

□ نگاه

نکته‌های طلایی برای پخت یک نان عالی

سپیده سلیمی

بخش اول این مطلب روز چهارشنبه گذشته به چاپ رسید امروز بخش پایانی آن را می‌خوانید.

- تخم مرغ موجب غنی‌تر شدن طعم و رنگ نان می‌شود.
- وجود کمی شکر در مواد اولیه نان باعث فعال شدن مایه خمیر شده و با تولید دی‌اکسید کربن به ورآمدن خمیر و پف کردن نان کمک می‌کند.

- نمک یکی از مواد الزامی در طرخ همه نان‌ها است. حضور نمک فعال شدن مایه خمیر را کنترل می‌کند و از پف کردن بیش از اندازه نان جلوگیری می‌کند. نمک همچنین برای شکل گرفتن گلوتن نیز ضروری است و به ازای هر نیم کیلو آرد باید دست کم یک قاشق چایخوری نمک اضافه کنید. نمک را هرگز به مایه خمیر اضافه نکنید زیرا مانع از فعال شدن آن می‌شود. نمک را ابتدا به آرد افزوده و سپس مایه خمیر را به آن بیفزایید.

- موادی که روی سطح خمیر نان می‌مالید نتایج متفاوتی را بر روی نان طبخ شده تولید می‌کنند. مالیدن زرده تخم مرغ روی خمیر موجب می‌شود نان پس از پخت سطحی براق و طلایی یا



قهوه‌ای روشن داشته باشد و اغلب از آن برای چسباندن موادی مثل دانه کنجد یا سبزی‌های مختلف روی نان استفاده می‌شود. اگر شکر روی خمیر بمالید نان سطحی برشته و خشک خواهد شد. اسپری کردن آن روی خمیر نان در حین پخت موجب خشک‌تر شدن سطح روی آن می‌شود.

- حضور بخار آب در محیط و هنگام پخت نان موجب پف کردن بهتر نان می‌شود. از این‌رو بهتر است یک ظرف‌نمسوز محتوی مقداری آب در کف فر قرار دهید یا طی زمان پخت نان چندبار مقداری آب را در داخل فر اسپری کنید. فقط به خاطر داشته باشید که هرگز نباید در ۱۵ دقیقه اول زمان پخت نان در فر ر باز کنید. پس از آن می‌توانید در صورت نیاز برای اسپری کردن آب با جابه‌جا کردن و چرخاندن نان در فر را باز نمایید.
- افزودن موادی مثل سبزیجات معطر، میوه‌های خشک، دانه‌های روغنی یا رنده پنیر پارسان به نان طعم آن را غنی‌تر می‌کند. برای این منظور مواد مذکور را در مرحله ورز دادن خمیر به آن بیفزایید. اما توجه داشته باشید چنانچه مقدار زیادی از این مواد را به خمیر نان اضافه کنید تناسب میان ترکیبات نان به هم می‌خورد.



در این دلمه‌ها برنج با ماکارونی جایگزین شده است. برای طبخ دلمه با ماکارونی می‌توان از ماکارونی برنجی یا گندم استفاده کرد.

■ **دلمه برگ مو با سس گوجه‌فرنگی**

۱۲۰ گرم ماکارونی رشته‌ای ، ۱ قاشق سویخوری روغن زیتون، ۷۵۰ گرم گوشت چرخ کرده گوسفند، ۱ عدد پیاز درشت (حدود ۲۰۰ گرم)، خردشده، ۲ حبه سیر کوبیده، ۲ قاشق چایخوری زیره آسیاب شده، یک قاشق چایخوری رنده پوست لیموترش، یک چهارم پیمانه آرد سفید (حدود ۳۵ گرم)، یک‌سوم پیمانه آب (۸۰ میلی‌لیتر)، ۲۰۰ گرم برگ مو.
برای سس گوجه‌فرنگی

۱ قاشق سویخوری روغن زیتون، ۱ عدد پیاز درشت خردشده، ۱ حبه سیر کوبیده، ۸۰۰ گرم گوجه‌فرنگی پوس گرفته و خردشده، ۱ قاشق سویخوری برگ نعناع تازه.
ماکارونی را مطابق معمول آبکش کنید. قبل از ریختن

طرح زندگی

امروزه تلویزیون نقش بسیار مهمی در زندگی ما انسان‌ها ایفا می‌کند که در این میان تاثیر آن بر کودکان بسیار زیاد است. بر اساس آماری که توسط دولت کانادا در سال ۲۰۰۱ منتشر شده است، کودکان نزدیک به ۱۵ ساعت در هفته را به تماشای تلویزیون می‌گذرانند. طی دو دهه اخیر، صدها تحقیق راجع به تاثیر محتوای خشونت‌آمیز برنامه‌ها و فیلم و سریال‌های تلویزیونی بر روی کودکان و جوانان انجام گرفته است. هرچند که به سختی می‌توان به رابطه مستقیم تلویزیون و خشونت پی برد، با این حال نتیجه تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان تحت تاثیر صحنه‌های خشونت‌آمیز فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی قرار می‌گیرند. محققان سه واکنش ممکن را در کودکانی که در معرض دیدن صحنه خشونت‌آمیز قرار می‌گیرند، تشخیص داده‌اند:

■ **افزایش ترس و اضطراب**

کودکان به‌خصوص دختربچه‌ها پس از دیدن صحنه‌های خشونت‌آمیز همواره در این هراس به سر می‌برند که مبادا قربانی اذیت و آزار بزرگسالان قرار بگیرند و این مسئله می‌تواند آنان را نسبت به جهان پرامونشان بدبین سازد.

■ **عادی شدن مفهوم خشونت به طور کل**

برخی از کارتون‌های تلویزیونی بیشترین صحنه‌های خشونت‌آمیز تلویزیون را در خود دارند و شخصیت‌های این برنامه‌ها در نتیجه خشونت‌ها به هیچ عنوان دچار آسیب چندانی نمی‌شوند، بنابراین، این توهم برای کودکان به‌وجود می‌آید که خشونت چندان خطری ندارد و امری عادی است.

■ **افزایش رفتارهای خشونت‌آمیز**

اخبار و حوادث از این مسئله حکایت می‌کنند که کودکان پس

نخاله

دلمه با ماکارونی

نیم ساعت در فر با درجه متوسط بپزد سپس از فر خارج کرده و سرو نمایید.

■ **دلمه فلفل**

۱۵۰ گرم ماکارونی معمولی یا ماکارونی سبزی با طعم اسفناج ، ۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون، ۱ عدد پیاز متوسط (حدود ۱۵۰ گرم)، خردشده، ۲ حبه سیر کوبیده، ۲ عدد فلفل کوچک ریز خردشده، نیم کیلو گوشت خردشده، ۵۰۰ گرم گوجه‌فرنگی پوست‌گرفته و خردشده، ۸۰ گرم برگ اسفناج خردشده، ۱ قاشق چایخوری پودر ارگانو ، ۲ عدد فلفل دلمه‌ای متوسط سبزرنگ، ۲ عدد فلفل دلمه‌ای متوسط قرمز ، ۲ عدد فلفل دلمه‌ای متوسط زرد.

ماکارونی را به شیوه معمولی در ظرف بزرگی از آب جوش و نمک پخته و آبکش کنید. قبل از ریختن ماکارونی در آب جوش آن را از وسط نصف کنید.

روغن را در تابه‌ای داغ کنید. سیر، پیاز و فلفل قرمز خردشده را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود سپس گوشت چرخ کرده را افزوده و تفت دهید تا گوشت کاملاً سرخ شده و برشته شود. گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و بگذارید به جوش بیاید. ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید تا مخلوط غلیظ شود. اسفناج را بیفزایید و بگذارید بجوشد تا اسفناج نرم شود. در این مدت

تاثیر تلویزیون بر شخصیت کودکان

ترجمه : دنیا مملکت دوست



از تماشای برنامه‌های خشن دست به‌امعال و رفتار خشونت‌آمیز زده‌اند و حتی در این میان افرادی مجروح و کشته شده‌اند. شاید شما بارها شنیده باشید که کودکی با تفنگ دوست یا برادر و خواهرش را کشته است. در اکثر مواقع این حادثه پس از تماشای فیلمی جنایی یا پلیسی روی داده است. والدین می‌بایست بر برنامه‌هایی که فرزندان‌شان تماشا می‌کنند نظارت داشته باشند. تحقیقات نشان داده‌اند که والدین بیشتر از صحنه‌های خشونت‌آمیزی که در اخبار نشان داده می‌شود، وحشت دارند تا تصاویر خشونت‌آمیز فیلم‌ها چرا که کودکان به واقعی بودن این گونه تصاویر آگاهی دارند و بنابراین بیشتر دچار ترس و وحشت می‌شوند.

■ **تاثیر تلویزیون بر روی رشد کودک**

تلویزیون می‌تواند سرعت یادگیری کودکان را افزایش دهد و موجب پیشرفت تحصیلی آنان شود. اما اگر زمان تماشای تلویزیون از حد و اندازه عادی خود فراتر رود، باعث افت تحصیلی آنان می‌شود. وقت آزاد کودکان به‌خصوص در سنین پایین می‌بایست بیشتر به بازی، مطالعه، کشف طبیعت و ورزش اختصاص داده شود. همچنین به گزارش دانشمندان کانادایی، تماشای برنامه‌های تلویزیونی باعث چاقی بیش از اندازه کودکان می‌شود. بنا بر این گزارش کودکان هفت تا دوازده‌ساله کانادایی از مشکلات چاقی رنج می‌برند. مقاله‌ای



غذا را چندبار هم بزنید. آن را از روی اجاق بردارید و پودر ارگانو را همراه با ماکارونی اضافه کنید. سر فلفل‌ها را با یک کارد تیز بریده و جدا کنید. هنگام خرید فلفل دلمه‌ای فلفل‌هایی را که فرم متقارن و مناسبی دارند انتخاب کنید. دانه‌های داخل فلفل را جدا کرده و خارج کنید. یک ظرف پیرکس را کمی چرب کنید. هر یک از فلفل‌ها را با مخلوط گوشت و ماکارونی پر کنید. سر فلفل‌ها را دوباره در جای خود قرار دهید و آنها را در ظرف پیرکس بچینید. ظرف پیرکس را بدون درپوش در فر قرار دهید و دلمه را به مدت ۴۵ دقیقه یا تا زمانی‌که فلفل‌ها پخته و اندکی برشته شوند در فر با درجه متوسط بپزید و سپس سرو نمایید.

□ با فرزندان

والدین هوشیاری باشید

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه : نوشین دیابنی

□ **بخش دوم**

ممکن است بخواهید از بین چندین چهارساله‌تان انتخاب کنید و ندانید کدام بهتر است یا بخواهید تصمیم بگیرید نوجوان دبیرستانی خود را تحت فشار بگذارید، تا به رزم اینکه گفته نمی‌خواهد کلاس پیانوی خود را ادامه بدهد ممکن است به فکر فرو برود که آیا کودک شما آن قدر بزرگ شده است که به تنهایی و بدون پرستار در خانه بماند، یا نوجوان‌تان آن قدر مسئولیت‌پذیر هست که بتواند در طول سال تحصیلی شغلی پاره‌وقت داشته باشد. شاید بخواهید تصمیم بگیرید چه جوابی به درخواست پول توجیبی هفتگی فرزندان یا تقاضای سوراخ کردن گوشش یا خرید چیزی گران‌قیمت و خاص و البته غیرضروری با پس اندازش بدهید.

در تمام این شرایط باید از فرصت خوب فکر کردن پیش از عمل استفاده کنید. همیشه از خود بپرسید تصمیم من چه تاثیری بر فرزندم خواهد داشت؟ اگر هوشیارانه عمل کنید – اگر واقعاً پیش از عمل کردن به نتیجه‌ای که می‌خواهید فکر کنید – قادر خواهید بود موضوع‌های مهم را دسته‌بندی کنید و بهتر می‌توانید تصمیم‌گیری کنید که درازمدت چه چیزی به نفع فرزندان‌تان است. شاید اگر خوب فکر کنید متوجه شوید تصمیم‌گیری واقعاً خیلی راحت‌تر از آن بود که فکر می‌کردید – یا شاید هم متوجه شوید که خیلی پیچیده است و به‌تعمق و دقت بیشتری نیاز دارد.

شاید فکر کنید باید در آن مورد با همسر یا فرد باتجربه دیگری مشورت کنید. هر کاری که بکنید، در چنین شرایطی تصمیمی آگاهانه گرفته‌اید نه آتی و نسنجیده.

وضعیت دومی که پدر و مادرها معمولاً در آن قرار می‌گیرند هنگامی است که باید بی‌درنگ عکس‌العمل نشان بدهند اما از طرفی زمان کافی در اختیار نداشتند که فکر کنند. کودک دو ساله شما غذایا را که برای شامش آماده کرده‌اید نمی‌خورد، فرزند شش‌ساله شما برای سومین بار پیاپی در نخستین مسابقه ورزشی کوچکش خطا کرده است، دختر ۹ساله شما به محل کارتان تلفن می‌زند و می‌پرسد آیا می‌تواند بعد از مدرسه با دوستش و با اتوبوس به مرکز خرید بروند، در چنین لحظاتی نمی‌توانید به فرزندان‌تان بگویید: «می‌توانیم فردا راجع به این موضوع صحبت کنیم؟» اما می‌توانید مکثی کنید و پیش از پاسخ دادن فکر کنید.

در چنین وضعیت‌هایی پدر و مادران هوشیار می‌توانند در مقابل انجام واکنش آتی مقاومت کنند. «هر چه توی بشقابیت هست بخور وگرنه از دسر خبری نیست.» «ناراحت نباش، عزیزم، این فقط به بازیه.» «نه شماها کوچک‌تر از اون‌ی هستین که تنه‌ای برید.» اگر تربیت هوشیارانه را در پیش بگیرید می‌توانید کمی به موقعیت فکر کنید و طوری پاسخ بدهید که با اصول تربیت موثری که در ادامه کتاب می‌آید سازگار باشد.

شما، لایق بهترینها هستید.

- ساید بای ساید ال جی در ابعاد متنوع ۲۱ تا ۳۰ فوت
- ۵ سال ضمانت کمپرسور
- دارای تلویزیون ۱۳ اینچ بجای بار خانگی (در مدل GR-G298)
- دربهای سرما ساز با سیستم منحصر بقرد Icebeam Door Cooling
- فیلتر تصفیه آب
- آپسردکن بهمر اه یخساز (تنها با یک پدال ۲ منظوره)
- موتور کم صدا ، صرفه جویی در مصرف برق (نمودار A)
- دربهای ۱۱ لایه ای (۳ جداره)
- سیستم BioSilver™ (ماندگاری بیشتر مواد غذایی)
- لاستیک ضد باکتری دور درب BioShield™
- محفظه تازه نگهدارنده میوه ، سبزیجات Magic Crisper™
- روکش تیتانیوم در مدل BTB جهت عدم به جا ماندن لکه انگشت و خراشیدگی روی بدنه ساید
- جعبه جادویی miracle zone™: کنترل برودت از ۳- تا +۱۰ درجه جهت حفظ طعم اصلی مواد غذایی متناسب با نوع آن (گوشت قرمز، ماهی، لبنیات، میوه، سبزیجات و نوشیدنی)

۲۵
تیر
روز مادر
هدیه مبارک به

SIDE BY SIDE

فقط با ضمانت نامه فارسی گلدیران

۴۰۰۰ مرکز خدمات پس از فروش در سراسر ایران
مرکز اطلاع رسانی و خدمات مشتریان گلبران
خط ویژه: ۸۲۳۳۴ - ۰۲۱ تهران
گلبران نمایندگی نوازه خانیق ال جی در ایران

www.goldran.ir www.lge.ir