظی از آن ها خارج شده و در واقع شکل اصلی خود را از دست می دهند. شما می توانید این کیک ها را پس از برداشتن قسمت رویی شان، فریز کنید. کیک هایی که پوشش کره ای دارند برای فریز کردن بسیار مناسب هستند.

**ماکارونی های پخته شده:** دوباره گرم کردن ماکارونی های پخته فریز شده، نرم، خمیرمانند و بدشکل می شود، به همین دلیل بهتر است از فریز کردن آنها منصرف شوید.

**کاستاردا و پای هایی که با خامه پر می شوند:** این دسته از مواد غذایی هم آبکی شده و شکل خود را از دست می دهند.

**سفیده تخم مرغ:** این ماده غذایی هم ترک برداشته، سفت شده و حالت لاستیک مانند به خود می گیرد.

**مایونز:** این چاشنی نیز بعد از فریز شدن اجزایش متلاشی و بریده بریده می شود و

انسجام خود را از دست می دهد.

**میوه ها و سبزیجات خامی که دارای آب زیادی هستند:** این مواد غذایی شامل کاهو، هندوانه، مرکبات و خیار می شود.

گوجه فرنگی از این قاعده استثناء است؛ البته زمانی که می خواهید از آن در غذاهایی استفاده کنید که پخته می شوند، مثل خورش ها و یا املت ها.

**سس ها و آبگوشت ها:** سس ها و آبگوشت های غلیظ وقتی فریز می شوند، ترکیبشان به هم خورده و بافتشان از هم جدا می شود. اما آن مایعاتی که زمان آماده کردن و پختن کباب ماهیتابه ای به درون ظرف می چکد را در صورتی که ماده غلیظ کننده ای به آن اضافه نکنید، می توانید به راحتی فریز کنید.

**ماست، پنیر خامه ای و خامه ترش:** این محصولات لبنی هم در صورت فریز شدن ترکیبشان به هم خورده و از هم جدا جدا می شوند.

**شیر:** هنگامی که شیر منجمد را گرم می کنید ناصاف و بریده بریده می شود. پس فریز کردن آن برای وقتی که می خواهید آن را مستقیم مصرف نمایید، ایده خوبی نیست؛ اما هنگامی که تصمیم دارید آن را درون غذاهایی که پخته می شوند، مثلا سوپ شیر بریزید، مشکلی وجود ندارد. فقط به این نکته دقت داشته باشید، زمانی که می خواهید آن را یخ زدای کنید، بسته به این که اندازه ظرفتان چه قدر است به مدت یک روز یا بیشتر در یخچال قرار دهید و از ننگ داشتن آن در دمای بیرون خودداری کنید.

### این غذاها باعث ایجاد آکنه می شوند



یافت می شود.

**بستنی**  
دلیل جوش های زیاد روی صورتان می تواند مصرف بستنی باشد. شکر در پوست ایجاد التهاب می کند. بستنی علاوه بر شکر شامل لبنیات نیز می شود. پس اگر می خواهید از جوش های صورت خلاص شوید دیگر بستنی را کنار بگذارید.

**چیپس سیب زمینی**  
کربوهیدرات ها، به خصوص کربوهیدرات های شاخص قندخون بالا باعث التهاب می شوند که در نهایت جوش هایی روی پوست را ایجاد می کنند. در مورد غذاهایی که باعث آکنه می شوند، غذاهای شاخص قند خون بالا بیشترین تاثیر را دارند. این بار که دلتان چیپس سیب زمینی خواست به جای آن بادام زمینی بخورید که غذایی است با شاخص قند خون پایین.

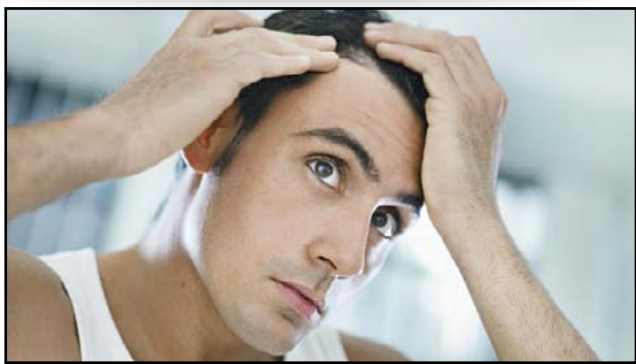
**شکلات**  
شکر و لبنیات، مقصرین اصلی آکنه های پوستی هستند. پس اگر ترکیب این دو را با هم مصرف کنید چند روز بیشتر طول نمی کشد که شاهد آکنه هایی روی پوست خود خواهید بود.

**پیتزا**  
یک اسلایس پیتزا سرشار از کربوهیدرات های شاخص قندخون بالا می باشد و تمام پنیر روی آن یعنی همان لبنیات، پیشنهاد می کنم از این به بعد پیتزای سبزیجات بخورید.

**نان سفید**  
هر وقت خواستید ساندویچ سفارش دهید، با نان گندم سفارش بدهید. کربوهیدرات بالای نان سفید باعث می شود آکنه های پوست بدتر شوند.

**کلوچه**  
بیشتر کلوچه ها به دلیل دارا بودن شکر، کربوهیدرات های تصفیه شده و لبنیات خیر بدی برای پوست شما هستند. با کلوچه ها خداحافظی کنید. به شما قول می دهم که جوش ها خیلی زود از بین می روند.

### شامپو خانگی که سرتان را پر مو می کند + طرز تهیه



تحقیقات حاکی از آن است که بیشتر شامپوهای موجود در بازار، شیمیایی و حاوی موادی سرطانزا هستند؛ به همین دلیل بهتر است در خانه خودمان شامپو بسازیم.

به گزارش جام جم سرا ، تحقیقات بسیاری حاکی از این است که مواد کشنده و سرطانزایی همچون دی اتانول آمین در بیشتر شامپوهای موجود در بازار وجود دارد که صدمات زیادی را به سلامتی پوست و مو می رساند و می تواند سبب ریزش مو، حساسیت چشم و پوست شود؛ به همین علت بهتر است به جای استفاده از این شامپوها از شامپوهای غیر سمی و طبیعی استفاده کنیم.

در اینجا طرز تهیه شامپو خانگی و طبیعی را برای شما آماده کرده ایم که طرز تهیه آن بسیار آسان و سریع است: **مواد لازم برای تهیه شامپو خانگی و طبیعی**

- ☑ دو سوم فنجان صابون کاستیا
- ☑ ۲ قاشق چای خوری روغن زیتون یا روغن بادام
- ☑ ۱۰ تا ۱۵ قطره از برخی روغن های لازم
- ☑ نصف فنجان شیر نارگیل

**طرز تهیه:**  
روش تهیه شامپو در خانه بسیار آسان تر از آن چیزی است که شما فکر می کنید. و وقت شما را نیز زیاد نمی گیرد. برای این کار کافی است چند ماده را در ظرفی با یکدیگر ترکیب کنید و آن ها را در یک بطری یا جای خالی شامپوهای قبلی بریزید. یادتان باشد که بطری را تکان دهید و به طور منظم از آن استفاده کنید و در این مدت به هیچ وجه از شامپوهای دیگر استفاده نکنید. در صورت استفاده صحیح پس از مدتی متوجه خواهید شد که موهایتان سالم تر، درخشان تر و در عین حال طبیعی تر از قبل می شود.

## کازرون

معاون وزیر بهداشت و درمان:

### دانشگاه آزاد کازرون توانسته بیش از ۱۰۰۰ پزشک تربیت و تحویل جامعه دهد



بدست آوردن علم و دانش دغدغه رفتن به خارج از کشور را دارند اما باید به داشته های علمی خود در کشور بیشتر توجه کرد. رضا ملک زاده با بیان این که دانشگاه آزاد نقش بسزایی در توسعه علمی جامعه دارد، گفت: حدود بیست سال قبل که مسؤلیت وزارت بهداشت را برعهده داشتم برای کنگ زنی همین ساختمان شماره ۳ پزشکی واحد کازرون به این دانشگاه سفر کردم و در آن زمان این منطقه بیابانی بیش نبود اما امروز دانشگاه آزاد اسلامی موجب پیشرفت و توسعه چشمگیری در شهرستان گردیده است.

وی گفت: واحد کازرون دارای خروجی یک هزار پزشک و بیش از بیست هزار فارغ التحصیل در رشته های فنی و غیره بوده است که این تلاش گامی بزرگ و ارزشمند در توسعه علمی کشور است.

ملک زاده با اشاره به عقب ماندگی علمی جامعه مسلمانان نسبت به غرب گفت: امروز متأسفانه جامعه مسلمانان نسبت به غرب بسیار عقب است و این کم کاری مربوط به یکصد

پرفسور رضا ملک زاده معاون وزیر بهداشت و درمان در جمع دانشجویان پزشکی واحد کازرون در سخنرانی خود تحت عنوان چشم انداز دو دهه پزشکی در آینده ، اظهار کرد: علم پزشکی در دنیا طی دو دهه آینده به میزان قابل توجهی ارتقاء پیدا می کند و در عرصه درمان و سلامت تحول بزرگی ایجاد خواهد شد.

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور اظهار داشت : دانشجویان پزشکی نباید از این دانش جهانی عقب بمانند و باید تلاش شود همگام با دانش روز در راستای درمان بیماریها و سرطانها ازنشان جدید بهره مند شویم.

وی گفت: سرمایه یک کشور ادوات و ابزار و حتی معادن و منابع هم نیست بلکه بالا بودن سطح دانش و خروجی آزمایشگاه ها و ظرفیت های کارآموختگی نیروی انسانی هر کشور سرمایه محسوب میشود .

معاون وزارت بهداشت و درمان گفت: بعضی از افراد برای



### جشن بزرگ مولود کعبه در واحد کازرون

به مناسبت سیزده رجب- میلاد با سعادت حضرت علی(ع)- و روز پدر، مراسم جشنی همراه با برنامه های شاد و متنوع در واحد کازرون برگزار شد.

دکتر خاتم ساز سرپرست واحد کازرون با بیان اینکه جامع غربی در تبلیغات منفی خود علیه دین اسلام، سعی دارند برنامه های دین ما را خشک، همراه با غم و اندوه و عزاداری معرفی کنند، اظهار کرد: دین اسلام، به ویژه مذهب شیعه دینی کاملا شاد و متنوع و نه تنها با شادی و زیبایی مخالفتی ندارد؛ بلکه دارای اعیاد فرخنده و مناسبت های شاد فراوانی است. وی ضمن گرامیاداشت اعیاد ماه مبارک رجب و مناسبت

روز پدر، از دست اندرکاران جشن و دانشجویان فعال در عرصه فرهنگی که در این جشن تلاش داشته اند، قدردانی کرد.

جشن بزرگ مولود کعبه با همت هیات آل یاسین و با برنامه های شاد و متنوع، از جمله شاهنامه خوانی، اجرای سرود توسط مهدکودک ایران، موسیقی نی همبونه، اجرای مسابقه، سخنرانی، موسیقی سنتی، نمایشی از ورزشکاران باستانی شهرستان، مداحی و پخش کلیپ های متنوع در سالن اجتماعات دانشگاه برگزار شد.

### تخصیص تربیت بدنی (توسعه فساد)



جلال ندائی

می بینیم انظر تربیت بدنی نسبت به گذشته بسیار عقب مانده است. در حدود هشت دهه پیش اداره آموزش و پرورش در کشور عزیزمان تأسیس شد که با تدریس در مدارس، فرزندان این آب و خاک در ورزشها و رزمهای گوناگون شرکت می کردند و قهرمانانی پرآوازه داشته ایم. اداره تربیت بدنی، بانی تدریس و تربیت و محافظ بازیها و ورزش و رزمهای گوناگونی در دوران دبستان، دبیرستان و دانشگاه ها به عناوین مختلف بوده و مشوقها، امتیاز و نام نیک جوانان را جذب و روز به روز توسعه پیدا می کرد. در کنار تدریس و آموزش فرهنگ، آموزش بازیها و ورزشهای گوناگون کشورهای دیگر برای آمادگی بدنی و همچنین آمادگی روحی و جسمانی نونهالان و جوانان در مدارس رایج و رسمی شده؛ اما متأسفانه از زمانیکه اداره تربیت بدنی، خصوصی شد و در دست عده ای که بعضی از آن اشخاص حتی معنی کلمه تربیت بدنی را هم نمی دانستند چیست، قرار گرفت، نسبت به پیشرفتهای گذشته عقب مانده است که همین موارد باعث عدم حضور جوانان در عرصه تربیت بدنی شده و باعث توسعه فساد در جامعه گردیده است. وقتی جوانان اوقات فراغت خود را در مکانهای سالم در ورزشها و مبارزات رزمی مانند، تکواندو، کنگ فو، ووشو، کاراته، ژیمناستیک و زنه برداری، کشتی و... بگذرانند، گزینه جنسی و غرور جوانی آنها در راه های مثبت، باقی نشده و اوقات فراغتی هم برایشان باقی نمی ماند که در اثر بیکاری به انواع فساد روی بیاورند؛ اما متأسفانه بعلت عدم توجه مسئولین ذریع به توسعه تربیت بدنی و مشوقها، امروز در جامعه، فساد بسیار بالا رفته است که این خود نشانه تضعیف تربیت بدنی می باشد. امروز تربیت بدنی در جامعه ایران روز به روز ضعیف تر شده است؛ همانند که در بعضی از روزنامه ها می خوانیم و یا از زبان بعضی از استادان می شنویم که فلاّن شخص از فلاّن روستا یا شهرستان مقام اول استانی یا کشوری را به دست آورده؛ اما بعلت عدم توانایی مالی دیگر نتوانسته در مسابقات بعدی شرکت کند که این خود بروحیه جوانان و خانواده ها و حتی جامعه اثر منفی دارد؛ چنانکه خودم شاهد بودم تکواندوکاران نونهالان (دختران) کازرون در رده سنی ۱ تا ۴ سال باشش مدال طلا و نقره، مقام استانی را کسب کرده بودند؛ اما با کمال تأسف یک شخص خیراندیش یا یک شرکت وحتی اداره تربیت بدنی آنها را تشویق نکرد و اسپانسر آنها نشد.

اگر نگاهی به آثار و تاریخ به جا مانده از میراث فرهنگی تمام اقشار روی کره هستی انداخته و بر سرگرمیها، بازیهای سنتی، ورزشهای بومی، مسابقات جهانی و قهرمانی، قهرمانان و پهلوانان میدانهای جنگ و نبردهای تن به تن انسانها و حتی حیوانات اهلی و وحشی بی دغدغه تمرکز کنیم، متوجه می شویم که در هر قوم و اقشار جامعه ای سرگرمیهای رزمی و ورزشهای گوناگون وجود داشته و از میان مردمان آن جامعه در میدانهای جنگی و نبردها، همیشه پیروز و قهرمانانی بانام بزرگی به جا مانده است. با توجه به میراثها و آثار به جا مانده، یکی از این جوامع که همیشه در میدانهای جنگ تن به تن پیروز و افتخارآفرین بوده، کشور بزرگ ایران متمدن بوده است که مردم آن در طول تاریخ برای رفع اوقات فراغت به سرگرمی ورزشهای رزمی گوناگون مشغول بوده اند. بعضی از این ورزشهای رزمی باعث می شود بدن انسانها آمادگی قدرتمندی پیدا کنند تا در برابر دشمنان و کارهای سخت و طاقت فرسا استقامت داشته باشند. بعضی از ورزشها و بازیهای سنتی و محلی که هنوز هم در اکثر نقاط کشور باقی مانده و در زمانهای مخصوصی اجرا می شود، برای آرامش و شادی و سلامت روح و روان بسیار مفید است. اما اگر امروز نگاهی اندیشمندانه به جهان داشته باشیم می بینیم کشورها و جوامع امروزی که تازه به تمدن رسیده اند، علاوه بر ورزش و بازیهای بومی، ورزش و بازی و همچنین رزمهای دیگر و جدیدی در نامهای مختلف را توسعه داده و با تبلیغات و مشوقها جوانان را به سوی آنها جذب می کنند که آنها اوقات فراغت خود را در مکانی سالم سپری کنند تا در مواقع بیکاری به راه فساد کشیده نشوند؛ از طرف دولت و یا شرکتها و اشخاص خیر، اسپانسر و مشوق به اهدای هدایا می شوند تا جامعه ای سالم داشته باشند. حال اگر برگردیم به کشور پهناور و گذشته ایران که تاریخ قدمت تمدن و حقوق بشر آن امروز مورد استقبال تمام کشورهای پیشرفته و متمدن دنیا قرار گرفته و منشور آن بیش از دو هزار و پانصد و هفتاد چهار سال قدمت دارد؛ همچنین بنیان گذار آن منشور، کوروش بزرگ از سلسله هخامنشیان می باشد،

