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

جام جم

■ شاپا: ISSN۱۷۳۵-۳۶۳۷
■ پایگاه اطلاع‌رسانی: www.jamejamonline.ir 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

یکشنبه ۶ تیر ۱۴۰۰ | ۱۶ ذی‌القعده ۱۴۴۲ | ۲۰ صفحه | سال بیست و دوم - شماره ۵۹۷۲ | استان تهران و البرز ۲۵۰۰ تومان - دیگر استان‌ها ۱۵۰۰ تومان | Sunday - June 27, 2021

حدیث روز: نهج‌الفصاحه

رسول اکرم(ص): داناترین مردم کسی است که دانش دیگران را به دانش خود بیفزاید.

واحه: صائب تبریزی

عاشقان خون از برای گریه کردن می‌خورند
تو ستمگر می‌خوری خون تا لبی خندان کنی

امروز در تاریخ:

- قتل قائم مقام فراهانی، صدراعظم محمدشاه قاجار (۱۲۱۴ش)
- قیام مردم تبریز به رهبری ستارخان و باقرخان علیه محمدعلی شاه قاجار (۱۲۸۷ش)
- گرمای تهران از مرز ۴۰ درجه گذشت (۱۳۵۲ش)
- ترور ناموفق رهبر معظم انقلاب در مسجد ابوذر تهران (۱۳۶۰ش)
- درگذشت علی کسمایی، مدیر دوبلاژ، کارگردان و روزنامه‌نگار (۱۳۹۱ ش)

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۳/۰۷ — غروب آفتاب: ۲۰/۲۴
اذان مغرب: ۲۰/۴۵ — نیمه‌شب شرعی: ۰۰/۱۴
اذان صبح (فردا): ۴/۰۴ — طلوع خورشید (فردا): ۵/۵۱

وضعیت آب و هوای امروز

تهران	اصفهان	اردبیل	ایلام	بندرعباس	ساری	سنندج	کرمان
۳۶ / ۲۷	۳۷ / ۱۸	۳۲ / ۱۶	۳۶ / ۲۱	۳۸ / ۲۹	۳۹ / ۲۴	۳۸ / ۱۶	۳۴ / ۱۷

حکمت ۷۰: نهج‌البلاغه

جاهل دیده نشود مگر در افراط یا تفریط.

کافه میرداماد

انواع اشکنه و کال جوش که بر پایه لبنیات پخته می‌شود از غذاهای تابستانی ایران است/عکس: فارس

گفت‌وگو با سرآشپز مرتضی عارف حکیمی درباره سبک غذای تابستانی

مواظب تهاجم غذایی نیستیم

طاهره آشیانی
روزنامه‌نگار

واقعا چی شد که به این روز افتادیم؟ مگر آن خانه‌های آجری با در و پنجره‌های چوبی و شیشه‌های رنگی چه ایرادی داشت؟ مگر حوض و باغچه چه بدی داشت؟ مگر گچبری و شیشه‌کاری خُلق چه کسی را تنگ کرده بود که کوبیدید و این‌جوری بی‌ریخت کردید خانه‌ها را؟ مگر غذاهای ایرانی با آن‌همه رنگ و عطر و طعم حال چه کسی را بد کرده بود که قرار را عوض کردید و غذایی را جلویمان گذاشتید که به جای عطر ادویه ایرانی، بوی چربی و روغن سوخته می‌دهد و بعد از خوردن به جای این‌که احساس انرژی و حال خوب کنی، سنگین می‌شوی و احساس می‌کنی یك حیوان مرده درون معده‌ات در حال هضم‌شدن است! چه ایرادی داشت غذا پختن با آن‌همه سبزی تازه و خوش‌عطر که از سفره‌هایمان حذف شد و حالا یك عده پز گیاهخواری می‌دهند و می‌گویند نباید مردارخواری کرد و رژیم گیاهخواری خود را از فلان سایت خارجی می‌خرند یا آنلاین با فلان دکتر و روان‌شناس صحبت می‌کنند و رژیم سبزی و سالادخواری می‌گیرند که مردارخواری (گوشت‌خواری) را کنار بگذارند که حال جسم و حال روحشان خوب باشد و مهربان باشند و... .یکی نیست بگوید خانم و آقای محترم ما ایرانی‌ها از معدود مردمانی بودیم که همراه غذایمان سبزی می‌خوردیم، آن‌هم چه سبزی‌های تازه و خوش‌عطر و خوش‌هضمی. ما ایرانی‌ها اصل غذایمان لبنیات بود و میوه و سبزی چه به شکل تازه‌اش و چه خشك‌شده‌اش. تازه‌اش بهار و تابستان سرسفره‌هایمان بود و خشکش پاییز و زمستان. ما اصلا اهل خوردن گوشت به شکل افراطی نبودیم که قلب‌مان سنگین شود و روح‌مان کسل. پایه و اصل غذای ما ایرانی‌ها، غذای چوپانی یا همان غذای ایلیاتی بود چون شغل اصلی‌مان کشاورزی بود چون ایران سرزمین پهناور و چهارفصلی بود که انگار خدا آن را آفریده بود برای کشاورزی. اگر گوشتی هم خورده می‌شد آن‌قدر میزان و اندازه بود که جسم از هم نپاشد. در گرما و تابستان که کلا ایرانی‌ها دور گوشت را خط می‌کشیدند و با لبنیات در اشکال مختلف خود را سیر می‌کردند چون با سوخت‌وساز بدن آشنا بودند و می‌دانستند که تابستان باید مواد غذایی خنك خورد تا جسم رنجور نشود.

کشك را چرا حذف کردید؟

مرتضی عارف حکیمی، سرآشپز و یکی از داوران برنامه دستپخت شبکه یك درباره سبك غذایی ما ایرانی‌ها در تابستان می‌گوید: ایران سرزمین گرمی است و بیشتر نقاط ایران در تابستان گرم است. ایرانی‌ها از همان قدیم و ۲۵۰۰ سال قبل می‌دانستند که در تابستان باید غذاهایی بخورند که طبع خنك داشته باشد. پایه بیشتر این غذا را لبنیات تشکیل می‌داد. یکی از این غذاها که تقریبا از بین رفته «گُورماست» بود که ترکیب شیر و ماست بود و سبزی‌های تازه. انواع اشکنه هم بود که پرمصرف‌ترین آنها اشکنه کشك بود که به نظرم عالی بود. کشك سرشار از کلسیم است، برای همین زنان و مردان ایرانی استخوان‌بندی قرص و محکمی داشتند. از زمانی که کشك از سفره ایرانی‌ها حذف شد بیماری‌های استخوانی و در زنان و دختران، پوکی استخوان فراگیر شد. کشك را با غذاهای دیگر هم می‌خوردند چون می‌دانستند آنها را سلامت نگه می‌دارد. آب‌دوغ خیار که هنوز هم مرسوم است و گاهی در برخی خانه‌ها خورده می‌شود هم یکی از غذاهای پرطرفدار بود. ماست چکیده را با دوغ قاطی می‌کردند و به آن سبزی تازه یا خشك و خیار اضافه می‌کردند و کشمش و گردو تا سردی ماست و دوغ را خنثی کند. در اروپایی که امروزه خیلی‌ها دوست دارند از سبك غذایی آنها استفاده کنند، در فصل تابستان غذاهایی باب است به‌نام سوپ سرد. مثلا در اسپانیا به آن می‌گویند کاسپاچو اما واقعیت این است که این کاسپاچو از ایران به اسپانیا رفت و همان اشکنه‌ها و غذاهای لبنی ما بود که در تابستان می‌خوردیم. گوشت هم اگر می‌خوردیم به شکل امروزی نبود. ایرانی‌ها قورمه می‌پختند. گوشت را به تکه‌های کوچك می‌بریدند و آنها را با چربی گوسفند سرخ می‌کردند و بعد آنها را در خیك (پوست گوسفند) یا سیرابی خشك شده نگهداری می‌کردند و گاهی چند تکه از آن را لای نان می‌گذاشتند و می‌خوردند. اصلا به این شکل نبود که در هر وعده حجم زیادی گوشت بخورند.

این ایرانی‌های میوه‌خور

ایران سرزمین میوه بود و هست. ما پنیر را که جزو لبنیات است با میوه‌هایی مثل خیار، طالبی، خربزه، انگور، انجیر، هندوانه و... می‌خوردیم نه به عنوان میان‌وعده که به عنوان غذای اصلی. ۲۰۰۰ سال قبل در ایران نان بلوط می‌پختند و با پنیر و انجیر وحشی می‌خوردند. ایرانی‌ها غذا می‌خوردند که سالم بمانند نه فقط سیر شوند. ما انواع کال جوش را داشتیم. در تابستان لبنیات را خشک می‌کردیم با طعم سبزی‌های مختلف برای زمستان و حتی در تابستان هم با کال جوش‌ها انواع آش و سوپ سبک را می‌پختیم. ۱۲۰ نوع اشکنه در ایران به ثبت رسیده که هر کدام طعم و کیفیت خاص خود را دارد. در قدیم ما ۳۰ نوع لقمه داشته‌ایم برای بچه‌ها که به مدرسه می‌رفتند یا مردان و زنانی که اداره رو شده بودند؛ همه را ما کنار گذاشتیم و چسبیدیم به غذاهایی که اصلا مال ما نیست و به کار سبک زندگی و طبع و مزاج ما نمی‌خورد. برای همین است که همه ما بیمار شده‌ایم. تحقیقات نشان می‌دهد بیشتر از ۴۰ درصد ایرانی‌ها قند پنهان دارند و مبتلا به دیابت‌اند. کبد چرب در ایران بیداد می‌کند و ایرانی جماعت که روزی روزگاری بدنی ترکه‌ای و ورزیده داشت، امروز در خطر چاقی مفرط قرار دارد.

پای پول در میان است

حکیمی می‌گوید: از دهه ۵۰ بود که سبک غذایی ما ایرانی‌ها تغییر کرد. آرزومانیان و میکائیلیان کارخانه کالباس و سوسیس‌سازی در ایران راه‌اندازی کردند و پای ساندویچ به ایران باز شد و چرخش اقتصادی این مواد غذایی آنقدر زیاد بود که به مرور غذاهای آماده و فست‌فود جای غذاهای ایرانی را گرفت. من به این می‌گویم تهاجم غذایی. غذایمان که خراب شد، کل سیستم زندگی‌مان هم عوض شد. ما ۱۲۰ نوع شربت و مربا داریم برای همه فصل‌ها، ماه‌ها و همه طبع‌ها. اما همه را از ما گرفتند و به جایش نوشابه‌های مضر به ما دادند. به نظر تهاجم غذایی از هر تهاجم دیگری مهلک‌تر است چون مستقیم سلامت آدم‌ها را تهدید می‌کند. اینجاست که پای کارخانه‌های داروسازی به وسط می‌آید. چرخ اقتصادی آنها اجازه نمی‌دهد مردم ایران غذای ایرانی بخورند تا سلامت باشند. پای میلیاردها دلار پول در میان است. کسی با این کارتل‌ها نمی‌تواند شوخی کند، همان‌گونه که نمی‌توانیم با اقتصاد غذاهای آماده و فست‌فود کاری کنیم.

غذا را با گروه‌خونی هماهنگ کنید

به نظرم باید فرهنگ‌سازی درباره غذای ایرانی را با بچه‌ها، مهدهای کودک، مدارس و دانشگاه‌ها شروع کنیم. رسانه‌ها تاثیر زیادی در این فرهنگ‌سازی دارند. باید به مردم بگوییم بنا به طبع و گروه‌خونی خود غذا بخورند تا سرحال باشند. باید به مادرها بگوییم سلامت خانواده آنها در گرو این است که چه می‌خورند. هم پدرها و هم مادرها وقت بگذارند و غذای ایرانی بپزند و فرزندان خود را عادت بدهند به غذای ایرانی. راستش را بخواهید اگر مادرها کمی بیشتر برای غذا پختن وقت بگذارند، سبک تغذیه ایرانی‌ها اصلاح می‌شود. مدیریت زمان می‌تواند حتی برای مادران شاغل هم وقتی برای پختن غذا فراهم کند. در این راه حتما پدرها هم کمک خواهندکرد. اگر پدر و مادر سبک غذایی خود را اصلاح کنند، فرزندان هم حتما از فست‌فود و غذاهای آماده دوری خواهندکرد. اگر مادری نمی‌تواند بنا به طبع و گروه‌خونی اهل خانه چندجور غذا بپزد، با جست‌وجو در اینترنت یا مراجعه به کتاب‌های آشپزی حتما متوجه خواهدشد چطور غذا بپزد که همه بخورند و دوست داشته‌باشند. گاهی فقط با اضافه یا کم‌کردن یک ادویه می‌توان مشکل را حل کرد. مساله این است که برای تغذیه سالم وقت بگذاریم.

تلنگر

آن خنده‌ها یادش بخیر

علیرضا رأفتی
روزنامه‌نگار

اگر خاطرتان باشد قدیم‌ترها میوه‌های تابستانه روی طبق‌های میوه‌فروشی‌ها قهقهه می‌زدند. چند ده تایی و بعضی‌شان چندصدتایی جمع می‌شدند یک جا و از دور که نگاه‌شان می‌کردی، می‌شد صدای همهمه و خنده‌شان را شنید. مثل حالا نبود که دانه‌دانه بچپند توی یک لف کاغذی و ارتباط‌شان را با دنیای خارج قطع کنند و حس کنند حالا که قیمت‌شان شانه به شانه طلای آن روزها می‌زند، دیگر شأن‌شان نیست که با هرکس و ناکسی بجوشند. مثل حالا نبود که میوه‌های تابستانه تازه اگر بخواهند خیلی اجتماعی باشند و خیلی با هم بجوشند، سه‌چهارتایی کز می‌کنند گوشه یک ظرف شکیل و یک سلفون می‌کشند روی خودشان و دنیا را از پشت سلفون نگاه می‌کنند. مثل ماشین‌های شاسی بلندی که در گرمای تیرماه کولر را تا آخر زیاده کرده و شیشه‌ها را داده‌اند بالا و صدای خنده‌شان را از صدای خنده ماشین کناری‌شان جدا کرده‌اند. قدیم‌ترها که بیشتر ماشین‌ها کولر نداشتند همه شیشه‌ها پایین بود و پشت چراغ قرمز مردم با همدیگر می‌خندیدند و با همدیگر از یک پارچ عرق‌کرده خاک‌شیر خنک حرف می‌زدند.

میوه‌ها برای این‌که بخندند و با هم بجوشند به‌جز آب و خاک و مواد آلی به چیزهای دیگری هم نیاز دارند. کود و خاک و آب را که همه گیاهان می‌خورند، اگر آب خوردن باعث جوشیدن و خونگرمی می‌شد که ماهی‌ها اجتماعی‌ترین موجودات روی زمین بودند. همه‌چیز برمی‌گردد به یک سری مواد دیگر که قاطی آب درخت‌های میوه تابستانه می‌شد و به ریشه‌هایشان می‌رسید.

قدیم‌ترها که سیستم آبیاری قطره‌ای نبود و ده‌ها روش مدرن کشاورزی اختراع نشده بود که از هدررفت آب جلوگیری کند و آب را فقط به مقدار نیاز درخت پای ریشه آن بریزد، کانال‌های عریضی بین باغ‌ها می‌رفتند و می‌آمدند و آب زلال چاه را جابه‌جا می‌کردند و باغدارها به نوبت، ساعت آبیاری داشتند. اما بچه‌ها در تابستان هیچ ساعت و سئانسی برای خودشان قائل نبودند. همیشه گوشه و کنار این کانال‌ها در گرمای سر ظهر تابستان بچه‌هایی بودند که آب‌تنی می‌کردند و خنده‌هایشان را قاطی آب کانال می‌فرستادند به جان ریشه درخت‌هایی که میوه‌هایشان چند روز بعد روی طبق‌های میوه‌فروشی قهقهه می‌زدند.

مقطع حساس کنونی

مرد مسافر و راننده بی‌تحلیل

امید مهدی‌نژاد
طنزنویس

مردی که تاکسی اینترنتی گرفته بود، پس از رسیدن خودرو، روی صندلی عقب نشست و با مهربانی به راننده سلام کرد. راننده پاسخ سلام او را داد و مختصات مقصد را با او چک کرد و به راه افتاد. دقایقی بعد مرد مسافر احساس کرد راننده از چیزی ناراحت و دلخور است، چراکه برخلاف قاطبه رانندگان دربستی و آژانس و تاکسی‌های اینترنتی که از بدو جلوس مسافر به تحلیل اوضاع سیاسی منطقه و اوضاع اجتماعی کشور و ارائه راهکارهایی برای برون‌شد از بحران‌های کنونی داخلی و خارجی می‌پردازند، در سکوت کامل مشغول رانندگی بود. مرد مسافر که حوصله‌اش سر رفته بود، نخست تصمیم گرفت سر صحبت را باوی باز کند اما با خود گفت شاید وی ناراحتی یا مشکلی دارد که فکرش را به خود مشغول کرده، پس بهتر است رشته افکار وی را پاره نکنم و صبر کنم تا خودش مباحث تحلیل را آغاز کند اما هرچه صبر کرد راننده سکوت را نشکست.

مرد مسافر که حالا دیگر نگران حال راننده شده بود، آهسته روی شانه راننده زد و با لحنی ملایم گفت: داداش خوبی؟ در این لحظه راننده فرمان خودرو را رها کرد و جیغ بلندی زد اما بلافاصله کنترل خود را به‌دست آورد و خودرو را در حالی که نزدیک بود با اتوبوسی تصادف کند، کنترل کرد و از کنار جدول عبور و در چند سانتی‌متری ویترین بزرگ یک مغازه متوقف نمود. پس از چند ثانیه سکوت، راننده رو به مرد مسافر کرد و گفت: چکار می‌کنی برادر من؟ مرد مسافر که از این اتفاق بهت‌زده بود گفت: ببخشید، فکر نمی‌کردم با یه صدا کردن کوچولو اینطور بترسی.

راننده که آرام‌تر شده بود، گفت: تقصیر شما نیست. من بیست‌وپنج سال راننده ماشین حمل جنازه بودم و تازه بازنشسته شده‌ام. روز اول است که کار می‌کنم.

بلافاصله به بیان خاطراتش از بیست‌وپنج سال جنازه‌کشی پرداخت... مرد مسافر نیز که هم متوجه علت سکوت و هم متوجه علت ترسیدن راننده شده بود، بابت قضاوت زودهنگامش از خود شرمنده شد و تا پایان سفر همچون جنازه‌ای آرام، خاموش ماند و گوش جان به خاطرات راننده سپرد.

مرور و عبور — جام جم ۲۰۰ سال قبل

حوزه هنری، شرکت دخانیات را نجات داد

عاملیت فروش کلیه محصولات تولیدی ملی دخانیات از اسفند سال گذشته طی قراردادی به حوزه هنری سازمان تبلیغات واگذار شد.

حجت‌الاسلام محمدعلی زم، رئیس حوزه هنری درباره این همکاری گفت: کمک به افزایش سقف تولید داخلی، ایجاد اشتغال و جلوگیری از ورشکستگی شرکت ملی دخانیات ازجمله عوامل تعامل حوزه هنری با شرکت دخانیات است. این در حالی است که قاچاقچیان سالانه صدها میلیارد تومان از ثروت کشور را با هماهنگی برخی ایادی داخلی می‌بلعند و نظام مدیریت کشور را در مبارزه با قاچاق سیگار به سخره می‌گیرند. اکنون هم با به خطر افتادن منافع‌شان علیه حوزه هنری جوسازی می‌کنند.

به گفته معاونت خودکفایی حوزه هنری، این نهاد ماهانه از توزیع محصولات شرکت دخانیات بالغ بر ۸۰ میلیارد ریال کسب درآمد می‌کند. (صفحات یک و ۱۳)

استقلال حذف شد

صبح روز گذشته دیدار برگشت دو تیم فوتبال فجر سپاسی و استقلال تهران در مجموعه ورزشی شهید شیرودی تهران برگزار شد و این بازی با تساوی دو بر دو خاتمه یافت. این بازی برنده‌ای نداشت اما فجر سپاسی به دلیل برتری یک بر صفر در دیدار رفت به فینال جام حذفی باشگاه‌های کشور راه یافت. رضایی و وزیری، بازیکنان فجر سپاسی در ۲۱ دقیقه نخست بازی به استقلال گل زدند و استقلال در نیمه دوم دو گل وارد دروازه فجر سپاسی کرد. (صفحه ۱۵)

جام جم

اگر حوزه هنری نبود دخانیات ورشکست می‌شد

محمدعلی زم مسوول حوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی در پاسخ به چاپ خبر «جام جم»:

برای رفع تنگناها در عرصه فرهنگی و هنری، انجام فعالیت اقتصادی منعی ندارد

کابینه آینده، ملی باشد نه حزبی

باند مخوف «سایه‌های خاکستری» متلاشی شد

رئیس اداره آگاهی تهران اعلام کرد:

۶ تن از متهمان به جرم سرقت مسلحانه به اعدام محکوم شدند

قیمت دارو ۱۵ درصد افزایش می‌یابد

دیموکراسی و لوازم آن

آغاز فروش اقساطی خودرو

اکبر ترکان، رئیس هیات‌عامل سازمان گسترش و نوسازی صنایع ایران گفت: براساس نظرسنجی‌ها حدود ۴۹ درصد از متقاضیان خواهان خرید خودرو با بهای کمتر از ۵۰ میلیون ریال هستند.

وی افزود: به همین دلیل طرحی جهت فروش اقساطی خودرو برای اقشار متوسط جامعه تدوین شده است. به موجب این طرح قبل از فروش خودرو مبلغی از متقاضی دریافت می‌شود و پس از تحویل خودرو نیز بقیه مبلغ به‌صورت قسطی دریافت خواهد شد. یک شرکت بزرگ خودروسازی در نظر دارد این طرح را ابتدا با برخی از نهادهای بزرگ شروع و در ادامه با همه دستگاه‌ها همکاری کند. (صفحه ۴)

زیدان به اسپانیا می‌رود

زین‌الدین زیدان، فوتبالیست فرانسوی تیم یوونتوس ایتالیا اعلام کرد از فصل آینده در لیگ فوتبال اسپانیا بازی خواهد کرد.

این اظهار نظر زیدان که نشانه وداع او با تیم یوونتوس بعد از پنج سال است چندان مورد پسند هواداران این تیم قرار نگرفته چون آنها با تجمع مقابل در اصلی باشگاه خواستار این شدند که او در تیم یوونتوس بماند. (صفحه ۱۵)

دارو گران می‌شود

معاون بیمه و درمان سازمان بیمه خدمات درمانی اعلام کرد با توجه به روند طبیعی افزایش قیمت دارو این سازمان به سقف تایید نسخه‌های دارویی بیمه‌شدگان خود ۲۰ درصد افزوده است. این افزایش سقف جهت رفاه حال بیمه‌شدگان است به‌طوری‌که اگر پیش از این نسخه‌هایی که بالای ۵۰ هزار ریال بود باید به تایید واحد تایید نسخه‌های ادارات بیمه خدمات درمانی می‌رسید درحال‌حاضر این رقم به ۶۰ هزار ریال رسیده است. امسال متوسط افزایش قیمت دارو ۱۵ درصد خواهد بود. (صفحه ۱۳)