

گاما آمینو بوتیریک اسید (Amino Butyric Acid)Y: ترکیب جادویی خمیر ترش

استفاده از خمیر ترش یکی از قدیمی ترین روش های تخمیر در تولید نان است. در خمیر ترش از باکتری های اسید لاکتیک (Lactic Acid Bacteria) و مخمر ها جهت ورآمدن خمیر بهره می برند. این روش از هزاران سال پیش در سراسر جهان استفاده شده و باعث بهبود طعم، افزایش ماندگاری و بهبود ارزش تغذیه ای نان می شود. در طی فرآیند تخمیر، میکروارگانیسم های موجود در خمیر ترش، اجزاء آرد را متابولیزه کرده و ترکیباتی سلامت بخش تولید می نماید. یکی از مهمترین ترکیبات تولید شده طی فرآیند تخمیر نان با خمیر ترش، ترکیب زیست فعال (Bioactive) گاما آمینوبوتیریک اسید است که نقش مهمی در سلامتی انسان ایفاء می کند. این ترکیب اسید آمینه ۴ کربنی غیرپروتئینی است که در حضور اسید گلوتامیک توسط باکتری های اسید لاکتیک سنتز می شود. این اسید آمینه نقش مهمی در کنترل سیستم اعصاب مرکزی داشته و نقش های درمانی زیادی از جمله کاهش استرس و اضطراب، بهبود کیفیت خواب، کاهش فشار خون و بهبود سلامت قلب، بهبود عملکرد حافظه و جلوگیری از ابتلا به آلزایمر، تنظیم قند خون و تقویت سیستم ایمنی دارد. این ویژگی ها خمیر ترش را به گزینه ای ارزشمند در ارتقای کیفیت تغذیه ای نان تبدیل کرده است.



خوبست بدانیم!

بیماری سلیاک و اهمیت نان در رژیم غذایی این بیماران

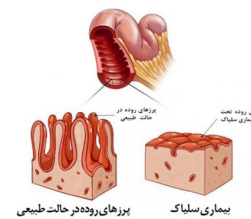
بیماری سلیاک (celiac disease) یک نوع اختلال وراثتی خود ایمن (autoimmune disorder) بدن است که در آن سیستم ایمنی بر علیه پروتئین گلوتن آنتی بادی میسازد. گلوتن نوعی پروتئین است که در غلاتی مانند گندم، جو و چاودار یافت می شود. این دانه ها در تهیه مواد غذایی از جمله نان، پاستا، غلات صبحانه و غیره به کار میروند. همچنین گلوتن به صورت یک ماده افزودنی (additive) در تهیه برخی از محصولات غذایی از جمله سسها ، سوپها و غیره به کار می رود. در بیماران سلیاک خوردن مواد غذایی حاوی گلوتن، موجب تحریک سیستم ایمنی و ایجاد واکنشهای التهابی و تولید آنتی بادی بر علیه گلوتن می گردد. این فاکتورهای ایمنی و آنتی بادیها همچنین موجب تخریب لایه پوشاننده و پرزهای جدار روده کوچک می گردند (تصویر ضمیمه).

در شرایط طبیعی به دنبال هضم مواد غذایی در دستگاه گوارش، جذب مواد مغذی از جدار روده کوچک صورت می گیرد ولی در بیماران سلیاک به دلیل تخریب پرزهای روده کوچک، جذب مختل و متعاقبا دچار عوارض کمبود مواد مغذی می گردند. برخی از علائم این بیماری عبارتند از ناراحتیهای گوارشی ، کم خونی، ضعف و کاهش وزن ، اختلال رشد در کودکان و غیره. در معالجه بیماران سلیاک، اولین و مهم ترین قدم خوردن غذاهای فاقد گلوتن است. رژیم غذایی این بیماران و نقش نان در آن به تفصیل در شماره بعدی این نشریه توضیح داده خواهد شد...

سهیل امیری ؛ مدرس رشته نان ،شیرینی و شکلات هنرستان شهید رجایی گنبد



بخش اول



(مقایسه جدار روده کوچک فرد سالم و بیمار سلیاک)

در شرایط طبیعی به دنبال هضم مواد غذایی در دستگاه گوارش، جذب مواد مغذی از جدار روده کوچک صورت می گیرد ولی در بیماران سلیاک به دلیل تخریب پرزهای روده کوچک، جذب مختل و متعاقبا دچار عوارض کمبود مواد مغذی می گردند. برخی از علائم این بیماری عبارتند از ناراحتیهای گوارشی ، کم خونی، ضعف و کاهش وزن ، اختلال رشد در کودکان و غیره. در معالجه بیماران سلیاک، اولین و مهم ترین قدم خوردن غذاهای فاقد گلوتن است. رژیم غذایی این بیماران و نقش نان در آن به تفصیل در شماره بعدی این نشریه توضیح داده خواهد شد...

گردآوری و ترجمه ؛ سهیلا خضرائی نیا

طرز تهیه:

ابتدا آرد را با نمک مخلوط و کم کم آب را اضافه می کنیم ،البته خمیر باید خیلی سفت تهیه شود و نیاز به ورز دادن زیادی دارد بعد از اینکه مواد به خوبی با هم مخلوط شد و خمیر یکدست و صاف شد، به مدت ده تا پانزده دقیقه در دمای محیط به خمیر استراحت می دهیم، سپس خمیر را به چانه های دلخواه تقسیم می کنیم (معمولا بین ۶۰۰ تا ۷۰۰ گرم)

نکته : ضخامت خمیر مهم است و باید ۱/۵ تا ۲ سانتیمتر باشد چانه ها باید گرد شوند و در ادامه چانه ها را با وردنه یا دست شکل می دهیم و روی آنها را تزیین می کنیم .

نحوه پخت:

معمولا این نان را در تنورهای سنتی پخت می کنند. برای بهتر ورزدادن و کار با این خمیر از آرد استفاده شود و در صورتی که در فر بخواهیم پخت کنیم می بایست دمای آن ۱۶۰ تا ۱۷۰ درجه سانتیگراد و زمان آن را ۲۵ تا ۳۰ دقیقه در نظر داشته باشیم.

حالا نان ما آماده است. نوش جان



فطیر آسیابانی، نان محلی بچستان

این نان به دلیل تهیه شدن در آسیاب های آبی قدیمی که در مسیر قنات ها قرار داشتند، فطیر آسیابی نامیده می شود و چون آسیابانها دور از شهر یا روستا بودند و طبعاً دسترسی به امکانات بیشتری نداشتند، بنابراین تنها مواد در دسترسشون ، آرد ، نمک و آب بود که از آن استفاده می کردند .

این نان امروزه در شهرستان بچستان بیشتر در ماه رمضان تهیه می شود و معمولا با کشک استفاده می شود.



| شماره ۱۸ | ۸ دقیقه زمان مطالعه | اردیبهشت ۱۴۰۴

نشریه اختصاصی رشته ستادی نان ، شیرینی و شکلات کد ۹۲۱۷۳

سرمقاله

فصل بهار و درسی که باید از آن گرفت تذکر و تلنگری به خود

با آمدن فصل بهار مهمترین رویداد را میتوان تغییر و دگرگونی نظام طبیعت دانست، این اتفاق حیرت انگیز و چشم نواز ضمن آنکه همه وجود انسان را لبریز از شادابی و نشاط می کند میتواند درس آموز باشد گویی فصل بهار با آمدن خود این پیام را به همه عالم و آدمیان صادر میکند که درجا نزنید و با الهام از طبیعت در شیوه زندگی و کار خود تغییر ایجاد کرده و دچار رخوت و سکون نشوید.

اینکه هر یک از ما در زندگی فردی خود برای رسیدن به این مطلوب چه کرده و چه باید بکنیم موضوعی است که به خود ما مربوط می شود اما بعنوان شخص مسئول در اجتماع باید همواره در صدد باشیم این تغییر را در جهت بهبود در حوزه مسئولیت خود ایجاد و آنرا کاملا احساس کنیم .

تصدیق میفرمایید چنانچه در کار معلمی که با نسل جوان سرو کار داریم متوقف باشیم و در جا بزیم و یا اینکه توفیق داشته و در جهت رشد وتعالی خود قدم برداریم نتیجه آن بلاشک در آینده کار و زندگی دانش آموزان امروز ما و پدران و مادرانی که در آینده مسئولیت خواهند داشت تاثیرگذار است .

اینکه چه کردیم ؟ آیا موفق بودیم و یا اینکه چه میزان توفیق داشتیم را باید به قضاوت وجدان خود و صد البته هنجروییانی که در کلاس و درس ما حضور دارند واگذاریم، اما مولفه هایی برای اینکه خود را در سنجه محاسبات قرار داده و از عملکرد خود ارزیابی داشته باشیم وجود دارد که ذکر بعضی از این عناوین خالی از لطف نیست .

اینکه هنجروی ما در طول سال تحصیلی که با ما همراه بوده آیا انگیزه بیشتری نسبت به سال تحصیلی قبل پیدا کرده است یا خیر ؟

آیا اعتماد به نفس او تقویت شده ؟ اینکه هنجروی ما در یادگیری و مهارت آموزی چند گام به جلو برداشته است ؟ آیا از حضور در مدرسه و کلاس درس ما لذت می برد ؟ آیا شاداب و با نشاط هست یا خیر ؟ و پرسش های دیگری که میتوانید به آن اضافه کنید .

کاری ندارد ؛ پایان سال است توصیه میکنیم از هنجرویان خود بخواهید در خصوص این موارد نظر بدهند و مطمئن باشید با جمع بندی نظرات شاگردانتان و تصمیم به اصلاح روشها سال آینده بهتری را برای آینده سازان کشورمان که سرنوشت آنان را در دست دارید رقم خواهید زد .

با بهترین آرزوها مدیرعامل



فردوس ماندگار صدرا

حامی طرح آموزش فراگیر رشته نان، شیرینی و شکلات

سفر اعضای هیئت مدیره فردوس ماندگار صدرا

به استان بوشهر



در سال تحصیلی جاری شهر بندری بوشهر با کمک وزارت آموزش و پرورش و همت مسئولان و کارشناسان استان بوشهر بویژه برادر ارجمند جناب آقای سلیمانی رئیس اداره فنی و حرفه ای و کار دانش موفق به راه اندازی رشته نان، شیرینی و شکلات شد .

اقدام به ایجاد محل رشته دخترانه در هنرستان محدثه بوشهر با استقبال موسسه فردوس ماندگار صدرا مواجه و در پی دعوت عزیزان فرصتی شد تا اعضای هیئت مدیره به دیدار مسئولان محترم ، همکاران ارجمند و هنجرویان عزیز مدرسه رفته تا از نزدیک شاهد تلاش آنان باشیم .

در پی این حضور روز شنبه جلسه ای با حضور مسئولان محلی اداره کل آموزش و پرورش و ناحیه ، هنجرویان و اولیای محترم آنان و جمعی از روسای محترم اتحادیه صنف نانوایی و قنادی در محل هنرستان محدثه برگزار شد. در این مراسم پس از تلاوت قرآن و سرود ملی آقای بردستانی معاون متوسطه اداره کل آموزش و پرورش استان بوشهر ضمن خوشامدگویی به مهمانان و ابراز خرسندی از ایجاد محل رشته نان ، شیرینی و شکلات در هنرستان محدثه به موضوع اقبال دانش آموزان جهت ادامه تحصیل در رشته های مهارتی اشاره و گفتند بیش از ۵۰٪ ظرفیت مدارس به این امر اختصاص داده شد و همین امر باعث میشود آمادگی خود را برای دایر شدن رشته مذکور در هنرستان پسرانه اعلام نمائیم .

در ادامه آقای مهندس حداد رئیس هیئت مدیره موسسه فردوس ماندگار صدرا با ابراز خوشحالی از سخنان آقای بردستانی در خصوص استقبال اولیا و دانش آموزان از رشته های مهارتی آنرا نوبد بخش دانسته و با تبریک به اولیا و هنجرویان حاضر در جلسه در انتخاب رشته نان ، شیرینی و شکلات موضوع اهمیت دادن به مدرک گرایی را سبکل معیوب در نظام آموزشی ذکر نموده که سالها گریبان کشور را گرفته و متاسفانه در حال حاضر با داشتن افراد تحصیل کرده در مقاطع کارشناسی ارشد و دکترا شاهد آن هستیم صنوف مختلف خدماتی از بحران نیروی انسانی کار بلد رنج می برد و حالا باید خداوند را شاکر باشیم که با تغییر رویکرد آموزش و پرورش و استقبال دانش آموزان برای کسب مهارت مطمئن هستم کشور از فقر نیروی ماهر نجات پیدا خواهد کرد .

ایشان با اشاره به سفری که اخیرا به کشور ژاپن داشته است گفتند توسعه ژاپن مرهون نظام آموزش و پرورش آن کشور است و این نظام کارش در یک کلام بالفعل کردن استعداد های یک ملت از طریق توجه هرچه بیشتر به مهارت آموزی است .

آقای مهندس حداد در پایان سخنان خود ضمن استقبال از درخواست آموزش و پرورش بوشهر مبنی بر ایجاد محل رشته پسرانه و قول مساعد و کمک و مشارکت در این زمینه آنرا مشروط به گرفتن مجوز از وزارت آموزش و پرورش نمودند . گفتنی است که قبل از سفر اعضای هیئت مدیره سرکار خانم خضرائی نیا مولف کتاب الزامات محیط کار و سرکار خانم بیات مدرس رشته با حضور در مدرسه و بررسی نحوه فعالیت دانش آموزان راهنمائیهای لازم را در خصوص ارتقای آموزش و مهارت آموزشی بویژه فایو اس ارائه دادند.

در توسعه رشته نان، شیرینی و شکلات یارهم باشیم



از آنجا که در پایان سال تحصیلی بسر می بریم و رفته رفته زمزمه انتخاب رشته در میان دانش آموزان و اولیا اوج می گیرد و کارمندان ادارات آموزش و پرورش بویژه مقاطع متوسطه در صدد راهنمایی خانواده ها و فارغ التحصیلان پایه نهم مدارس برمی آیند بپاییم دست به دست هم بدهیم و از این فرصت برای هدایت دانش آموزانیکه نیاز به راهنمایی ما دارند برآمده و بویژه از فرصت هفته مشاغل استفاده و پیشنهاد میکنیم مدیران محترم ما به همراه مربیان با حضور در مدارس در صدد معرفی رشته برآمده تا انتخاب عزیزانمان آگاهانه تر بوده باشد و این دو جهت را در نگاه آنان برجسته نموده و گوشزد نمائید؛

رشته ای را انتخاب کنید که اولاً به آن علاقمند هستید و ثانيا استعداد آنرا داشته و میتوانید با ادامه تحصیل در رشته آنرا شکوفا نمایید .

بدیهی است در اینصورت ما هم در رضایت مندی و توفیق هرچه بیشتر آنان در زندگی فردی و اجتماعی شان شریک خواهیم بود .

ضمناً بعضی از هنرستانها ابتکارشان این بوده است تا با برگزاری نمایشگاه و دعوت از دانش آموزان پایه نهم در خصوص معرفی رشته راهنمای دانش آموزان باشند که اقدام بسیار ارزشمندی است . به هر تقدیر مهم آن است که سهمی در انتخاب راه صحیحی که پیش پای عزیزانمان میگذاریم داشته باشیم .

کتاب راهنمای مربیان؛ مرجع و مبنای تدریس همکاران



با شروع فعالیت رشته نان ، شیرینی و شکلات کتاب راهنمای مربیان بعنوان مهمترین موضوع در دستور کار موسسه فردوس ماندگار قرار گرفت . این تکلیف از جانب جناب آقای مهندس حداد بعنوان موسس رشته و رئیس هیئت مدیره با این توضیح که می بایست برنامه کار مربیان ما در سراسر کشور یکنواخت باشد مورد تاکید قرار گرفت ، به این معنا که باید برنامه آموزش رشته در رفسنجان و زاهدان تا تهران و همدان و مشهد و دیگر هنرستانهای ما در اقصی نقاط کشور بر پایه وحدت رویه باشد و مشخصا مربی ما در تهران و طول سال تحصیلی در پایه های ۱۰ ، ۱۱ و ۱۲ همان مباحثی را در دستور کار تدریس خود داشته باشند که همکاران دیگر در سایر مدارس کشور .

از آنجا که این اقدام مهم نیاز به فرصت مناسب داشت تا با تجربه اندوخته این گام مهم و اسامی برداشته شود در چند سال گذشته نحوه اجرایی آنرا در طی جلسات مکرر به تبادل نظر گذاشته و یکی ، دوسال به شکل آزمایشی و پایلوت در بعضی از هنرستانها اجرا کردیم ، و حالا خداوند را شاکریم که توفیق آنرا پیدا کرده با کمک دوستان گروه آموزشی موسسه بویژه مدرس ارجمند جناب آقای خان محمدی کتاب راهنمای مربیان را در ۳ پایه تدوین و آنرا در اختیار شما هنرآموزان عزیز قرار دهیم . این کتاب همانطوریکه از نام آن پیداست در طول سال میتواند راهنمای شما هنرآموزان گرمی بوده و قطعاً میتواند کمک خوبی برای جلوگیری از پراکندگی در شیوه اجرایی تدریس باشد .

موسسه فردوس ماندگار صدرا ضمن استقبال از نقطه نظرات شما مربیان در هر چه بهتر شدن محتوی کتاب انتظار دارد که برنامه هفتگی آموزشی خود را با آن تطبیق داده تا با این نقشه راه خدمت بیشتری در امر یادگیری و مهارت آموزی متوجه هنرجویان عزیز ما در سراسر کشور باشد .

با این امید و با آرزوی موفقیت شما همکاران عزیز و ارجمند .

تحول، ضرورتی در آموزش و پرورش

بگذارید از اینجا شروع کنیم خدمات اجتماعی و به تبعیت از آن شیوه زندگی مردم از جمله بانکها ، سینما ، نحوه اطلاع رسانی ، غذا، سیاست و بسیار مؤلفه های دیگر نسبت به ۵۰ سال قبل تغییر اساسی نموده است اما انگار یک نهاد یا یک ساختار یعنی آموزش و پرورش تغییر نمی کند .

اگر به ۵۰ سال قبل برگردیم متوجه می شویم در تمام شیوه های زندگی اجتماعی مردم تغییرات اسامی رخ داده است . بعنوان مثال از طریق اینترنت پول جا به جا می کنیم در حالیکه سالیان متمادی جز با مراجعه به بانک ممکن نبود .

با دادن پیامک و یا استفاده از کانال های اطلاع رسانی با دیگران ارتباط می گیریم که قبلاً هرگز آنرا تجربه نکرده بودیم . تلویزیون محدود به دو یا سه شبکه بود و آنهم سیاه و سفید . اتومبیل وجود داشت ولی با دنیای صنعت خودروی امروز زمین تا آسمان تفاوت

داشت، حتی کتاب خواندن هم تغییر کرده و مثل ۵۰ سال قبل نیست، هم روی گوشی میتوان کتاب خواند و هم کتاب گویا برای ما کتاب می خواند ، با این همه با نگاه به ساختار آموزش و پرورش و روشی که نظام آموزشی کشور طی می کند باید گفت تنها نهادهی که شیوه آن تغییر نکرده و یا تغییر محسوسی در عملکرد آن احساس نمی شود آموزش و پرورش است. واقعا چه باید کرد ؟!!!

اینکه نظام آموزشی کشور چه باید بکند تا بتواند با تغییر روشها در آموزش همسویی لازم را با تمام بخشهای دیگر جامعه پیدا کند موضوعی است که به مسئولان ارشد وزارتخانه و کارشناسان آن مربوط می شود اما موسسه فردوس ماندگار صدرا بعنوان بخشی از آموزش کشور و با تجربه اندوخته در این سالها معتقد است میتواند در به روی همان پاشنه نچرخد و شیوه جدید جایگزین تا رضایت بیشتر دانش آموزان و خانواده ها را به همراه داشته باشد قطعاً در اینصورت سرمایه کم نظیر اولیا ، همکاری بیشتری با آموزش و پرورش داشته و هم افزایی خوبی رقم خواهد خورد و میتوان از رهگذر آن شاهد تحول چشمگیر در نظام آموزشی کشور بود که همگان انتظار آنرا دارند .

از کتاب **له** برای لقمه ای نان ؛ خاطرات مهندس حبیب اله حداد
تحمل سختیهای کار در سایه امید به آینده روشن مثل چراغی مشعل فروزان این روزهای دشوار ما شده است.

طلبهای حقیر از شرکت بالا رفته و همین طور قرضهای من به دیگران .

چیزی حدود ۲۵ میلیون تومان از شرکت طلب دارم و معادل همین مبلغ به دایی محمود ، حاج آقا و دیگران بدهکارم.

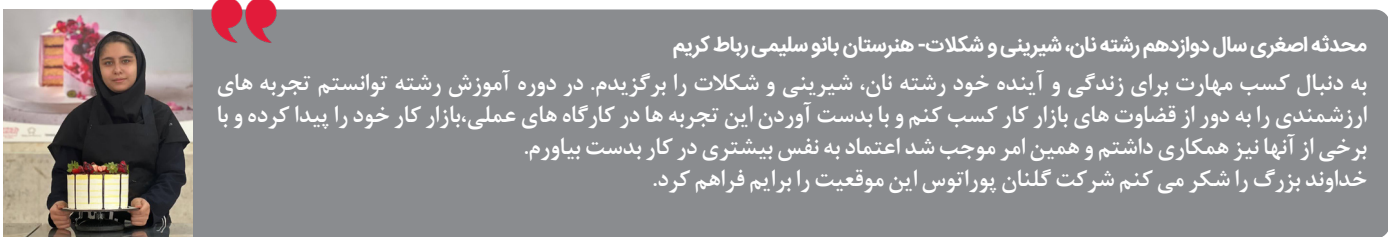
بعضی وقت ها خواب شبم می رود و شرمندگی قرض اینها را حقیر تحمل می کنم در حالیکه شرکت مایه ای ندارد این قرض ها را برگرداند.

آینده فروش بهبود دهنده را خیلی خوب می بینم. حدسهای ما دارد درست از آب در می آید. ضربه ای که به این روند و رشد صنعت نان حجیم زده شده افزایش قیمت آرد نول است که از ۲۷۰ ریال به ۶۳۰ ریال افزایش پیدا کرد.

این تصمیم دولت هر چند از ابعادی عاقلانه است لکن در این مقطع ضربه ای جدی به روند رو به رشد صنعت نان حجیم است.

دکتر عرفانی و حمید از سفر باکو برگشته اند. بنا داریم با گروهی ایرانی که دارند آنجا سوپر مارکتی بزرگ می زنند یک نانوايي تاسیس کنیم ارزیابی اینها از کار بسیار مثبت است. این نانوايي علاوه بر بازده اقتصادی که خودش خواهد داشت می تواند برای فروش و عرضه بهبود دهنده ما نیز سکوی پرش باشد. به لطف خداوند رحمان و عزیز علیرغم همه مصائب امیدوارم و نور این امید دلهایمان را گرم و روشن می کند.

ادامه دارد...



اخبار هنرستانها

هنرستان گلنان (تقدیر و تشکر از برترین های اخلاقی و درسی)



درمراسم تقدیر از برترین های هنرجویان هنرستان گلنان جناب آقای مهندس حداد موسس رشته نان ، شیرینی و شکلات ضمن ابراز خرسندی از دیدار با هنرجویان توصیه هایی در خصوص پرورش رفتار و اخلاق حرفه ای در کنار آموزش مهارت های رشته داشته و بر رعایت اصول ایمنی و بهداشتی و ۵ اس در دوران تحصیل و کار در آینده تاکید جدی نمودند، ضمناً از آقای میلاد رمضانی گوهر بخاطر انشاء برتر در درس ادبیات تقدیر بعمل آمد.

هنرستان رضوان انار کرمان (بازارچه فروش تولیدات رشته نان ، شیرینی و شکلات)



در پایان برگزاری این نمایشگاه که جمعی از کارکنان اداره و همکاران هنرستان حضور داشتند آقای دکتر علی رضایی پور مسئول آموزش و پرورش شهرستان ضمن قدردانی از مدیریت ، مربیان و هنرجویان و نیز قول مساعد در خصوص برگزاری اردوی علمی آموزشی و تفریحی به دانش آموزان نکاتی درباره رشد ، ارتقاء و کیفیت بخشی فعالیت عزیزان در رشته را یادآور شدند.

هنرستان فاطمه الزهرا زاهدان (برگزاری نمایشگاه)



نمایشگاه دستاوردهای علمی دختران انقلاب هنرجویان هنرستان دخترانه کاردانش فاطمه الزهرا(س) زاهدان با حضور مسئولین حوزه فنی و کاردانش اداره کل آموزش و پرورش استان، معاون پژوهشی و جمعی از همکاران اداری ناحیه یک زاهدان برگزار شد. در این رویداد، دانش آموزان پایه دهم رشته نان شیرینی و شکلات با ارائه نان های متنوع سنتی و صنعتی، مهارت ها و خلاقیت های خود را به نمایش گذاشتند.

هنرستان برکت میاندرد (روزی خاطره آمیز برای دانش آموزان)



به مناسبت نیمه شعبان هنرجویان خوش ذوق هنرستان برکت میاندرد ساری با کمک مربیان خود اقدام به تهیه و پخت کیک ۲ متری نمودند . لازم به ذکر است این اقدام با استقبال مسئولان محلی و حضور آنان در جمع دانش آموزان و تشویق هنرجویان همراه شد.