

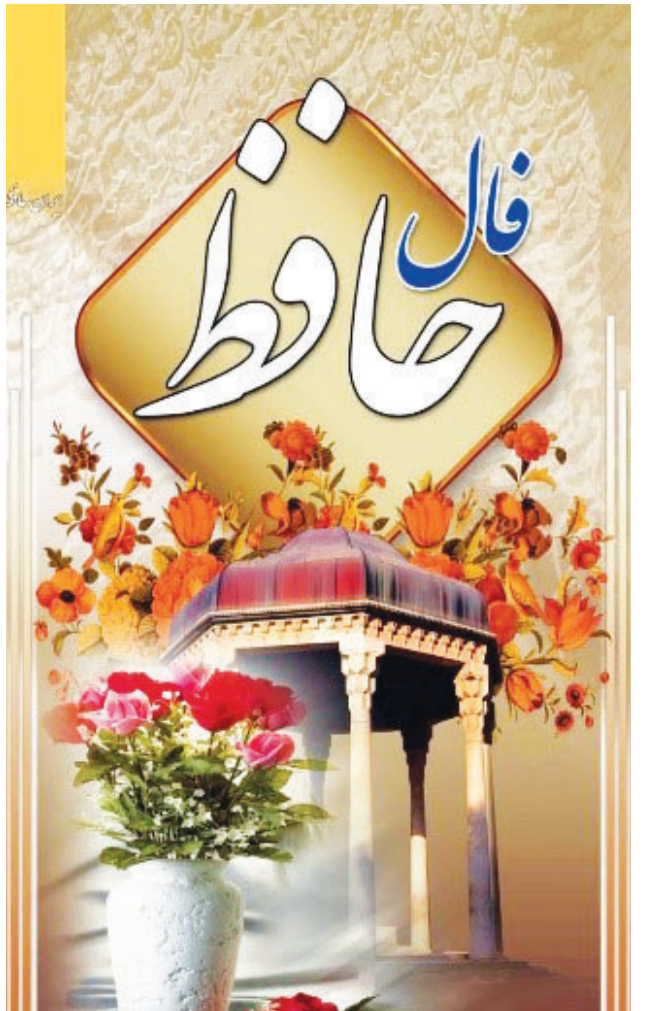
## «قورمه کما»؛ آشی برای شب یلدا



شیوه قدیمی طبخ می‌شود. «کما» یکی از عناصر اصلی این آش محلی، بوته گیاهی سرسبز است که در بیابان‌های منطقه می‌یابند، فروم، کلاته اسد، طرود و بل ابریشم شهرستان میامی رویی خودرو دارد و دارای خواص دارویی از جمله ضد تشنج، ضد عفونی‌کنندگی و رفع بیماری‌های دستگاه گوارش است. این گیاه که ساقه و برگ آن سبز و چرب است، خوراکی زمستانی دام است و استفاده دارویی فراوانی هم دارد. کما بوی خاصی دارد که برخی از افراد آن را خوشبو و برخی دیگر بوی آن را دوست ندارند. وقتی بز یا گوسفند از این گیاه بخورد شیر تولیدی، عطر آن را می‌دهد. در برخی از غذاهای دیگر این استان مانند بورانی کما، جوشفره، آش ماش، ترکمانی، کما پلو استفاده می‌شود. در پخت این آش علاوه بر کما از مواد دیگری مانند سبزی‌های کوهی (شلمه، بلفس، شوید)، پیاز، رب گوجه، کمپوت گوجه، قره‌قروت، آبنوره، قورمه گوسفندی، نخود، لوبیا چیتی، عدس، رشته آش، فلفل، زردچوبه، روغن حیوانی، نمک و مقداری آب استفاده می‌شود. نکته حائز اهمیت در پخت این غذا این است که ۱۰۰ درصد مواد لازم در داخل خود روستا تولید و استفاده می‌شود. یکی از مواد مقوی دیگر این آش، قورمه گوسفندی است که طی فرآیند خاصی تولید می‌شود. همین ترکیبات ارزش غذایی این آش محلی را دوچندان کرده است و امروز بیشتر در مراسم‌ها و آیین‌های خاص مانند شب یلدا و عیاد پخته می‌شود، همچنین در مجتمع‌های بوم‌گردی برای گردشگران تهیه می‌شود. هانی رستگاران - مسئول ثبت آثار و حرائم میراث ملی استان سمنان - با ارائه این توضیحات درباره آش کما، درباره اقدامات حفاظتی برای حفظ این خوراکی محلی به ایسا گفت: مهم‌ترین اقدام پاسداری، ترویج و تشویق مردم به حفظ این غذاست و ارائه آن به گردشگران در فضاهای بوم‌گردی است. همچنین این غذا در آیین‌ها و مراسم پخته می‌شود و همین موضوع باعث شده در کنار آیین‌های مختلف نام این غذا هم ثبت شود.

«آش ترش قورمه کما» یکی از غذاهای سنتی استان سمنان است که از مواد غذایی مقوی تهیه می‌شود و به دلیل قدمت و اهمیتی که دارد در بهمن سال ۱۴۰۰ به شماره ۲۵۸۸ در فهرست میراث ناملموس کشور به ثبت رسیده است. به گزارش مهر، غذاها در حوزه میراث ناملموس کشور جایگاه ویژه‌ای دارند و همواره مورد توجه زیادی قرار می‌گیرند. تنوع اقوام در ایران موجب پیدایش تنوع غذایی شده است و به نوعی یکی از جذابیت‌های زندگی قومی است. همچنین غذاهای یک کشور جزو جاذبه گردشگری آن نیز محسوب می‌شود و گردشگران در حین سفر به شهرها و کشورها مختلف، همیشه دنبال امتحان کردن غذاهای سنتی آنجا هستند. برخی از شیوه‌های پخت غذاهای سنتی مانند آداب و رسوم و آیین‌های ما به مرور زمان و در جریان زندگی دچار تغییر شده است، یکی از اقداماتی که برای حفظ شیوه پخت غذاهای سنتی انجام شده، ثبت آن‌ها در فهرست میراث ناملموس کشور است. یکی از غذاهای ایرانی که در بهمن ماه سال گذشته در فهرست میراث ناملموس کشور به ثبت رسیده است، مهارت سنتی پخت «آش ترش قورمه کما» روستای کلاته اسد در شهرستان میامی استان سمنان است. پخت «آش ترش قورمه کما» قدمتی طولانی دارد که شیوه پخت آن تغییری نکرده است و امروز هم با همین

## امروز شما



**مهر**

در مورد فردی زیادی فکر می‌کنی. گرچه تنها دیدارهای کوتاه و مختصری هم آن را می‌دانی. اما همین محبوبیتی، حسادت‌هایی را برمی‌انگیزد. پس باید مراقب باشی.

**آبان**

فردی را دوست داری بدون اینکه او تو را دوست داشته باشد. آرزو می‌کنی ای کاش او هم همین احساس را داشت. این اتفاق باید تو را نسبت به آینده امیدوار کند.

**آذر**

نباید توقع کار خارق‌العاده‌ای از او که فردی عادیست، داشته باشی. بهتر است فعلاً رازدار باشی و کسی در مورد احساسات صحبت نکند چون هنوز خیلی زود است.

**دی**

به نظر می‌رسد اوضاع عاطفی تو مساعد نباشد. روابط با یکی از دوستان نه تنها بهبود نیافته که روز به روز بدتر می‌شود و همین اثر منفی بر تو گذاشته است. باید کاری کرد که روزگار هجران دوباره به وصل متصل شود.

**بهمن**

ممکن است در این وادی دچار ناکامی شوی و مدتها این حادثه ذهن تو را مشغول و مسموم کند اما به خاطر داشته باش که زندگی همچنان ادامه دارد و دنیا از حرکت نمی‌ایستد.

**اسفند**

جایی برای افسوس خوردن نیست. اشک ریختن برای چیزهایی که از دست داده‌ای سودی ندارد. سعی کن از فرصت‌های آینده استفاده کنی.

**فروردین**

تو در بین دوستان محبوب هستی. این مسئله‌ای آشکار است و خودت هم آن را می‌دانی. اما همین محبوبیتی، حسادت‌هایی را برمی‌انگیزد. پس باید مراقب باشی.

**اردیبهشت**

از طرف کسی برای تو پیغام یا نامه‌ای می‌رسد که تو فکرتش را هم نمی‌کردی. تو آقدر درگیر مسائل هستی که متوجه پیرامون خود نمی‌شوی و بعضاً، کسانی که دوست دارند را نمی‌بینی. این اتفاق باید تو را نسبت به آینده امیدوار کند.

**خرداد**

بهبود ادای عشاق سینه چاک و یا فیلسوفان سرگشته را درنیاورا چون این افکار و احساسات قابل کنترل است و تو می‌توانی خود را با شرایط زندگی کاملاً هماهنگ سازی.

**تیر**

به نظر می‌رسد اوضاع عاطفی تو مساعد نباشد. روابط با یکی از دوستان نه تنها بهبود نیافته که روز به روز بدتر می‌شود و همین اثر منفی بر تو گذاشته است. باید کاری کرد که روزگار هجران دوباره به وصل متصل شود.

**مرداد**

کمی استراحت کن و به احساسات اجازه بده تا زندگی را رنگ و رویی تازه بزنند. همه چیز را نمی‌توان براساس سود و زیان محاسبه کرد. گاه عشق فرمانی می‌دهد که مهمتر است.

**شهریور**

احساس می‌کنی اگر کسی به تو توجه کند دیگر خوشبخت‌ترین خواهی بود. اما چنین نیست. خوشبختی در نگاه توست نه آن کسی که بدان می‌نگری. اشیا و اشخاص اطراف ما تغییر می‌کنند.

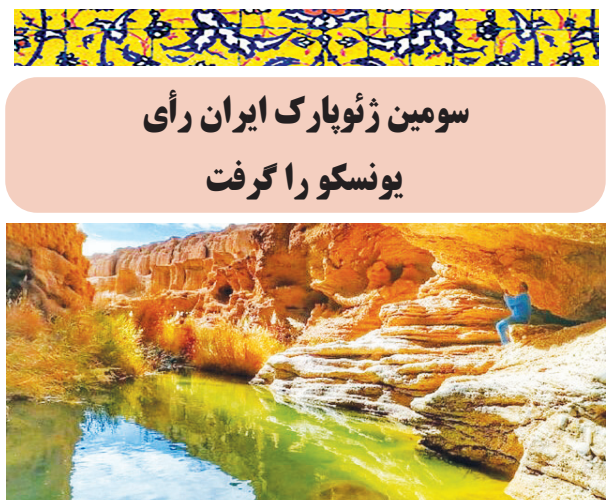
## مستند «هری و مگان» خشم رسانه‌های بریتانیایی را برانگیخت



رونمایی از سریال مستند «هری و مگان» در سامانه نمایش آنلاین نتفلیکس با انتقاد شدید روزنامه‌های بریتانیایی همراه شده است. به گزارش ایرنا به نقل کاردین، بخش نخست مجموعه مستند «هری و مگان» که شاهزاده هری، دوک ساسکس و مگان، دوشس ساسکس در آن بازی می‌کنند، در حالی در سامانه نتفلیکس رونمایی شد که رسانه‌های بریتانیا با خشم فراوان با این مستند برخورد کردند و آن را توهین به میراث ملکه الیزابت خواندند. این سریال دارای شش قسمت است و رابطه این زوج از دوران آشنایی اولیه تا تصمیم آنها برای عقب‌نشینی به عنوان اعضای شاغل خانواده سلطنتی بریتانیا و فعالیت‌های بعدی آنها را پوشش می‌دهد. این مجموعه همچنین شامل مصاحبه با خانواده، دوستان، مورخان و روزنامه‌نگاران است که در دو بخش سه قسمتی عرضه می‌شود بخش اول آن در سه قسمت یک ساعته در ۸ دسامبر منتشر شد و سه قسمت دیگر نیز در ۱۵ دسامبر ۲۰۲۲ منتشر می‌شود. دیلی میل انتقاد شدیدی از این زوج سلطنتی کرده و با استناد به منتقدانی که این زوج را به «سرنگونی سلطنت» متهم کرده‌اند، این مستند را توهین به میراث ملکه توصیف کرده است. تلگراف نیز در رویکردی مشابه اعلام کرده که این مستند میراث ملکه فقید را به صورت مستقیم هدف قرار داده است و به نقل از منابع سلطنتی این مستند را «وحشتناک و از نظر واقعی نادرست» خواند و آن را برای یاد و خاطر ملکه الیزابت عمیقاً توهین‌آمیز توصیف کرد.

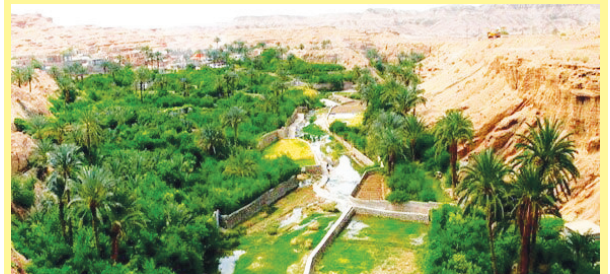
## BBC بسیاری از کانال‌هایش را خاموش می‌کند

تعلیلی است و انتخاب مخاطب هم بی‌نهایت است. خاموش شدن بخش در طول زمان اتفاق خواهد افتاد و باید اتفاق بیفتد و ما باید از الان برای آن برنامه‌ریزی کنیم. دیوی توضیح داده است که «بی‌بی‌سی متعهد به پخش زنده است اما بریتانیایی‌ها باید برای بسته شدن بسیاری از کانال‌ها و ایستگاه‌های رادیویی این شبکه تا دهه ۲۰۳۰ آماده شوند. با گذشت زمان، این به معنای ارائه خدمات پخش خطی کمتر و یک فعالیت مستمر و گسترده آنلاین خواهد بود.»



## سومین ژئوپارک ایران رأی یونسکو را گرفت

ارزیاب و عضو شورای عالی ژئوپارک‌های یونسکو از رأی مثبت یونسکو برای ثبت جهانی ژئوپارک طیس، به عنوان سومین ژئوپارک ایران خبر داد. علیرضا امری کاظمی، ارزیاب و عضو شورای عالی ژئوپارک‌های جهانی یونسکو در گفت‌وگو با ایسا، اعلام کرد: ژئوپارک طیس به عنوان سومین ژئوپارک جهانی ایران، رأی مثبت شورای عالی ژئوپارک‌های جهانی یونسکو را دریافت کرد. ارزیاب بین‌المللی ژئوپارک‌های جهانی یونسکو و مشاور ژئوپارک طیس در آذرماه سال ۱۴۰۰ از ارسال پرونده درخواست عضویت ژئوپارک طیس در شبکه‌های ژئوپارک‌های جهانی یونسکو زیرساخت‌های ژئوسایت‌ها و آموزش، خبر داده بود. به گفته امری کاظمی؛ حکم تفهیم ژئوپارک طیس پس از تأیید هیئت اجرایی یونسکو در بهار صادر می‌شود.



و اصلاح مدیریت، دوباره در شبکه مطالعات ژئوپارک طیس از سال ۱۳۸۹ آغاز شده است، این ژئوپارک با مساحت ۲۲ هزار و ۷۷۱ کیلومترمربع دارای ۳۹ ژئوسایت است که جذابیت‌های زمین‌شناختی فرهنگی و طبیعی قابل توجهی را در خود دارد و یکی از مراکز مورد توجه خاص زمین‌شناسان ایران و جهان است. ژئوپارک طیس در شمال غربی استان خراسان جنوبی و در مسیر ارتباطی جنوب و غرب به شرق و شمال شرق ایران، در منطقه‌ای با اقلیم بیابانی همراه با آب و هوای گرم و خشک قرار دارد. این ژئوپارک سه بخش مرکزی، دیهوک و دستگردان را در بر می‌گیرد. تنوع بالای پدیده‌های کم‌نظیر زمین‌شناسی موجب شده ژئوسایت است، در محدوده جلفا به «بهشت زمین‌شناسی ایران» مشهور شود. در این ژئوپارک، سیر تحولات کره زمین از بیش از ۵۴۰ میلیون سال پیش (پرکامبرین) (Geology Park)، تا حدود ۱۰۰ میلیون سال پیش (اوایل کرتاسه) را بدون کمترین وقفه زمانی می‌توان مشاهده کرد، در حالی که توالی‌های دوران اول زمین‌شناسی (پالئوزوئیک، ۵۴۰ تا ۲۵۰ میلیون سال پیش) آن در همکاری‌های مردمی را داشته باشند و به صورت پایدار حفظ و مدیریت شوند. یونسکو به منظور درک ژئوپارک طیس در کنار جایگاه مهم در زمین‌شناسی ایران، ظرفیت‌های زیست‌محیطی، تاریخی و فرهنگی را نیز در خود جای داده است. باغ



عکس روز:

شیراز قدیم ارگ کریمخان