

**حدیث روز:**  
امام کاظم (ع):

از تنگ دلی و تن آسایی بهره‌یز زیر این هردو، تورا از بهره‌های دنیا و آخرت باز می‌دارد.

**پلک احساس:**  
دوش چه خورده‌ای دل‌راست بگو نهان مکن چون خمشان بی‌گنه روی بر آسمان مکن

**اوقات شرعی:**

اذان ظهر: ۱۳/۱۰	غروب آفتاب: ۲۰/۲۱
اذان مغرب: ۲۰/۴۱	نیمه شب شرعی: ۰۰/۱۹
اذان صبح (فردا): ۴/۱۸:۰۰	طلوع خورشید(فردا): ۶/۰۰



**سفرنامه حج**

**شاه مقصود...**

روز آخر را نیامدم روزنامه، سربنی قسبط و قرض توی قبر، چند کار بانکی داشتم، تو بگو پرداخت قسبط، می پردا زمشان، به گواهی پیامک رئیس کاروان ساعت ۲ و ۴۰ دقیقه امشب پرواز داریم، چند ساعتی وقت دارم، بعد از کار بانکی توی مسیرم بروم عینک آفتابی ام را ریگلاژ کنم، پیرمردی شده، در تاکسی دارم از خنکای کولر و موسیقی چارتار لذت می برم پیامکی خیالم را چاک می‌دهد، مسافر گرامی... پرواز شماره فلان ساعت بهمان شما لغو شده و به ساعت دیگری موکول شده است و تاریخ جدید متعاقبا اعلام خواهد شد، متعاقبا همیشه توی ذهن من مرز پیچاندن می‌دهد، از آن کلمه هایی است که بخواهند محترمانه بفرستند دنبال نخود سیاه یک دانه اش را خرج می‌کنند و دهانت را می‌بنند، می‌زنم روی زانویم، راننده تاکسی می‌گوید: خیر باشه می‌گویم نیست یعنی نمی دانم هست یا نیست؟ دندان نیم خورده عqlم تیر می‌کشد... عqlم تیر می‌کشد... پیامک را فوروارد می‌کنم برای مصطفی: مصطفی این چی می‌گه؟! مثل همیشه خونسرد می‌گوید: چیزی نیست برای من هم اومده... امشب نشد فردا... من هم خاطرت تخت، دل توی دلم نیست... نیم ساعتی رفته، حالا عینک آفتابی ریگلاژ شده، مصطفی زنگ می‌زند: دیدی گفتیم حرص نخور الکی بود، پرواز امشب! چند ساعتی وقت دارم، هوای تهران گرم است مثل چی! همه کارهایم بدو بدو است... مثل چی تر، زنگ‌های خداحافظی را بین کارها می‌زنم! ساعت سه می‌رسم خانه، نماز، ناهار، چند کار عقب افتاده نوشتنی و بعد چک کردن چمدان، توی اربعین هم همین‌جوری است، نزدیک رفتن همه مان بغض داریم، ولی به روی خودمان نمی‌آوریم، باران می‌گوید من بیام توی کوچه پشت سرت آب بریزم؟

نیکان می‌گوید من هم کاسه می‌خواهم، باران می‌گوید: خشکسالی است، یک کاسه بس است نصفش را تو بریز، باران حواسش بیشتر به خشکسالی است، باران برای خشکسالی نعمت است... همسرم سه کیلو لیموترش مینایی را به عنوان آخرین بسته پیشنهادی می‌چپاند توی چمدانم... قرآن را می‌بوسم سفارش‌های لازم را می‌کنم، یک تاکسی اینترنتی و مقصد: فرودگاه امام خمینی... توی راه یک متن می‌نویسم برای اینستاگرام ، لایک اللهم لیبیک را دانلود کرده ام می‌گذارم توی گوشم... رادیو ماشین صلوات خاصه امام رضا پخش می‌کند... قیامتم... توی دلم رخت می‌شووند، ترافیک است، کولر ماشین پیشانی ام را جلا می‌دهد، دلم قهوه می‌خواهد... از عوارضی رد شده‌ایم، مرد راننده می‌پیچد توی یکی از این اقامتگاه‌های بین راهی و می‌گوید: یک آب بگیرم... از خدا خواسته می‌پرم پایین یک اسپرسو دویل سفارش می‌دهم، کافینش می‌چرخد توی رگ‌هایم توی سلول‌هایم، رخت تلخ و مطبوعی جانم را پر می‌کند... چراغ‌های فرودگاه امام یک رشته برلیان اتمی هستند روی سینه سرمه ای کویر، برق می‌زنند، یک وقت‌هایی خداحافظی اول ملاقات است: چمدانم را از تاکسی پیاده می‌کنم، یک تابلوی بزرگ نئون سرخ دلبری می‌کند، مگر دعوت شدنم به قاعده بود که انتظار قاعده‌مندی داشته باشم؟ نه! خب طبیعی است که اسم ترمینالی که از آن دارم می‌روم مدینه و مکه، اسمش باشد ترمینال سلام...

ادامه دارد...

■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیما‌ی جمهوری اسلامی ایران ■ مدیر مسؤول: سید علیرضا شریفی ■ نخستین موسسه فرهنگی کشور دارای گواهینامه بین‌المللی ISO9001:2008



■ شایه: ۳۵-ISSN1۷۳۵-۳۶۳۷ ■  
■ پایگاه اطلاع‌رسانی: [www.jamejamdaily.ir](http://www.jamejamdaily.ir) ■  
■ پست الکترونیکی: [info@jamejamdaily.ir](mailto:info@jamejamdaily.ir) ■

دوشنبه ۲۴ تیر ۱۳۹۸ | ۱۲ ذی‌القعدة ۱۴۴۰ | ۲۰ صفحه | سال بیستم - شماره ۵۴۳۱ | استان تهران و البرز ۲۰۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۰۰۰ تومان | Monday - 2019 July 15

**پیش‌بینی آب و هوا سه‌شنبه**

<b>تهران</b> ۴۲ / ۳۰	<b>ایلام</b> ۳۵ / ۱۶	<b>ارومیه</b> ۳۳ / ۱۴	<b>سمنان</b> ۴۱ / ۳۰	<b>شیراز</b> ۴۰ / ۲۳	<b>شهرکرد</b> ۳۵ / ۱۵	<b>کرمان</b> ۳۶ / ۱۹	<b>یاسوج</b> ۳۶ / ۲۰
-------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------

## گفت‌وگو با ساعد هدایتی، بازیگری که عاشق غذا پختن است

# عاشق پامادور می‌شوید!

🍴 سریال هزارستان را اگر یادتان باشد، حتما صحنه‌ها و سکانس‌های مربوط به غذاخوردن در قهوه‌خانه‌هایش را هم یادتان هست. کباب‌خوردن‌های معروف این سریال بعید است از یادمان برود. آدم‌هایی که در قهوه‌خانه‌های سریال هزاردستان، خودشان را به وعده‌ای کباب دعوت می‌کردند اصلا آدم‌های پولداری نبودند، به اصطلاح آدم‌های کف جامعه بودند. آدم‌هایی که شاید یک هفته‌ای کار می‌کردند تا مثلا بتوانند یک وعده غذای خوب بخورند و برای همان یک وعده کباب را انتخاب می‌کردند. اصلا هم نگویید که آن زمان غذاها به اندازه امروز تنوع نداشت و کباب غذایی اشرافی به حساب می‌آمد. نه اکباب برای ایرانی‌ها چه پولدار و چه بی‌پول همیشه یک غذای دوست‌داشتنی بوده و هست و خواهد بود.

الان هم که دارم این مطلب را می‌نویسم دقیقا می‌دانم شرایط اقتصادی اصلا خوب نیست و می‌دانم عموم مردم قدرت خرید گوشت ندارند و نوشتن درباره کباب شاید خیلی شیک و فانتزی به نظر بیاید؛ اما دو نکته، اول این‌که مردم از هر قشری و طبقه‌ای غذا را دوست دارند و در اولین فرصتی که دست بدهد و جیبشان یاری کند، یک غذای عالی به بدن می‌زنند و یکی از اصلی‌ترین گزینه‌ها، کباب است. دوم این‌که در روزهای تعطیل سری به رستوران‌ها( شیک یا عادی) بزنید و ببینید غذاخوردن یکی از تفریحات مردم است. حالا می‌خواهد پیتزا باشد یا کباب. یا سری به پارک‌ها و حاشیه رودخانه‌ها بزنید و ببینید که مردم چه جوجه و کبابی روی منقل گذاشته‌اند! این را هم بگویم: غذا در فرهنگ ایرانی همیشه تفریحی دوست‌داشتنی بوده و هست. حالا می‌خواهد وضع اقتصادی خراب باشد یا آباد. برای همین سریال هزاردستان را مثال زدم و همه این مقدمات را نوشتم تا برسم به این‌که دیروز، روز جهانی «کباب» بود. یکی از لذیذترین و دوست‌داشتنی‌ترین غذاهای خاورمیانه و ایران‌که در جهان شهرت خاصی دارد. بعد از خواندن این مطلب اگر هوس کباب کردید اصلا ایرادی ندارد بروید یک کباب فروشی و برای خودتان و اعضای خانواده چند سیخ کباب تهیه کنید. نگویید، ای بابا دلت خوش است با این گرانی‌که در جواب می‌گویم، ایرانی جماعت اگر هوس کباب کند هر جور شده، پولش را جور می‌کند، حالا هر کسی به روشی و به طریقی که جیبش جواب می‌دهد!

### 🍴 غذاهای خاطره‌ساز

ساعد هدایتی، بازیگر سینما و تلویزیون که با حضور در آثار مهران مدیری از جمله نقطه چین و قهوه‌تلخ و ... به شهرت رسید، یکی از علاقمندان به آشپزی و غذاست. این بازیگر که اصالتا اهل گیلان



### موصل؛ ۲ سال بعد از آزادی

در دومین سالروز آزادی شهر موصل در شمال عراق از دست داعش، ویرانی‌ها و آثار جنگ همچنان در این شهر باقی است و فعالان همچنان اجساد را از زیر آوارهای این شهر باستانی بیرون می‌کشند. به گزارش فرارو، با وجود گذشت دو سال از آزادی شهر موصل، اما اجساد کشته شده‌ها همچنان در این شهر باعث خلق صحنه‌های بسیار وحشتناکی

است، چنان عاشقانه از غذاهای گیلانی صحبت می‌کند که اگر شنونده حتی یک‌بار هم آن غذاها را نخورده یا ندیده باشد، عاشق آنها می‌شود و در اولین فرصت دست به کار می‌شود و آنها را می‌پزد. هدایتی از کباب و آبگوشت به عنوان سنتی‌ترین، خوشمزه‌ترین و خاطره‌سازترین غذاهای ایرانی نام می‌برد و می‌گوید: به نظرم آنچه کباب را در ذهن همه ایرانی‌ها ثبت کرده، بوی آن است. بوی کباب ما را می‌برد به سمت کبابی و کباب را که خوردم، دیگر کار تمام می‌شود و برای همیشه مشتری این غذای خوب می‌شویم. البته قدیم‌ترها که کباب‌پزی‌ها رونق بیشتری داشتند و کباب بهتری دست مردم می‌دادند، این غذا بیشتر مشتری داشت. من نمی‌دانم اولین کسی که به این نتیجه رسید که کنار کباب کوبیده، ریحان هم بگذارد، چه کسی بوده اما هر کی بوده آدم بسیار با سلیقه‌ای بوده. کلا آشپزی سلیقه می‌خواهد و صبر و حوصله. مثلا اولین کسی که آبگوشت را پخت و کسی که برای پخت این غذا از دیزی سنگی و روحی استفاده کرد، آدمی بوده که استعداد زیادی داشته و این استعداد را در زمینه آشپزی به کار گرفته. ایرانی‌ها آدم‌های خوش ذوقی در پختن غذا هستند. برای همین است که غذاهای ایرانی در نوع خود بی‌نظیرند و به تمیزترین و سالم‌ترین غذاها شهرت دارند. گردشگرها که به ایران می‌آیند یکی از اهداف سفرشان خوردن غذاهای ایرانی و به خصوص کباب و آبگوشت است. برای آنها کباب کوبیده ایرانی، غذایی است که هرگز فراموشش نخواهند کرد.

### 🍴 از گوجه خورش تاآب دوغ خیار

ساعد هدایتی متخصص پخت غذاهای بدون گوشت است، خودش می‌گوید چون گیلانی است و مردم این سرزمین با سبزیجات می‌توانند غذاهای بسیار خوشمزه‌ای بپزند مثلا میرزا قاسمی یا باقلا قاتق یا گوجه خورش!

به هدایتی می‌گویم، سلیقه در پخت و پز مهم‌ترین حلقه در آشپزی است. مثلا یک نفر یا گوجه و تخم‌مرغ املتی می‌پزد که شاید به اندازه کباب خوشمزه باشد.

می‌گوید: ما گیلانی‌ها غذایی داریم به نام پامادور (گوجه) خورش. همان املت است بدون تخم‌مرغ و بسیار لذیذ. گوجه را پوست می‌کنیم و در کره خوب سرخ می‌کنیم و چند حبه سیر به آن اضافه می‌کنیم. قول می‌دهم اگر یک‌بار بخورید برای همیشه مشتری‌اش شوید!

هدایتی درباره آب دوغ خیار که غذای فصل تابستان و گرماست می‌گوید: یک غذای کاملا ایرانی، سبک و خنک که به نظرم مخترعش خیلی با ذوق بوده. این غذا قدیم‌ترها به غذای کارگری معروف بود اما الان همه آن را دوست دارند. آن‌کسی که خیار را خرد کرده، ماست را به



**عکس: ایسنا**

فصل زنان شالیکار

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۳۹  
■ تلفن: ۰۲۱ - ۲۳۰۰۴۰۰۰ ■ دورنگار تحریریه: ۲۲۲۲۶۲۵۲  
■ سازمان شهرستان‌ها: ۰۴۵۸۹۷ ■ کد پستی: ۱۹۱۹۱۸۴۱۳۰  
■ امور مشترکین: ۰۴۴۲۶۹۰ ■ سازمان آگهی‌ها: ۲۳۰۰۴۳۲  
■ پیامک: ۰۳۰۰۱۱۲۴۰ ■ روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲  
■ چاپ: به‌صورت همزمان در تهرـان و شهرستان‌ها (چاپخانه‌های روزنامه جام‌جم)

**شهرکرد**  
۳۵ / ۱۵



دوغ تبدیل کرده و به آن نعنا خشک اضافه کرده و نان در آن تریـت کرده و خورده و بعد در ظهر تابستان داغ یک خواب حسایی کرده، آدم مبتکر و بسیار با سلیقه‌ای بوده.از این سلیقه غذایی می‌توان همیشه استفاده کرد. اصلا کار سختی نیست؛ همه آدم‌ها برای زنده ماندن به غذا نیاز دارند پس چه خوب است در تهیه غذای کمی مبتکر و با سلیقه باشیم. مثلا الان گوشت قرمز گران است و مردم می‌گویند نمی‌توانند کباب بخورند. به نظرم با گوشت مرغ هم می‌توان کباب‌های بسیار خوشمزه‌ای درست کرد؛ مطمئنم چون خودم درست کرده‌ام، کمی چربی به گوشت چرخ‌شده مرغ اضافه کنی، حتی همان بورا هم می‌دهد.

### 🍴🍴🍴

اوضاع اقتصادی خوب نیست و معیشت خانواده‌ها سخت شده است ، پدر و مادرهای زیادی برای تامین مخارج زندگی باید به سختی کار کنند.اولین دغدغه هر پدر و مادری این است که غذای خوب و خوشمزه‌ای برای فرزندانش تامین کند. همه پدر و مادرهای دوست دارند، بچه‌های خود را گاهی برای غذا خوردن بیرون ببرند به کافه‌ای به رستورانی، شاید در شرایط فعلی نشود این کار را هر هفته انجام داد اما به قول ساعد هدایتی می‌توان با مدیریت دخل و خرج این تفریح دوست‌داشتنی را از بچه‌ها دریغ نکرد و گاهی بچه‌ها را به کباب دعوت کرد.کباب‌های دوست‌داشتنی و لذیذ ایرانی.



## کرم دریایی؛ صاحب بلندترین صدای اقیانوس

دانشمندان دریافتند نوعی کرم دریایی که در اقیانوس‌ها زندگی می‌کند دارای صدای بسیار بلندی است.

به گزارش فارس، تحقیقات جدید محققان نشان داد، علاوه بر نهنگ‌ها، کوسه‌ها و ماهی‌ها، نوعی کرم دریایی در اقیانوس‌ها زندگی می‌کنند که صدای بلندی دارند. این کرم‌ها با نام «Leocratides kimuraorum» برای نخستین‌بار در سال ۲۰۱۷ کشف شدند.

طول آنها ۲۹ میلی‌متر است و در شکاف اسفنج‌های شیشه‌ای سواحل ژاپن زندگی می‌کنند. دانشمندان تا زمانی که این کرم‌ها را به آزمایشگاه نیاورده بودند، متوجه صدای بلند آنها نشدند.

محققان اعلام کردند، هنگامی که این موجودات مبارزه می‌کنند، بدن خود را منقبض کرده و به سمت حریفشان حرکت و خودشان را با سر به سمت حریف پرتاب می‌کنند.

صدای برخورد کرم‌ها به یکدیگر صدایی شبیه باز کردن در بطری است که توسط میکروفن‌های زیر آب ثبت شده است.

#### امروز در تاریخ:

🍴 مهاجرت علما و مردم تهران به قم و آغاز هجرت کبری در جریان نهضت مشروطه (۱۲۸۵ش)  
🍴 تصرف و اشغال بیت‌المقدس در فلسطین توسط سپاهیان صلیبی (۱۱۹۹م)  
🍴 بمباران گسترده ژاپن توسط بمب افکن‌های آمریکا در جریان جنگ جهانی دوم (۱۹۴۴م)  
🍴 ورود تفنگداران آمریکایی به لبنان با درخواست رئیس‌جمهور این کشور(۱۹۸۵م)

**حکمت ۲۰۶:**  
🍴 نخستین پادشای بردبار از بردباری‌اش آن‌که مردم در برابر نادان، پشتیبان او خواهند بود.



## حکایت حکیم جوان و گاوپیر

🍴 حکیم جوانی برای خودسازی به بیابان‌های خارج از شهر رفت و آنجا چادر زد و به‌تنهایی داخل چادر استقرار یافت و به مراقبه و مبارزه با نفس و تفکر در معنای حیات و سایر

شیوه‌های مرسوم خودسازی پرداخت. پس از دو هفته احساس کرد به میزان لازم ساخته شده و اکنون وقت آن است که برای ساختن اطرافیان، از خلوت چادر بیرون رود و به میان مردم بازگردد.

فردای آن روز پس از طلوع آفتاب چادر را جمع کرد و زیربغل زد و به سمت شهر حرکت کرد. در یکی از خیابان‌های منتهی به شهر، جنب يك گاراژ قدیمی سه مرد چمتکش را دید که با تلاش بسیار سعی می‌کردند گاوی را در قسمت عقب يك نیسان آبی سوار کنند، اما گاو مقاومت می‌کرد و سوار وانت نمی‌شد. حکیم جوان جلورفت و پس از سلام و احوال‌پرسی اظهار آمادگی کرد که به آنها کمک کند. مردان گفتند: بفرما. حکیم جوان نزدیک گاو رفت و نگاهی به او انداخت. گاو با دیدن حکیم جوان رام و آرام شد. سپس حکیم جوان دستی به پیشانی گاو کشید. گاو نیز آرام سوار قسمت عقب نیسان شد و کف وانت دراز کشید. وقتی گاو سوار وانت شد، مردان بدون این‌که از حکیم جوان تشکر کنند سوار قسمت جلوی وانت شدند و گازش را گرفتند و رفتند.

حکیم جوان دفترچه جملات قصارش را بیرون آورد و در آن نوشت: گاهی گاو بیشتر از آدم می‌فهمد. پس به سمت خانه به راه افتاد. وقتی به خانه رسید، صدای گریه مادرش را شنید. به سرعت خود را به مادر رساند و او را در آغوش گرفت و علت گریه‌اش را دوجا بشد. مادر با کف دست به فرق سر حکیم جوان کوبید و گفت: این هم از اقبال من. پسر بزرگ کردم، به جای آن‌که کمک‌کار من باشد، دمام در این طرف و آن طرف مشغول گردش و تفریح و پللی تلی است. از دار دنیا يك گاو پیر داشتیم که آن را هم امروز صبح دزد برد. در این هنگام، حکیم جوان راز آرام شدن گاو را دریافت و فهمید آن گاو، گاو خودشان بوده و او را شناخته بوده، اما او گاو را شناخته بوده است. پس بار دیگر دفترچه جملات قصارش را بیرون آورد و در آن نوشت: واقعا که گاو بیشتر از آدم می‌فهمد.

## مخترع پسورد مُرد

مخترع پسورد رایانه روز گذشته در ۹۳ سالگی درگذشت.

به گزارش مهر، حوزه امنیت رایانه یکی از بنیانگذاران خود را از دست داد. «فرناندو کورباتو» که مخترع پسورد رایانه بود روز شنبه در ۹۳ سالگی فوت کرد.

این محقق دانشگاه MIT هنگام ایجاد «سیستم اشتراک‌گذاری زمان همسان (Compatible Time-Sharing System)» کانسپت حساب‌های کاربری را طراحی کرد که به وسیله پسوردهایی از آنها محافظت می‌شود. سیستم CTSS به افراد مختلف اجازه

می‌داد همزمان از يك رایانه استفاده کنند. البته اختراع پسورد تنها تلاش نوآورانه و پیشرو کورباتو نبود. مدل استفاده همزمان CTSS مدت زمان انتظار برای پاسخگویی رایانه را از چند ساعت به چند ثانیه رساند و به این ترتیب فناوری رایانه قابل استفاده‌تر شد. از سوی دیگر این سیستم مسیر را برای توسعه سیستم‌عامل‌های آینده مانند لینکوس فراهم کرد. او همچنین انگیزش اصلی ایجاد «قانون کورباتو» بود که طبق آن برنامه‌نویسان بدون در نظر گرفتن زبان برنامه‌نویسی مورد استفاده، باید يك میزان کد بنویسند. البته کورباتو در این اواخر از وجود مشکلاتی در پسورد نیز مطلع بود.