■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی‌ایران ■ مدیر مسؤول: مهدی عرفاتی ■ سردبیر : روحا... رجایی

جام جم

■ شاپا: ISSN۱۷۳۵-۳۶۳۷
■ پایگاه اطلاع‌رسانی: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹
■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰ - ۰۲۱ ■ دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲
■ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ ■ کد پستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۴۴۴۲۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰
■ پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

چهارشنبه ۲۱ خرداد ۱۳۹۹ | ۱۸ شوال ۱۴۴۱ | ۲۰ صفحه | سال بیست و یکم - شماره ۵۶۷۸ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Wednesday - 2020 June 10

حدیث روز: **تحف‌العقول**
امام صادق(ع): عافیت، نعمتی سبک‌وزن است. تا هست، فراموش می‌شود و چون رفت، به یاد می‌آید.

پلک احساس: **مولانا**
یکی تیشه بگیرید پی حفره زندان
چو زندان بشکستید همه شاه و امیرید

امروز در تاریخ
- زادروز فریدون شهبازیان، آهنگساز (۱۳۲۱ ش)
- زادروز هادی ساعی، تکواندوکار (۱۳۵۵ ش)
- انتخاب مرحوم آیت‌ا... رفسنجانی به عنوان رئیس‌جمهور دوره ششم ریاست‌جمهوری (۱۳۷۲ش)
- درگذشت لوریك میناسیان، بازیگر (۱۳۸۳ ش)

اوقات شرعی:
اذان ظهر: ۱۳/۰۴ | غروب آفتاب: ۲۰/۲۰
اذان مغرب: ۲۰/۴۱ | نیمه‌شب شرعی: ۰۰/۱۱
اذان صبح (فردا): ۴/۰۲ | طلوع خورشید (فردا): ۵/۴۸

پیش‌بینی آب و هوا پنجشنبه

تهران	اهواز	اردبیل	ایلام	اصفهان	رشت	شیراز	مشهد
۳۵ / ۲۴	۴۹ / ۲۸	۲۸ / ۱۲	۳۵ / ۱۶	۳۵ / ۱۶	۳۳ / ۲۲	۳۶ / ۱۸	۳۲ / ۱۷

حکمت ۳۶۳ **نهج‌البلاغه**
شتاب پیش از توانایی بر کار و سستی پس از به دست آوردن فرصت از بی‌خردی است.

یادداشت

غذای ایرانی، ظرف ایرانی

باران باستانی
روزنامه‌نگار

ایرانی‌های قدیم برای پخت و پز بیشتر از ظروف مسی استفاده می‌کردند. در هر شهری معمولا یک بازار مسگرها هم بود که انواع قابلمه و سینی و... را می‌ساختند و به مردم می‌فروختند و برای دوری از ضررهای احتمالی داخل آن را قلع‌اندود می‌کردند. اما با ورود ظروف خارجی مانند تفلون، ظروف مسی از آشپزخانه‌ها حذف شد. همان‌طور که ظروف رویی (روحی) حذف شد. ظروف رویی این خاصیت را داشت که یون روی بدن را تامین می‌کرد و پخت و پز با آن آدابی داشت که یکی از آنها صبر و حوصله بود که ایرانی‌های قدیم آن را زیاد داشتند. ظروف تفلون با این تبلیغ به بازار آمد که نچسب است و دیگر نباید نگران چسبیدن غذا به ته ظروف بود، اما این هشدار داده نشد که مواد اصلی تولید تفلون سرطان‌زاست.

ایرانی‌ها برای پخت آبگوشت و آش‌های خود از ظروف سنگی استفاده می‌کردند، الان دیزی‌های سنگی و سفالی به ظروف تزئینی تبدیل شده اما روزی روزگاری از ظروف ثابت آشپزخانه‌ها و خانه‌ها بود و هیچ ضرری برای بدن نداشت و یکی از دلایلی هم بود که غذا به آرامی پخته می‌شد و جامی‌افتاد. مردم برای نگهداری آب و خنك ماندن آن از کوزه‌های سفالی استفاده می‌کردند و برای همین بود که همیشه آب گوارا می‌خوردند.
خیلی چیزها در کشور ما بنا به مقتضیات تغییر کرده و ما فرهنگ سالم زیستن را در مسیر عبور از سنت به مدرنیته از دست داده‌ایم، اما با نگاهی به ظروف مسی که کم‌کم دارد دوباره به بازار راه پیدا می‌کند یا ظروف زیبای سفالی که در ایران خودمان ساخته می‌شود شاید بهتر باشد در همین موضوع ساده، اما مهم تجدید نظر کنیم و به جای ظروف بیماری‌زای تفلون و چدن وارداتی به ظروف سفالی، سنگی و بلوری خودمان رجعت کنیم، هم برای خودمان خوب است و هم چرخ تولید داخلی را می‌چرخاند.

گفت‌وگو با جلال زواره، یکی از داوران برنامه دستپخت

جای نفت غذا صادر کنیم

کافه میرداماد

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

آب‌دوغ‌خیار، اشکنه، آش میوه ، املت و چند غذای دیگر اصیل ایرانی این روزها در فهرست بیشتر رستوران‌ها و کافه‌ها دیده می‌شود. گاهی آدم‌ها هوای نوستالژی‌بازی به سرشان می‌زند و دلشان می‌خواهد در این گرمای داغ به رستورانی با چینش و دکور سنتی بروند و آب‌دوغ‌خیاری سفارش دهند و لذت ببرند. غذایی ساده که البته رستوران‌دارها برایش قیمتی در نظر می‌گیرند که اصلا به اسم و ظاهرش نمی‌خورد! غذایی که تا یکی دو دهه قبل به‌سادگی در خانه‌ها آماده می‌شد و غذایی ارزان هم بود اما الان شده، غذایی فانتزی. شاید به این دلیل که زیادی به سمت فست‌فودخوری رفته‌ایم و داریم کم‌کم از آشپزی اصیل ایرانی دور می‌شویم. آشپزی‌ای که به پاکی و تنوع شهرت داشت و ایرانی‌ها برای هر فصل غذا و چاشنی همان فصل را استفاده می‌کردند. با جلال زواره، سرآشپز و مولف دو کتاب درباره آشپزی و یکی از داوران برنامه دستپخت که از شبکه یک پخش می‌شود، هم‌صحبت شدم تا درباره غذاهای ایرانی برایمان بگوید.

فصل‌ها، غذای مخصوص خود را دارند

زواره که در دانشگاه درس آشپزی می‌دهد درباره پیشینه غذاهای ایرانی می‌گوید: در فرهنگ ایرانی به این نکته توجه می‌شد که غذا باید تمیز و پاک و عادلانه باشد. غذای ایرانی که همیشه پاک بوده و هست. عادلانه بودن به این معناست که مواد اولیه برای پخت غذا از تولیدکننده واقعی خریداری شود. این در ایران باستان مرسوم بوده اما با رشد جمعیت و پیشرفت صنعت کشاورزی، اکثر میوه‌ها، صیفی‌جات و گوشت‌ها چهارفصل شده است. الان مثلا خیار و گوجه که مخصوص تابستان بود را در همه فصول سال می‌توان پیدا کرد. همین باعث شده که آشپزی و غذاهای ایرانی هم تغییر کرده و به غذاهای چهارفصل تبدیل شود. اما بوعلی سینا تاکید داشته که برای حفظ سلامتی باید غذاها را بر پایه مختصات فصل استفاده کرد. مثلا در تابستان غذاهایی باید خورد که بر پایه میوه باشد. ایرانی‌ها انواع آش‌ها را دارند که با میوه پخته می‌شود و مناسب فصل تابستان است به این دلیل که آش، آب زیادی دارد و بدن ما در تابستان به آب بیشتری نیاز دارد. میوه‌های تابستانی بیشتر طبع خنک دارند و این کمک می‌کند تا طبع بدن در تابستان میزان بماند و گرم نشده و ما را اذیت نکند. تابستان فصل خوردن نوشابه‌ها و شربت‌هایی است که بر پایه لبنیات و میوه‌ها درست می‌شود. دوغ نوشیدنی تابستانی است و ایرانی‌ها آنقدر هوشمند بوده‌اند که برای بر طرف کردن طبع سرد دوغ به آن نعنا خشک اضافه می‌کردند تا طبعش میزان شود. آب‌دوغ‌خیار که همان سوپ سرد است از غذاهای اصیل ایرانی بوده که در تابستان زیاد از آن استفاده می‌شده.

غذادرمانی

از زواره می‌پرسم، در قدیم کارگری که سر زمین کار می‌کرده، آب‌دوغ‌خیار می‌خورده و با همین غذا انرژی و کالری بدنش را تامین می‌کرده اما الان مردم تصور می‌کنند که برای انرژی بیشتر باید غذاهای سنگین و پرکالری بخورند. این تفاوت چگونه ایجاد شد؟
می‌گوید: اولین دلیلش کیفیت است. در قدیم آب‌دوغ‌خیار با ماست پرچرب درست می‌شد که کالری زیادی داشت و به آن گردو و کشمش هم اضافه می‌شد که سرشار از کالری است. اما الان مواد اولیه بیشتر غذاها صنعتی شده و دیگر کیفیت سابق را ندارد. از طرفی عادت‌های غذایی ما تغییر کرده. مثلا در قدیم همه مردم برنج نمی‌خوردند چون نمی‌توانستند آن را تهیه کنند. قوت غالب مردم نان بود و نان‌هایی که پخت می‌شد، اصیل بود و کالری زیادی داشت. درباره گوشت نیز چنین بود. مردم عادت نداشتند که هر روز گوشت بخورند و به‌جای آن جایگزین‌هایی داشتند که شامل حبوبات و دانه‌های آجیلی بود و مواد مغذی برای بدن آنها را تامین می‌کرد. عادت‌های غذایی تغییر کرده و الان بسیاری از مردم فکر می‌کنند اگر یک روز گوشت یا برنج نخورند، انرژی لازم برای کار و فعالیت را ندارند. این در حالی است که اگر مردم به آشپزی و غذا نگاه علمی داشته باشند، بسیاری از مشکلاتشان حل می‌شود. مردم قدیم ایران برای زمستان انواع آش‌های سنگین را داشتند که پایه آنها بلغور گندم و جو و حبوبات بود. هم انرژی بدنشان را تامین می‌کرد و هم پروتئین و ویتامین‌های لازم را داشت. بوعلی سینا گفته است که مردم هر منطقه باید از مواد غذایی منطقه خود استفاده کنند چون طبع و ژنشان با منطقه محل سکونت‌شان همخوانی دارد و مواد کشاورزی که در زمین رشد می‌کنند این مواد را به بدن آنها می‌رساند. اما الان کلا این قواعد به‌هم ریخته، شاید به همین دلیل است که مریضی‌ها هم بیشتر شده.

زواره:
ما همان‌گونه که نفت را به جهان صادر می‌کنیم می‌توانیم غذاهای ایرانی را هم صادر کنیم چون در دنیا بی‌نظیرند و با بسیاری از طبع‌ها همخوانی دارند

نباید کیفیت فدای سرعت شود

از زواره درباره پخت غذاهای ایرانی می‌پرسم و این ایراد که زمان پخت آنها طولانی است و مردم امروزی دیگر وقت زیادی برای آشپزی ندارند.
می‌گوید: غذاهای ایرانی بر پایه موادی درست می‌شود که زمان پخت بیشتری نیاز دارند، مثلا آش‌های زمستانی، فسنجان، قورمه سبزی، آبگوشت و ... را نمی‌توان سریع و به روش فست فودی پخت. این غذاها باید آرام آرام پخته شوند و به اصطلاح جا بیفتند تا ماهیت‌شان حفظ شود وگرنه خاصیت اصلی خود را از دست می‌دهند. در قدیم، مردم قبل این که به سرکار بروند، غذای خود را روی اجاق، چراغ فیتیله‌ای یا علاءالدین می‌گذاشتند و غذا آرام آرام تا ظهر یا شب پخته می‌شد. برای همین خوشمزه و مقوی بود. الان هم با پیشرفت علم می‌توان از وسیله‌هایی برای آشپزی استفاده کرد که غذا آرام آرام پخته شود. نمی‌توان کیفیت و نوع غذای ایرانی را فدای سرعت کرد. این را هم اضافه کنم که مردم هر کشوری هر جا که باشند، طبعشان به غذای منطقه و جغرافیای خودشان تمایل دارد. برای همین است که مثلا ما پیتزا را به سبک خودمان می‌پزیم و پیتزای اصیل ایتالیایی اصلا شبیه پیتزای ایرانی نیست. یا مردمی که در خارج از کشور زندگی می‌کنند یا در خانه خودشان غذاهای اصیل ایرانی می‌پزند یا رستورانی پیدا می‌کنند که گاهی به آنجا بروند و مثلا کوبیده و آبگوشت بخورند.
زواره در پاسخ به این سوال که آیا با تغییر عادت غذایی ایرانی‌ها و تمایل کودکان و جوانان باید زنگ هشدار از بین رفتن غذای اصیل ایرانی را به صدا درآورد؟ می‌گوید: نه! درست است که الان خیلی‌ها به سمت غذاهای فست فودی مثل همبرگر و پیتزا متمایل شده‌اند اما در کنارش علاقه‌مندان آشپزی اصیل ایرانی هم زیاد شده و مردان ایرانی زیادی در کلاس‌های آشپزی شرکت می‌کنند. رستوران‌هایی که غذای ایرانی ارائه می‌کنند روز به روز بیشتر می‌شوند و مردم کم کم دارند به غذاهای ایرانی رجعت می‌کنند. به نظرم رسانه‌ها باید در زمینه فرهنگ‌سازی و استفاده علمی از غذای ایرانی بیشتر کار کنند. غذای ایرانی ظرفیت این را دارد که جهانی شود، همان‌گونه که پیتزای ایتالیایی‌ها جهانی شد. ما همان‌گونه که نفت را به جهان صادر می‌کنیم، می‌توانیم غذاهای ایرانی را هم صادر کنیم چون در دنیا بی‌نظیرند و با بسیاری از طبع‌ها همخوانی دارند. به کشورهای زیادی سفر کرده‌ام و با قاطعیت می‌گویم جای غذاهای ایرانی در فودکورت‌ها (غذا سراها) ی خارجی خالی است.

مقطع حساس کنونی

پرفورمنس مرد طلبکار و مرد بدهکار و پشم و خار

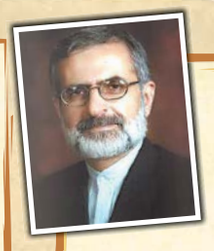
امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

در یکی از نواحی مرکزی شخصی که از شخص دیگری طلبکار بود و موعد بازپرداخت آن سرآمده بود، یک روز صبح به در منزل شخص بدهکار مراجعه و مشاهده کرد شخص بدهکار به شکل خسته و عرق‌ریزان مشغول کندن زمین مقابل خانه‌اش است. پس از سلام و احوالپرسی گفت: چه‌کار می‌کنی؟ شخص بدهکار گفت: کنده‌کاری می‌کنم. طلبکار گفت: برای چی؟ بدهکار به پشته‌ای خار که در کوچه تلنبار کرده بود اشاره کرد و گفت: اینها را از خارکش پیری با دلق درشت خریده‌ام و می‌خواهم در اینجا بکارم تا بدهی خود را به تو پرداخت نمایم. طلبکار گفت: با خار؟ بدهکار گفت: بلی. وقتی خارها را بکارم رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند. طلبکار گفت: خب. بدهکار گفت: در روز دو یا سه گله گوسفند از اینجا عبور می‌کنند، وقتی خارها بزرگ شوند و راه را بگیرند، گوسفندها برای عبور از اینجا مجبورند از روی آنها بپرند. با این کار مقداری از پشم زیر آنها به خارها گیر می‌کند و کنده می‌شود. طلبکار گفت: خب. بدهکار گفت: من هر شب پشم‌هایی را که به خارها گیر کرده می‌کنم و جمع می‌کنم و وقتی زیاد شد آنها را می‌ریسم و تبدیل به نخ می‌کنم، سپس نخ‌ها را می‌فروشم و طلب تو را می‌پردازم. شخص طلبکار خنده کرد. شخص بدهکار گفت: وقتی قرار است به پول خود برسی باید هم خنده کنی. شخص طلبکار پس از آن‌که خنده‌اش تمام شد، گریه کرد. شخص بدهکار گفت: چرا گریه می‌کنی؟ شخص طلبکار گفت: به حال خودم گریه می‌کنم که چطور پول خود را به آدم اسکلی چون تو قرض دادم که الان به‌جای آن‌که با فراغ بال به اسکل بودنت بخندم، باید برای از دست رفتن پولم گریه کنم. در این هنگام شخص بدهکار دست خود را داخل جیبش کرد و مبلغ بدهی خود را درآورد و به شخص طلبکار پرداخت نمود و گفت: با پوزش از تاخیر. شخص طلبکار پول را گرفت و اشك‌های خود را پاك کرد و گفت: پس اینها چه بود؟ شخص بدهکار گفت: پرفورمنس بود، تمرین برای اجرا در عصر جدید. سپس هر دو با هم به ریش هم خنده کردند و تا موعد ضبط خاموش شدند.

مرور و عبور — چاپ جام‌جم ۲۰ سال قبل

صاحب‌خانه شدن رویای دست‌نیافتنی جوانان

داشتن مسکن این نیاز اساسی برای مردم به‌ویژه قشر جوان در شرایط کنونی به رویای دست‌نیافتنی تبدیل شده است. مشکلات اقتصادی و تورم باعث شده که با وجود پرداخت وام مسکن اغلب مردم از جمله جوانان نتوانند هیچ‌گاه صاحب خانه شوند. کارشناسان می‌گویند: از مهم‌ترین تغییرات بودجه خانوارها می‌توان به افزایش تدریجی اجاره خانه و هزینه‌های جنبی آن اشاره کرد. به‌طوری که در سال ۶۲، ۲۵/۳ درصد هزینه‌های یك خانوار را اجاره بها و هزینه‌های منزل مسکونی تشکیل می‌داد که با روند افزایشی این رقم به ۳۲/۸ درصد در سال ۷۲ افزایش یافت. در شرایط فعلی مردم بیشتر طالب خرید واحدهای ۵۰ تا ۷۰ متری و ارزان‌قیمت هستند. هرچند تعداد خریداران این واحدها نیز به علت مشکلات اقتصادی و تورم زیاد نیست. (صفحه ۴)



در حاشیه اجلاس اکو

در دهمین اجلاس شورای وزیران اکو، دکتر کمال خرازی وزیر امور خارجه کشورمان که نقش میزبان را ایفا می‌کرد چهارمین وزیری بود که در سالن حضور یافت.
گفتنی است براساس عرف دیپلماتیک معمولا وزیر امور خارجه کشور میزبان اولین وزیری است که می بایست در سالن اجلاس حضور یابد و از میهمانان خارجی استقبال به عمل آورد.
در مراسم دهمین اجلاس شورای وزیران اکو، بی نظمی و بی برنامگی مشهود بود. از جمله این بی برنامگی ها مربوط به شروع به‌کار اجلاس بود، بطوری که طبق برنامه اعلام شده قرار بود این مراسم راس ساعت نه و ۵۵ دقیقه شروع شود و این در حالی بود که هواپیمای رئیس اجلاس و وزیر امور خارجه آذربایجان حدود ساعت ده به زمین نشست. (صفحه ۲)

گفت‌وگو با محمد اصفهانی درباره آوازهای سریال ولایت عشق

با چه انگیزه‌ای پیشنهاد حضور در گروه موسیقی ولایت عشق را پذیرفتید؟ چه انگیزه‌ای بالاتر از این که سریال درباره زندگی امام رضا(ع) است. من خودم را مدیون امام می‌دانم و این به‌راستی افتخاری است که نصیبم شده و بسیار خوشحالم که در تقدیر من چنین کاری رقم خورد.
درباره شعر و موسیقی آن برایمان توضیح دهید؟ تنها چیزی که می‌توانم بگویم این است که موسیقی آن از آقای بیات است، ولی درباره شعر به علت عدم قطعیت عوامل آن چیزی نگویم بهتر است. مختصر این که یك‌سری از دوستان فعلا مشغول کار هستند، زیرا شعر آن در اصل ترکیبی از قطعات مختلف است. مثلا در قسمتی از مجموعه مردم پیکر حضرت بعد از شهادت را روی دوش می‌برند که کلام این قسمت از موسیقی از آقای اکبر آزاد است.
هنگام ضبط ترانه‌ها چه احساسی داشتید؟ در قسمتی که موسیقی مربوط به صحنه حمل پیکر امام(ع) بود به قدری متاثر شدم که از ادامه کار خودداری کردم چون باید احساساتم را کنترل می‌کردم. به نظرم فضای کلی کار خوب و سرشار از معنویت و روحانیت است. (صفحه ۳)

JAM-E-JAM Vol 1 No 34 SAT JUNE 10 2000

جام جم

مسابقه بزرگ جام در جام

۳ گل پاداش بازی شایسته بچه‌های ایران

ما را هم، دریابید

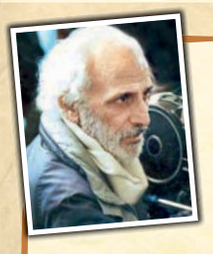
پیام رهبر انقلاب به دبیر کل جهاد اسلامی فلسطین

مبارزه مؤمنانه ملت فلسطین با معاملات سیاسی متوقف نمی‌شود

انصاری قطعی است نایب رئیس دوم کیست؟

عراق همچنان درگیر غذا در برابر نفت

شورای امنیت سازمان ملل بار دیگر برنامه نفت در برابر غذا را برای شش ماه دیگر برای عراق تمدید کرد.
خبرگزاری فرانسه گزارش داد، هدف تمدید این برنامه کاهش رنج مردم عراق از آثار تحریم این کشور از زمان حمله عراق به کویت در سال ۱۹۹۰ است. این در حالی است که محمدمهدی صالح، وزیر بازرگانی عراق، سازمان ملل را متهم کرد که این سازمان برنامه‌ای را که هدف آن تسکین مقطعی درد و رنج ناشی از اعمال تحریم عراق بود یك برنامه پول‌ساز برای این سازمان کرده است.
همچنین رئیس مجلس عراق بار دیگر تاکید کرد که این کشور کماکان مخالف بازگشت بازرسان تسلیحاتی سازمان ملل به بغداد است. (صفحه ۹)



مجلس جای من نیست!

نعمت حقیقی از فیلمبرداران بنام سینماست که بیشتر فیلم‌های بهروز افخمی مانند عروس و شوکران را فیلمبرداری کرده است. او این روزها مشغول فیلمبرداری فیلم مارال به کارگردانی مهدی صباغ‌زاده است.
شما چندین سال قبل کارگردانی فیلم فیل در تاریکی را شروع کردید، اما کار نصفه ماند دلیل آن چه بود؟ ۱۲ سال قبل با همکاری تلویزیون این کار را شروع کردم که بعد از مدتی به دلیل مشکل مالی کار متوقف شد و تلویزیون دیگر به ما کمك نکرد. تلویزیون به جای این که به فکر ادامه کار باشد بیشتر به فکر فروش آن بود تا این که این اواخر به یکباره تصمیم گرفت فیلم را به پایان برساند و بالاخره آقای رافعی آن را تمام کرد. شما با آقای افخمی دوست هستید آیا قصد ندارید سری به مجلس بزنید؟ نه! فکر نمی‌کنم من دنبال این جور فعالیت‌ها نیستم مجلس جای من نیست. (صفحه ۱۲)