



۳۰ اردیبهشت ۱۳۹۵ پنج شنبه

۴ شماره ۱۶۸۱ سال بیست و دوم



نشانی که ماند همی از تو یاد

گفتگو با آقای علی اکبر جمشیدی، دبیر و ورزشکار خوشنام کازرون

روش‌های رنگارنگ برای دکور خانه در بهار و تابستان

اگر می خواهید خانه خود را مانند هوای بهار و تابستان گرم و با طراوت کنید باید از رنگ های خاص و ایده های کاربردی کمک بگیرید. تاثیر بهار و تابستان نباید فقط بیرون خانه دیده شود بلکه باید آن را به داخل خانه هم بیاورید. در ادامه به شما می آموزیم که چگونه با تغییرات ساده این کار را برای خانه خود بکنید.

اگر می خواهید خانه خود را مانند هوای بهار و تابستان گرم و با طراوت کنید باید از رنگ های خاص و ایده های کاربردی کمک بگیرید. تاثیر بهار و تابستان نباید فقط بیرون خانه دیده شود بلکه باید آن را به داخل خانه هم بیاورید. در ادامه به شما می آموزیم که چگونه با تغییرات ساده این کار را برای خانه خود بکنید.

*** بشقاب های براق و روشن**
استفاده از بشقاب های براق و روشن مانند این نمونه ها که رنگ صورتی خیلی روشن دارند، می توانند دکور میزتان را متحول کنند. طراحی بشقاب ها هرچه خاص تر باشد بهتر.

*** پرده های نازک و گل دار**
پرده های ضخیم زمستانی را با پرده های نازک و روشن بهاری جایگزین کنید، اجازه دهید نور طبیعی وارد خانه شود، همین نور باعث می شود خانه طوری دیگر جلوه کند و همه چیز زیبا تر شود. پرده هرچقدر ساده تر باشد بهتر است، البته نوع الگوی آن را باید با توجه به رنگ زمینه دکور خانه انتخاب کنید.

*** تعویض رو تختی**
تخت خواب در دید ترین نقطه اتاق خواب به حساب می آید، پس اگر می خواهید با کمترین زحمت در دکور این قسمت خانه تغییر ایجاد کنید بهترین کار تعویض رو تختی است. از یک رو تختی با زمینه روشن و رنگ های براق و الگوهای گل دار استفاده کنید.

طرز تهیه پیتزای خانگی بدون فر



پیتزا پختن در خانه لطفی دارد که شاید پیتزا خوردن بیرون از خانه نتواند به پای آن برسد. خصوصاً که در خانه مطمئنید از مواد مرغوب استفاده می کنید و غذای سالمی برای خانواده تان تهیه خواهید کرد. پیتزا پختن در خانه لطفی دارد که شاید پیتزا خوردن بیرون از خانه نتواند به پای آن برسد. خصوصاً که در خانه مطمئنید از مواد مرغوب استفاده می کنید و غذای سالمی برای خانواده تان تهیه خواهید کرد. اما پخت پیتزا به دلیل نیاز داشتن به فر ممکن است برای همه ساده نباشد. در این بخش شیوه پخت این غذا روی اجاق گاز را به شما آموزش می دهیم.

- مواد لازم:**
- آرد (برای خمیر) ۳ پیمانه
 - ماست (برای خمیر) یک پیمانه
 - بیکنینگ پودر (برای خمیر) دو قاشق چای خوری
 - نمک (برای خمیر) یک سوم قاشق غذاخوری
 - تخم مرغ (برای خمیر) تخم مرغ ۲ عدد
 - روغن مایع (برای خمیر) ۴ قاشق غذاخوری
 - گوشت چرخ کرده (برای روی پیتزا) ۳۵۰ گرم
 - رب (برای روی پیتزا) دو قاشق غذاخوری

- پیاز (برای روی پیتزا) پیاز یک عدد متوسط
- سیر له شده (برای روی پیتزا) دو حبه
- فلفل دلمه ای (برای روی پیتزا) به میزان لازم
- کاری، نمک، فلفل، آویشن (برای روی پیتزا) به میزان لازم
- قارچ (برای روی پیتزا) قارچ ۱۰۰ گرم
- پنیر پیتزا (برای روی پیتزا) به میزان دلخواه

طرز تهیه:
۱- پیاز را خرد کرده و در روغن تفت دهید. سیر له شده را به آن اضافه کرده و گوشت چرخ شده را به آن بیفزایید و هم بزنید. سپس رب و نمک و فلفل و ادویه های دلخواهتان را اضافه کرده و با نصف لیوان آب به مدت یک ربع بپزید. تا حدی که آب آن کشیده شود. در ظرف دیگری، فلفل دلمه و قارچ خرد شده را در روغن و با حرارت زیاد تفت دهید. در این صورت فلفل و قارچ آب خود را از دست نمی دهند و تغییر رنگ نخواهند داشت. بعد از سرخ شدن قارچ و فلفل، آنها را کنار بگذارید.

۲- حالا آرد، بیکنینگ پودر و نمک را با هم الک کنید. ماست و تخم مرغ و روغن را با هم بزنید و مخلوط آرد را روی آن بریزید. سپس خمیر را با قاشق هم بزنید تا کاملاً یک دست شود. این خمیر تا پایان حالت چسبندگی خواهد داشت. پس از اضافه کردن آرد بیشتر خودداری کنید. تابه مورد نظرتان را چرب کنید و خمیر را با انگشتانی که آنها را هم چرب کرده اید، کف ظرف پهن کنید. دقت داشته باشید که خمیر نازک باشد. این میزان خمیر برای ۳ تابه با قطر ۳۰ سانتی متر کافی خواهد بود.

۳- بعد از آنکه خمیر را پهن کردید، در تابه را بگذارید و به مدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزید. سپس در ظرف را برداشته، گوشت، قارچ، فلفل دلمه، آویشن و پنیر پیتزا را روی نان پیتزا ریخته دوباره در ظرف را بگذارید تا وقتی که پنیر آب شود. بعد از ۱۰ دقیقه در ظرف را بردارید و دوباره به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید. اگر می خواهید نان پیتزا حالت خشک تری پیدا کند می توانید کمی حرارت را زیاد کرده و مرتب آن را چک کنید تا ته نگیرد.

- نکته:**
- ۱- این پیتزا بسیار ساده و سریع است. فقط به یاد داشته باشید که خمیر را زیاد کلفت نگیرید. در این صورت ممکن است مغز پخت نشود.
 - ۲- به دلیل شرایط پخت این پیتزا، همه مواد را باید از قبل نیم پز یا کاملاً پخته استفاده کنید. حتی اگر تمایل دارید روی پیتزایتان از حلقه های پیاز یا زیتون استفاده کنید، باید آنها را تفت داده باشید.
 - ۳- در صورت تمایل می توانید ترکیبات دیگری برای روی پیتزا انتخاب کنید. مثل سوسیس و کالباس، گوجه فرنگی و... که البته ما استفاده از سوسیس و کالباس را به هیچ وجه پیشنهاد نمی کنیم.
 - ۴- خمیر این پیتزا برای طبخ در فر هم مناسب است.

خواباندن نوزاد، چند پیشنهاد ویژه

اگر یک بار تمام طول شب را صرف تلاش برای خواباندن یک نوزاد بازیگوش کرده باشید، می دانید که چه شرایط ناامید کننده ای است.

اگر یک بار تمام طول شب را صرف تلاش برای خواباندن یک نوزاد بازیگوش کرده باشید، می دانید که چه شرایط ناامید کننده ای است. نمی دانید اجازه دهید نوزاد گریه کند یا او را در آغوش بگیرید. اگر یک بار تمام طول شب را صرف تلاش برای خواباندن یک نوزاد بازیگوش کرده باشید، می دانید که چه شرایط ناامید کننده ای است. نمی دانید اجازه دهید نوزاد گریه کند یا او را در آغوش بگیرید.

مطالعات اخیر محققان استرالیایی بهترین روش برای خواباندن نوزاد را پیدا کرده اند: برای او رویه بسازید. به گفته محققان هر روش منطقی برای خواباندن نوزاد قابل قبول است و حتی گریه کردن او مانع از رشد عاطفی یا اجتماعی او در آینده نخواهد شد اما بهترین روش آموختن چگونه خوابیدن به نوزاد است که کمترین مضرات روانی را بر او دارد. نوزادانی که در این تحقیق مورد مطالعه قرار گرفتند، ۷ ماهه بودند و برخی از آنها با تکان دادن، راه بردن و روش های دیگر به خواب می رفتند و برخی دیگر آموزش دیده بودند که به تنهایی بخوابند. در سن ۱۰ ماهگی این نوزادان، گروهی که به تنهایی می خوابیدند از آرامش بیشتری برخوردار بودند و نشانه های افسردگی و خستگی عمومی در مادرانشان کمتر بود.

- دکتر فریزر، رویه ای برای آموختن به نوزاد به مادران پیشنهاد می کند تا نوزاد به تنهایی بخوابد:
- ۱- عصرها و قبل از خواب تمام انرژی او را بگیرید و با او بازی کنید.
 - ۲- با او صحبت کنید و کارهایی را که در طول روز انجام داده برایش تعریف کنید.
 - ۳- دوش آب گرم بگیرید.
 - ۴- پوشکش را عوض کنید و لباس خواب به او بپوشانید.
 - ۵- به همراه او به تمامی عروسک ها و اسباب بازی ها شب بخوابید.
 - ۶- کتاب مورد علاقه اش را برایش بخوانید.
 - ۷- برایش لالایی بخوانید.
 - ۸- یک موزیک آرام بخش برای او پخش کنید.
 - ۹- او را ببوسید و در تختش بگذارید.
 - ۱۰- چراغ اتاق را خاموش کرده و بیرون بروید.
- هریک از این مراحل را که توانستید، انجام دهید اما به ترتیب و منظم. به خاطر داشته باشید که هر شب همان رویه را تکرار کنید و مراحل دیگر را فراموش کنید تا برای او عادت شود.



بانوان

