

<span></span>
<b>آشپزی</b>

<b>گمنه</b>
<span></span>
گمنه یا لک یکی از غذاهای محلی استان بوشهر و خوزستان است. در ضمن این غذای را توی خوزستان خصوصا به عنوان پشت پای مسافر یا منزل نو و … می پزند.
<b>مواد لازم:</b>
لک دو پیمانه گمنه
آب (یا آب مرغ) دو پیمانه
پیاز دو عدد بزرگ
روغن
نمک
لک
<b>طرز تهیه<span> </span>:</b>

لک را می‌توان فله ای خرید اما در سوپر مارکتها، لک بسته بندی شده هم موجود است. فقط خیلی دقت کنید روش نوشته بلغور ریزدانه گندم. دو مدل تو بازار هست یکی بلغور معمولی یکی بلغور خیلی ریز. ریز دانگیش هم در حدیه که اگه دو درجه بیشتر خورد شه میشه آرد گندم. پس امیدوارم درجه ریزیش دستتون اومده باشه و اشتباه نخريد. لک رو تفت میدیم در حدی که تغییر رنگ داده قهوه ای روشن بشه. مواظب باشید خیلی زود میسوزه. پیاز رو با روغن تفت میدیم تا طلایی خوشرنگ شه. مجددا دقت کنید نسوزه. آب مرغ (یا آب و نمک) رو اضافه می کنیم. میذاریم به جوش بیاد. ما با آب مرغ درست می کنیم چون هم مقوی تره هم خوشمزه تر. پس اگه تو خونه آب مرغ دارید که دیگه خودش ادویه و نمک داره در غیر اینصورت همین الان به آبتون نمک و زردچوبه هم اضافه کنید. پیشنهاذ اینه که از آب مرغ استفاده کنید و اینم بگم که همیشه میزان آب و لکک مساویه. همین که بجوش آمد لک رو اضافه می کنیم بهتره با قاشق چوبی باریک هم بزیم که دوران بهتری شکل میگیره و بافت لک بهتر میشه وقتی آبش تمام شد حرارت رو کم می کنیم و در دیگ رو میذاریم و اجازه میدیم ده دقیقه دم بکشه مواظب باشید ته دیگش نسوزه. اگه خوب درستش کرده باشید و پیاز داغ و روغن خوبی داشته باشه و درست همش زده باشید الان موقع سرو دونه دونه از آب در میاد. خیلی ها رو دیدم که لالکشون شفته و خمیری بوده. پس به کم هم تجربه و دقت میخواد.

برای اینکه لکک لطیف تر بشه و به اصطلاح بوشهری ها تیف دربیاد (اهالی شهرستان دشتی به شیوه های مختلفی مرتب گمنه رو درست میکنند) به این صورت عمل میکنند که کمی میزان آیش رو بیشتر می کنند و بعد از اینکه لکک رو به آب اضافه شد و لکک آب رو کشید زیر دیگ رو خاموش می کنند در حالی که هنوز مقداری آب روی لکک باقی پونده بعد در دیگ رو گذاشته و بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مجددا زیر دیگ را روشن کرده و اجازه میدن تا به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشه که دیگه ته دیگ نخواهد داشت.

### کدو بره

کدوبره یکی از غذاهای محلی استان مازندران است. کدوبره یک غذای مازندرانی و همه پسند است که سریع هم آماده می شود. اگر پیرو رژیم گیاه خواری باشید گزینه خوبی برای شمامست.

**مواد لازم:**

سیب زمینی متوسط ۲ عدد

کدوی سبز متوسط ۵ عدد

گوچه فرنگی متوسط ۵ عدد

پیاز بزرگ ۱ عدد

تخم مرغ ۲ تا ۳ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه به میزان کافی

**طرز تهیه :**

ابتدا پیاز را خرد کنید و به مدت دو دقیقه در تابه تفت دهید. نمک و زردچوبه را اضافه کنید و سیب زمینی را که نگینی خرد کرده اید داخل آن بریزید و بگذارید مواد کمی تفت بخورند. شعله را که تا این لحظه نسبتا زیاد بوده است، تا حد متوسط پایین بکشید و در ماهیتابه را ببندید و بگذارید مواد ۵ تا ۷ دقیقه روی حرارت پخته شوند.

کدوی حلقه حلقه شده را به مواد اضافه کنید و آن را نیز تا چند دقیقه سرخ کنید. وقتی رنگ کدو کمی برکشت و سرخ شد، گوچه فرنگی های خرد شده و تخم مرغ ها را روی آن بریزید و باز هم شعله را کمتر کنید تا مواد با در بسته ۱۰ دقیقه بپزند. در مرحله آخر فلفل سیاه را روی آن بپاشید و غذا را سر سفره بیاورید.

روی این غذا می توانید مقدار کمی پنیر پروسس یا پارمزان هم رنده کنید، که آن را خوشمزه تر کند.

با ماست خامه ای هم می توان روی آن را تزئین کرد.

### دسر انار و پسته

این دسر شیرین و یف دار مناسب فصل سرد است ولی در تمام طول سال می توان آن را تهیه کرد.

**مواد لازم:**

کنسرو آناناس دو قوطی

پودینگ پسته ۲ بسته کوچک

خامه ۲ پیمانه

مارشمالو یک کیسه متوسط

سیب ۱ عدد بزرگ

انار ۱ و ۱/۲ پیمانه

**طرز تهیه :**

در یک ظرف بزرگ آناناس ها را همراه با آب شیرین کمپوت بریزید و پودر پودینگ پسته را هم اضافه می کنیم و با هم مخلوط می کنیم.

خامه های زده شده را دوباره کمی هم می زнім تا خامه نرم و لطیفی به دست آید، و خامه دوبار زده شده را به مخلوط قبلی اضافه می کنیم و هم می زنیم، بقیه مواد را هم اضافه کرده، مخلوط می کنیم و در یخچال به مدت ۱ ساعت قرار می دهیم؛ و بعد سرو می کنیم. (انارها را از قبل دون کنید هم چنین سیب را پوست رفته و نگینی خرد کنید)

یکی از مراحل سخت ازدواج برای جوان ها،

مرحله خواستگاری است که ممکن است در این مرحله با جواب رد مواجه شوند. چه کنیم که در خواستگاری با نه مواجه نشویم؟

تصور کنید که در شب خواستگاری قرار دارید.

احتمالا تا صبح خوابتان نمی برد و اگر هم خوابتان برود، کابوس اینکه پدر عروس بزند له و لورده تان کند، رهایتان نمی کند. برای این که در خواستگاری جواب رد نشنوید و طرف مقابل از شما خوشش بیاید، مقاله زیر را دنبال کنید.

نکاتی که باید در خواستگاری مورد توجه قرار گرفت.

✽ چی بگوییم؟

قرار است در جلسه اول خواستگاری کمی با هم آشنا شوید. این کمی هم یعنی با سلاقی و علایق هم آشنا شوید نه اینکه برادرید همان اول بحث نظر طرف مقابل را در رابطه با حرکت جوهری ملاصدرا و اصالت اخلاق بپرسید.

✽ لابی کنید

خانواده تان را نفروشید اما اگر نظرتان درباره هم مثبت بود، یکسری قرار و مدار را همانجا توی جلسه دو نفره تان بگذارید. مثلا همانجا سر تعداد مهریه با هم به توافق برسید. البته توافق نهایی قطعا با نظر پدر و مادرتان انجام می شود.

✽ چی ببوشم؟

خواستگاری ، مخصوصا جلسه اول، یک مجلس بی نهایت رسمی است. برای همین بی خیال تیب های اسپرت مثل شلوار قرمز و تی شرت سفید کوتاه بشوید. خواستگاری است، پارک که نمی روید! پوشیدن کت و شلوار یا شلوار یا کت تک، به شدت پیشنهاد می شود.

✽ کی بروم؟

کوه که نمی خواهید بروید کله صبح راه افتاده اید. هنوز هم آنقدر صمیمی نشده اید که ناهار را مهمان مادر زن جان باشید. برای همین قرار را برای بعدازظهر بگذارید. مثلا اگر در نیمه نخست سال هستید، ساعت ۵ و ۶ و اگر در نیمه دوم

## خانواده

قابل توجه جوانان ؛

# اینگونه در خواستگاری نه نمی شنوید



سال هستید، ساعت ۳ و ۴.

✽ با چی بروم؟

اگر ماشین دارید که هیچی اما اگر ماشین ندارید،

بهترین راه گرفتن آژانس است. نه اینکه ۵ نفری سوار موتور سی جی ۱۲۵ پدرتان شوید و گل و شیرینی را هم در خورجین موتور بگذارید. فکر اتوبوس و مترو را هم از سرتان بیرون کنید. هم بوی دود می گیرید هم تپیتان به فنا می رود به علاوه گل و شیرینی.

✽ با کی بروم؟

جنگ که نیست یک ایل راه بیندازید. تازه جلسه اول است. خودتان و پدر و مادر و نهایتا خواهر و برادر بزرگتران کافی است. از آوردن هرگونه بچه هم خودداری کنید، به خصوص بچه ای که به شما علاقه وافری دارد.

✽ چی ببرم؟

خدایی نکرده مجلس ختم نیست که تاج گل سفارش بدهید. یک دسته گل کوچک و

شیک، به علاوه یک جعبه شیرینی تر، کارتان را راه می اندازد. خسیس بازی هم در نیاروید که شیرینی تر ضرر دارد و کیک یزدی برای

فوق تخصص بیماری‌های نوزادان :

## معمولا نوزادان پس از تولد به زردی مبتلا می‌شوند

عضو هیأت علمی دانشگاه با بیان اینکه معمولا در کشور ما حدود ۶۰درصد نوزادان پس از تولد به زردی مبتلا می‌شوند گفت: این آمار در نوزادان نارس به ۸۰درصد می‌رسد. محمد ترکمن فوق تخصص بیماری‌های نوزادان در خصوص میزان شیوع، علل بروز و روش‌های درمان زردی نوزادان، اظهار داشت: شیوع زردی در میان جوامع آسیایی بیشتر از کشورهای غربی است و همچنین این بیماری یکی از بیماری‌های بسیار شایع نوزادان محسوب می‌شود. وی افزود: معمولا در کشور ما حدود ۶۰ درصد نوزادان پس از تولد به زردی مبتلا می‌شوند که این آمار در نوزادان نارس به ۸۰ درصد می‌رسد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله، گفت: اغلب اوقات بروز زردی خوش‌خیم است و نیازی به بستری نیست اما در مواقعی

نیز شدت زردی زیاد بوده و نوزاد باید بستری شود.

وی با بیان اینکه زردی به دو گونه مستقیم و غیرمستقیم تقسیم‌بندی می‌شود، گفت: زردی‌های غیرمستقیم بسیار شایع هستند و زردی‌های مستقیم شایع نبوده اما در صورت بروز می‌توانند خطرناک باشند.

ترکمن در خصوص علل بروز زردی نوزادان، گفت: ناسازگاری

با افزایش استفاده از شبکه های اجتماعی ؛

## فضای مجازی عشق را به کشتن می‌دهد!

فرصت معاشرت در دنیای واقعی.

به گفته محققان دانشگاه سن دیگو، افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نرم افزارهای مختلفی که امکان صحبت آنلاین را فراهم کرده اند تأثیر قابل توجهی در کاهش قرار ملاقات های حضوری میان نوجوانان داشته است.

بر اساس آمار مجود، تنها ۵۶ درصد از نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ سال برای قرارهای دسته جمعی محیطی واقعی را در نظر می گیرند. این در حالی است که این رقم برای نسل پیشین چیزی حدود ۸۵ درصد بوده است. یکی از مهم ترین تبعات این سبک از زندگی حذف شدن تدریجی مفهوم عشق برای نوجوانان است؛ چراکه آنها خودشان از بودن میان افراد و دوست داشته شدن و مورد توجه قرار گرفتن در دنیای واقعی محروم کرده اند.

بر اساس پیش بینی ها در آینده با دنیای موجه می شویم که سهیم عشق در آن بسیار ناچیز است.

با فناوری جدید ؛

## تزریق یکباره همه واکسن‌های در بدو تولد امکان پذیر شد

تعداد واکسن های کودکی زیاد است و (بر اساس برنامه ریزی انجام شده در نظام بهداشتی انگلیس) درر بازه های مختلف ۸ ،۱۲، ۱۶ هفتگی، یک و سه سالگی باید تزریق شوند و هر بار تزریق با دشواری برای نوزادان و والدین آنها همراه است یا در بعضی کشورها امکان تزریق مجدد واکسن های چندگانه وجود ندارد.

یافته محققان ام آی تی شامل نوعی جدید از میکروذره است که می‌تواند همه واکسن ها را در یک واحد آمپول تزریق کند. این ذره ها شبیه فنجان قهوه مینیاتوری طراحی شده اند که با واکسن پر و روی آن مهر و موم شده است.

✽ واکسن سرم زمان تزریق واکسن تزریق واکسن به کودک پیشگیری از ابتلا به بیماری طراحی فنجان ها ضرورتا قابلیت تغییر دارد. بنابراین آنها شکسته

شماره ۲۳۴۱ - سه شنبه ۱۴ بهمن ۱۳۹۹

<span></span>
<b>فال روزانه</b>

**فروردین**

مشتاقتانه به انتظار آینده نستسنن برای شما خوشایند است. اما همچنانکه ماه پیشگام شما را تشویق می کند تا برای آینده خود خیال پردازی کنید و در رویا بسر ببرید، ممکن است با بی تابی دست و پنجه نرم کنید تا آنجا که دیگر تاب انتظار نداشته باشید. خوشبختانه، پیش بینی شما قبل از اینکه روز به پایان برسد محقق خواهد شد، پس تلاش کنید تا از هر لحظه و هر دقیقه خود لذت ببرید.

**اردیبهشت**

با وجود اینکه شما تا الان زیر رادار کنترل به خوبی ایستاده بودید، اما احساسات شما مایلند که خود را پدیدار سازند و به زودی به آنهایی که اطراف شما هستند خود را نشان خواهند داد. هر چه بیشتر تلاش کنید تا رازی را پنهان کنید، بیشتر پریشان و آشفته خواهید شد.

اگر چه بهتر است بعضی چیزها پیش خودتان و در دل خود شما حفظ شوند، اما بهترین کاری که امروز می‌توانید بکنید این است که با اطرافیان تان شفاف و روراست باشید.

**خرداد**

امروز ممکن است شما حرف‌های زیادی برای گفتن داشته باشید، اما که نمی‌دانید باید از کجا شروع کنید. متأسفانه، شما ممکن است دیگران را با احساسات شتاب زده که اشتباه هم هستند به دردرس بیندازید. این به خاطر این است که شما آنقدر سریع واکنش نشان می‌دهید که دوستان و افراد خانواده تان نمی‌دانند در سر شما چه می‌گذرد.

**تیر**

امروز شاید احساس یک مرغ مادر را داشته باشید و دوست داشته باشید که از هر کسی که در اطراف شماست و از نزدیکان شما محسوب می‌شود نگهداری و مواظبت کنید. شما می‌دانید چه چیزی برای آنها بهتر است و آنها نیز حاضر نیستند که هیچ نظری را بجز نظرات خود بشنوند. اما رفتار قاطع شما خود بخود روی آنها تأثیر گذاشته و آنها را تشویق می‌کند تا دور شما جمع شوند و به روش خود و نه به روش شما عمل کنند.

**مرداد**

شما در این تردید به سر می‌برید که بهترین و عالی ترین ایده‌های خود را تا زمانیکه مطمئن شوید آنها حتما محقق می‌شوند، پنهان کرده و به تأخیر بیندازید. شما نمی‌خواهید که با دیگری مذاکره داشته باشید، به خاطر اینکه دیگران ممکن است ندانند که شما چکار دارید می‌کنید. بلکه می‌خواهید درک و حس عادی خود را قبل از اینکه برنامه‌های خود را عملی کنید بدست آورده تا مجبور نباشید بعدا دوباره به عقب بازگردید و اشتباهات خود را بازمینی کنید.

**شهریور**

ممکن است امروز شما در حال تجربه کردن افزایش امواج حس عملگرایی خود باشید که به شما کمک می‌کند تا برای سیاستی که باید برای هفته آینده اتخاذ کنید خوب فکر کنید. شما اکنون فرصت‌های بسیار خوبی دارید چرا که سیاره حاکم شما عطارد مستقیم حرکت می‌کند و املاک و قلمرو از دست رفته خود را باز می‌یابد. به یاد داشته باشید که شما نیز نادرید که همین الان به این فاصله‌ها غلبه کنید.

**مهر**

سفر کوچک شما به ناحیه خاطرات تان دیگر تمام شده است. شما اخیرا عمیقا درگیر خاطرات و تجربه‌های گذشته خود شده بودید و اکنون بهتر است که به لحظه حال بازگردید. اما آن به معنی این نیست که شما باید احساسات خود را فدای عقل و منطق کنید یا آنها را بدست فراموشی بسپارید. زیرکانه ترین سیاست شما اکنون این است که هم قلب و هم عقل تان را برای تصمیماتی که باید در آینده بگیرید، دخیل کرده و از هر دو استفاده کنید.

**آبان**

با وجود اینکه شما تلاش بسیاری می‌کنید تا باز هم روی وظایف تان تمرکز داشته باشید، گیجی و حواس پرتی، شما را احاطه کرده و مانع شما شده است. در ظاهر، یک پیچ خوردگی کوچک غیر منتظره است، و به تعطیلات آخر هفته شما مربوط می‌شود که به شما اجازه می‌دهد تا زیر لایه سطحی لغزیده و معانی پنهان را کشف کنید.

**آذر**

همچنانکه روز آغاز می‌گردد، کارهای بسیار جدی شما نیز شروع می‌شود چنانچه در طول روز می‌فهمید که کارهای زیادی برای انجام دادن دارید و وقتی برای از دست دادن ندارید. خوشبختانه، در تعطیلات گذشته تفریح کرده‌اید و الان آماده‌اید که روی کاری که در دست دارید متمرکز شوید. هر تغییری که لازم است، در رفتار و روش خود بدهید و مشغول به کار شوید چرا که واقعا زمانی برای هدر دادن ندارید. پس همین الان شروع کنید!

**دی**

دیگران ممکن است امروز شما را به عنوان یک راهنما و مشاور ببینند، به خاطر اینکه به نظر می‌رسد که شما هوش و استعداد خوبی دارید و پاهایتان استوار به زمین متصل هستند. خوشبختانه، شما آماده یک مبارزه و رقابت هستید، و نباید این فرصتی را که برای نشان دادن توانایی که برای مشخص کردن اختیارات تان دارید را از دست بدهید. اگر چه این زمان بسیار جدی و مهمی‌است، اما سعی کنید خلق و خوی شاداب و ناشاطخ خود را از دست ندهید.

**بهمن**

امروز خبرهای دیگری غیر از آنهایی که چشم‌ها قادر به دیدن آن هستند، نیز وجود دارد. شما امروز ممکن است در تفکر و تامل عمیقی غرق شوید، که به آسانی از چشم دیگران پوشیده می‌ماند.

اما توجه کنید که الان زمانی برای خیال پردازی نیست. شما بر طبق سناریوهایی که در ذهن دارید بازی می‌کنید پس می‌توانید در مقابل مبارزه‌ها و رقابتهایی که در سر راه‌تان پدیدار می‌شوند به خوبی واکنش نشان داده و تصمیم بگیرید. **اسفند**
برای شما بسیار مشکل است که امروز به دیگران بگویید که چه احساسی دارید و به چه می‌اندیشید، حتی اگر به روشنی میدانید که همین الان چه احساسی دارید. شما از این می‌ترسید که اگر با دیگران درباره احساسات تان صحبت کنید، ناخودآگاه رازی را که نباید برای دیگری افشا شود، بروز دهید.