info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۳۸۶

دوشنبه ۳۰/ اردیبهشت/ ۱۳۹۸

۱۴ / رمضان / ۱۴۴۰

20 / May / 2019

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باقره حیدری

نشانی: کرج بلوار نهاوند، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۳۲۴۲۳-۳۲۵۳۲۸۳۸-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۲۳۹-۰۲۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶

چاپ: کارگر

خدا دهد

امروز با حافظ

گل به جوش آمد و از می نزدیمش آبی
لاجرم ز آتش حرمان و هوس می‌جوشیم
می کشیم از قدح لاله شرابی موهوم
چشم بد دور که بی مطرب و می مدهوشیم

خوش

گفتی هوای باغ در ایام گل خوشست
ما را به در نمی‌رود از سر هوای یار

سعدی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۳۳	۰۶:۰۳	۱۳:۰۴	۲۰:۰۵	۲۰:۳۴

برگه

موفقیت تصادفی نیست.

چک دورسی

گزارش

میراثِ البرز؛ نیازمند آگاهی عمومی است

فرزانه یوسفیان

رمزگشا نیوز- شاید اگر تنها خبرنگار حوزه فرهنگ و هنر بودم انقدر موشکافانه به بخش میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری توجه نمی کردم و گذرا از آن می گذشتم، اما در کنار نویسندگی و تهیه خبر، علاقه ی شدید من به باستان شناسی و تحصیل در این رشته اجازه نمی دهد بی اعتنا از کنار آن بگذرم. مشغول فعالیت در سایت که بودم، آنچه در ترانشه ها و نتیجه حفاری ها به دست می آورد، گویی خودم خلق کرده بودم و مسئول نگهداری آن ها بودم حس کسی را داشتم که بار سنگین مسئولیت به من منتقل شده تا بتوانم واسطه ای باشم از هزاران سال قبل تا نسل های بعدی. میراثی که از فرهنگ، ادب و رسوم و شیوه زندگی گذشتگان به وسیله ی آثار منقول و غیر منقول به دست ما می رسد روایتی از گنجینه ای عظیم را به دنبال دارد. گنجینه ای که اگر من باستان شناس، مسئولان مربوطه و حتی مردم عادی در جامعه به آن بی توجه باشیم، چیزی از اصالت فرهنگی ما باقی نخواهد ماند.

کشور ما اما با قدمتی کهن در جای جای ایران، فرهنگی غنی را به آیندگان نشان می دهد. از آثار معماری به جا مانده از دوران عیلام، ماد و هخامنشی گرفته تا کاشیکاری های دوران اسلامی که زبانزد در دنیا است. همه ایران را به کشوری با قدمت دیرینه و میراث فرهنگی غنی می شناسند، اما آیا این دیدگاه در بین ایرانیان نیز وجود دارد؟ از هر ایرانی درباره تعداد دفعات بازدید از موزه که می پرسیم، جواب قانع کننده ای دریافت نمی کنیم و اگر بخواهیم نام ده مکان گردشگری را جویا شویم، همه به تخت جمشید در فارس و میدان نقش جهان، سی و سه پل و پل خواجو در اصفهان، اشاره می کنند.

در استان البرز زندگی می کنیم و اگر این سوال را از ساکنان این استان بپرسیم، قطعا به جز جاده چالوس، سد امیرکبیر، روستاهای کردان و برغان و... چیزی عایدمان نمی شود. مسئولیت آشنایی مردم با اماکن فرهنگی و باستانی در استان کیست؟ چرا هر سال روز میراث فرهنگی که از راه می رسد، تنها اطلاع رسانی درباره کاخ سلیمانیه منتشر می شود و در جای جای شهر هیچ خبری از اعلام این برنامه نیز نیست.

به سایت اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان البرز مراجعه می کنیم و قصدمان پیگیری در خصوص برنامه هایی به مناسبت هفته میراث فرهنگی است. روز شنبه ۲۸/ اردیبهشت در عکس های بالای صفحه، دهم اردیبهشت تبریک روز خلیج فارس نشان داده می شود و روز یکشنبه که به سایت سر می زنم، تبریک روز جهانی میراث فرهنگی است. بار جای تشکر دارد که در میانِ اخباری که بیش از بیست روز از مرج آن می گذرد، پیام دکتر موسان به مناسبت روز جهانی موزه و هفته میراث فرهنگی دیده می شود. پیگیر برنامه های این هفته که می شوم، می گویند اخبار این هفته در کانال حامیان میراث فرهنگی البرز درج شده است و تنها برنامه ای که درج شده بازدید رایگان از موزه سلیمانیه است.

با امین افشار معاون میراث فرهنگی اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان البرز در خصوص برنامه های این هفته میراث فرهنگی گفتگو می کنیم. برنامه های متنوعی در نظر دارند اما به جز بازدید از کاخ سلیمانیه اطلاع رسانی دیگری نه در سایت اداره وجود دارد و نه در کانال تلگرام.

برگزاری همایش یک روزه مسئولان استان و شهری در خصوص موزه شناسی، برپایی همایش یک روزه کارگاه آموزشی محتوای موزه در خصوص مباحث موزه و موزه داری با حضور مسئولان شهری و استانی، برگزاری کارگاه آموزشی و بازدید از موزه های خصوصی استان برای کارمندان اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، انعقاد تفاهم نامه با آموزش و پرورش، اوقاف، شهرداری با موضوع پیوند موزه ها، برگزاری کارگاه آموزشی موزه و بازدید از سایت های باستان شناسی و محوطه های تاریخی برای دانش آموزان و بازدید از قلعه صمصامی، بنگه امام، کاخ سلیمانیه، موزه تمبر یکتا، موزه جلوه‌شناسی، موزه تاریخ طبیعی و باغ موزه گیاهان دارویی برای عموم مردم، برنامه های اجرایی در هفته میراث فرهنگی است.

من خبرنگار نیامدم و ندانم که کانال تلگرام وجود دارد و یا از معاون اداره پیگیر برنامه های هفته میراث فرهنگی نشوم، چگونه باید متوجه شوم که در شهرم در هفته ای به نام میراث فرهنگی چه خبر است؟ بیلبوردهای شهری را تنها برای تبلیغات ساخته اند، بلور کیسه باید برای آگاهی مردم قدمی برداشت. انقدر سخت نیست که اداره ای که متولی میراث این شهر است با نهادی اجرایی همچون شهرداری تفاهم نامه ی همکاری برای در اختصاص داشتن چند بیلبورد شهری تنها برای چند روز اعمال کند!

برگزاری برنامه ها باید برای مردمی باشد که از محوطه های باستانی استان، موزه ها و همایش های آموزشی می خبرند. ابتدا باید اطلاع رسانی درست انجام داد. سپس به دنبال برنامه ریزی در این زمینه باشیم. کسی بلورش نمی شود البرزی که تا چند سال پیش حتی استانی جداگانه نبود و در محدوده جغرافیایی تهران وجود داشته چگونه می شود محوطه ای با دو تپه باستانی با قدمت نه هزار ساله را در دل خود جای داده است و آیا اصلا موزه ای دارد؟

بالشاره به گفته معاون میراث فرهنگی روز شنبه ۲۸ اردیبهشت تعداد صد نفر آن هم با اطلاع رسانی در تلگرام و در روز دوم چهل دانشجو در رشته معماری از کاخ سلیمانیه بازدید کرده اند.

جای خرسندی است که تبلیغات فضای مجازی می تواند علاقمندان بسیاری را به موزه بکشاند و امیدواریم در روزهای دیگر هفته میراث فرهنگی تعداد بازدید کنندگان چند برابر شود.

F.Yousefianpour@Gmail.com

قاب سبز

تو مرا رها کردی

زمین به طرز عجیبی گرد بود
تو مرا رها کردی
و من به سرانجت آمدم
تو مرا رها کردی
و من به سرانجت آمدم
تو مرا رها کردی
و من به سرانجت آمدم
سرانجام هم تو مرا رها کردی
نه دندند
رفتم سراغ قانون نسبیت
نبودنت نسبی است
وقتی نیستی می توانی باشی
نبودنت می تواند بودن باشد
نبودنت را بودن تعبیر می کنم
اما به هر حال تو نیستی
نه.
این هم دندند
نیستی که نیستی
باید روش های جدید ابداع کنم
شاید باشی

مرتضی رویتوند

قاصدک

پرواز

دیوانه و دل بسته اقبال خودت باش
سرگرم خودت، عاشق احوال خودت باش

یکدار حسودان همه عیب نبوگویند
باور نکن و دل خوش اقبال خودت باش

یک لحظه نجو حسرت آن را که نداری
راضی به همین چند قلم مال خودت باش

دنبال کسی باش که خیر تو بخواهد
این گونه اگر نیست، به دنبال خودت باش

پرواز قشنگ است ولی بی غم و منّت
منّت نکش از غیر، پر و بال خودت باش

صد سال اگر زنده بمانی، گذرایی
پس شاکر هر لحظه و هر سال خودت باش

الهام سامی

داستانک اختصاصی

تومی تونی!

فهیمه طیبا

«ـــه تو نمی‌تونی...» این جمله ای بود که ارزنگ هر روز از دوستانش که توی کوچه فوتبال بازی می‌کردند می‌شنید. هرروز می‌نشست روی پله توی کوچه بن‌بست پشت خونشون و فوتبال بازی‌کردن بچه‌ها رو نگاه می‌کرد و هـــی بلندبلند داد می‌زد و تشـــویق می‌کرد «هدووووو بدووووو» گل بزن آبول هووووا...»

بازی که تموم می‌شـــد همه بچه‌های کوچه می‌رفتن سمت خونه‌هاشـــون بدون اینکه از ارزنگ واســـه اینکه بازیشون رو گزارش کرده بود تشکر کنند. ارزنگ هم عصای کوچیکی که بابلش درست کرده بود رو برمی‌داشت و راه می‌افتاد سمت خونه. به روز نیری مســـیر خونه به گربه سیاه کوچولو می‌بینه که به دســـتمال‌گردن داره بر از توپ‌های رنگی‌رنگی گربه خوشتو واســـه ارزنگ لوس می‌کنه و ارزنگ شروع می‌کنه به نازکردن گربه کوچولو. یهو دستمال‌گردن گربه باز می‌شه و می‌موفه تو دست ارزنگ. گربه هم آروم‌آروم دور می‌شه. ارزنگ می‌موفه و به دستمال توپ‌توپی. اونو می‌بنده به دستش و میره سمت خونه. وقت خواب که میشه اون دستمال توپ‌توپی هنوز توی دست ارزنگه و با همون خوابش می‌بره.

«هدووووو بدووووو تو می‌تونی... گل گل گل...»

این صدای دوســـتای ارزنگ بود که داره اون اونو تشویق می‌کنن «گل بزن...» به گل دو گل سه گل. ارزنگ ۱۵ تا گل زد ۱۵ تا گل به تعداد ۱۵ تا توپ رنگی‌رنگی روی دستمال جادویی که گربه سیاه کوچولو به ارزنگ داده بود. اون دستمال دیگه همیشه دور مچ دست ارزنگ بود و باهاش خواب‌های رنگی می‌دید.

tayebafahime@yahoo.com

تلنگر

یک متخصص تغذیه هشدار داد:

مراقب عوارض کپسول های لاغری باشید

یک متخصص تغذیه، نسبت به عوارض خطرناک مصرف کپسول‌های لاغری هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، لادن گیاهی گفت یکی از رایج‌ترین و شناخته شده ترین کپسول‌های لاغری در دنیا «اورلیستات» است که بر خلاف تصور افراد که فکر می‌کنند چربی سوز است، این طور نیست بلکه مانع اثر آنزیم لیپاز و جذب چربی می‌شود.

وی با عنوان این مطلب که کپسول لاغری اورلیستات در هر وعده غذایی تا ۲۵ درصد جذب چربی را کاهش می‌دهد، افزود: اگر افرادی هستند که انرژی دریافتی خود را از طریق منابع غیر چربی به دست می‌آورند، مصرف این کپسول برای آنها اثربخشی ندارد.

عضو هیئت علمی پژوهشگاه لن سپید تاکید کرد مطالعات نشان داده است که اورلیستات، همراه رژیم غذایی و ورزش، می‌تواند در مدت یک سال، ۵ درصد بیشتر منجر به کاهش وزن شود. در عین حال کم عارضه ترین کپسول لاغری است. در صورتی که بیش از دو مصرفی که سه عدد کپسول در سه وعده غذایی است، استفاده نشود.

این متخصص تغذیه در عین حال به مطالعات NIH اشاره کرد و افزود: این مطالعات نشان می‌دهد، همان طور که این کپسول از طریق آنزیم لیپاز مانع جذب چربی می‌شود، آنزیم دیگری در آزمایش‌های داخلی را مهار می‌کند که نقش مهمی در سم زدایی بدن دارد که می‌تواند به تجمع سموم در آزمایش‌های مثل کبد، کلیه‌ها و دستگاه گوارش منجر شود.

گیاهی ادامه داد: بنده هرگز توصیه نمی‌کنم در شروع کار برای کاهش وزن، از این کپسول استفاده شود، زیرا، فردی که غذای چرب می‌خورد و بعد از آن اورلیستات مصرف می‌کند، عوارض گوارشی بیشتری به دنبال دارد که می‌تواند منجر به اسهال و نفخ شود.

وی افزود: استفاده از این کپسول در ابتدای شروع لاغری، منجر به دفع ویتامین‌های A، D، E، K و بتاکاراتن شود. بنابراین، لازم است کسانی که اورلیستات می‌خورند، از مکمل‌های این نوع ویتامین‌ها نیز استفاده کنند البته نحوه مصرف آن، دو ساعت بعد از خوردن کپسول اورلیستات است.

این متخصص تغذیه، گفت: توصیه ما به خانم‌ها در دوره شیردهی، این است که استفاده از کپسول اورلیستات برای آنها جایز نیست.

خبر

۵ نکته برای حفظ شادابی پوست

امروزه دانستن پوستی شاداب و با طراوت با توجه به غذاهای چرب، آلودگی‌ها، شرایط آب و هوایی و حتی افزایش گاه‌گاه چربی‌ها که می‌تواند باعث ایجاد جوش‌های چرکی و سر سیاه و ظاهر خسته پوست شود کار آسانی نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا داشتن پوست شاداب و شفاف به عواملی همچون رژیم غذایی مناسب، مراقبت از بدن و توجه به پوست با مراقبت‌های ملایم‌سنگی دارد.

در ادامه پنج نکته برای طراوت پوست و به ویژه چگونگی پاک کردن پوست صورت به نقل از سایت "ویوراندمی" آورده شده است که می‌خوانیم:

۱) پاک کردن پوست برای داشتن پوستی شفاف باید آن را از چرک‌ها، آلودگی‌ها، غبار و چربی‌ها پاک کند. پاک کردن پوست منجر به جلوگیری از انسداد منافذ آن و شفافیت آن می‌شود. می‌توانید از شیر خالص برای پاک کردن پوست خود به عنوان یک پاک‌کننده طبیعی استفاده کنید. از یک تکه پنبه تمیز استفاده کنید و آن را به شیر آغشته کرده و سراسر پوست صورت خود را با آن پاک کنید و همچنین می‌توانید از پاک کننده‌های آماده که در داروخانه‌ها وجود دارند استفاده کنید.

۲) تازه کردن و خنک‌سازی پوست این پیشنهاد برای زمانی است که فرصت شستن پوست خود را در طول روز ندارید. اگر می‌خواهید از نشانه‌های خستگی و کدر بودن پوست جلوگیری کنید، از سفت‌کننده‌های پوست استفاده کنید می‌توانید کمی از گیاه فندق افسون گر را روی یک پد پنبه‌ای گذاشته و روی پوست خود ماساژ دهید یا می‌توانید از ترکیب شش قسمت آب و یک قسمت الکل و چند قطره اسانس گیاهی استفاده کرده و آن را به آرامی روی پوست خود تمیز کنید و تقویت و شادابی پوست خود را طی چند لحظه احساس کنید.

۳) لایه‌برداری پوست: یکی از نکات ضروری برای داشتن پوست باطراوت و شاداب، لایه‌برداری آن است این کار برای از بین بردن لایه سلول‌های مرده پوست جربی اضافی و باقی‌مانده‌های آرایش روی پوست ضروری است. داشته‌های موجود در لایه‌برداری‌ها به باز کردن منافذ پوست و ظاهر شدن لایه جدید و شاداب زیرین آن کمک می‌کند. نرفند مناسب لایه‌برداری آن است که از لایه‌برداری حاوی دانه‌های ریز استفاده کرده و دانه‌های آن را به آرامی روی سراسر پوست خود ماساژ دهید. پس از انجام این ماساژ و شستن و خنک کردن پوست خود متوجه تفاوت شایان پوستتان با قبل خواهید شد.

۴) رژیم غذایی مناسب: همان‌طور که مراقبت ظاهری پوست و مواظبت از آن اهمیت دارد، به همان اندازه، تغذیه مناسب و مراقبت درونی از آن نیز حائز اهمیت است. گام اول دستیابی به پوستی درخشان، تغذیه مناسب است. رژیم غذایی مناسب، جین و چروک‌ها را از پوست دور نگه داشته، پوست‌تان را سفت‌تر کرده و به آن درخشنی بی‌نردید می‌دهد. مواد غذایی مانند انواع بادام، میوه‌ها، جوی دو سر، ماهی‌های سرشار از پروتئین مانند ماهی سالمون و تُن و تمامی سبزیجات دارای برگ‌های سبز برای تغذیه پوست شما مفید هستند.

۵) خواب مناسب: برای داشتن پوستی شاداب باید اطمینان حاصل کنید که هر شب، هفت تا هشت ساعت خواب بی‌وقفه دارید و بهترین راه برای رسیدن به این هدف خاموش کردن گوشی تلفن همراه خود و خارج کردن تمام وسایل الکترونیکی در طول شب از اتاق‌تان است.

حل جدول موجب افزایش عملکرد مغز در سنین بالا می شود

محققان دریافتند افراد بزرگسال بالای ۵۰ سال که جدول متقاطع و سودوکو حل می کنند در مقایسه با سایرین، عملکرد مغزی بهتری دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در یک مطالعه آنلاین مشخص شد افراد مسنی که جدول و سودوکو حل می‌کنند از لحاظ مغزی، عملکرد بهتری دارند و هرچقدر به طور منظم این بازی‌ها را انجام دهند، عملکرد مغزی شأن هم بهتر خواهد بود.

محققان در این مطالعه آنلاین، از شرکت کنندگان خواستند در مورد میزان حل جدول و سودوکو گزارش دهند. همچنین از آنها مجموعه تست‌های شناختی برای ارزیابی تغییرات عملکرد مغزی به عمل آمد.

دکتر «ال. کوریت» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم هر چقدر افراد بیشتر جدول و سودوکو حل می‌کردند، عملکرد بهتری از لحاظ ارزیابی توجه، استدلال و حافظه داشتند.»

براساس این نتایج، محققان محاسبه کردند افرادی که جدول متقاطع کلمات حل می‌کردند عملکرد مغزی شأن در تست‌های ارزیابی استدلال گرامری ۱۰ سال جوان‌تر بود؛ همچنین در تست‌های اندازه گیری حافظه کوتاه‌مدت، عملکرد مغزشان، ۸ سال جوان‌تر بود. کوریت در ادامه می‌گوید: «ما نمی‌توانیم بگوییم حل جدول الزاماً موجب کاهش ریسک ابتلا، به زوال عقل در سنین بالاتر می‌شود. اما این تحقیق نشان می‌دهد که حل منظم جدول کلمات و ارقام به عملکرد بهتر مغز در طولانی مدت کمک می‌کند.»

معرفی کتاب

خرده عادت‌ها؛ راهی آسان و اثبات‌شده برای ایجاد عادت‌های خوب و از بین بردن عادت‌های بد

نویسنده: جیمز کلیر

مترجم: زهرا صادقی

انتشارات: میلکان

پیام آشنا: تا کی می‌خواهید عادت‌های ریز و درشت بد خود را ادامه دهید؟ نیمه کاره رها کردن برنامه‌ها، برخوری، بیدارماندن تا آخر شب، فرار کردن از جمع و مهمانی، مدام مشغول بودن با گوشی، بی‌برنامه‌گی، سیگار کشیدن و خوردن مشروبات الکلی و... بدون شک جلوتان این لیست بلاهاسی که دارم اما همیشه مشکلی پیش آمده است اما این جواب قانع کننده‌ای نیست و شما خوب می‌دانید که تنها بهانه‌تراشی است. ما نمی‌گوییم که ترک کردن عادات بد آسان است و شما می‌ارتباط اتفاقا برعکس، ترک عادت بسیار هم سخت است و هرکسی از عهده‌اش برنمی‌آید، اما شما نباید جزو آن دسته باشید که در ترک عادت‌ها شکست می‌خورند چون شما اهل کتاب خواندنید و این عادت خوب فقط شما را نجات می‌دهد وقتی کتاب «خرده‌عادت‌های جیمز کلیر را بخوانید خرده‌عادت‌ها» راهی آسان و اثبات شده به شما برای ترک عادات بد پیشنهاد می‌دهد. باین که برای ایجاد عادت‌های بهتر، بیش از یک راه وجود دارد این کتاب بهترین راهی را توصیف می‌کند که می‌شناسید؛ رویکردی که صرف‌نظر از نقطه شروع و چیزی که می‌خواهید تغییرش بدهید، مؤثر خواهد بود. استراتژی‌هایی که کلیر ارائه می‌کند، برای هرکسی که به‌دنبال سیستم کلیه‌گام برای پیشرفت می‌گردد، مفید است؛ خواه اهداف او حول‌وحوش سلامتی، پول، بهره‌وری، روابط یا همه این موارد باشند. با خیز، تا زمانی که بحث بر سر رفتار اصلی است، این کتاب می‌تواند راهنما باشد. با خواندن این اثر شما نکات زیادی را درباره ترک عادات بد می‌آموزید. این که هر روز یک درصد بهتر شوید، از خطاهایی که بیشترتر مردم هنگام تغییر عادت‌هایشان مرتکب می‌شوند پرهیز کنید، هویتی قوی‌تر پیدا کنید و خودتان را بیشتر باور داشته باشید، حتی وقتی برنامه‌ها هستید برای ایجاد عادات خوب، وقت بیدا کنید، اگر از برنامه‌تان جامانده‌اید دوباره آن را پی بگیرید و مهمتر از همه این که چگونه این ایده‌ها را در زندگی واقعی عملی کنید.

دوشنبه ها با میترا انصاری

پیشنهاد اختصاصی پیام آشنا

سه غذای فوری مخصوص سفره های افطار

حفظ سلامت و ارزش غذایی بعد از پخت و طبع آن، لذتی دارد که انکار نشدنی است. در این ستون، برآنیم تهیه یکسری از غذاهایی که اکثریت خانم های کدبانو در طبخ آن مهارت دارند را بانوع و نگاهی دیگر، بیان کرده و به آن بپردازیم.

توپک پنیری(گوشتی)

یک بسته گوشت چرخ شده کم چرب را با دو سه قاشق غذاخوری آب کمی نمک و فلفل و زردچوبه، گردنی آویشن، دو قاشق غذاخوری جعفری ساطوری شده یک پیاز متوسط و رنده شده و یکی دو گردوی خرد شده مخلوط کنید و ماساژ دهد تا چسبندگی پیدا کند. کف تابه ای در دار را کمی آب روغن بریزید در حدی که فقط کف تابه را بپوشاند. گوشت تهیا را به شکل توپک های کوچک در آورید و میانشان، را نیز ببیتزا بگذارید و مجددا گرد کنید و روی آب روغن که اکنون بخار کرده قرار دهید تا توپک ها با بخار درون تابه پخته و نرم شده گاهی توپک های گوشتی را برگردانید زمان پخت را پانزده دقیقه در نظر بگیرید مناسب است که توپک های گوشتی را به همراه توپک های گیاهی طبخ کنید و با هم درکنار سبزیجات میل نمایید.

توپک پنیری(گیاهی)

یک سیب زمینی متوسط را با پوست بپزید و له کنید نمک و فلفل و آویشن بپاشید یک گردو را خرد کنید و به همراه یک پیاله پیازچه و جعفری ساطوری شده به سیب زمینی بیفزایید. تمام مواد با هم یکدست شود سیب زمینی را به ۴ توپک یک اندازه تقسیم کنید میان هر توپک کمی پنیر پیتزا بگذارید و توپک را گرد کنید. کف تابه در دار کمی آب و روغن بریزید در حدی که فقط کف تابه را بپوشاند. توپک ها را کف تابه که روی شعله کم قرار دارد بگذارید در آن را بگذارید و فرصت دهید تا حدود پانزده دقیقه با بخار و روغن پخته شود. گاهی در را بردارید. اگر توپ ها خودشان را ول کردند نگران نباشید بعد از پخت توپ را در ملاقه ای کوچک بریزید و رویش را بفشارید تا گرد شود. اگر در این نوع پخت مهارت بلید می توانید در مواد اصلی هم پنیر بریزید که صد مرتبه طعم توپک متفاوت می شود.

بیفتک گوشت چرخ شده

مواد لازم: گوشت چرخ شده (یک بسته یک نفره)، پیاز (یک عدد متوسط رنده شده)، نمک و فلفل و زردچوبه (گردی)، آرد برنج (یک قاشق غذاخوری سرصاف) یا یک تخم مرغ، روغن مایع (یک قاشق غذاخوری)، گوجه فرنگی کبابی (۲ عدد)

گوشت چرخ شده را با پیاز، نمک، فلفل، زردچوبه و آرد برنج یا تخم مرغ در ظرفی ریخته و ماساژ دهید تا کاملا با هم مخلوط و یکدست شود. سپس گلوله هایی بزرگتر از اندازه گردو در کف دست بگذارید و کمی با کف دست دیگر بفشارید طوری که تحت و قطر دار شود. در این صورت مغز بیفتک آبدار خواهد ماند. در پخت بیفتک، روغن نفتی ندارد و گوشت باید به صورت بخار و با چربی خودش مغز پخت شود. پس روغن را به اندازه ای کف تابه بریزید که فقط کف ظرف چرب شود.

بیفتک ها را روی روغن کمی گرم شده قرار دهید، شعله را کم کنید و در ظرف را بگذارید تا مغز پخت شود. کمی که سرخ شد روی دیگر بیفتک را هم تفت دهید. گوجه فرنگی را کباب کنید و با برنج یا نان میل نمایید. از آنجا که زمان پخت این بیفتک های کوچک کوتاه است، ظرف پخت را ترک نکنید تا بیفتک ها خشک نشود.

Alborz.payam@gmail.com

از تمام خوانندگان پیام آشنا می خواهیم، یکی از مهم ترین مشکلاتی که در محله ی زندگی خود با آن دست به گریبان هستید برایمان پیامک کنید تا در ستون «پیامک های وارده» با نام تان-در صورت تمایل-منتشر شود.