

**پیامبر گرامی اسلام (ع):**  
**کسی که اول سلام کند، از غرور به دور است.** (پس اگر می شود با ابتدای به سلام، غرور را که گناه بزرگی است از بین برد ، باید چنین کرد)  
**توجه القاصح، ترجمه علی اکبر میرزایی، چاپ هفتم ۲۱۹۰**



**طلوع**  
**روزنامه فرهنگی، سیاسی، اجتماعی، ورزشی**  
 صاحب امتیاز، مدیر مسوول و سردبیر: محمد مهدی جعفری زاده  
**شماره استاندارد بین المللی روزنامه طلوع (شاپا): ۸۰۰۲-۵۸۷۳-5873-8002 ISSN**  
 حساب جاری سپهر ۰۱۴۵۵۸۳۷۰۰ بانک صادرات شیراز - شعبه سه راه بهار به نام روزنامه طلوع  
**شیراز** خیابان انقلاب (نادر) - نیش پارک انقلاب - مجتمع رز - طبقه اول  
 تلفن: ۳۲۳۴۴۷۷۲-۰۷۱ - فاکس: ۳۲۳۴۴۷۷۱  
**کازرون** خ قدماکه - پایین تر از تقاطع امیر کبیر ۴۲۲۲۹۲۴۶-۰۷۱  
 چاپ: نجف زاده شیراز  
 تایپ و صفحه آرایی: روزنامه طلوع

**شش غذای منتخب ایران از نگاه خبرنگار غربی**

خبرنگار کهنه کار و مدیر اجرایی کنونی سایت اقتصادی «کوارتز» در سفر به ایران، شش غذای لذیذ کشورمان را معرفی کرد. باشگاه خبرنگاران جوان: «بابی گاش» و برآستار اسبق مجله تایم و مدیر اجرایی کنونی سایت اقتصادی کوارتز به تازگی سفری به ایران انجام داد و آنچه بیش از همه او را جذب کرد، تنوع غذایی و طعم دلپذیر غذاهای ایران بود.

به گزارش کوارتز؛ بابی گاش در گزارش خود از ایران نوشت: نکته قابل توجه درباره غذاهای متنوع ایران این است که طعم آنها هنگام پخت در خانه بسیار لذیذتر پخت در رستوران است. هر کس را در تهران دیدم به من اطمینان داد اگر تحقیقات خود را درباره طعم و مزه غذاهای ایرانی به رستورانها محدود کنم، بدون شک تحقیقاتم محکوم به شکست خواهد بود. وی در ادامه افسوس خورد کسی برای خوردن غذاهای ایرانی او را به خانه اش دعوت نکرد تا بتواند طعم غذای خانگی را با آنچه در رستورانها عرضه می شود مقایسه کند.

بابی گاش در ادامه گزارش خود نوشت: در ایران بهتر از هر کشور دیگری به ویژه در خاورمیانه، خوب غذا خوردیم. این شش انتخاب من از بهترین غذاهای ایران است:

**کنسک بادمجان در تهران:**  
 این غذا را در رستوران هانی خوردم. رستورانی که در ابتدا تصور می کردم یک بوفه باشد؛ اما غذایی که به من ارائه داد دیدگاهم را به کلی تغییر داد. حدی از خوردن کنسک بادمجان لذت بردم که دستور پخت آن را از مسئولان رستوران گرفتم تا در نیویورک هم این غذا را درست کنم.

**دیزی در تهران:**  
 این غذا نام دیگری هم دارد که به آن آبگوشت هم می گویند. در تهیه این غذای ساده اما خوشمزه از گوشت گوسفند، نخود، لوبیا سفید، سیب زمینی، لیمو عمانی، گوجه فرنگی و زردچوبه استفاده می شود. قسمت های سخت غذا جدا می شود و با کوبیدن گوشت و نخود، غذای دیگری به نام کوبیده خواهد داشت.

**زیتون پرورده در اصفهان:**  
 زمانیکه به اصفهان سفر کرده بودم برای اولین بار زیتون پرورده خوردم. در ۱۵ سال سفری که به کشورهای مختلف خاورمیانه داشتم، هرگز زیتون با این طعم لذیذ را تجربه نکرده بودم. زیتون در رب انار، گردوی خرد شده، سیر و مجموعه ای از گیاهان مخلوط می شود. در هر رستورانی زیتون پرورده خوردم دارای طعمی عالی و بی نظیر بود.

**شیشلیک در تهران:**  
 مردم روسیه، گرجستان، جمهوری آذربایجان و ایران هر کدام شیشلیک را غذایی متعلق به تاریخ خود می دانند و من نیز تلاش نکردم میان آنها قضاوت کنم و صاحب اصلی شیشلیک را بیابم. فقط اجازه دهید بگویم آنچه در رستوران شاندیز تهران به عنوان شیشلیک خوردم دارای طعمی فوق العاده و استثنایی از گوسفند بود.

**کباب برگ در تهران:**  
 کباب برگ جزئی جدا نشدنی از منوی غذایی رستوران های ایران است. این غذا را یک بار در رستوران پرسپولیس در شرق نیویورک خورده بودم و از طعم آن لذت بردم؛ اما کباب برگی که در رستوران نایب تهران خوردم نیز به همان اندازه خوشمزه بود.

**کله پاچه در تهران:**  
 این غذای عجیب با استفاده از سر و پاچه های گوسفند تهیه می شود. رستوران هایی که کله پاچه عرضه می کنند، ویژه هستند و قسمتهای مختلف سر گوسفند مانند چشمها، زبان، بناگوش و... را به مشتری می فروشند. یک بشقاب کله پاچه اصلا بیاقه مطبوعی ندارد؛ اما اگر به ماهیت آنچه می خوردید فکر نکنید، بدون شک از طعم لذیذ آن نهایت لذت را می برید.



**آشنایی با آداب و رسوم مردم شیراز در شب یلدا**

پذیرفتند و در واقع یلدا یا بابائول اروپایی که در ۲۵ دسامبر تثبیت شده، معادل است. بنابراین نوئل اروپایی همان شب یلدا یا شب چله ایرانی است. کرمانی ها معتقدند که قارون به شکل هیزم شکنی، شب به درخانه ها می آید و هیزم به آنها می دهد که هیزم ها به شمش طلا تبدیل می شود. روغن، اسفند و انواع تنقلات شامل نخودچی، کشمش، حلوی ارده و آجیل مشکل گشا، رنگینک، ارده شیره، خرما، انجیر، به همراه چند شاخه گل قرار می گیرد. غذای ویژه شیرازی ها در شب یلدا هویج پلو به همراه کشمش، مغز گردو و رب است. شیرازی: غذای شب یلدا شیرازی ها شب اول چله بزرگ زمستان را که مقارن با شب اول دیماه است، شب یلدا می گویند در این شب که بلندترین شب سال است، اکثر خانواده ها در شیراز به شب زنده داری می پردازند.

بعضی نیز بسیاری از دوستان و بستگان خود را دعوت می کنند و سفره ای می گسترند. این سفره که بی شباهت به سفره هفت سین نوروز نیست، در اتاقی گسترده می شود. همچنین در حاشیه آن در ظرفی زیبا مقداری اسپند می گذارند و روی آن را آتش می ریزند تا بوی آن در اتاق بپیچد. از میوه ها انار و مرکبات و به ویژه هندوانه باید در سفره باشد. غذای ویژه سفره شب یلدا هویج پلو است.

شیرازی ها معتقدند که عموم مردم با گرم مزاجند یا سرد مزاج و در شب یلدا آنها که گرم مزاجند باید حتما انواع خشکی ها مانند هندوانه بخورند تا طبعشان برگرود و سرد مزاج شوند و آنها که سرد مزاجند، باید در این شب از انواع گرمی ها مانند: خرما، رنگینک، انجیر و ارده شیره بخورند تا مزاج آنها نیز به گرمی برگردد.

در این شب، تادیر گاهان می نشینند و به شوخی، گفت و گو، خاطره گویی و مشاعره و شب زنده داری می پردازند. فال حافظ نیز در میان خانواده ها، بخصوص در این شب رواج فراوان دارد. خوردن آجیل شیرین در شب چله از رسوم مردم شیراز است یادداشتی از ابوالقاسم فقیرسی پیرامون شب یلدا در فرهنگ شیراز:

شب یلدا ایرانیان از گذشته های دور این شب را گرامی داشته و جشن می گرفتند. در فرهنگ عمید در مقابل واژه یلدا چنین می خوانیم: (یلدا کلمه ای) سربانی به معنی میلاد، وقت ولادت، به معنی زمان ولادت حضرت عیسی هم گفته اند در فارس شب یلدا را شبی می گویند که از آن شب دراز تر نباشد و آن شب آخر پاییز و شب اول زمستان است. اما در فرهنگ معین جلد چهارم در برابر واژه یلدا این چنین می خوانیم: یلدا درازترین شب سال، شب اول برج جدی، شب چله برج زمستان این کلمه در سربانی به معنی میلاد است، چون شب یلدا با میلاد مسیح تطبیق می کرد از این رو آن را بدین نام گذاشتند ... توجان لطیفی و جهان جسم کثیف است تو شمع فروزنده و گیتی شب یلدا (معزی)

در فرهنگ اساطیر و اشارات داستانی در ادبیات فارسی در جلو واژه یلدا چنین مطلبی را می خوانیم: یلدا (شب) چنانکه اغلب فرهنگها آورده اند ماخوذ از سربانی به معنی میلاد عربی است و چون شب یلدا را با میلاد مسیح تطبیق می کرده اند از این رو بدین نام خوانده شده است. چون ایرانیان این شب را تولد میترا (مهر) می دانستند آن را با تلفظ سربانی اش

یلدا چنین مطلبی را می خوانیم: یلدا (شب) چنانکه اغلب فرهنگها آورده اند ماخوذ از سربانی به معنی میلاد عربی است و چون شب یلدا را با میلاد مسیح تطبیق می کرده اند از این رو بدین نام خوانده شده است. چون ایرانیان این شب را تولد میترا (مهر) می دانستند آن را با تلفظ سربانی اش

یلدا شب اول چله بزرگ زمستان را که مقارن با شب اول دیماه است، شب یلدا می گویند در این شب که بلندترین شب سال است، اکثر خانواده ها در شیراز به شب زنده داری می پردازند. بعضی نیز بسیاری از دوستان و بستگان خود را دعوت می کنند و سفره ای می گسترند. این سفره که بی شباهت به سفره هفت سین نوروز نیست، در اتاقی گسترده می شود. همچنین در حاشیه آن در ظرفی زیبا مقداری اسپند می گذارند و روی آن را آتش می ریزند تا بوی آن در اتاق بپیچد. از میوه ها انار و مرکبات و به ویژه هندوانه باید در سفره باشد. غذای ویژه سفره شب یلدا هویج پلو است. شیرازی ها معتقدند که عموم مردم با گرم مزاجند یا سرد مزاج و در شب یلدا آنها که گرم مزاجند باید حتما انواع خشکی ها مانند هندوانه بخورند تا طبعشان برگرود و سرد مزاج شوند و آنها که سرد مزاجند، باید در این شب از انواع گرمی ها مانند: خرما، رنگینک، انجیر و ارده شیره بخورند تا مزاج آنها نیز به گرمی برگردد.

در این شب، تادیر گاهان می نشینند و به شوخی، گفت و گو، خاطره گویی و مشاعره و شب زنده داری می پردازند. فال حافظ نیز در میان خانواده ها، بخصوص در این شب رواج فراوان دارد. خوردن آجیل شیرین در شب چله از رسوم مردم شیراز است یادداشتی از ابوالقاسم فقیرسی پیرامون شب یلدا در فرهنگ شیراز:

شب یلدا ایرانیان از گذشته های دور این شب را گرامی داشته و جشن می گرفتند. در فرهنگ عمید در مقابل واژه یلدا چنین می خوانیم: (یلدا کلمه ای) سربانی به معنی میلاد، وقت ولادت، به معنی زمان ولادت حضرت عیسی هم گفته اند در فارس شب یلدا را شبی می گویند که از آن شب دراز تر نباشد و آن شب آخر پاییز و شب اول زمستان است. اما در فرهنگ معین جلد چهارم در برابر واژه یلدا این چنین می خوانیم: یلدا درازترین شب سال، شب اول برج جدی، شب چله برج زمستان این کلمه در سربانی به معنی میلاد است، چون شب یلدا با میلاد مسیح تطبیق می کرد از این رو آن را بدین نام گذاشتند ... توجان لطیفی و جهان جسم کثیف است تو شمع فروزنده و گیتی شب یلدا (معزی)

در فرهنگ اساطیر و اشارات داستانی در ادبیات فارسی در جلو واژه یلدا چنین مطلبی را می خوانیم: یلدا (شب) چنانکه اغلب فرهنگها آورده اند ماخوذ از سربانی به معنی میلاد عربی است و چون شب یلدا را با میلاد مسیح تطبیق می کرده اند از این رو بدین نام خوانده شده است. چون ایرانیان این شب را تولد میترا (مهر) می دانستند آن را با تلفظ سربانی اش

یلدا چنین مطلبی را می خوانیم: یلدا (شب) چنانکه اغلب فرهنگها آورده اند ماخوذ از سربانی به معنی میلاد عربی است و چون شب یلدا را با میلاد مسیح تطبیق می کرده اند از این رو بدین نام خوانده شده است. چون ایرانیان این شب را تولد میترا (مهر) می دانستند آن را با تلفظ سربانی اش

یلدا چنین مطلبی را می خوانیم: یلدا (شب) چنانکه اغلب فرهنگها آورده اند ماخوذ از سربانی به معنی میلاد عربی است و چون شب یلدا را با میلاد مسیح تطبیق می کرده اند از این رو بدین نام خوانده شده است. چون ایرانیان این شب را تولد میترا (مهر) می دانستند آن را با تلفظ سربانی اش



**امروز شما**

**متولدین فروردین (بره):**  
 یک ایمل یا تماس تلفنی به شما می شود که کمی گیج تان می کند. شما آن فرد را نمی شناسید، به اطلاعاتی که او به شما داده است نیز شک کرده اید و احساس می کنید که صحت ندارند. حتی اگر این موضوع صحت داشته باشد، مطمئن باشید در مورد آنچه شما شنیده اید، اغراق شده است. اگر این موضوع برایتان مهم است، بهتر است به دنبال حقیقت باشید و قضاوت بی جا نکنید. اگر دوستی دارید که می خواهد رابطه خود را با شما در حد یک رابطه معمولی ادامه دهد، بپذیرید.

**متولدین اردیبهشت (گاو):**  
 آیا وضعیت مالی شما دچار تغییر شده و این موضوع شما را نگران کرده است؟ برای این که ببینید مشکل از کجاست، بهتر است تمام قبضه ها و فیش ها را کنار هم بچینید و بار دیگر حساب هایتان را بررسی کنید. با کمی تمرکز می توانید دلیل گیجی تان را پیدا و آن مشکل را حل کنید. پیشنهاد می کنیم با یکی از دوستان نزدیک یا عشق تان به بیرون از منزل بروید و کمی خوش بگذرانید. هر تصمیمی که می گیرید سعی کنید کمی متفاوت تر از گذشته باشد تا برایتان جذابیت بیشتری داشته باشد.

**متولدین خرداد (دوقلوها):**  
 ایده های جدیدی برای شروع یک پروژه به ذهن تان رسیده است اما خیلی کلی است، به همین دلیل گیج تان کرده است. اگر می خواهید ایده هایتان را بر کاغذ بنویسید و فهرستی از آنها تهیه کنید، فقط یادتان باشد که زومی ندارد تمام آنها را همین امروز عملی سازید. چند روز به خودتان زمان دهید تا ایده هایتان پخته تر و کاربردی تر شوند. صوری کلیه موفقیت شماست.

**متولدین تیر (خرچنگ):**  
 اگر احساس می کنید که یکی از دوستان تان از شما دلگیر شده است، نگران نشوید زیرا مشکل از جای دیگری است. او به خاطر تغییرات ایجاد شده در زندگی اش بهم ریخته پس نگرانی شما بی مورد است. بهتر است برای دوری از این وضعیت او را به صرف یک ناهار یا شام به رستورانی زیبا دعوت کنید و به درد و دل هایش گوش دهید. شما با زاویه دیدی که دارید می توانید کمک حال او باشید.

**متولدین مرداد (شیر):**  
 یکی از دوستان نزدیک تان از شما دور شده و حتی جواب پیغام هایتان را هم نمی دهد. هر بار که فکر های بدی به ذهن تان خطور کرد این جمله را به یاد آورید: «اگر چیزی را دوست داری، رهایش کن.. اگر متعلق به تو باشد، بر خواهد گشت». اگر چیزی در سر تان است که دوست دارید در مورد آن با دیگران گفتگو کنید، امروز زمان خوبی است. یا یکی از دوستان قدیمی و با اعتمادتان به بیرون از خانه روید و کمی خوش بگذرانید.

**متولدین شهریور (سنبله):**  
 احتمال این که امروز خونه شما پر از میهمان شود، زیاد است. این دیدار می تواند برای شما مفید باشد زیرا فرصتی است تا ایده های خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و نظر آنها را نیز در مورد برنامه هایتان بدانید، شما دوستانی دارید که می توانند به شما در بسیاری مسائل کمک کنند پس روابط خود را بیش از قبل سازید.

**متولدین مهر (ترازو):**  
 کلاسی که مدت ها به دنبال آن بوده اید، بالاخره آغاز شد و شما می توانید در آن ثبت نام کنید. اما مشکلاتی سر راهتان قرار می گیرد. اما نا امید نشوید و زیرا این مشکلات موقتی است. شما نباید این فرصت را از دست بدهید پس دست از تلاش بر ندارید. خبر خوب این است که به زودی رابطه عاطفی شما گرما و شور و نشاط تازه ای پیدا خواهد کرد و تمام مشکلاتی که اخیرا با آن دست و پنجه نرم می کردید، حل خواهد شد.

**متولدین آبان (عقرب):**  
 اگر نگران وضعیت مالی خود هستید، باید بگویم که نگرانی شما بی مورد است و با پولی که ذخیره کرده اید، حل خواهد شد. البته پول دیگری نیز به دست شما می رسد که غافلگیرتان خواهد کرد. این شرایط موقتی است و به زودی همه چیز به شرایط عادی خود باز خواهد گشت. امروز شما پر از حرارت عشق می شوید طوری که فکر می کنید توانایی عاشق شدن را دارید، اما افراط نکنید و قبل از هر قول و قرار خوبی در مورد آن فکر کنید.

**متولدین آذر (کمان):**  
 یکی از عزیزترین های زندگی تان از شما دور شده و این موضوع شما را نگران ساخته است. اما دست از پیش داوری بردارید و فکر این که او یکی دیگر را به جای شما انتخاب کرده است، بردارید. دوری او به دلیل مشکلاتی است که او در رسیدن به هدف اش با آنها دست و پنجه نرم می کند. به محض این که شما با او در این مورد صحبت کنید، نگرانی هایتان برطرف خواهد شد.

**متولدین دی (بز):**  
 امروز هنگام استفاده از یک وسیله مانند کامپیوتر، به مشکل بر خواهید خورد اما نگران نشوید. اگر می خواهید کارتان پیش برود، بهتر است هر چه زودتر از همکاران، دوستان تان یا حتی کارشناسان کمک بگیرید. به زودی تغییری در زندگی تان رخ خواهد داد که اعتماد به نفس تان را افزایش می دهد. بهتر است به رابطه عاطفی خود کمی تنوع دهید. به عنوان مثال با شریک زندگی تان به یک مسافرت بروید.

**متولدین بهمن (طرف آب):**  
 رفتار یکی از دوستان تان شما را نگران کرده است طوری که احساس ناامنی می کنید و تصور می کنید که او دیگر به شما اهمیتی نمی دهد. اما نگران نباشید، دوست شما ناراحت است اما نه از شما. مشکل او شخصی است و هیچ ربطی به شما و رابطه تان ندارد. تنها کافی است صبر کنید تا همه چیز به مرور به حالت عادی خود باز گردد.

**متولدین اسفند (ماهی):**  
 یکی از اعضای گروه تان بدون اطلاع از میان تان رفته و رفتار او همه را متعجب و ناراحت کرده است اما عصبانی نشوید و خودتان را کنترل کنید. او خوب است اما به کمی تنهایی احتیاج دارد تا بیشتر فکر کند. بهتر است امروز به او گیر ندهید و پیش داوری نکنید. زمان همه چیز را حل خواهد کرد.