

امروز شما

فروردین

امروز به حرف‌های دیگران به دقت گوش کنید، شاید یکی سعی داشته باشد به شما راهکارهایی برای رسیدن به آنچه که می‌خواهید ارائه بدهد. با این همه انرژی و اعتماد به نفسی که در درون خود احساس می‌کنید توانتان را به کار گرفته و با قدرت تمام کار کنید.

اردیبهشت

انتقاداتی که امروز از شما می‌شود ممکن است باعث شوند که به خودتان و توانایی‌هایتان شک کنید، ولی خوشبختانه این موضوع شما را دلسرد نمی‌کند و با اراده تمام می‌خواهید به این کمبودها و مشکلات غلبه کنید.

خرداد

شما از روابط عاطفی عمیق موجود بین خودتان و دوستان آگاه هستید و این وابستگی عاطفی امروز ممکن است باعث شود نتوانید بی‌طرفانه در مورد آنها قضاوت کنید. متأسفانه حداقل در حال حاضر، تصمیم‌گیری کردن بر اساس این علائق نمی‌تواند به اندازه رفتار کردن بر اساس عقل و منطق شما را به ثبات و موفقیت برساند.

تیر

دارایی‌های شخصیتان امروز به شما احساس امنیت می‌دهند و با فکر کردن به در دسترس بودن آنها احساس آرامش می‌کنید. ولی یادگاری‌های زیادی که نگه داشته‌اید وزن زیادی پیدا کرده‌اند و سرعت رشد و پیشروی شما را کم می‌کنند.

مرداد

امروز خود شما ستاره نقش اول فیلم زندگی‌تان هستید و هر چیزی که بگویید یا انجام دهید نقش مهمی در پیشرفت این فیلم خواهد داشت. اطرافیان به سادگی با شما ارتباط برقرار می‌کنند ولی آقدر حواستان به دیگران و اثراتی که روی آنها می‌گذارد مشغول است که از خودتان و اصل کارهایی که باید انجام دهید غافل شده‌اید.

شهریور

درست است که از اتفاقی که افتاده خیلی پشیمان هستید، اما خیلی خوب می‌دانید که نمی‌توان در گذشته زندگی کرد، شما تنها می‌توانید از اتفاقات گذشته درس بگیرید و در آینده زندگی بسیار بهتری برای خودتان درست کنید، پس دست از

مهر

حسرت خوردن بردارید و با آنچه یاد گرفته‌اید زندگی‌تان را در مسیری صحیح پیش ببرید.

آبان

درست است که شما می‌خواهید تغییراتی را به وجود بیاورید، اما باید از راه مشخصی بفرمایید که چطور می‌توان از به وقوع پیوستن آنها اطمینان حاصل کرد.

آذر

امروز با کسانی که رفتاری همراه با توجه و مهربانی با شما دارند برخوردی مناسب و متفاوت با همیشه می‌کنید. به جای آن که در مقابل آنها گارد دفاعی به خودتان بگیرید قدر این کمبودها و مشکلات غلبه کنید.

دی

در حالی که غذای که در این کشورها می‌خورید ممکن است به نظر خوشمزه برسد اما قطعاً جزو ناسالم‌ترین غذاهایی هستند که می‌توان آنها را انتخاب کرد. ایالات متحده به خاطر غذاهایی که به نسبت ناسالم هستند در جهان مشهور است اما ایالات متحده از لیست این کشورهایی که در ادامه می‌آوریم به لحاظ رژیم غذایی در زمینه ناسالم بودن، فاصله زیادی دارد. یکی از رایج‌ترین افسانه‌های مردم در مورد غذاهای خارجی این است که همه آنها تازه و سالم هستند، اما با نگاه کردن به لیست زیر می‌توانید ببینید که بسیاری از غذاهای بین‌المللی واقعاً برای مردم محلی مشکل‌ساز بوده است.

بهمن

با وجود این که معمولاً فردی احساساتی نیستید امروز کسانی که احساسات و نیازهای خود را با صراحت تمام با شما در میان می‌گذارند شما را به خودشان جذب می‌کنند. شاید دلیل این تمایل شما علاقه‌ای باشد که به افراد برونگرا دارید.

اسفند

امروز دنبال کردن یک برنامه مشخص برای شما تقریباً غیرممکن است. شما هر لحظه ممکن است رفتارتان را بر اساس احساساتتان تغییر دهید. یک لحظه نسبت به کارتان و پروژه‌هایی که در دست دارید پر از شور و هیجان هستید و حاضرید هر مانعی را برای رسیدن به هدفتان پشت سر بگذارید.

تبدیل شدن یک خانه قجری به خانه موزه سمنان!

سمنان که از بناهای ارزشمند دوره قاجار بوده، با مساحت ۵۲۰ مترمربع دارای حیاط مرکزی و دو جبهه شرقی و غربی است. وی با بیان اینکه این بنا تاریخی دارای زیرزمین، طبقه همکف و یک نیم طبقه است، ادامه داد: این بنا تاریخی از سال گذشته مورد بازسازی و مرمت قرار گرفت. مدیر بافت تاریخی شهرداری سمنان از سبک‌سازی پشت‌بام این بنا خبر داد و افزود: تاکنون عملیات ایزوگام انجام شده و قرار است که روی آن آجرفرش شود. وی از پی‌بندی و استحکام‌بخشی دیوارها و جداره‌های این بنا عصر قاجاریه خبر داد و گفت: تبدیل این خانه تاریخی به خانه موزه سمنان می‌تواند به معرفی بیش از پیش سمنان به‌عنوان یک شهر تاریخی



ساخت مغازه در پرتترین جای جهان!

جالیه ببینید در این منطقه «پینگ جیانگ در چین» که مرتفع و تماماً صخره است مغازه‌ای در ارتفاع ۱۰۰ متری برای فروش مواد غذایی به صخره‌نوردان ایجاد شده است! به گزارش برترین‌ها جالیه ببینید در این منطقه «پینگ جیانگ در چین» که مرتفع و تماماً صخره است مغازه‌ای در ارتفاع ۱۰۰ متری برای فروش مواد غذایی به صخره‌نوردان ایجاد شده است!



یک روز معمولی در کشورهایی که ناسالم‌ترین رژیم غذایی را دارند!

دارد. میانگین رژیم غذایی تحت تأثیر سنت‌های آشپزی است که در طول تاریخ کشور به تصویب رسیده و بسیاری از وعده‌های غذایی هنوز هم بر پایه شیر، گوشت و سایر چربی‌های حیوانی طبخ می‌گردند. همچنین در ازبکستان معمول است که پیش از شام، شیرینی سرو شود. علاوه بر خربزه، دسرهای پخته شده نیز سرو می‌شوند. صبحانه، ناهار و شام مانند بسیاری دیگر از غذاهای آسیایی همراه با برنج یا نان هستند. گوشتی که به صورت روزانه مصرف می‌شود معمولاً مرغ، گوشت گاو و یا اسب است.



مصر: علاقه به نان و نوشیدنی مالت

میانگین رژیم غذایی مصر سرشار از کربوهیدرات است که احتمالاً همین امر باعث شد نیمی از جمعیت این کشور جزو طبقه اضافه‌وزن‌داران یا افراد چاق دسته‌بندی شوند. مصریان برای صبحانه، ناهار و شام از حیوانات سالم استفاده می‌کنند که همراه با برنج و نان می‌باشد. غذای معمول نهار و شام شامل کوفته، کباب بره، مرغ کباب شده و مرغ پخته است که نشان می‌دهد که رژیم غذایی این کشور غنی از گوشت می‌باشد. مصریان هنگام خوردن ناهار غذاهای خیابانی مانند فلافل را انتخاب می‌کنند و هیچ غذایی بدون دسر برایشان کامل نمی‌شود. نوشیدنی مالت یک ماده اصلی است که اغلب با شام سرو می‌شود و ممکن است یک عامل مؤثر در افزایش درصد جمعیت مبتلا به دیابت نیز باشد.

مجارستان: جایی که گوشت و لبنیات حاکمان اصلی هستند.

میانگین رژیم غذایی روزانه مجارستان مشابه سایر کشورهای اروپایی است که در آن صبحانه و ناهار مهم‌ترین وعده غذایی روز می‌باشد، در حالی که شام سبک است. بعضی از مجارستانی‌ها شیرینی صبحانه‌ای سریع را در دست گرفته و در حین رفتن به سرکار میل می‌کنند اما برخی دیگر از پنیر، گوشت سرد، شیرینی‌های بدون ادویه و ساندویچ برای صبحانه لذت می‌برند. براساس گزارش «سفر فرهنگی»، ناهار یک وعده غذایی پر زرق و برق برای مجارستانی‌ها می‌باشد که معمولاً چند بخش داد که عبارتند از: دسر و غذای اصلی که بر پایه گوشت می‌باشد. شام معمولاً سبک‌تر است و جتی گاهی پس‌مانده‌های ناهار و یا بیشتر پنیر و گوشت سرد را شامل می‌شود. همچنین مجارستانی‌ها در میان وعده غذایی، ساندویچ و شیرینی می‌خورند.

پاکستان: کمبود سبزیجات در رژیم غذایی

به گفته یکی از مصرف‌کنندگان کورا (Quora)، فقدان سبزیجات در میانگین رژیم غذایی پاکستان، آن را به یکی از ناسالم‌ترین رژیم‌های غذایی جهان تبدیل کرده است. در این کشور معمولاً، نان برای صبحانه با نخود خورده می‌شود. وعده‌های غذایی محبوبی که برای ناهار و شام سرو می‌شوند، اغلب بر روی گوشت، گوشت گاو و یا گوشت بز متمرکز هستند. هم‌چنین در وعده‌های غذایی پاکستانی‌ها سطح بالایی از کربوهیدرات‌ها وجود دارد زیرا تمام وعده‌های غذایی با برنج یا نان همراه هستند. سالادها به‌عنوان غذاهای جانبی برای ناهار و شام خورده می‌شوند که گاهی اوقات با خامه سرو می‌گردند که این امر باعث می‌شود به رژیم غذایی آنها کالری نیز اضافه شود. با وجود این واقعیت که غذای پاکستانی قطعاً یکی از غذاهای دوست‌داشتنی برای گیاه‌خواران و وگان‌ها نیست، اما هنوز در مقایسه با سایر کشورها از جمله ایالات متحده، سطح چاقی بالایی ندارد.

ازبکستان: جایی که دسر قبل از غذا سرو می‌شود!

مجله The week تأیید کرد که کشور آسیای میانه ازبکستان یکی از خوش‌مزه‌ترین و ناسالم‌ترین رژیم‌های غذایی در جهان را

خواندن

موزه مردان نمکی، جاذبه‌ای عجیب در زنجان که باید دید!



موزه باستان‌شناسی زنجان از سه بخش مختلف همانند پیش از تاریخ، بخش تاریخی و بخش تاریخ اسلامی تشکیل شده است و در هر کدام از آنها، اشیاء مربوط به آن زمان نگهداری می‌شود. تعدادی از این عتیقه‌ها شامل کاسه‌های سفالین، شمزه ذخیره آرد، کاشی ستاره‌ای و زرین‌فام و ظروف مسی قلم‌زنی می‌باشد.

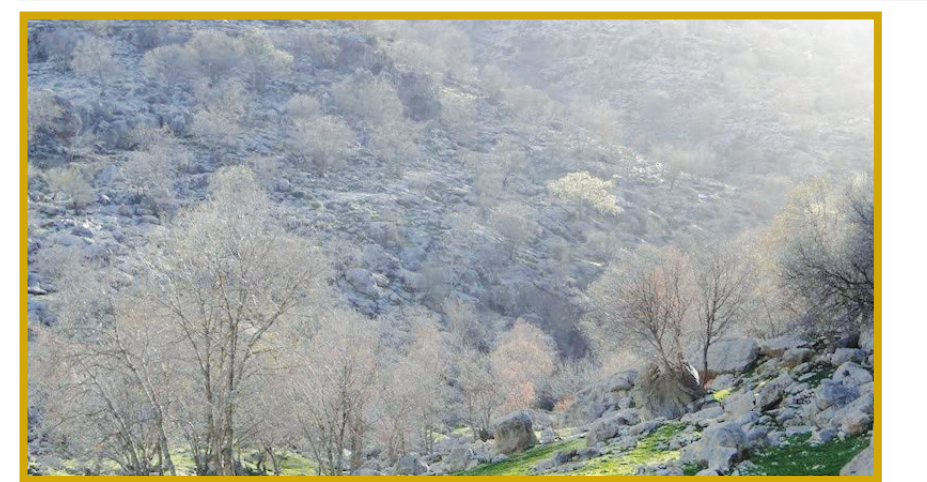
تاریخچه

عمارت ذوالفقاری (موزه باستان شناسی) در یکی از محلات قدیمی شهر زنجان موسوم به محله «دالان آلتی» در بقایا متعلق به مردی میانسال با



میانگین قد حدود ۱۸۰ سانتی‌متر بوده که در جریان ریزش دیواره‌ها و سقف تونل کشته شده بوده است. سالم‌ترین مومیایی کشف شده در معدن علی‌رغم آسیب‌دیدگی که به هنگام مرگ داشته است، بیشتر قسمت‌های بدن آن سالم باقی مانده که شامل مجموعه گذرانده‌ها و بافت نرم است که بر اثر از دست دادن آب بدن کاملاً خشک شده. این جسد به هنگام کشف در وضعیت دمر قرار داشت، به شکلی که صورت و قسمت جلوی بدن روی خاک قرار گرفته بود، براساس تحقیقات صورت گرفته، مشخص شد این مومیایی طبیعی، پسر جوانی بوده که به هنگام مرگ حدود ۱۶ سال داشته. قد این مومیایی ۱۷۰ تا ۱۷۵ سانتی‌متر است. بر گوش‌هایش حلقه‌هایی از جنس نقره دیده می‌شود. موهای سر وی کوتاه و به رنگ خرمایی است. به همراه این جوان مومیایی شده اشیای جالب توجه‌ای نیز کشف گردید. در میان مردان نمکی کشف شده، سه مرد نمکی مربوط به زمان هخامنشیان (در حدود ۴۰۰ از کاوش‌های باستان‌شناسی به پژوهشکده‌ی حفاظت و مرمت آثار تاریخی- فرهنگی سازمان میراث فرهنگی فرستاده شد. در این معدن ۵ مومیایی دیگر نیز کشف و استخراج شد که به این مومیایی‌ها مردان نمکی نیز گفته می‌شود.

کازرون دشت قاصدک



عکس‌های روز:

عکاس: محمدرضا لوتف‌نژاد