

**حدیث روز:**  
امام سجاد(ع)  
هر که به قسمتی که خدایش داده قانع باشد، هم او بی نیازترین مردم است.

**پلک احساس:**  
گیرم که شرط عقل به جز احتیاط نیست  
ای خواجه احتیاط کجا؟ عاشقی کجا؟

**اوقات شرعی:**  
اذان ظهر: ۱۳/۱۸  
اذان مغرب: ۱۸/۰۷  
اذان صبح (فردا): ۵/۲۳  
غروب آفتاب: ۱۷/۴۹  
نیمه شب شرعی: ۲۳/۳۶  
طلوع خورشید (فردا): ۶/۴۷



**وقتی رژلب  
نمازی می خواند...**

❗ از این لباس تن پوش های پولیشی پوشیده بود، با طرچی که شبیه رژ لب بود. پایین تنهای مشکی نقره‌ای و بلاتنه‌ای لوله‌ای شکل با سری اریب و رنگی اناری، جلوی یکی از مغازه‌های بزرگ آرایشی بهداشتی در پاساژی در مرکز شهر قری در کمرش می ریخت و تکانی به خودش می داد و مردم را به داخل فروشگاه دعوت می کرد. بازار عکس و سلفی و اینها هم داغ بود. از جلویش رد شدم و رفته به کارم برسم. با خانواده بودم. خریدمان را انجام داده بودیم و دستان سنگین بود. پیشنهاد دادم که من زودتر بروم ماشین را از پارکینگ بیآورم جلوی در پاساژ که راه سبک کنیم. جلوی آسانسور ازدحام بود. گفتم با پله بروم. دو پارکد که رد کرده بودم زانو هایم سست شد. رژ لب گنده قرمز اناری داشت نمازی می خواند. روی یک ورق روزنامه صبر کردم نمازش تمام شد و جلو رفتم و چاق سلامتی کردم. لجه‌اش مژه صمغ درخت فندق می داد. گفت و گفت، از استانی مرزی آمده بود برای کار و پیدا نکرده بود. مجبور شده تن پوش تن کند و مردم را ترغیب به خرید کند. می گفت به خدا اقوامم بفهمن با یک من سیبل دارم توی پاساژ قدیمدم واسه دوقرون پول خونم حلاله. چه کنم ندارم؟ از ناداری و ناچاریه. بعد از من پرسید کسب و کارم چیست؟ گفتم توی روزنامه می نویسم. گفت تورو به خدا درد منم بنویس. گفتم چشم چی بنویسم. گفت به هزار بدبختی این کار رو پیدا کردم. قبلا لباس پلنگ صورتی می پوشیدم برای به پیتزافروشی. این کله پلنگ صورتی بیست و خورده‌ای کیلو وزنشه. بعد بعضی‌ها برای خندیدن و فیلم گرفتن پهو میان مشت می زنن. میان دمم رو می کشن. یا قلقلکم می دن بی‌هوا... خب نامسلمونیه. تو واسه خندیدن دوست میایی مشت تو کله من می زنی؟ به خدا مهره گردن برام نمونده. خودت مردی بیا نیم ساعت تنت کن ببین می تونی گرما و وزنش رو تحمل کنی... گفتم قول می دم بنویسم گفت کی؟ گفتم همین فردا! گفت کدوم روزنامه گفتم جام جم. گفت قول؟ گفتم قول! بفرما آقا ارسلان نوشتم مرد و قولش... ❗

## تغییرات بدن فضانوردان

سه سال بعد از بازگشت «اسکات کلی» فضانورد ناسا که حدود یک سال در مدار زمین بود، پزشکان در حال مقایسه وضعیت سلامت او با برادر دوقلویش هستند. به گزارش مهر، ناسا داده‌های فراوانی را در مورد وضعیت سلامت این فضانورد جمع آوری کرده و حالا این داده‌ها را با داده‌های مربوط به برادر دوقلوی وی که طی این مدت روی کره زمین حضور داشته مقایسه کرده تا دریابد آیا سفر فضایی شرایط جسمانی و فیزیکی اسکات کلی را بدتر کرده یا خیر. مقایسه‌های انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد حضور اسکات کلی در ایستگاه فضایی بین‌المللی تأثیر مخربی روی سلامت وی نداشته است و در مجموع



شرایط او امیدوارکننده است. ناسا قصد دارد طی سال‌های آینده فضانوردانی را به کره ماه و مریخ اعزام کند و از همین رو تحقیقات گسترده‌ای را در مورد تأثیر حضور طولانی مدت انسان‌ها در فضا آغاز کرده تا دریابد چه خطراتی سلامت افراد را در چنین شرایطی تهدید می‌کند. البته برخی تغییرات در وضعیت جسمانی اسکات کلی در زمان حضور در فضا رخ داده که از نظر ناسا باید به طور دقیق تر مورد بررسی قرار بگیرند. این تغییرات عبارتند از افزایش شدید سرعت واکنش سیستم ایمنی بدن، تشدید نرخ بازسازی دی ان ای‌ها در رن‌های این فضانورد و افزایش سطح میتوکندری در خون وی.

میتوکندری اندامکی است که برای تنفس سلولی و انتقال انرژی در بدن به کار می‌رود.



شاپا: ۳۴۳۷۰-ISSN۱۷۳۵  
پایگاه اطلاع رسانی:  
www.jamejamdaily.ir  
پست الکترونیکی:  
info@jamejamdaily.ir

دوشنبه ۲۹ بهمن ۱۳۹۷ | ۱۲ جمادی الثانی ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال نوزدهم - شماره ۵۳۲۶ | استان تهران و البرز ۱۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۵۰۰ تومان | Monday - 2019 Feb 18

**پیش بینی آب و هوا سه شنبه**  
**تهران** ۱۰ / ۱  
**اصفهان** ۱۰ / -۲  
**اردبیل** ۲ / -۶  
**بیرجند** ۱۱ / -۱  
**بوشهر** ۱۸ / ۱۲  
**سندج** ۸ / -۴  
**شیراز** ۱۰ / ۰  
**کرمان** ۱۳ / ۰

## گفت‌وگو با سامان گلریز، سرآشپز مشهور تلویزیون

# آشپزی بدون گوشت

طاهره آشتیانی  
روزنامه‌نگار

❗ از گرفتاری به گرفتاری دیگر هل داده می شویم. همین چند ماه قبل بود که گرفتار پوشک، پدر و مادرهایی را که نوزاد و کودک خردسال داشتند گوشه رینگ گیر انداخته بود و آنها مجبور بودند بیشتر حقوق ماهانه خود را صرف خرید پوشک کنند! آن زمان آنهایی که فرزندانشان به پوشک نیاز نداشتند، نفس راحتی کشیدند، اما واقعیت این است که گویا مشکلات سال ۹۷ قرار نیست تمام شود و مدتی است که کشور دچار کمبود گوشت شده! گوشت قرمز و سفید فرق نمی‌کند، این پروتئین آشنا و البته خوشمزه آن قدر گران شده که بیشتر مردم بخصوص کارگران و کارمندان و آنهایی که درآمدشان محدود است یا گوشت را از سفره‌های خود حذف کرده‌اند یا بندرت می‌توانند غذاهایی بپزند که در آنها از گوشت استفاده شده باشد. این روزها خیلی‌ها از گیاهخواری صحبت می‌کنند و جانشین کردن پروتئین‌های گیاهی بجای گوشت. از طرفی مردم دنیا غذاهای ایرانی را به عنوان یکی از بهترین، سالم‌ترین، تمیزترین و مقوی‌ترین غذاهای جهان می‌شناسند. غذاهای سنتی و محلی ایران بین توریست‌هایی که به کشورمان سفر می‌کنند، طرفداران زیادی دارد اما واقعیت این است که چند سال است با تغییر سبک زندگی ما و ورود غذاهایی معروف به فست‌فود به فهرست غذاهایمان از آشپزی سنتی و محلی ایرانی فاصله گرفته‌ایم و حالا که بنا به دلایلی کشور در موقعیت حساسی قرار گرفته و خواه ناخواه سفره‌های ما را نیز تحت الشعاع قرار داده، دچار استرس شده‌ایم که چه بخوریم و چگونه باید خود را مدیریت کنیم تا بتوانیم هم مواد مغذی را به بدن برسانیم و هم اعضای خانواده را راضی نگه داریم؟

❗❗❗

سامان گلریز که سال‌هاست در تلویزیون و شبکه سه پخت غذاهای مختلف را به مردم آموزش می‌دهد در شرایط فعلی نظرات جالبی درباره سبک غذاخوردن و آشپزی دارد. او که

عاشق غذاهای محلی ایرانی است و تقریباً به همه نقاط ایران سفر کرده تا با این غذاها آشنا شود، می‌گوید: غذاهای سنتی ایرانی، بهترین هستند و من تعجب می‌کنم که چرا این غذاها از سفره ما ایرانی‌ها کم یا حذف شده است. اگر به تاریخچه غذاهای ایرانی نگاهی بیندازیم متوجه می‌شویم، ایرانی‌ها در قدیم بندرت از گوشت در غذاهای خود استفاده می‌کردند و بیشتر از سبزیجات که در کشور ما تنوع زیادی هم دارد در پخت غذا استفاده کرده و خوشمزه‌ترین غذاها را می‌پختند. مثلاً شمالی‌ها عالی‌ترین غذاها را با استفاده از سبزیجات می‌پختند که الان هم کم و بیش آنها را می‌توان در خطه شمال دید یا مردم آذربایجان، متخصص پخت آش هستند که در هیچ‌کدام از آنها از گوشت استفاده نمی‌کنند. من تصمیم دارم بعد از این در برنامه‌های آشپزی تلویزیون بیشتر روی این نوع غذاها متمرکز شوم. مثلاً دیروز غذایی به نام «شیش انداز» را آموزش دادم که در آن از شش سبزی استفاده می‌شود.

گلریز معتقد است گرانی مردم را تحت فشار قرار داده و قدرت خرید آنها را پایین آورده که کمبود مواد خوراکی و گوشت! دولت باید برای مدیریت گرانی برنامه‌ریزی کند چون اگر اوضاع به همین شکل ادامه پیدا کند، دسترسی مردم به نیازهای روزانه‌شان کم شده و در این میان خوراکی از همه مهم‌تر است. این سرآشپز و مدرس آشپزی بر این باور است که دولت‌ها در کشور ما، کمتر به فکر تغذیه مردم بوده و این امر مهم برایشان اولویت نداشته و برای آن برنامه‌ریزی ندارند. کشور ما به دریا دسترسی دارد و آبزیان می‌توانند بخش مهمی از خوراک ما را تامین کنند اما ایرانی‌ها معمولاً علاقه‌ای به غذاهای دریایی ندارند، معتقدم باید تغذیه از آبزیان به کتاب‌های درسی راه پیدا کرده و برای آن فرهنگ‌سازی شود تا بچه‌ها از همان کودکی به خوردن ماهی علاقه‌مند شده و آن را در سفره غذایی خود جای دهند. خانواده‌ها نیز باید به روش‌های مختلف بچه‌ها را به خوردن ماهی و میگو علاقه‌مند کنند. از طرفی دولت باید برای حفظ جانداران دریایی برنامه‌ریزی کرده و از آلودگی دریاها جلوگیری کند. متأسفانه سبد بی‌رویه و

❗ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۳۹  
❗ تلفن: ۰۲۱ - ۲۳۰۴۰۰۰ | دورنگار تحریریه: ۲۲۲۶۲۵۲  
❗ سازمان شهرستان‌ها: ۴۵۸۹۷ | کد پستی: ۱۹۱۹۱۴۱۳۰  
❗ امور مشترکین: ۴۴۲۶۹۰ | سازمان آگهی‌ها: ۲۳۰۴۳۲۲  
❗ پیامک: ۳۰۰۱۱۲۴۰ | روابط عمومی: ۲۲۶۲۱۲۴  
❗ چاپ: به‌صورت همزمان در تهران و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)



صنعتی و ورود فاضلاب‌ها به دریاها باعث شده هم ماهیان دریایی در معرض نابودی قرار گیرند هم سلامت آنها به خطر بیفتد که اینها باعث شده گوشت ماهی هم گران شود.

❗❗❗

سامان گلریز از آنهایی است که بشدت با سوسیس و کالباس مخالف است و تأکید زیادی دارد که در هیچ شرایطی نباید از این مواد خوراکی استفاده کرد. او می‌گوید: من تعجب می‌کنم از والدینی که می‌دانند کیفیت سوسیس و کالباس پایین است و با محتوای آن خبر دارند اما باز هم برای بچه‌های خود پیتزا می‌پزند پر از سوسیس و کالباس. به مردم توصیه می‌کنم غذاهای کنسروی هم خیلی کم استفاده کنند. مصرف مدام این خوراکی برای سلامت خطرناک است.

❗❗❗

گلریز به امنیت غذایی هم اشاره می‌کند و می‌گوید در شرایط فعلی باید حواسمان باشد که برخی سودجویان از گرانی گوشت سوءاستفاده نکرده و غذاهایی با کیفیت پایین به مردم ارائه نکنند. پختن غذاهای بدون گوشت به این معنی نیست که هر چه دم دستان است داخل قابلمه و دیگ ریخته و از آن غذا بپزیم. من با غذاهای خیابانی موافقم و اینجور غذاها را یکی از روش‌های اشتغال‌زایی برای جوانان می‌دانم اما باهم تأکید می‌کنم نباید برخی از این موقعیت سوءاستفاده کنند و غذاهایی با کیفیت پایین به مردم بدهند و ماموران دولت باید مدام براین غذاها نظارت داشته باشند.

از گلریز درباره مواد اولیه غذاهای گیاهی مثلاً کتلت‌گیاهی که به صورت بسته‌بندی در

## خوراکی‌های سرشار از

## آنتی‌اکسیدان

آنتی‌اکسیدان‌ها مواد شیمیایی طبیعی هستند که موجب توقف فعالیت سایر مواد شیمیایی موسوم به رادیکال‌های آزاد می‌شوند.

به گزارش مهر، رادیکال‌های آزاد به طور طبیعی در بدن تشکیل می‌شوند و در واقع نقش مهمی در بسیاری از فرآیندهای روزانه نظیر ورزش و متابولیسم ایفاء می‌کنند. اما وجود میزان بالای رادیکال‌های آزاد در بدن می‌تواند خطرناک باشد چراکه با آسیب به سلول‌ها می‌توانند منجر به سرطان شود.

بدن برای مقابله با رادیکال‌های آزاد شروع به تولید مقادیری آنتی‌اکسیدان‌های موردنیاز می‌کند و فرد می‌تواند از طریق یک رژیم غذایی سالم، به خصوص میوه‌ها و سبزیجات رنگی، بقیه آنتی‌اکسیدان‌های لازم را دریافت کند. آنتی‌اکسیدان‌های معروف غذایی و منابع این ماده عبارتند از:

بتاکاروتن: هویج، کدو، سیب زمینی شیرین / لیکوپن: گریپ فروت صورتی، گوجه فرنگی (پخته شده)، هندوانه / • لوتئین: بیشتر سبزیجات برگ سبز / سلنیوم: غلات، منابع پروتئین، آجیل، حبوبات / ویتامین A: کره، تخم مرغ، شیر، کبد / ویتامین C: انواع توت‌ها، پرتقال و دیگر مرکبات، طالبی، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی، کلم، پاپایا، گوجه فرنگی / ویتامین E: بادام، فندق، سایر مغزپنجات آجیلی و دانه‌ها و روغن‌شان. توت‌ها بیش از هر میوه دیگری دارای بالاترین میزان آنتی‌اکسیدان هستند. کلم و اسفناج از منابع اصلی در گروه سبزیجات به شمار می‌آیند.

### امروز در تاریخ:

❗ زادروز شهرام ناظری، خواننده و استاد آواز (۱۳۲۸ ش)  
❗ تأسیس حزب جمهوری اسلامی (۱۳۵۷ ش)  
❗ درگذشت نادر نادریور، شاعر معاصر (۱۳۷۸ ش)  
❗ درگذشت میک آئر نقاش، پیکرتراش، معمار و شاعر ایتالیایی (۱۵۶۴ م)  
❗ درگذشت روبرت اوپنهاইمر، فیزیکدان نظری آمریکایی؛ پدر بمب اتمی (۱۹۶۷ م)

**حکمت ۲۱۴:**  
❗ کسی که درخت شخصیت او نرم و بی‌عیب باشد، شاخ و برگش فراوان است.

## داستان تاسف‌بار جان آنتونی نویسنده

❗ در ساحل رودخانه شرقی نیویورک، مردی با حواس مشغول و افکار مغشوش قدم می‌زد و به نظر می‌رسید مقصدی مشخص ندارد. اما او دنبال پلی بلند می‌گشت تا از آن بالا برود و از آن بالا داخل آب‌های خروشان بپرد و خودکشی کند. او به پوچی مطلق رسیده بود. بیش از ۳۰ سال نویسنندگی کرده بود، اما اکنون احساس می‌کرد در زندگی هیچ کاری نکرده و تأثیری بر کسی نگذاشته و عمر خود را به بیهودگی گذرانده است و می‌خواست به این زندگی بیهوده پایان دهد. در راه به پل تقاطع چهل و پنجم رسید. از پله‌های پل بالا رفت و روی پل ایستاد و همان‌طور که در افکار سیاه خود غوطه‌ور بود، به چرخش و خروش آب‌های کف‌کرده خیره شد. تلاش کرد تا همه شهامتش را جمع کند و کار را به پایان برساند. وقتی همه شهامتش جمع شد، یک پایش را روی لبه پل گذاشت، اما وقتی خواست پای دیگریش را هم روی لبه پل بگذارد، صدایی هیجان‌زده او را از افکارش بیرون آورد. به طرف صدا برگشت و زنی جوان را دید که او را خطاب می‌کند. زن گفت: «ببخشید مزاحم خلوت‌تان می‌شوم.»

مرد گفت: «خواهش می‌کنم. امرتان را بفرمایید.» زن گفت: «شما کریستوفر دالاس نویسنده نیستید؟» و قبل از این که مرد پاسخی بدهد افزود: «وای نمی‌دانید چقدر از این که شما را می‌بینم خوشحالم. من همه نوشته‌های شما را خوانده‌ام. نمی‌دانید نوشته‌های شما چه تأثیر عمیقی بر روحیه من گذاشته و چه تحولی در زندگی من پدید آورده. من با خواندن نوشته‌های شما امید به زندگی را که از دست داده بودم دوباره به دست آوردم و زندگی خود را دوباره ساختم و به مدارج بالایی رسیدم...» مرد گفت: «پوفف. من جان آنتونی نویسنده هستم. همکار آقای دالاس.» سپس با خود گفت: «یک عمر است دارم می‌نویسم، آن وقت مرا با این کریستوفر دالاس درپیت نویس اشتباهی می‌گیرند. این زندگی واقعاً دیگر ارزش ندارد.» و پیش از آن که زن جوان چیزی بگوید داخل آب پرید، روحش شاد و پادش گرمای باد. ❗

## تست سلامتی

## با شنای سوئدی

شنای سوئدی یکی از بهترین حرکات ورزشی است که به هیچ وسیله ورزشی نیاز نداشته و تقریباً تمام عضلات بالاتنه را درگیر می‌کند. به گزارش فارس، شما چه تعداد شنای سوئدی می‌توانید انجام دهید؟ جالب است بدانید تعداد انجام این ورزش اطلاعاتی را درباره سلامت شما می‌دهد.

طبق تحقیقات جدید، مردانی که می‌توانند ۴۰ تا شنای سوئدی انجام دهند، ۹۶ درصد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند، به گونه‌ای که این نوع ورزش باعث می‌شود قلب سریع‌تر کار کند و خون بیشتری به بافت‌های عضلانی پمپاژ شود. بنابراین انجام این حرکت بر کارکرد قلب و عروق نیز تأثیرگذار است.



از طرفی افرادی که مدت زیادی را پشت میز می‌نشینند دارای عضلات بالاتنه ضعیف هستند و باید شنای سوئدی را در برنامه خود قرار دهند. از دیگر مزایای این ورزش می‌توان به کاهش احتمال پوکی استخوان اشاره کرد.