

## سر آشپز

### نان شیر مال

\*\*\*الناز اشراقی



#### مواد لازم:

آرد ۱ کیلو گرم، خمیر ماه ۳۰ گرم، شیر ۳۵۰ سی سی، کره ۱۲۵ گرم، تخم مرغ ۳ عدد، نمک ۱ قاشق چای خوری، شکر ۱۵۰ گرم

#### طرز تهیه:

ابتدا آرد، خمیر ماه و نمک را با هم مخلوط می کنیم. سه چهارم شکر را در شیر حل کرده و مابقی را به آرد اضافه می کنیم. سپس کره و تخم مرغ ها را یکی یکی افزوده و با دست مخلوط می کنیم. بعد مخلوط شیر و شکر را کم ریخته و ورز می دهیم. حدود ۱۲ دقیقه ورز می دهیم تا به دست نخسبد. هرگز آرد اضافه نمی کنیم. ۵۰ دقیقه خمیر را در دمای محیط استراحت می کرده و زرده را با کمی نمک مخلوط می کنیم تا برای آن شود. یک سوم خمیر را کنار گذاشته و بقیه فر گذاشته و خمیر را روی آن قرار می دهیم. سپس خمیر را با دست کمی پهن کرده و زرده ورز می دهیم. بعد آن را با دست فشار داده و به اطراف می کشیم به شکل دلخواه در می آوریم. کاغذ روغنی درون ظرف فر گذاشته و خمیر را روی آن قرار می دهیم. فر را ۱۸۰ درجه سانتیگراد از قبل گرم شده به مدت یک ساعت قرار می دهیم. یک طرف آب از قبل درون فر می گذاریم تا بخار کند.

## دانستنی ها

### راهبردهای جدید برای درمان مؤثر سرطان خون



پژشکان محقق در کشور سوئیس با ابداع یک شیوه جدید امیدهای تازه‌ای برای درمان شخصی شده و مؤثر نوع خاصی از سرطان خون ابداع کردند.

به گزارش خاص از مجله علم و آموزش ایرانیان از سوی تک دیلی، بیماری موسوم به میلوم متعدد یا مولتیپل میلوما (Multiple myeloma) «یک نوع نادر از سرطان خون است که به علت تکثیر بیش از حد سلول‌های پلاسما یا سلول‌های غبرعادیه ایجاد می‌شود. سلول‌های پلاسما که نوعی خاصی از سلول‌های گلبول سفید خون هستند، نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن از طریق تولید آنتی‌بادی‌های مهم در مغز استخوان و غدد لنفاوی ایفا می‌کنند.

هر چند تعداد فزاینده‌ای از داروها و درمان های تأیید شده از جمله ایمنی‌درمانی وجود دارد اما بیماری میلوم متعدد همچنان غیرقابل درمان بوده و طول عمر مورد انتظار برای این بیماران پس از تشخیص در حد پنج سال است.

یکی از چالش‌های اصلی در درمان این بیماری، گرایش سرطان به بازگشت حتی پس از درمان است. علت این مساله نیز آن است که درمان موجب مقاومت تر شدن سلول های سرطانی در برابر داروهای مورد استفاده می‌شود تا اینکه پس از چند دور درمان هیچ راهکار مؤثری باقی نمی‌ماند.

برای پرداختن به این مساله، محققان موسسه «ای بی‌بی» (بلترمز نظارت و غربالگری خود تی اچ زوریک) اقدام کرده‌اند تا بتوانند راهی برای خروج از این مشکل پیدا کنند و از این طریق امیدهای تازه‌ای برای درمان‌های موفق‌تر ارائه کنند.

بیوپسی زیر میکروسکوپ این محققان از یک شیوه نظارتی با ورودی بالا مسوسوم به فارماسکوسکوپی (pharmacoscopy) استفاده می‌کنند که توسط پروفیسور برنرد استنادیر (Berend Snijder) ابداع شده و هدف از آن آزمایش کردن درمان‌های مختلف روی سلول های سرطانی فرد بیمار است. این شیوه پیشرفته این امکان را فراهم می‌آورد که چند صد ترکیب درمانی مختلف به طور همزمان در خارج از بدن آزمایش شوند. از طریق تحلیل و آنالیز واکنش سلول‌ها به هر کدام از درمان‌ها، این محققان می‌توانند مشخص کنند کدام شیوه بهترین امیدواری را برای هر بیمار دربردارد. برای انجام این کار، سلول‌های گرفته شده از طریق بیوپسی روی سطوح خاصی با ۳۸۴ حفره مخصوص قرار داده می‌شوند که هر کدام از آنها حاوی ترکیب درمانی متفاوتی است. پس از ۲۴ ساعت، سلول‌ها با استفاده از آنتی‌بیوتیک‌های مختلف لکه دار می‌شوند و واکنش آنها با استفاده از تصویربرداری خودکار میکروسکوپی ارزیابی می‌شود.

## شناخت نوجوان دیجیتال و تقسیم‌بندی نسل‌ها؛ سواد دیجیتال با فرزندان ما چه می‌کند؟



سواد رسانه است، گفت: سواد رسانه در دو محور خانواده و جامعه قابل بررسی است.

اصغری، اسکرین تایم، پورتوگرافی، اعتیاد رایانه‌ای، ردپای دیجیتال، حرم خصوصی، آزار رایانه‌ای، اغواگری اینترنتی، گفتارهای نفرت پراکننده، هک، قمار، عشق آنلاین و... را از جمله موضوعات مورد بررسی در محور خانواده در سواد رسانه عنوان کرد و افزود: خبر جعلی نیز نمونه‌ای از حوزه جامعه محور در سواد رسانه است.

وی با اشاره به جایگاه تفکر انتقادی در عصر اطلاعات یعنی به چالش کشیدن پیام‌های دریاقتی، گفت: حل کردن مسئله‌های پیچیده، مهم‌ترین مسئله سال ۲۰۲۰ است و دیگر مسایل مثل گذشته ساده گردید. وجود روشی برای خروج از رکود، از طریق ابزارهای آن زمان که بیشتر رایده، تلویزیون و سینما بود، باعث شد تا مفهومی تحت عنوان سواد رسانه برای مقابله با جریان مجازی گرایشی و نظام مصرف‌داری مطرح شود.

وی با بیان این که سواد دیجیتال با انتخاب نسل‌ها، مقوله متفاوت بوده و سواد هوش دیجیتال به استفاده از گوشی و فضای مجازی اطلاق می‌شود و این مهارت بسیار متفاوت از

گزینه‌های مختلف دیگر را هم انتخاب کند، اما وقتی انتخاب‌ها از حدی بیشتر می‌شود، اشتباه رخ می‌دهد. مشکل ما در این راستا نوع طراحی این محیط و دسترسی به دانش است. حق پناه گفت: سطح دانش مثل آیتاوسی به عمق یک

بنیانگشت و بستری بسیار وسیع است، به همین دلیل است که بسیاری افراد می‌توانند دو دقیقه درباره بسیاری چیزها صحبت کنند، اما در مورد یک چیز نمی‌توانند ۲۰ دقیقه حرف بزنند. صالح‌اصغری، سایبر پژوه و مدرس سواد فضای مجازی نیز با ارائه مطالبی در بخش رسانه و سبک زندگی با تأکید بر این که ما متخصص تحلیل مفاهیم از معنا هستیم، اظهار کرد: سواد رسانه مفهومی است که در کانادا متولد شده، البته قبل از آن در برخی نقاط نیز به گوش رسیده

است، امروزه به عنوان نسل شناخته می‌شود و به نسل گوزیلا و یا عصیانگر هم معروف است، اما در واقع این نسل، چشم خود را در دنیای دیجیتال باز کرده و یک روز را هم بدون دیجیتال سپری نکرده است. وی با بیان این که مهمترین ویژگی نسل Z، داشتن حق انتخاب است، افزود: اگر محیط زندگی هر کودکی را همچون فروشگاه در نظر بگیریم، نسل‌های قبلی از مغازه‌های کوچک و بقالی‌ها خرید می‌کردند که تنوع انتخاب چندان نبود، اما نسل زد دوست وسط یک فروشگاه بزرگ و هایپرمارکت به دنیا آمده و از همان ابتدا با انتخاب‌های متنوع روبرو است.

وی خاطر نشان کرد: نحوه منابع کسب اطلاعات موجب می‌شود تا فرد در مسیر انتخاب گزینه مورد نیازش، کارگاه دو روزه تربیت مربی سواد رسانه به همست سازمان جهاددانشگاهی آذربایجان شرقی و با حضور علاقه‌مندان، مربیان و متخصصان کشوری طی روزهای ۲۱ و ۲۲ اردیبهشت ماه در سالن اجتماعات دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز برگزار شد. حسین حق پناه، صالح اصغری و فاطمه بی‌نیاز اساتید روز اول این کارگاه بودند که در حوزه نوجوان دیجیتال، صنعت فیلم و موسیقی مطالب خود را ارائه کرده و حاضران نیز با مشارکت در مباحث، سولات و نقطه نظرات خود را مطرح کردند. حسین حق پناه، کارشناس و مدرس سواد رسانه ای با ارائه مطالبی در مورد نوجوان دیجیتال در دو بخش، با اشاره به تفاوت نسل امروز با نسل‌های قبلی، مسیر اندیشه را منحرف می‌کند؛ در این شرایط مهم‌ترین ابزار سواد رسانه و آشنایی با چگونگی مقابله با نشریات و اخبار است. نشریات به عنوان یکی از قدیم ترین رسانه‌ها به باقی باقیه ارتباط پدر و مادر و مدرسه در بین کودکان و نوجوانان می‌شد و دسترسی به اطلاعات نسل بعدی نیز از طریق نسل قبلی تعیین می‌شد اما اکنون راه‌های کسب دانش بسیار فراتر رفته و نوجوانان با اتوبهی از منابع کسب اطلاعات مواجه هستند. وی افزود: نسلی که متولد سال‌های ۱۳۷۵ به بعد

## اهدای نشان سرو به رئیس دانشگاه تبریز به‌عنوان رئیس برتر دانشگاه‌های کشور

دولت سیزدهم و برای عملکرد یک سال گذشته بوده است. به گزارش ایسنا، به نقل از روابط عمومی دانشگاه تبریز، در این آیین رؤسای دانشگاه‌های تبریز، اصفهان، یزد، تهران، علم و صنعت، صنعتی بیرجند، ارومیه، بین‌المللی امام خمینی (ره) قزوین، اراک و حضرت خمینی (ره) مشهد، رؤسای برتر دانشگاه‌های کشور و از بین رؤسای مؤسسات پژوهشی، رئیس موسسه ملی آیتاوسی شناسی و علوم جوی، رئیس پژوهشگاه مواد و انرژی و از بین پارک‌های علم و فناوری نیز رئیس پارک علم و فناوری خراسان رضوی و سیستان و بلوچستان به‌عنوان رؤسای برتر معرفی شدند.

دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی کشور در شیراز و حضور وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، دکتر ناصر اله‌زاده به‌عنوان رئیس برتر دانشگاه در کشور معرفی شده و مورد تجلیل قرار گرفت و نشان سرو را به خود اختصاص داد.

طی آیینی با حضور وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، کشور در آخرین روز اجلاس رؤسا در شیراز، رؤسای برتر دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، پژوهشی و فناوری معرفی و با دریافت نشان سرو تجلیل شدند که در این بین دکتر نصراله زاده رئیس دانشگاه تبریز نیز از سوی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری مورد تجلیل قرار گرفت.

این ارزیابی بر اساس شاخص‌های تعریف شده در



همزمان با آخرین روز برگزاری اجلاس رؤسای

## تجلیل از سه دانشجوی دانشگاه تبریز در جشنواره جایزه علمی البرز



دانش آموزی شده بود که توانست این عنوان را این بار در بخش دانشجویی کسب کند.

کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری می‌باشد. از جمله سوابق علمی در مجلات علمی و کنفرانس های ملی و بین المللی و پذیرش در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی از طریق استعدادهای درخشان دیده می‌شود. همچنین، مهران داداش زاده حائز عناوین دانشجوی نمونه و دانشجوی برگزیده رشته‌های فنی و مهندسی در سال ۱۴۰۱، کسب جوایز شهید احمدي و شهید بابایی بنیاد ملی نخبگان در سال ۱۳۹۹، برگزیده ی چهار دوره جوایز بنیاد ملی نخبگان و طرح شهید وزوایی طی سال های ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۲، برگزیده ی جایزه ی ویژه خيام در سال ۱۴۰۰، برگزیده ی جایزه ی بزرگ علمی دانشجویی دانشگاه تبریز در سال ۱۳۹۸ و کسب عنوان دانشجوی ممتاز و عضو گروه استعدادهای درخشان در مقاطع

آموزشی مهران داداش زاده، تألیف دو جلد کتاب و چندین عنوان مقاله در مجلات علمی و کنفرانس های ملی و بین المللی و پذیرش در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی از طریق استعدادهای درخشان دیده می‌شود. همچنین، مهران داداش زاده حائز عناوین دانشجوی نمونه و دانشجوی برگزیده رشته‌های فنی و مهندسی در سال ۱۴۰۱، کسب جوایز شهید احمدي و شهید بابایی بنیاد ملی نخبگان در سال ۱۳۹۹، برگزیده ی چهار دوره جوایز بنیاد ملی نخبگان و طرح شهید وزوایی طی سال های ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۲، برگزیده ی جایزه ی ویژه خيام در سال ۱۴۰۰، برگزیده ی جایزه ی بزرگ علمی دانشجویی دانشگاه تبریز در سال ۱۳۹۸ و کسب عنوان دانشجوی ممتاز و عضو گروه استعدادهای درخشان در مقاطع

همزمان با برگزاری شصت و یکمین سال تاسیس بنیاد فرهنگی البرز سه دانشجوی دانشگاه تبریز منتخب سه دریافت جایزه علمی البرز معروف به نوبل ایرانی شدند. مهران داداش زاده دانشجوی مقطع دکتری تخصصی رشته ی مهندسی عمران گرایش سازه‌های دریایی، مینا خیری آباد دانشجوی مقطع دکتری تخصصی رشته ی روانشناسی بالینی و عبدالله حسینی دانشجوی مقطع دکتری تخصصی رشته ی کلام اسلامی سه دانشجوی دانشگاه تبریز در همایش ملی شصت و یکمین سال جایزه‌ی البرز در بخش نخبگان که در مرکز همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما و با حضور مقامات علمی و مسئولین کشوری برگزار شد، مورد تجلیل قرار گرفتند.

در کارنامه‌ی علمی، پژوهشی و در مجلات و نشریات انواع متنوعی دارند. نشریات بنسب به اینکه نویسندگان و مخاطبان آنها چه کسانی هستند و به چه موضوعاتی می‌پردازند، انواع متفاوتی دارند. بازه انتشار نشریات مهم و متفاوت است معمولاً با طولانی تر شدن بازه‌های زمانی انتشار، حجم، عمق و میزان علمی بودن مطالب افزایش می‌یابد، اما در موضوعاتی که به روز و تازه بودن اتفاقات اهمیت دارد و پس از مدتی تازگی خود را از دست می‌دهند، بازه انتشار کوتاه تر می‌شود. تیتز همه چیز نیست گاهی اوقات خبری که در صفحات داخلی روزنامه چاپ شده، کاملاً با تیتز همان مطلب در صفحه اول تفاوت دارد و تیتز تنها برای جذب مخاطب، انتخاب شده است. نشریات مناسب خودتان را پیدا کنید به علاقه، نیاز و تخصص خودتان و اعتبار علمی و حرفه‌ای نشریات دقت کنید. مطالب مورد نیاز و مفید را انتخاب و مطالعه کنید. تولید کنندگان یک نشریه در چينشن مطالب، طیفی از مخاطبان خود را در نظر می‌گیرند. و تلاش می‌کنند با انتشار مطالب متنوع آنها را راضی کنند.

## پخش سریالی با بازی ماه چهره خلیلی و پژمان بازغی



سریال گذر از رنج‌ها به کارگردانی فریدون حسن پور از ۱۰ خرداد ماه از شبکه تماشا به روی آنتن می‌رود. به گزارش ایسنا، مجموعه تلویزیونی گذر از رنج‌ها از ۱۰ خرداد ماه هر روز ساعت ۱۸ از شبکه تماشا پخش می‌شود. گذر از رنج‌ها به تهیه‌کنندگی علی لدنی در ژانر درام تلویزیونی اولین بار در ۳۶ قسمت پاییز ۹۱ از شبکه یک سیما پخش شد. بیژن امکانیان، بابک حمیدیان، پژمان بازغی، زنده یاد ماه چهره خلیلی، پیام دهکردی، جعفر دهقان، مهران

## ۱۰ نکته طلایی در استفاده از نشریات ناظر بر اصول سواد رسانه‌ای



نشریات به‌عنوان یکی از رسانه‌های قدیمی و ریشه‌دار از اصالت زیادی برخوردارند؛ قواعد حاکم بر سواد رسانه‌ای به ما آموزش می‌دهد چگونه با این رسانه مواجه شویم. خبرگزاری فارس - گروه رسانه به همست شرایط فعلی رسانه‌ها به یکی از مهم ترین و جدی‌ترین ابزار قدرت تبدیل شده است. ابزاری که می‌تواند تعیین‌کننده و سرنوشت‌ساز باشد. محمد مهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در همین رابطه در حاشیه هجدهمین مجمع عمومی سازمان خبرگزاری‌های آسیا و اقیانوسیه گفته بود: رسانه می‌تواند در خدمت عدالت یا ظلم و بی‌عدالتی باشد. رسانه می‌تواند هم عامل صلح و همسنگی ملت‌ها باشد هم در عامل کینه و دشمنی و تفرقه مردم. امروز بسیاری از کشورهای مستقل جهان قربانی هجوم تروریسم رسانه‌ای قدرت‌های سلطه‌گر هستند. ایران، رسانه را قدرتی برای بیان حقیقت می‌داند.

نشریات در این شرایط و اخبار و اطلاعاتی که به دست آمده است در این شرایط به اشتراک بگذارند و از این طریق باقیه ارتباط پدر و مادر و مدرسه در بین کودکان و نوجوانان می‌شد و دسترسی به اطلاعات نسل بعدی نیز از طریق نسل قبلی تعیین می‌شد اما اکنون راه‌های کسب دانش بسیار فراتر رفته و نوجوانان با اتوبهی از منابع کسب اطلاعات مواجه هستند. وی افزود: نسلی که متولد سال‌های ۱۳۷۵ به بعد

اولین روزنامه چاپی ایران، در دوره سلطنت محمد شاه قاجار «به وسیله «میرزا صالح شیرازی» در تهران تأسیس شد. اولین شماره این نشریه ماهانه که در دوشنبه بیست و پنجم ماه محرم ۱۲۵۳ قمری (اول ماه مه ۱۸۳۷ م.) منتشر شد فاقد نام بخصوصی بود و به ترجمه از واژه فرنگی «Newspaper». کاغذ اخبار نامیده می‌شد. در حال حاضر از این روزنامه هیچ نسخه اصلی در دست نیست و مطالبی که درباره آن نوشته شده، ذکر دقیقی از مدت و دفعات انتشار آن به میان نمی‌آورد.

رومیه اولین شهرستانی است که در تاریخ روزنامه‌نگاری ایران صاحب روزنامه شد. این نشریه که دومین نشریه ایران هم به‌شمار می‌رود، به زبان آشوری بود در سال ۱۲۶۵ هجری قمری (۱۸۴۹ میلادی) آغاز به انتشار کرد.

وقایع اتفاقیه که سومین روزنامه ایران به سبک و شکل امروزی است، از سال سوم پادشاهی ناصرالدین‌شاه یعنی ۱۲۶۷ هجری قمری زیر نظر میرزا تقی‌خان امیر نظام آغاز به انتشار کرد. این نشریه که به روزنامه «وقایع اتفاقیه» مشهور بود، به صورت هفتگی منتشر می‌شد.

در این نوشتار قصد داریم بر ۱۰ نکته طلایی درباره نشریات، ناظر بر چارچوب‌ها و قواعد سواد رسانه‌ای سخن بگوییم؛ این ۱۰ نکته در زیر اشاره شده است:

مجلات و نشریات انواع متنوعی دارند. نشریات بنسب به اینکه نویسندگان و مخاطبان آنها چه کسانی هستند و به چه موضوعاتی می‌پردازند، انواع متفاوتی دارند.

بازه انتشار نشریات مهم و متفاوت است معمولاً با طولانی تر شدن بازه‌های زمانی انتشار، حجم، عمق و میزان علمی بودن مطالب افزایش می‌یابد، اما در موضوعاتی که به روز و تازه بودن اتفاقات اهمیت دارد و پس از مدتی تازگی خود را از دست می‌دهند، بازه انتشار کوتاه تر می‌شود. تیتز همه چیز نیست گاهی اوقات خبری که در صفحات داخلی روزنامه چاپ شده، کاملاً با تیتز همان مطلب در صفحه اول تفاوت دارد و تیتز تنها برای جذب مخاطب، انتخاب شده است.

نشریات مناسب خودتان را پیدا کنید به علاقه، نیاز و تخصص خودتان و اعتبار علمی و حرفه‌ای نشریات دقت کنید. مطالب مورد نیاز و مفید را انتخاب و مطالعه کنید. تولید کنندگان یک نشریه در چينشن مطالب، طیفی از مخاطبان خود را در نظر می‌گیرند. و تلاش می‌کنند با انتشار مطالب متنوع آنها را راضی کنند.

از تعصب و یک‌جانبه‌نگری در نقل اخبار از نشریات بهره‌برداری اگر تنها منبع اطلاعات ما نشریه یا مجله‌ای خاص باشد و چشم و گوشمان را روی اخبار و تحلیل‌های دیگر ببندیم و همه را در فریب بدانتیم، دچار یکجانبه‌نگری و تعصبات بی‌جا خواهیم شد. به آنچه نوشته نشده دقت کنید! نویسندگان اخبار روزنامه‌ها، معمولاً در لایه لای نقل خبر به ارائه تحلیل و نظرات شخصی خود درباره واقعه اتفاق افتاده می‌پردازند. ضمن اینکه در بیان اصل خبر نیز قسمت‌هایی را برجسته و قسمت‌هایی را کم‌رنگ یا نادیده می‌گیرند.