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

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 ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۴۴۲۰۲۹۳۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰
■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
■ چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم

دوشنبه ۱۵ دی ۱۳۹۹ | ۲۰ جمادی‌الاول ۱۴۴۲ | ۲۰ صفحه | سال بیست و یکم - شماره ۵۸۴۶ | استان تهران و البرز ۲۵۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۵۰۰ تومان | Monday - January 4, 2021

حدیث روز: تحف‌العقول

امام سجاد(ع): خودداری از آزار رساندن، نشانه کمال خرد و مایه آسایش دوگیتی است.

واحه: صائب تبریزی

تمام روز از آن همچو شمع خاموشیم
که خرج آه سحر می‌شود نفس ما را

امروز در تاریخ:

- جشن گیاهخواری در ایران‌باستان (روز سیری)
- سقوط هواپیمای حامل فرماندهان نیروی هوایی ارتش و شهادت منصور ستاری، سید علیرضا یاسینی و مصطفی اردستانی در اطراف اصفهان (۱۳۷۳)
- زادروز نیوتن، دانشمند و کاشف جاذبه زمین (۱۶۴۳م)
- درگذشت آلبرت کامو، نویسنده فرانسوی (۱۹۶۰م)

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۲/۰۹ — غروب آفتاب: ۱۷/۰۴
اذان مغرب: ۱۷/۲۴ — نیمه‌شب شرعی: ۲۳/۲۵
اذان صبح (فردا): ۵/۴۵ — طلوع خورشید (فردا): ۷/۱۵

وضعیت آب و هوای امروز

تهران	اهواز	ارومیه	بندرعباس	بیرجند	خرم‌آباد	شیراز	شهرکرد
۹ / ۲-	۲۱ / ۸	۳ / ۶-	۲۴ / ۸	۱۲ / ۸-	۱۴ / ۲-	۱۳ / ۲-	۷ / ۷-

حکمت ۴۷: نهج‌البلاغه

مقام و مرتبت هرکس به قدر همت اوست و صدق او به قدر جوانمردی اوست و شجاعتش به قدر حمیت اوست و عفت او به قدر غیرت اوست.

خودنویس

کدام بهشت کدام مادر؟

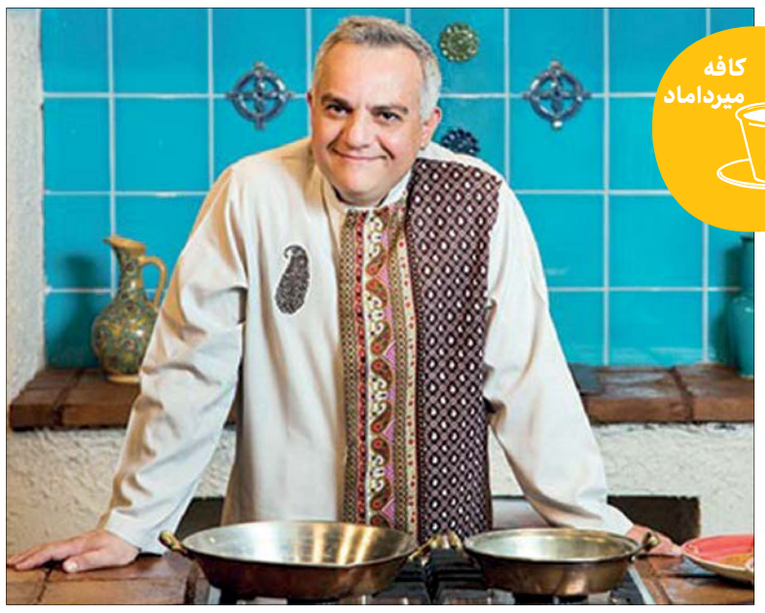
حامد عسکری
شاعر و نویسنده

می‌گفت: صدای دعوای‌شان را چند وقتی بود می‌شنیدم. بالاخره در عالم همسایه داری یک‌چیزهایی در آن هست و غیرقابل کتمان و گریز. به خودم می‌گفتم بالاخره در دنیای زن‌وشوهری گاهی اختلاف‌سلیقه و نظر است و زمان بسیاری‌اش را حل می‌کند. می‌گفت: آن روز در آسانسور دیدیمش. داشت یک ویس گوش می‌کرد. ویس را انگار نشنیدم. خودش شروع کرد به ویس دادن. گفت: به او بگویید من این زندگی را نمی‌خواهم. همین امروز فردا وقت دادگاه می‌گیرم برویم تمامش کنیم. می‌گفت: به او گفتم جسارت است بی‌ادبی می‌کنم خدمت‌تان، اتفاقی افتاده؟ شما که خیلی خوب و خوش بودید و صدای خنده و مهمانی‌هایتان حسرت همه اهالی ساختمان بود. جواب داد: ای‌بابا ... تمام شد همه چیز. گفتم چرا؟ گفت. خانمم باشگاه دارد ... مربی ورزشی است، چندبار گفتم بچه‌دار شویم گفت حالا که زمستان است. حالا که تابستان است. حالا وسط ترم است و هربار به نحوی رد کرد. پاپی‌اش شدم. به من می‌گوید من ورزشکارم. کلی هزینه کردم. عضله‌سازی کردم. بدنسازی کردم، کلی دارو و پروتئین خرج کردم. حالا با یک بارداری مزخرف خرابش کنم. بعد هم پیشنهاد داد برایت یک خانم پیدا می‌کنم. رحمش را اجاره می‌کنیم و می‌رویم آزمایشگاه لقاح را صورت می‌دهد و ۱۲۰میلیون تومن اجاره‌اش را هم خودم می‌دهم و بعد بچه‌دار می‌شویم. بچه‌ای که بچه من و توست. هم تو به هدفت که بچه است، می‌رسی و هم هیکل من خراب نمی‌شود و یک بچه واقعی از خودمان داریم. از یک‌جایی به بعد حرف‌هایش را نمی‌شنیدم. در سرم به ابرمفهوم مادر بودن فکر می‌کردم. من یک مرد هستم و نمی‌دانم و نمی‌توانم راجع به تصمیم یک زن فکر کنم. چون اصولا مختصات چارچوب‌های ذهنی را نمی‌شناسم و نمی‌دانم. فقط این سؤال ذهنم را درگیر کرده که اصولا این آدم به فرض عملیاتی کردن این اتفاق، مادر حساب می‌شود؟ آیا بهشت زیر پای ایشان هم قرار دارد یا خیر؟

کافه میرداماد

گفت‌وگو با سامان گلریز درباره رژیم غذایی ایرانی‌ها

گیاهخواری یک امتیاز است نه پُز



طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

سال قبل وقتی کرونا به پاندمی و بیماری جهانی تبدیل شد و به ایران هم رسید، خیلی‌ها نوشتند و گفتند که چینی‌ها بدترین نوع تغذیه را دارند و آنها را به‌معنای واقعی کلمه می‌توان همه‌چیزخوار دانست از حشره بگیر تا لاک‌پشت و خفاش! که این آخری را همانی می‌دانند که در بدنش کووید- ۱۹ داشته و چینی‌ها با خوردنش آن را آزاد کرده‌اند! چینی‌ها به خام‌خواری هم مشهورند. در فیلم‌هایی دیده‌ایم که لاک‌پشت یا ماهی را زنده داخل آب‌جوش می‌اندازند و نیم‌پز می‌خورند. پارسال که این اطلاعات بیشتر از گذشته روی اینترنت منتشر شد یک نکته دیگر هم پررنگ‌تر از گذشته به چشم آمد؛ این‌که ایرانی‌ها یکی از معدود مردمی هستند که تمیزترین و سالم‌ترین غذاها را می‌خورند.

در ایران‌باستان، ۱۵ دی را به‌عنوان روز گیاهخواری جشن می‌گرفته‌اند تا به مردم یادآوری کنند که بهتر است به‌جای گوشتخواری از گیاهان تغذیه کنند. این در شرایطی بوده که تقریبا در بیشتر کشورها مهارتی به‌نام آشپزی و آداب غذا خوردن وجود نداشته چه برسد به این‌که مردم آن کشورها آنقدر فهیم باشند که گیاهخواری را برای حفظ سلامت و حفاظت از محیط‌زیست ترویج کنند. سبک زندگی در ایران در طول زمان تغییرات زیادی کرد. ما خیلی از مراسم و مناسک و آداب خود را رها کردیم و در مسیر حرکت از سنت به مدرنیته خوبی‌های زیادی را از دست دادیم. فست‌فود وارد سبک غذایی‌مان شد که کارشناسان تغذیه آن را بدترین اتفاق برای سلامت می‌دانند. ایرانی‌هایی که به خوردن مواد اولیه غذایی تازه معروف بودند به سمت مواد فریز شده رفتند یا به سمت غذاهایی رفتند که برای ماندگاری آنها از مواد نگهدارنده استفاده می‌شود که کلا ازبین‌برنده سلامتی است. اما با همه اینها هنوز هم ایرانی‌ها پاک‌ترین و بهترین آشپزی را دارند. این را سال گذشته که کووید- ۱۹ با یک خوراکی غیرقابل باور به سراسر دنیا منتقل شد به همه ما یادآوری کرد. امروز در ایران‌باستان به‌نام روز گیاهخواری نام‌گذاری شده به همین مناسبت با سامان گلریز، سرآشپز معروف ایرانی هم‌صحبت شدم تا از مزایای گیاهخواری برایمان بگوید.

راهی برای آرام خوابیدن

گلریز همان اول صحبت می‌گوید: تا جایی که من می‌دانم مبنا و پایه اصلی آشپزی ایرانی، گیاهان بوده‌اند و مردم ایران بیشتر غذاهایی را می‌خوردند که شامل حبوبات و سبزیجات تازه بوده. در ایران هزاران نوع غذای مختلف و بسیار لذیذ و خوشمزه داریم که با گیاهان پخته می‌شود. حالا کارشناسان و دانشمندان دنیا یادآوری می‌کنند که گوشتخواری هم به طبیعت آسیب می‌زند و هم به سلامتی. این را ایرانی‌ها در هزاران سال قبل می‌دانستند و به آن عمل می‌کردند. آنها باور داشتند تا زمانی که با گیاهان می‌توان غذا پخت چرا باید جانداری را بی‌جان کرد و با گوشت آن غذا پخت. هر منطقه ایران سبزیجات و گیاهان خاص خود را دارد که مخصوص همان منطقه است و مردم آنجا بدن و طبع‌شان به آن عادت دارد و با خوردن آنها سلامتی‌شان تامین می‌شود و آرامش بیشتری خواهند داشت. در قدیم باور بیشتر مردم بر این بود که مردم اگر غذای محلی خود را بخورند بدنی سالم‌تر خواهند داشت و شب‌ها راحت‌تر می‌خوابند و قوی‌تر هم خواهند بود، چون طبیعت می‌داند که بدن آنها به چه چیزهای نیاز دارد.

من به‌شدت گیاهخواری را ترویج می‌کنم و از مدافعان آن هستم. آنهایی که گیاهخوارند می‌دانند که از چه نعمتی برخوردارند. گیاهخواری سبک زندگی است و ربطی به پرستیژ یا پز دادن یا اثبات این‌که من جور دیگر زندگی می‌کنم، ندارد. مثلا یک گوشتخوار از این سبک غذایی برای ادا و افاده استفاده نمی‌کند پس یک گیاهخوار واقعی هم این‌گونه رفتار نمی‌کند. به نظرم باید تا جایی که می‌توانیم درباره فواید گیاهخواری صحبت و مردم را تشویق کنیم که از این سبک زندگی بهره ببرند اما برای این کار نه به خودنمایی نیازی است و نه به‌اجبار.

چه بخوریم، چه نخوریم

گلریز می‌گوید: به نظرم آشپزی ایرانی و غذاهای ما محجور مانده است. هر شهر و منطقه ایران از جنوب بگیر تا شمال و شرق و غرب غذای مخصوص خود را دارند که براثر بی‌توجهی به‌مرور ازیادرفته‌اند. مثلا آش‌های ایرانی بی‌نظیر است. ایرانی‌ها برای هر فصل آش مخصوص خود را داشته‌اند که آن را با حبوبات و سبزیجات تازه می‌پختند (به‌جز آش شله‌قلمکار که با گوشت پخته می‌شود). به نظرم پروتئینی که می‌توان با استفاده از حبوبات به‌دست آورد، خیلی بهتر از پروتئین حیوانی است اما سبک زندگی ما درگذر زمان تغییر کرد و آشپزی ایرانی که بر اساس پخت آرام و با صبر و حوصله بود، جایش را به غذاهای سریع (فست فود) و غذاهای آماده داد که کلا برای سلامت مضرند. الآن مردم به بهانه مشغله زیاد به سمت فست فود گرایش پیداکرده‌اند و این غذاها هم آنها را دچار استرس کرده هم‌فشار خون و هم بیماری‌های دیگر. من گوشتخواری را نکوهش نمی‌کنم اما تا جایی که تجربه و مطالعه من نشان می‌دهد گیاهخواری می‌تواند به‌اندازه گوشتخواری لذت‌بخش باشد اگر باورمان را نسبت به تغذیه تغییر دهیم. ما انواع کوکو را داریم که بسیار خوشمزه‌اند و انواع سالاد را می‌توانیم به‌عنوان پیش‌غذا یا حتی غذا استفاده کنیم. فقط لازم است اطلاعات‌مان را درباره غذاها بیشتر کنیم و بدانیم چرا غذا می‌خوریم. وقتی این را بدانیم بیشتر درباره آنچه می‌خوریم، تحقیق می‌کنیم و مراقبیم که چه بخوریم و چه نخوریم.

از سبزی‌خوردن غافل نشوید

با شیوع کرونا اوضاع اقتصادی نیز به‌هم ریخت و معیشت و امرارمعاش دشوارتر از قبل شد. الآن عده‌ای می‌گویند به دلیل گرانی مردم نمی‌توانند گوشت قرمز یا مرغ بخورند. من کارشناس امور اقتصادی نیستم و دراین‌باره نظری ندارم اما به باور من مردم می‌توانند از این فرصت استفاده کرده و گیاهخواری را تجربه کنند. باور کنید هم سالم‌تر می‌مانند، هم ویتامین و املاحی که بدن لازم دارد در دسترس قرار می‌گیرد و هم در پولشان صرفه‌جویی می‌کنند. من تأکید زیادی بر سبزی‌خوردن دارم و به مردم توصیه می‌کنم سبزی‌خوردن که شامل انواع سبزی‌های مفید است را از سفره خود حذف نکنند. حبوبات را به سبد غذایی خود اضافه کرده و از پروتئین گیاهی استفاده کنند و تأثیر آن را در درازمدت در بدن خود ببینند. ایران ما کشور میوه‌های مقوی و خوشمزه است. به‌جای پول دادن بابت گوشت، سوسیس، کالباس و انواع تن که معلوم نیست چی به چی هست خود را به خوردن میوه، سبزیجات، انواع سالاد و حبوبات عادت بدهیم. به نظرم اگر سبک غذایی‌مان را به سمت گیاهخواری ببریم، کم‌کم آن‌قدر احساس خوب و سلامت و نشاط می‌کنیم که دیگر محال است آن را ترک کنیم. همچنین در کنارش ورزش و پیاده‌روی کنیم و آن‌وقت است که متوجه می‌شویم سالم زندگی کردن زیاد هم سخت نیست.

مقطع حساس کنونی

راز پیاده‌رفتن مرد ساده‌لوح

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

در روزگار کریمخان‌زند - سر ایرانشهر - مرد ساده‌لوحی افسار خر خود را گرفته بود و به سمت شهر حرکت می‌کرد. در راه دو تن از اشرار که به شغل دزدی اشتغال داشتند تصمیم گرفتند خر وی را مورد سرقت قرار دهند. پس آرام و بی‌سروصدا از پشت سر به وی نزدیک شدند و یکی از آنها افسار و زنگوله خر را از گردن خر باز کرد و به گردن خود انداخت و دیگری خر را برداشت و متواری شد. کمی جلوتر سارق نخست که به‌جای خر در پی مرد ساده‌لوح حرکت می‌کرد سرفه‌ای کرد. مرد ساده‌لوح برگشت و به مرد نگاهی کرد و گفت: تو کی هستی؟ دزد گفت: من جوان جعلقی بودم که با مادر خود بسیار بداخلاقی می‌کردم تا آن‌که مادرم روزی مرا نفرین کرد و به‌شکل خر درآمدم و سال‌ها خر تو بودم و اکنون گمان می‌کنم مادرم دعای خیری چیزی در حق من کرده که بار دیگر به شکل آدمیزاد درآمده‌ام. مرد ساده‌لوح که تحت تاثیر این کلید اسرار قرار گرفته بود دزد را در آغوش گرفت و گفت: ای جوان، مرا ببخش که در این مدت سوار تو می‌شدم و تو را چوب و کتک می‌زدم و بار بردوشت می‌گذاشتم. دزد گفت: ایراد ندارد. سپس مرد ساده‌لوح و دزد با یکدیگر خداحافظی کردند و از یکدیگر جدا شدند. مرد ساده‌لوح وقتی به میدان شهر رسید تصمیم گرفت برای خود خر مجددی ابتیاع کند. پس به بازار خرفروشان رفت و در آنجا خر خود را مشاهده کرد که توسط دزد دوم برای فروش به بازار آورده شده بود. مرد ساده‌لوح که بار دیگر تحت تاثیر قرار گرفته بود نزد خر رفت و گفت: ای بیچاره، لابد مادرت دوباره نفرینت کرده که بار دیگر خر شده‌ای. در این لحظه خر به اذن خدا زبان باز کرد و به مرد ساده‌لوح گفت: خیلی خری. مرد ساده‌لوح که توقع چنین پاسخی را نداشت برای بار سوم تحت تاثیر قرار گرفت و خر را خرید و در راه خدا آزاد کرد و تا پایان عمر پیاده به راه خود ادامه داد.

مرور و عبور — جام جم ۲۰۰ سال قبل

صادارت نفت؛ فقط ۱۰سال آینده

مدیر اجرایی مرکز تحقیقات و خدمات خودکفایی ایران گفت: صادرات نفت به دلیل افزایش بی‌رویه مصرف انرژی و هزینه بالای تولید آن در کشور تا ۱۰سال آینده پایان خواهد یافت.

بهزاد عمرانی در سمینار بهینه‌سازی انرژی در رشت گفت: اکنون درآمد ناشی از فروش صادرات نفت کشور سالانه ۱۵میلیارد دلار است که ۷۵درصد بودجه کشور را تامین می‌کند. ایران به دلیل این که بیشتر نیازهای اساسی‌اش از خارج تامین می‌شود در صورت عدم صادرات نفت از نظر امنیت ملی در مخاطره قرار می‌گیرد. مسؤولان باید نسبت به این قضیه هوشیار باشند. (صفحه۴)

نظر داوود رشیدی درباره جشنواره فیلم فجر

داوود رشیدی که امسال به عنوان تهیه‌کننده فیلم «قطعه ناتمام» به کارگردانی مازیار میری در جشنواره فیلم فجر حضور دارد، درباره جوایز این جشنواره به جام‌جم گفت: جوایزی که یک فیلم در جشنواره فجر کسب می‌کند بیشتر پرستیژ فیلم است و تاثیر چندانی در فروش فیلم و جذب مخاطب ندارد. دادن امتیاز به فیلم بیشتر سلیقه داوران است که با سلیقه مردم فرق می‌کند. البته دادن امتیاز و جایزه به یک بازیگر در روند کاری او تاثیر مثبتی دارد و تهیه‌کننده‌ها و کارگردانان بیشتر سراغش می‌روند و او درباره کارش و چگونگی اجرایش بیشتر احساس مسؤولیت می‌کند. (صفحه ۳)

مولوی در تهران صاحب خانه می‌شود

شواری شهر تهران و یک فرد نیکوکار، بنیاد و خانه مولوی را در تهران تاسیس می‌کنند.

خانه مولانا در زمینی که شورای اسلامی در منطقه۶ واگذار کرده با هزینه یک فرد نیکوکار ساخته می‌شود. پیشنهاد ساخت این خانه از سوی دکتر الهی قمشه‌ای، استاد امیرخانی و دکتر کرباسی‌زاده به شورای شهر ارائه شده است. دکتر قمشه‌ای دیروز به شورای شهر رفت و درباره ساخت این خانه گفت: به نظر من قرن۲۱، قرن تجدید حیات معنوی انسان خواهد بود و مولانا در این تجدید حیات نقش مهمی خواهد داشت. در سراسر دنیا مراکز علمی و فرهنگی برای شناخت بیشتر مولانا راه‌اندازی شده اما در ایران هنوز برای شناخت مولانا مرکز یا بنیادی ساخته نشده است. (صفحه۱۶)

سیاهپوستان ژن سرعت دارند

محققان انستیتو علوم ورزش دانمارک اعلام کردند دوندگان سیاهپوست دارای ژن سرعت هستند و این ژن به آنها کمک می‌کند نسبت به دوندگان سفیدپوست سریع‌تر و مسافت‌های طولانی‌تر را بدوند.

روزنامه ابزرور چاپ لندن گزارش داد: تحقیق انجام شده به مدت ۱۸ماه روی ۱۲دونده کنیایی که تخصص آنها دوی استقامت بود، انجام شد و نتایج نشان داد این دوندگان نسبت به دوندگان دیگر ضربان قلب پایین‌تری داشته و گلبول‌های قرمز بیشتری در خون آنها وجود دارد، به همین دلیل دیرتر خسته می‌شوند. این درحالی است که کارشناسان دو و میدانی بر این باورند دوندگان آفریقایی به دلیل داشتن پاهای بسیار ظریف پرنده مانند قادر به دویدن راحت و خیزبرداشتن هستند که اینها باعث می‌شود از دوندگان اروپایی سریع‌تر بدوند. این ویژگی‌ها در ژن سیاهپوستان وجود دارد و در سفیدپوستان کمتر دیده می‌شود. (صفحه ۱۱)

بینی ۴۰۰هزار دلاری

مرد ۸۳ساله لهستانی برای ثبت‌نام خود در کتاب عجایب، بینی خود را به مبلغ ۴۰۰هزار دلار بیمه کرد.

شبکه تلویزیونی لهستان با اعلام این خبر گفت: زیبکنیف دنیا از حس بویایی و چشایی بسیار قوی‌ای برخوردار است و بسیاری از کارخانه‌های تولیدکننده مواد غذایی و آرایشی - بهداشتی لهستان از تخصص او برای ساخت عطر و ادکلن استفاده می‌کنند. قدرت سلول‌های بویایی و چشایی او به حدی است که در ۳۰ثانیه می‌تواند ۶۰تا ۸۰نوع عطر را شناسایی کند. (صفحه ۱۴)