وقتی بلاگرها شما را به خوردن تا حد انفجار تشویق می‌کنند

ساندویچ بمب‌های مرگبار

محمد معصومیان
گزارش نویس

نان سفید ساندویچی را مثل قایقی پر از سس مایونز می‌کند، سوسیس پنیری را از دریای روغن بیرون می‌آورد، نیم کیلو پنیر پیتزای آب شده را روی آن می‌ریزد و آخر سر می‌گوید بفرمایید بزرگ‌ترین ساندویچ ایران به‌طول یک‌متر را نوش جان کنید. سرآشپز با چنان فیگوری ساندویچ را جلوی دوربین می‌چرخاند که انگار درحال آماده کردن غذایی سالم و مقوی است اما همین ساندویچ می‌تواند در اولین گاز شما را به سکته قلبی یا بالا رفتن چربی خون مبتلا کند اما اینها برای بلاگری که دوربین خود را به این ساندویچی برده هیچ اهمیتی ندارد؛ خودش با صورتی برافروخته از خوردن ساندویچی چرب و پرکالری شما را به آنجا دعوت می‌کند تا خدای ناکرده نخورده از دنیا نروید.

کافی است اهل وقت گذرانی در اینستاگرام باشید تا یکی از این بلاگرهای غذا را ببینید. مردان و زنانی که شاید در نگاه اول با تکیه‌کلام‌های خاص یا رفتارهای عجیب هنگام غذا خوردن، خنده‌دار به‌نظر برسند یا شاید آنها را افرادی درحال کسب درآمد تحلیل کنید و بخندید و بگذرید اما برای همه این‌طور نیست. بسیاری خوردن غذاهای اینچنینی را تبدیل به سبک خاصی از زندگی می‌کنند؛ سبکی که براحتی می‌تواند آنها را به‌سمت بیماری‌های مختلف هدایت کند. دکتر مرتضی صفوی استاد دانشکده تغذیه و علوم غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مصرف نمک و چربی در ایران را بالاتر از حد استاندارد می‌داند و به جای خالی لبنیات، میوه و سبزیجات در سفره مردم اشاره می‌کند. او معتقد است مصرف بی‌برنامه این مواد خوراکی باعث بروز بیماری‌هایی مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت می‌شود: «در ایران مجموعاً اضافه وزن و چاقی زیاد است. دیابت، کبد چرب و کلسترول بالا مشکلاتی است که با خوردن این خوراکی‌ها گریبانگیر مردم شده است.» صفوی سود بالای تبلیغ این سبک غذاها را دلیل گسترش آن می‌داند؛ غذاهایی که ارزان و شکم پرکن هستند: «ما در این سبک غذایی سلول‌های خود را گرسنه نگه می‌داریم و شکم را پر می‌کنیم. درواقع می‌توان گفت ما سیری سلولی نداریم؛ سیری ای که با تأمین ویتامین و املاح مورد نیاز بدن اتفاق می‌افتد.» او پایین بودن دانش تغذیه در همه گروه‌های سنی و اجتماعی را دلیل دیگر گرایش به این سبک غذاها می‌داند: «ما می‌توانیم با فرهنگ‌سازی به مردم بگوییم می توانند سراغ غلات و حبوبات بروند و پروتئین و مواد مفید را جایگزین فست فودها کنند.»

قربان قد و بالای ساندویچ دبل کوبیده رفتن اینفلوئنسرهای اینستاگرامی، غذا را به مرحله جدیدی از موجودیت خود در طول تاریخ غذا ارتقا داده است. راستی از کی شکم پرستی تبدیل به ارزش شد؟ چطور شد که خوردن پیتزای سوشی، املت گردن یا کیلو کیلو سیب زمینی سرخ شده با سس مایونز برای شام جای نان و پنیر و هندوانه یا غذای سبک قبل از خواب را گرفت؟ در فرهنگ تبلیغی شبکه‌های اجتماعی مسترها و تسترها و شف‌ها جای دانایان طعام و متخصصان تغذیه و سلامت را گرفته‌اند و آنها هستند که ذائقه اجتماع را تعیین می‌کنند. ساندویچ‌های لاغر دهه شصتی با گوجه و خیارشور جای خود را به فروش کیلویی سیب‌زمینی سرخ شده و سوسیس‌های پرکالری داده‌اند. نام مغازه‌ها هم از اغذیه فروشی یا ساندویچی تبدیل به نام‌هایی عجیب و چشمگیر مثل اصغر انفجار، دکتر سوخاری، دکتر لقمه یا «توپولوف توپول بمب رحیم» داده است. اسامی که آدم را به فکر فرو می‌برد که واقعاً این نامگذاری‌ها چگونه می‌تواند مشتری جذب کند؟ اما یکبار رد شدن از کنار چنین ساندویچی‌هایی و دیدن صف‌های بلند آن نشان می‌دهد که بازار آنها حسابی داغ و تپل است، اما چرا فروشنده‌های غذاهایی با این همه ضرر و زیان یا بلاگرهایی که این مدل مصرف را تبلیغ می‌کنند مورد سؤال قرار نمی‌گیرند؟ این سبک غذا خوردن چقدر می‌تواند به سلامت جامعه ضرر برساند؟ با وجود قانون ممنوعیت تبلیغات و معرفی محصولات و خدمات غیرمجاز و آسیب رسان به سلامت در رسانه‌های جمعی و فضاهای مجازی که سال ۹۷ ابلاغ شد چرا هنوز هیچ اتفاقی برای اصلاح این رویه نیفتاده است؟

دکتر ربابه شیخ‌الاسلام مدیر انجمن علمی غذا و تغذیه، یکی از دلایل به ثمر نرسیدن این قانون را سازمان‌هایی می‌داند که با منافع متضاد از این قانون در درون سیستم کار می‌کنند: «ما سازمانی به‌نام سازمان حمایت از تولید کننده و مصرف کننده داریم که نامش نشان می‌دهد در داخل سازمان دو وظیفه متضاد دارد. این موضوع مثل این است که نصف بدن بله و نصف بدن نه بگوید. اگر بخواهید از مصرف کننده حمایت کنید باید تولید کننده را براساس قانون برای تولید غذای سلامت بخش زیر فشار بگذارید و اگر بخواهید از تولید کننده غذا حمایت کنید که متأسفانه می‌بینید بعضی از آنها با تولید غذاهای نامناسب و توزیع آن موجب افزایش انواع بیماری‌ها شده و هزینه‌های درمانی زیادی هم به فرد و هم به دولت تحمیل می‌کنند.

بنابراین اول باید با نگاهی عاقلانه سازمان‌های اینچنینی را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم و از این سازمان و همچنین اداره کل بهداشت محیط در وزارت بهداشت بپرسیم چه کسی بر تولید این گونه غذاها نظارت می‌کند و چه اداره‌ای به این مغازه‌ها و کسب و کارها مجوز می‌دهد؟»

> در فرهنگ تبلیغی شبکه‌های اجتماعی مسترها و تسترها و شف‌ها جای پزشکان تغذیه و سلامت را گرفته‌اند و آنها هستند که ذائقه اجتماع را تعیین می‌کنند، اما با وجود قانون ممنوعیت تبلیغات و معرفی محصولات و خدمات غیرمجاز و آسیب رسان به سلامت در رسانه‌های جمعی و فضاهای مجازی که سال ۹۷ ابلاغ شد چرا هنوز هیچ اتفاقی برای اصلاح این رویه نیفتاده است

فضای مجازی

شیخ‌الاسلام می‌گوید: «شما فکر کنید در وزارت بهداشت اصلاً اداره، دفتر یا مرکزی برای نگاه به غذا و تغذیه کشور که اولین و مهمترین نیاز بشر برای زندگی و سلامت است تا زمانی که من به بخش بهداشت رفتم وجود نداشت و حالا هم حمایت چندانی از اداره‌ای که سال ۷۱ به‌وجود آوردم نمی‌شود.» او براساس سال‌ها تجربه کار در این زمینه از مردمی می‌گوید که وقتی از آنها در مورد سبک غذا خوردن‌شان سؤال می‌شود در پاسخ می‌گویند بگذارید هرچه دلمان می‌خواهد بخوریم.

به‌گفته وی مردم از اطلاعات درست و غلط و مغایر هم که از رسانه‌های همگانی و فضای مجازی می شنوند دچار سر درگمی شده‌اند. برای برخی از مردم غذا خوردن تبدیل به تجربه‌ای از انتخاب آزاد شده و این مسأله در همه اقشار به اشکال مختلف وجود دارد: «مردمی که از لحاظ اقتصادی به طبقه ثروتمند تعلق دارند بد می خورند چون خیالشان راحت است که اگر مریض شوند می‌توانند به متخصصان مختلف مراجعه کنند. شما در امریکا اگر بخواهید یک متخصص را ببینید گاهی مدتی طولانی در نوبت هستید اما اینجا با دفترچه بیمه در یک روز می‌توانید پیش چند متخصص مختلف بروید و نسخه‌ها و انجام آزمایش‌ها و روش‌های تشخیصی گران را به حساب بیمه انجام دهید. می‌توان گفت شالوده نظام سلامت که قرار بود براساس نظام ارجاع طراحی شود مدت‌هاست مسکوت مانده است. در این روش فرد بیمار ابتدا توسط پزشک خانواده دیده می‌شود و بی‌رویه وقت متخصصان مختلف را نمی‌گیرد و هزینه‌های زیادی روی دست دولت نمی‌گذارد، البته نظام سلامت باید در مناطق روستایی هم به عرضه غذا نظارت و مداخله می‌کرد که متأسفانه از این کار هم غفلت شده است. در مغازه‌های روستایی اغلب انواع تنقلات بی‌ارزش غذایی، اسنک‌های شور، نوشابه‌های گازدار و انواع سیگار پیدا می‌شود و جای خالی لبنیات، سبزی و صیفی و میوه در آنها به چشم می‌آید. درحالی که تصور عمومی این است که در روستاها لبنیات و میوه به وفور یافت می‌شود. وقتی از صاحب مغازه‌ها می‌پرسیم چرا این اقلام در مغازه نیست می‌گویند گران است و مردم خرید نمی‌کنند و روی دستمان می‌ماند و فاسد می‌شود.»

انتهای داستان تبلیغ غذاهای ناسالم در شبکه‌های اجتماعی شاید به‌طور فردی، یک بیماری قابل کنترل با مصرف دارو باشد اما در عرصه کلان کشور گریبان بیمه‌های سلامت و تأمین اجتماعی را می‌گیرد و بودجه‌ای را که باید صرف پیشگیری از بیماری شود به‌سمت تأمین دارو و درمان سوق می‌دهد و متأسفانه در کنار این آسیب‌ها می‌تواند تعداد زیادی از انسان‌های کارآمد و فعال را زمینگیر کند. از این پس وقتی درحال تماشای آب شدن یک قالب کره پنج کیلویی در میانه یک سینی بزرگ هستید، بد نیست به تبعات گاز زدن به آن هم فکر کنید. خاطرم هست شهرام ناظری خواننده معروف کشور تعریف می‌کرد که وقتی برای عمل قلب به کشور آلمان سفر کرده بود با تعجب خود را میان سالمندان دیده بود و پرستارانی که از سن و سال او متعجب شده بودند و اینکه چرا در میانسالی مجبور به عمل قلب شده است اما در ایران عمل قلب و مشکلات عروقی از میانسالی آغاز می‌شود و متأسفانه گاهی...

جـــدول سـودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۸۱۹

آسان

	۴			۶	۷	۲		
۷	۲		۹	۱				۶
						۹	۸	
۴		۱			۸	۳	۲	۹
۹	۶	۳	۱			۵		۸
	۳	۶						
۸				۴	۱		۵	۲
		۴	۲	۷			۹	

متوسط

		۷		۲				
			۷	۵	۴		۸	
۸						۱		۴
		۲					۶	۵
	۴	۸				۹	۱	
۶	۹					۷		
۷		۴						۱
	۵		۴	۳	۱			
				۶		۳		

سخت

۵		۹			۴			
۷				۸				۳
				۱			۷	
	۲	۵	۸					
۳	۶			۹			۴	۲
					۲	۳	۸	
	۷			۲				
۸				۶				۹
			۳			۱		۶

خیلی سخت

		۸		۴		۳	۲	
۴			۲		۳			
۷				۱				
	۲				۷			
		۶		۲		۸		
			۵				۴	
				۵				۶
			۹		۱			۳
	۴	۹		۶		۵		

حل جدول سودوکو شماره ۳۸۱۹

یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۷۸۸

جدول عادی

افقی:

۱- شیوه جنگی- دارک چاکلت
۲- سوی راست- بی‌دست و پا در تداول عامه- نوعی پیچ گوشتی
۳- ساعت معروف سوئیسی- جلسه- سازنده پای افزار
۴- مخفف از او- حرف قبل از «خ»- آخرین شب پاییز- لوس
۵- آخرین یک رقمی- عروق قلب- دستور قطعی
۶- زن گندمگون- شهری در «فرانسه»- دوشاب
۷- نام دخترانه- سرمربی نام آشنای «آلتای اسپور»- پوشیدگی
۸- موضوع و متن- جد قوم عاد- باران تند
۹- اسب چاپار- حشره زیبا- پولدوست
۱۰- صدای کلفت- تکبر و خودبینی- همفکر و هماهنگ
۱۱- هیاهو و هرج و مرج- باربر شهری- نت یکی مانده به آخر
۱۲- کشاورزی- کرم کدو- مخفف «واز»- تنگی نفس
۱۳- بشارت دهنده- مشهور- شخصیتی در شاهنامه
۱۴- گوشه نشینی- اهداف، مقاصد- کافر
۱۵- جای ارائه دادن کالا یا محصولات- هواپیمای شکاری F۴

عمودی:

۱- از رشته‌های ورزشی
۲- دکترین- کبوتر اهلی- اشک طبیعت بر گونه گل
۳- واحد وزن- یکی از فلزات نمکی- قابل اشتعال
۴- کم حجم، نازک- ابروی یار به آن تشبیه می‌شود- صرع- سیماور خسار
۵- غذای روزه دار- عالم بی خیال!- غذای مریض
۶- کشتی خشن- پیکار- روساخت
۷- حرف نفی ابد- متکفل مخارج خانواده- بخشی از اوستا
۸- سلاحی آهنین و برنده- چین و چروک- قوه رشد و نمو
۹- لغو کردن- حرص و طمع- حرف انتخاب
۱۰- رایج شدن- در یک جهت- گرما و حرارت
۱۱- دودکش استاندارد- جوهر کیمیاگری- سازگاری، صلح
۱۲- درخت و نهال رز- برابر- شک و وهم- جای مطمئن
۱۳- حیله- نانوا- اپرای کوچک خنده‌دار
۱۴- زبان عرب- مضمون و مفهوم عهدنامه- کشوری در جنوب آفریقا
۱۵- از آداب معاشرت

جدول ویژه

افقی:

۱- قسمت مرکزی اتم- سریالی در حال پخش از شبکه خانگی به‌کارگردانی «ابراهیم ابراهیمیان»
۲- شرع- علت- مخلص
۳- استوار کردن- سازی سیمی و زهی- روییدن
۴- واحد شمردن اسب- شهر سوهان- چرم مخملی- گله گوسفندان
۵- پسوند نسبت- شیپور- خودروی روسی
۶- یاقوت زرد- تکرار شده- تصدیق ایتالیایی
۷- جامه نازک- سد استان اردبیل- عقل و فهم
۸- آیفون- دانشگاهی خصوصی در امریکا- دستورها
۹- بی حال- سردار رومی- پرچم گل که دانه‌های گرده درون آن می‌باشد
۱۰- گیاه ناژو- شهر «قلعه رودخان»- ناخوش
۱۱- استانی در «ارمنستان»- عاقل دیوانه!- طریق میانبر
۱۲- شایسته- پایین لباس- وزغ- خمیدگی
۱۳- جوش چرکی- ابزار دست درودگران- نوعی شیرینی
۱۴- وسیله‌ای الکتریکی در منزل- سرده‌ای از درختان سوزنی برگ- منطقه‌ای در «بوتان»
۱۵- خاطره انگیز- ماده پروتئینی ناخن

عمودی:

۱- بازیگر فیلم «مثل آب خوردن»
۲- سبزی خوشبو- آبزی تیزدندان دریا- جودوی چینی
۳- داروی مالیدنی- آب گوارا- لغتنامه فرانسه
۴- از یک پدر و مادر- غذایی لذیذ- سنبل کوهی- برش سینمایی
۵- ثابت، برقرار- حد نصاب ورزشی- حرف معرفه
۶- تکبر- مهره‌های بسیار ریز برای تزئین لباس- شبان
۷- گاه از نهاد برآید- دانشمند نوبل برده انگلیسی و کاشف نورون‌ها- شامگان
۸- معنی‌ها- دعوت به سکوت- سبکی از موسیقی جنوب
۹- مدینه سابق- خوراک فلسطینی- تصدیق عامی
۱۰- شیرینی اصفهان- انبار بزرگ غلات- طرد کردن
۱۱- آبرو- امور- تأکید کرده شده
۱۲- نورانی- لؤلؤ- مایه عذاب- دوستی
۱۳- کریدور- خسارت دیده- مجرای آب زیرزمینی
۱۴- آهنگ موزون- رهاورد زمستان- اعتبار
۱۵- از آثار «ارسکین کالدول»

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱							■								
۲					■					■					
۳						■					■				
۴				■			■					■			
۵			■						■					■	
۶		■						■					■		
۷					■							■			
۸						■				■					
۹				■							■				
۱۰			■					■						■	
۱۱		■					■						■		
۱۲				■					■			■			
۱۳					■					■					
۱۴						■					■				
۱۵									■						

حل جدول عادی شماره ۷۷۸۷

حل جدول ویژه شماره ۷۷۸۷