

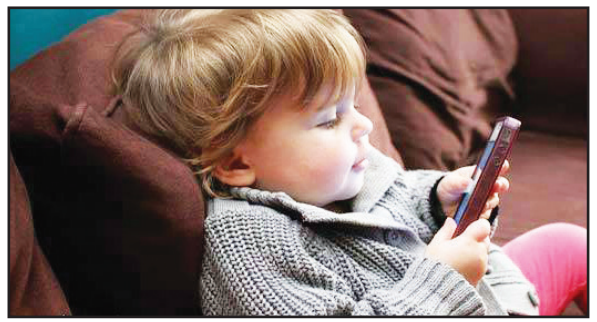
## با قانون زندگی کنیم پاره کردن گوش ثلث دیه دارد.

ماده ۳۸۸ قانون مجازات اسلامی

### بانوان



### راه هایی برای دور نگه داشتن موبایل از کودکان



راه های ساده ای برای دور کردن عادت در دست داشتن تلفن همراه از خانواده وجود دارد. این راه ها برای شما موثر خواهند بود. **گذشتن جایی برای شارژ کردن موبایل** اگر کودکان اجازه داشته باشند موبایل را به اتاق خود ببرند مطمئناً آن ها تا چندین ساعت در اینترنت خواهند بود. اگر نقطه ای مرکزی در خانه برای شارژ موبایل خود داشته باشید بهتر است، قبل از رفتن برای خواب همه موبایل خود را در همان جا به برق بزنید.

شاید این یکی از سخت ترین کارها باشد اما مهم ترین کار موثر این است: تا حد ممکن موبایل خود را کنار بگذارید. شاید بهتر باشد تا فردا صبح برای پاسخ دادن به پیغام های خود صبر کنید. باید این کار را تا طولانی مدت ادامه دهید. هر کار شما انجام دهید کودککتان نیز از شما تقلید خواهد کرد.

با کودک خود در مورد مسائل زندگی صحبت کنید. قانون بگذارید که هیچ کس مجاز نیست در ماشین خود از موبایل استفاده کند و اگر کودککتان نیاز به انگیزه بیشتری برای این کار دارد به آن ها کارهایی بدهید تا سرگرم شوند، مثلاً پیدا کردن مسیر یا خواندن تابلوها. **مثالی خوب قرار دهید** یک عدد منطقی برای قبض موبایل کودک

### مافین کوفته قلقلی



مافین کوفته قلقلی، از جمله مافین های خوشمزه است که می توانید برای جشن ها و مهمانی ها به تعداد زیاد درست کنید و روی میز قرار دهید. مطمئن باشید که همه مهمان ها از آن استقبال می کنند.

مواد لازم:  
گوشت گوساله (چرخ کرده): ۴۵۰ گرم  
سیر (ریز خردشده): ۲ حبه  
پنیر ریکوتا: یک دوم پیمانه  
پنیر پارمزان (رنده شده): یک چهارم پیمانه  
پودر نان: ۲ ق س  
تخم مرغ درشت (زده شده): یک عدد  
برگ جعفری تازه (خردشده): یک ق س  
پودر آویشن: یک دوم ق چ  
ارگانون خشک: یک چهارم ق چ (در صورت تمایل)

بگذارید.  
۲. برای تهیه کوفته قلقلی ها، تمامی مواد را با در ظرف مناسبی با هم به خوبی مخلوط کنید. سپس گلوله های کوچکی از مخلوط گوشت جدا کرده (۱۲ عدد) و در سینی فر از قبل گرم شده بچینید و به مدت ۱۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده قرار دهید تا بپزند.  
۳. برای تهیه مافین ها، سس مارینارا، تخم مرغ و روغن مایع را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. پنیر ماتزولا، یک چهارم پیمانه پنیر پارمزان و چاشنی ها را اضافه و مخلوط کنید. آرد و بیکنینگ پودر را در ظرفی جداگانه مخلوط کنید. حفره ای در وسط این مخلوط ایجاد کرده و مخلوط سس را در آن بریزید و به خوبی مخلوط کنید. مواد را با دست ورز دهید (مراقب باشید بیش از حد مواد را ورز ندهید).  
۴. کاپ های قالب مافین را کمی بیشتر از نیمه با این مخلوط پر کنید و وسط مواد را فشار دهید. حفره ای در آنها برای کوفته قلقلی ایجاد و ظرف را از روی حرارت بردارید.

### کارهایی که رنگ موهای شما را خراب می کنند

در استخر موهایتان را با شامپوهای مخصوص بشویید. کف این شامپو کمک می کند مواد شیمیایی روی موها از بین بروند. **زود حمام رفتن** اگر مرتباً موهای خود را رنگ می کنید باید بدانید رنگ در روز اول روی موهای شما قوی تر است. زنان بسیاری بلافاصله دوش می گیرند و رنگ را از بین می برند. حتی نرم کننده هایی هستند که دارای ذرات مسدودکننده اشعه UV هستند و می توانند از رنگ مو محافظت کنند. **گذراندن زمان زیاد در استخر** کلر موجود در آب استخر می تواند به مرور روی موهای شما جمع شده و باعث کدر دیده شدن آن ها شود. بعد از گذراندن روزی طولانی

این اشتباهات باعث می شوند رنگ موهای شما خراب شوند: **استفاده از شامپوی نامناسب** اگر موهایتان را رنگ کرده اید باید از شامپوهایی که دارای سولفات هستند اجتناب کنید. سولفات ماده ای است که مولکول های رنگ را از رشته موهای شما پاک می کند. خوشبختانه شامپوهای بدون سولفات زیادی در بازار وجود دارند. **دوش گرفتن با آب گرم** اگر زیر دوش آب داغ بروید باید بدانید رنگ مو دلخواهتان را تغییر می دهید. آب گرم لایه بیرونی مو را از بین می برد که رنگ اصلی آن را محو خواهد کرد. اگر قادر به تحمل این شرایط نیستید سعی کنید از آب زیاد گرم یا

## اخبار شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون



شماره ۰۲۳۲۵۶

### شهردار کازرون خبر داد:

### ادامه جدول گذاری و رفوژ معابر و خیابانها

### غرس ۴۰۰ اصل نهال توسط شهرداری کازرون



تعداد ۴۰۰ اصل نهال توسط واحد فضای سبز شهرداری کازرون در بلوار بهشت زهرا و بلوار شهید رضازاده کاشته شد. به گزارش روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون مسئول فضای سبز شهرداری کازرون گفت: این تعداد نهال به منظور توسعه فضای سبز، تلطیف هوا و همچنین ایجاد نمای زیبای شهری در بلوار بهشت زهرا و همچنین بلوار شهید رضازاده کاشته شد. ابراهیم خانی با بیان اینکه فضای سبز به ویژه درختان به منزله ریه های یک شهر تلقی می شود و نقش مهمی در تامین سلامت شهروندان ایفا می کند، گفت: در کنار نگهداری فضای سبز توسعه آن از وظایف شهرداری بوده و یکی از خدمات پارکها و فضای سبز کاشت درخت است که امید داریم با همکاری و مراقبت شهروندان این درختان ضمن رشد و نمو باعث زیبایی بیش از پیش شهر کازرون شود. وی تصریح کرد: درخت یکی از نعمت های الهی است که از زیباترین مظاهر خلقت و جلوه ای از تجلیات آفریدگار عالم است و نقش حیاتی در زندگی تمام موجودات زنده به ویژه انسان ها دارد. او در پایان خاطر نشان کرد: در اسلام کاشت گیاهان مورد توجه خاص قرار گرفته است، چراکه درخت نماد آبادانی و شاخص سرسبزی و خرمی و مظهر زندگی می باشد و باعث لطافت هوا و موجب آسایش و رفاه انسان و پاکی طبیعت است.



**پیام شهروندی:**  
جهت جلوگیری از بروز مشکلات، قبل از هر گونه نقل و انتقال املاک اعم از تجاری، مسکونی و... در محدوده شهر، از شهرداری استعلام بگیرید.  
(روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون)

مطالب این بخش توسط روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر کازرون تهیه و تنظیم شده است.