■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: مهدی عرفاتی ■ نخستین موسسه فرهنگی مطبوعاتی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008

جام جم

■ شاپا: ISSN1735-3637
■ پایگاه اطلاع‌رسانی: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

چهارشنبه ۱۴ اسفند ۱۳۹۸ | ۹ رجب ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۶۱۶ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Wednesday - 2020 March 4

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹
■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰ - ۰۲۱ ■ دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲
■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ ■ کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۴۴۲۰۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام جم)

حدیث روز: امام صادق
برآورده نشدن نیاز نیکوتر از خواهش آن از نااهل است و سخت‌تر از گرفتاری، بدخلقی و صبر نکردن بر آن گرفتاری است.

پلک احساس: مولانا
بی‌عشق نشاط و طرب افزون نشود
بی‌عشق وجود خوب و موزون نشود

امروز در تاریخ:
- درگذشت دکتر محمد مصدق (۱۳۴۵ش)
- تأسیس کمیته امداد امام خمینی (ره) (۱۳۵۷ش) / آغاز هفته نیکوکاری
- درگذشت آیت‌ا... عباس واعظ طبسی (۱۳۹۴ش)
- امضای قرارداد خروج ایران از هرات در زمان ناصرالدین‌شاه قاجار (۱۸۵۷م)

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۲/۱۶ | غروب آفتاب: ۱۸/۰۲
اذان مغرب: ۱۸/۲۱ | نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۳۴
اذان صبح (فردا): ۵/۰۶ | طلوع خورشید (فردا): ۶/۲۹

پیش‌بینی آب و هوا پنجشنبه

تهران	ایلام	اصفهان	بیرجند	تبریز	سمنان	قزوین	گرگان
۱۵ / ۶	۱۷ / ۳	۱۷ / ۲-	۱۵ / ۳-	۱۲ / ۱	۱۶ / ۴	۱۶ / ۳	۱۹ / ۶

حکمت ۵۳: نهج‌البلاغه
سخاوت آن است که تو آغاز کنی زیرا آنچه با درخواست داده می‌شود یا از روی شرم یا از بیم شنیدن سخن ناپسند است.

گفت‌وگو با سامان گلریز، سرآشپز معروف تلویزیون درباره تغذیه در این روزها

در خانه غذا بخوریم

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

تا همین چند روز قبل با خیال راحت می‌رفتیم خرید، می‌رفتیم هر رستورانی که مورد پسندمان بود و هر غذایی را که دوست داشتیم سفارش می‌دادیم. حتی گاهی خود را به چالش می‌کشیدیم و می‌رفتیم غذافروشی‌هایی که به کثیف بودن معروف هستند و بعد عکسی هم در اینستاگرام یا توییتر منتشر می‌کردیم و با فخر و غرور می‌گفتیم رفتیم فلان ساندویچی کثیف و مثلا همبرگر به بدن زدیم. تا همین چند روز قبل بی خیال هر چه باکتری و ویروس می‌رفتیم همه جور فروشگاهی و هر چه را لازم داشتیم می‌خریدیم و گاهی هم برای تنوع می‌رفتیم پاساژگردی و چیزهای فانتزی می‌خریدیم که حالمان را خوب کنیم. تا همین چند روز قبل می‌رفتیم غذاخوری اداره یا شرکت و بدون وسواس و حساسیت غذایمان را می‌خوردیم. اگر غذا باب میلمان نبود جلدی می‌رفتیم نانوایی سر کوچه و یک عدد نان سنگک یا بربری می‌خریدیم و با خیال راحت می‌خوردیم. تا همین چند روز قبل بدون هیچ نگرانی می‌رفتیم میوه‌فروشی یا میدان تره‌بار میوه و سبزیجات می‌خریدیم. خلاصه این که تا همین چند روز قبل زندگی خیلی عادی بود هر چند گرانی بود، هرچند اوضاع معیشتمان گاهی رو به راه نبود اما زندگی راحت بود. می‌دانید از کی فهمیدیم زندگی با همه سختی‌هایش راحت بود؟ از روزی که یک ویروس رنگی رنگی که عکسش بسیار زیباست از راه رسید و ترس را به همه عصب‌های ریز و درشت مغزمان و از آنجا به همه بدنمان سرایت داد. ویروس کرونا از راه رسید و همه معادلات زندگی را به‌هم ریخت و شد سلطان زندگی و ما را مجبور کرد جوری زندگی کنیم که او نتواند وارد بدنمان شود و این ورود ممنوع زندگی را پر از تابلوهای قرمزی کرد که عبور از آنها دشوار است. حالا دیگر حتی نمی‌دانیم مجاز هستیم نان بخوریم یا نه! دور رستوران‌ها را هم که کلا قلم گرفته‌ایم و غذاخوری بیشتر ادارات و شرکت‌ها که تعطیل شده‌اند. در چنین شرایطی واقعا می‌مانیم چه بخوریم، چه نخوریم!

پخت سالم اولویت است

سامان گلریز، سرآشپز معروف تلویزیون دیروز که به او تلفن کردم، همان اول گفت من کارشناس بهداشت یا پزشک نیستم. در شرایط بحرانی این روزها حتی توصیه غذایی و این که چه بخوریم چه نخوریم می‌تواند چالش برانگیز باشد. شاید من بگویم فلان غذا را بخورید، اما چند ساعت بعد متخصصان بهداشت و پزشکان بگویند: نه! این غذا برای ویروس کرونا خطرناک است، بنابراین فقط باید هوش و حواس و گوش‌هایمان را بدهیم به توصیه پزشکان و متخصصان تا از مبتلا شدن به این ویروس در امان بمانیم. با همه اینها درباره پخت غذا می‌توانم بگویم درست پختن غذا می‌تواند سهم زیادی در سلامت ما داشته باشد. این که در رستوران‌ها غذا بخوریم یا نخوریم هم ربط مستقیم به وجدان کاری گردانندگان رستوران‌ها دارد و نظارت مراکز بهداشت تا جایی که من می‌دانم کارشان را همیشه با دقت انجام می‌دهند.

کدو حلوایی دوست داشتنی

این روزها زیاد می‌شنویم کدو حلوایی را در سفره غذای خود قرار دهید که سرشار از آنتی اکسیدان، ویتامین A، ریزمغذی‌ها، ویتامین D و بقیه ویتامین‌هاست و مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها و ویروس کرونا بالا می‌برد. گلریز می‌گوید: به نظرم در این شرایط غذاهایی بر پایه سبزیجات بخوریم بهتر از گوشت قرمز و مرغ است و کدو حلوایی یکی از بهترین سبزیجات است. کافی است مقداری عدس را آب‌پز کنیم بعد مقداری کدو حلوایی را در پیازداغ کمی تفت داده و به آن دارچین اضافه کنیم و بعد عدس پخته را به آنها اضافه کنیم و بگذاریم با آب کدو کمی بپزد و بعد آن را با هم بکوبیم تا کاملا له شوند. بهترین و ارزان‌ترین غذای این روزهاست. می‌توانید کدو حلوایی را به شکل مدور و نازک حلقه حلقه کنید و آنها را روی یک کاغذ روغنی (نسوز) که روی سینی فر پهن کرده‌اید، بچینید و کمی دارچین روی آنها بپاشید و در دمای ۱۸۹ درجه به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه داخل فر بگذارید. چیپس کدو حلوایی به‌دست می‌آورید که بی‌نظیر است و می‌توانید با خیال راحت از این بمب ویتامین و آنتی اکسیدان و امگا۳ استفاده کنید.

قارچ بخورید

گلریز می‌گوید: قارچ‌ها منبع بسیار عالی برای ویتامین D هستند. هم خام آنها را می‌توان در سالاد استفاده کرد و هم پخته آن را در انواع غذا. هم می‌توان قارچ را بخارپز کرد و هم سرخ کرد. ویتامین D موجود در قارچ کمک خوبی است برای جذب کلسیم موجود در شیر و دیگر لبنیات. پاستا با قارچ هم بی‌نظیر است. هویج‌ها را به صورت مربع ریز کنید، یک پیاز را در کمی روغن تفت دهید، هویج‌ها را هم کمی تفت بدهید و بعد قارچ ریز شده را به آنها اضافه کنید. وقتی قارچ آب انداخت کمی خامه به آن اضافه کنید. هر مدل پاستا که دوست داشتید را پخته و آبکش کنید سپس سس قارچ را به آن اضافه کنید. پنیر رنده شده پارمسان و کمی گردوی کوبیده شده هم روی آن بریزید. فوق‌العاده خوشمزه و مفید و در عین حال ارزان است.

نان را چه کنیم؟

گلریز درباره پخت نان در خانه می‌گوید: راستش را بخواهید من تجربه‌ای در این زمینه ندارم و تاکنون در خانه نان نپخته‌ام، اما خودم از نان‌های صنعتی و بسته‌بندی شده استفاده می‌کنم. مدت‌هاست از نان جو بسته‌بندی شده، یکی از شرکت‌های معروف تولید نان استفاده می‌کنم و خیلی از آن راضی هستم. می‌دانم تولید نان در این کارخانه کاملا با دستگاه و در محیط کاملا استریل است به همین دلیل به هیچ عنوان در زمان تولید آلوده نمی‌شود. به نظرم تا عادی شدن شرایط و کنترل ویروس کرونا می‌توان از انواع نان بسته‌بندی شده و صنعتی استفاده کرد و با خیال راحت‌تر نان خورد.

از مواد غذایی که بگذریم این روزها همه ما به حال خوب و همدلی نیازمندیم. به‌هم روحیه بدهیم. اگر کسی فعلا امور مالی‌اش خوب نیست به او کمک کنیم. خلاصه هوای یکدیگر را داشته باشیم تا این دوران سخت هم بگذرد.

خودنویس

دعای گوشه‌نشینان بلا بگرداند

حامد عسکری
شاعر و نویسنده

کلمه... چقدر این مفهوم عجیب و غریب است. چقدر می‌شود راجع به آن گفت و شنید و نوشت. آنقدر مهم که عالم اسماء داریم و آنقدر مهم‌تر که و علم آدم الاسما کلها... آنقدر مهم که خدا یک دنیا برایشان خلق کرد و برای من همیشه این سوال بوده که دنیایی که فقط کلمه تویش باشد چه فیزیک و ظاهری می‌تواند داشته باشد.

کلمه‌ها هم خوب و بد دارند، بار دارند، انرژی دارند. گاهی روشن و زلالت می‌کنند و گاهی تیره و افسرده. کلمه‌ها گاهی از آسمان به زمین می‌آیند و می‌شوند وحی و در مرحله خیلی خیلی ضعیفش می‌شوند شعر و گاهی از زمین به آسمان می‌روند و می‌شوند دعا... دعا گرامیداشت زبان است. از یک جای غریبی توی روح می‌آید و از یک جایی بین نسوج قلب که جوانه می‌زند. با گردش خون می‌رسد به مغز بعد مغز تراشش می‌دهد. دل کمکش می‌کند. بعد از مغز تا لبها راهی نیست... پروانه‌های کوچک زیبا از بین لبها بال می‌گیرند. پرواز می‌کنند و قدرتی خدا آنقدرها بال‌هایشان قدرت دارد که تا خورشید که هیچ تا خود عرش می‌روند و همین که می‌رسند، یک چراغ توی دلمان روشن می‌شود. دعا، حرف زدن با خداست. نه لزوما خواستن امور دنیایی که برای بزرگان نخود و لوبیاست. دعای عمیق حاصل معرفت عمیق است و هرچه بیشتر و بهتر بشناسی‌اش، بیشتر و بهتر دعا می‌کنی... و جالب این‌که بارها گفته دعاکنید... من نزدیکم... من اجابت می‌کنم... و ما...

حال و هوای این روزهای وطن، حال و روز خوشی نیست. تعداد دست شستن‌هایمان خیلی بالا رفته و جسم برایمان عینیت یافته... خوشا که روزی چندبار هم روحمان را در چشمه زلال دعا و نیایش ضدعفونی کنیم که تن یک کالسکه است برای حمل روح ما...

دیروز که رهبر انقلاب مثل هرسال درخت کاشتند بعدش توصیه‌مان کردند به خواندن دعای هفتم صحیفه سجادیه. دعا را جست‌وجو کردم و دیدم چقدر به کار این روزهایمان می‌آید. برداشت آزاد از چند فرازش را با هم بخوانیم:

این روزها زندگی‌هایمان پر از گره‌هایی شده که به دندان عقل ما باز شدنی نیستند. انگشت‌های قوی و دست‌های مهربانت را برسان...

آهن را در دستان داوود نرم کردی که فولاد مفتول می‌کرد و زره می‌بافت. سختی این روزهای ما را به قدرت خودت نرم کن... اندوه است که بسیار است و لبخند است که کم گیر می‌آید. این تویی که باید امر کنی تا شادی مهمان دل‌ها شود و رهایی آسودگی را از تو باید خواست.

در بوران بلا خیز ناگواری‌ها کلبه امن پناه منی... هیچ بلایی بخار نمی‌شود الا این‌که تو اراده کنی...

این روزها گرفتار بلاییم و سنگینی‌اش زانوهایمان را تا کرده است. درد آنقدر بالا گرفته که از دندان قروچه کاری برنمی‌آید و مجال فریاد و مدار با آن را نداریم... به دادمان برس...

همه این‌ها از جانب توست. کسی نمی‌تواند ورق را برگرداند الا خودت.

دری را که تو بسته باشی کسی نمی‌تواند باز کند و دری را که تو باز کرده باشی بستن‌اش کار هیچ‌کس نیست. خنده‌دار است کسی را که تو تصمیم بر خوارکردنش گرفته‌ای خلق بخواهند جاه و رفعت بدهند و کوته‌نظری است آن مشکلی که خواستی مشکل بماند را کسی بخواهد آسان کند....

گفت‌وگو با احمد یاری؛ کارشناس ایمنی درباره شرایط درختکاری در سایه کرونا

به جای درخت، بذر بکاریم

۱۵ اسفند روز درختکاری است. روزی که صدها سال است نسل به نسل آمده تا به ما رسیده؛ سنت زیبای ایرانی. نیمه اسفند که دل زمین گرم شده و بوی بهار می‌رسد، مردم درخت می‌کارند تا سرزمین‌شان همیشه سبز بماند. نهالی جوان برای آینده و نسل آینده تا زیر سایه آن بنشینند و بهره ببرد. سال‌هاست به نیمه اسفند که نزدیک می‌شویم این بیت را هی با خودمان تکرار می‌کنیم: به دست خود درختی می‌نشانم / به پایش جوی آبی می‌کشانم....

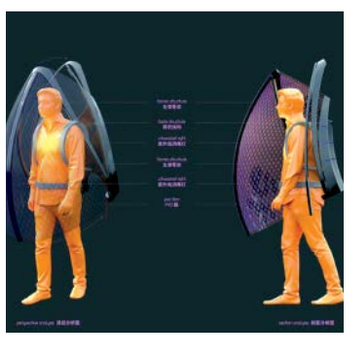
اما امسال با وجود ویروس کرونا و علاقه عجیبی که این ویروس به انتشار و فراگیری دارد باید جانب احتیاط را نگه داشت و دیگر به سبک و سیاق سال‌های قبل مراسم درختکاری را برگزار نکرد.

مهندس احمد یاری، کارشناس ایمنی و مدرس دانشگاه درباره چگونگی کاشت درخت در شرایط بحرانی این روزها می‌گوید: با توجه به این که ویروس کرونا کاملا جدید است و محققان در هر روز درباره کنترل، انتقال و تکثیر آن به یافته‌های جدیدی دست پیدا می‌کنند و هر روز متغیرهای مرتبط با آن تغییر می‌کند به نظرم باید شرایط درختکاری هم با دیگر سال‌ها تفاوت‌هایی داشته باشد. از آنجا که شناسایی ناقل ویروس کرونا امکان‌پذیر نیست و این ویروس ۲ تا ۱۴ روز نهفته می‌ماند، بنابراین خرید نهال و وسایل کاشت درخت کاملا باید تحت کنترل باشد. اگر کسی تمایل دارد امسال هم درخت بکارد، اول این‌که باید شرایط بهداشت فردی را کاملا رعایت کند، دستکش داشته باشد و اگر در جمع حضور دارد حتما از ماسک استفاده کند. هر چند به نظر دشوار می‌آید اما باید وسایل باغبانی و کاشت درخت را استریل کند. ناقل ویروس کرونا شاید خودش اصلا نشانه‌های بیماری را نداشته باشد بنابراین امکان این که وسیله یا نهالی که خریداری می‌شود، آلوده باشد وجود دارد.

من پیشنهاد می‌کنم اگر کسی علاقه‌مند به کاشت درخت است امسال این کار را به صورت انفرادی و در باغچه خانه انجام دهد. اگر قرار است در خانه این کار دو نفره انجام شود یعنی یکی نهال را نگه‌دارد و دیگری پای آن آب بریزد، هر دو نفر حتما دستکش و ماسک داشته باشند و بعد از اتمام کار دست‌های خود را ضدعفونی کنند.

با همه این‌ها و برای حفظ فرهنگ درختکاری پیشنهاد دوم من که به نظرم بهتر هم هست این است که مردم یک یا چند بذر - مثل هسته پرتقال، سیب، بِه و یا هر میوه‌ای که دوست دارند - را در داخل خانه در یک یا چند گلدان کوچک بکارند و سال آینده و زمانی که ویروس کرونا مهار شد، نهال خود را در طبیعت یا در حیاط خانه در زمین بکارند. به نظرم امسال بهتر است به جای پویش‌های کاشت درخت، مردم را به پویش کاشت بذر در خانه دعوت کنیم.

کرونا و آدم‌هایی شبیه خفاش



یک شرکت چینی یک حباب شخصی طراحی کرده که دارای چراغ‌هایی با نور مافوق بنفش است که هوای اطراف فرد را ایزوله می‌کند. این حباب در برابر ابتلا به ویروس کرونا از فرد محافظت می‌کند. به گزارش مهر، این حباب چارچوبی از جنس فیبر دارد و مانند بال‌های خفاش است. همچنین سیم‌هایی داغ در شیشه تعبیه شده که در زمستان برف و یخ را آب می‌کند. این حباب را می‌توان مانند کوله پشتی حمل کرد. این شرکت با الهام از بتمن و خفاش این حباب را طراحی کرده است.