



رژیمی که جیب شمارا خالی می کند

بهای سنگین سالم خوری

هرچه بخواهید هست، البته از نوع سالم و رژیمی‌اش. حتی چیپس و پفک رژیمی هم پیدا می‌شود؛ گاملا سالم و ارگانیک. حالانه اینکه خیال کنید مزه همان چیپس و پفک را می‌دهد اما شکل و شمایلش همان است و به لحاظ ذهنی خریدار را تا حدودی راضی می‌کند. همان اسم رژیمی کافی است تا توجه را به سمت خودش جلب کند، خصوصاً برای آنها که دلشان می‌خواهد سبک زندگی سالمی داشته باشند.

«این پفک را از سویق عدس درست کرده‌اند. مزه‌اش بیدک نیست، طعم همان سویق را دارد.» فروشنده که مرد قاقتادهای است این را می‌گوید و در

مریم طاشی

گزارش نویس

جواب اینکه سویق چیست، لیخندی می‌زند و ادامه می‌دهد: «سویق یک چیزی مثل همان قاووت است. قاووت که دیگر می‌دانی چیست. این هم یک چیزی شبیه همان است. سویق حبوبات را قدیم درست می‌کردند و خیلی خواص داشت. طرز تهیه‌اش این جوری است که حبوبات را آسیاب می‌کنند تا آرد شود و بعد آرد را نفت می‌دهند و نوش جان می‌کنند. الان خصوصاً سویق عدس دوباره خیلی طرفدار پیدا کرده دارد. اینجا خواصش را نوشته است.»

است که لابد برای جذب بیشتر مخاطب است چون این روزها همه دوست دارند لاغر شوند. مرد بسته را سر جایش می‌گذارد و یک بسته پفک را برمی‌دارد و نشان می‌دهد و می‌گوید: «این را هم از همین سویق درست کرده‌اند.» و بعد بلافاصله بسته را باز می‌کند و به سمتش می‌گیرد. یک دانه پفک عدسی را در دهانم می‌گذارم. اولین طعمی که حس می‌کنم شوری با تلیقیقی از ادویه‌های مختلف است. ادویه کاری از همه شاخص‌تر است و یک نوع سبزی خشک که شبیه مرزه است. در کل می‌شود گفت پد نیست اما پفک هم نیست. کمی دیگر که در دهانم مزه مزه می‌کنم به نظرم حتی بدمزه می‌آید. این را به فروشنده که مشتاقانه منتظر است نظرم را

بگویم بروز نمی‌دهم. عوض سری نکان می‌دهم و می‌گویم خوب است. فروشنده لیخند می‌زند و می‌گوید: «گفتم که خوب است. طعم‌های دیگر هم داشت اما تمام شده است، چیپس کشک هم هست. این را هم زیاد می‌برند و خیلی طرفدار دارد.» چیپس کشک که به لحاظ ظاهری شبیه چیپس سیب‌زمینی و همان طور نازک ورقه شده است. برای کسانی که کلسترولشان بالا است خوب است اما این کجا و آن کجا. اصلاً به قول دوستی هر چه خوشمزه است سالم نیست و هرچه سالم است خوشمزه نیست. شاید شما هم به این گفته باور داشته باشید اما در روزگاری که برای خیلی‌ها چاره‌ای جز تغییر سبک زندگی و سالم‌خوری نمی‌ماند، تلاش به سمت

خوشمزه کردن خوراکی‌های سالم می‌تواند این باور نسبتاً عمومی را عوض کند.

لیلا شریفی مدرس آشپزی معتقد است می‌شود انواع غذاهای سالم و خوشمزه را درست کرد به شرط آنکه به طعم توجه نکنیم. او می‌گوید: «الان استفاده از انواع مواد غذایی اولیه که سالم‌تر هستند خیلی در آشپزی رواج پیدا کرده است مثلاً پخت انواع غذاها با روغن زیتون و روغن کنجد که نسبت به روغن‌های دیگر سالم‌تر است یا استفاده از برنج و شکر قهوه‌ای برای آشپزی و پخت کیک. البته همین برنج قهوه‌ای بر خلاف آنچه خیلی‌ها تصور می‌کنند کالری پایینی ندارد اما به نسبت برنج سفید مواد مغذی‌اش بیشتر حفظ شده و مزیتش این است وگرنه به لحاظ کالری تفاوت چندانی ندارد. این روزها آموزش پخت غذاهای رژیمی خیلی طرفدار پیدا کرده است و در سایت‌ها و کانال‌های آشپزی هم معمولاً یک بخش به آموزش پخت غذاهای رژیمی اختصاص دارد. دلایل اهمیت بیشتری می‌دهند و دیگر گذشت آن زمانی که برنج چرب و خورشی که یک وجب روغن روی آن جمع می‌شد، پسندیده شود. البته همچنان بعضی‌ها بخصوص در میهمانی‌ها این‌طور غذاها را سرو می‌کنند اما در حالت عادی و بین بیشتر مردم علاقه به استفاده از غذاهای سالم رواج پیدا کرده است.»

این مدرس آشپزی ادامه می‌دهد: «باید یک نکته مهم را بگویم و آن این است که غذای سالم معمولاً روشن طبعش متفاوت است وگرنه معمولاً مواد اولیه یکی هستند. شما می‌توانید مرغ را با روغن زیاد سرخ کنید یا آن را بدون روغن درست کنید یا آبیوز بخارپز یا گریل شده در فر. الان هواپز را به قول معروف سرخ‌کن بدون روغن هم خیلی طرفدار پیدا کرده و دلیل عمده‌اش هم همان استفاده نکردن از روغن است.»

استفاده از مواد غذایی مثل رب‌های خانگی هم خیلی بین خدای‌ها رواج پیدا کرده که آن هم دلایل این است که می‌گویند سالم‌تر است. البته بازم

سیاه و پنبه کم چرب و گردو که حداقل یک صبحانه رژیمی است چقدر آب می‌خورد؟ تازه باید تنوع مواد غذایی را هم رعایت کرد و اگر امروز پنیر و گردو می‌خورید، فردا باید کره بادام‌زمینی و عسل نوش جان کنید و پس فردا املت قارچ و اسفناج و روز بعدش هم تست نیمرو و آووکادو. اینها بخشی از فهرست یک مدل صبحانه رژیمی است که خوب معلوم است پرداخت هزینه‌اش در توان هر کسی نیست. البته علاوه بر اینها اوت‌میل هم هست که اسمش را در لیست صبحانه‌ها و میان‌وعده‌های رژیمی زیاد می‌بینید.

پسر جوان که معلوم است تازه کار است بین قفسه‌ها دنبال اوت‌میل می‌گردد که زنش سفارشش را داده است. روزی قوطی‌ها را می‌خواند و سر آخر مستاصل می‌شود و از صندوقدار می‌پرسد: «اوت‌میل کجاست؟» صندوقدار شانه بالا می‌اندازد و پسر ناامید می‌شود. به نظر می‌رسد اصلاً نمی‌داند اوت‌میل چیست. هست. می‌آید چیز دیگری بپرسد که زن بلند می‌گوید: «نمی‌خواهد، پیدا کردم.» و یک جعبه مقوایی را پیروزمانده روی هوا می‌چرخاند. پسر به نظر نفس راحتی می‌کشد و لابد بعدش به صرافت می‌افتد که بفهمد اوت‌میل چیست.

«این را هر چه بیاوریم می‌فروشیم.» منظور یکی دیگر از فروشنده‌های فروشگاه همان اوت‌میل است که البته در واقع جوی دوسر است و وقتی با شیر یا ماست ترکیب شود به آن اوت‌میل می‌گویند و یک وعده سالم و رژیمی محسوب می‌شود که البته قیمتش هم نسبتاً بالا است چون آن‌طور که می‌گویند وارداتی است و شرایط کاشتش هم خاص است و مثل جوی معمولی نیست که به وفور کشت شود. ترکیب جوی دوسر، شیر، شكلات تلخ، کره بادام‌زمینی، آجیل و موز قطعاً مقوی، سالم و خوشمزه است اما گران است و این هم دردی است که درمانش روی گرداندن از سالم‌خوری لوکس است و آدم را برمی‌گرداند سر خانه اول و به این باور می‌رساند که هر چیز سالمی لزوماً خوشمزه نیست اما گران است.

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.

یک جدول با دو شرح

افقی:

جدول عادی

- تفاوت گل‌های زده و گل‌های خورده یک تیم در یک دوره از مسابقات - خسارت دیده
- کوتاه‌ترین فرم فعل - فرورفته - ایوان
- ظلم - سنت - واگردار
- توشه سفر - کوچک - ملکه آدریاتیک - سخنان بیمار
- نشان مفعول - ستارگان - وادار شده
- شهر اثر توریستی «چشم‌علی» در استان تهران - چشمداشت و امید - بخیلی کردن
- بی‌خود و بی‌جهت - ترازوی وزن کردن جسم‌های سنگین - وحشت
- شمردن - کشتی جنگی - توان قرار دادن خود جای دیگران
- رود تهران - نوعی سبزی - خصوصت ولج
- مخفف نه‌از - اصلاح عکس - بارانداز
- روش‌های پسندیده - رسوا، بی‌آبرو - عد بهم زدنی
- عنوان - مؤسس - مترادف «آشغال» - سپاه
- طرح و نمونه - تهریزه - خوشنویس ایرانی
- غیرمذهبی - نوعی پستی - ادویه‌ای در آشپزی هندی
- شریف و محترم - جزیره‌ای در هرمزگان

عمودی:

- کج شدن چشم - خواب کودکانه
- از جویز ادبی - سخن چین، بدگو - سگ
- کنجد کوبیده - صید - استخر
- درخشندگی - بیماری پوستی - عدم قبول - منظره
- آنچه تنها جنبه نمایشی و تزیینی دارد و به کار خاصی نمی‌آید - گرم نورانی - خار کثیرا
- ناپیدا - گریزان - آدمک مصنوعی
- روی و چهره - پسر آبتین و فرانک در شاهنامه - نقدکننده
- کاستی‌ها - توبره ورزشکاران - خاتون
- طلایی - از علائم نگارشی - ضد «جفا»
- غذای تخم مرغی - کهن‌ترین بخش ادبیاتی اوستا - تیریکاندار
- الفبای عمران - زمین‌لرزه - تیغ مکت‌بری
- نیکویس ماندنی است - دریا - آموزگار - انبارغذای بدن
- عنصر استخوان‌ساز - بیکره، چهارچوب - مشگین شهرسابق
- مرکز «غنا» - پرنده سندیاد - حوزه نگاه
- نوعی هورمون - بازیگر سیال در حال‌بخش «چشم‌بندی»

جدول ۱۰ ستون و ۱۰ سطر دارد. در این جدول ۱۰ ستون و ۱۰ سطر وجود دارد. در این جدول ۱۰ ستون و ۱۰ سطر وجود دارد.

جدول عادی شماره ۸۱۱۶

افقی:

جدول ویژه

- تپه‌ای تاریخی در جنوب یاسوج - شهری در «ایتالیا» که مهد رنسانس است
- نغمه - آهنگ سهراب پاکزاد - سلسله کوهی در آسیا
- شهری در ۶ کیلومتری شاهرود - پارچه گیاهی! - همراه «بوق» می‌آید
- پوشیدگی - عضو صورت - نوعی پارچه - شهر «اتریش»
- آبدار - برادر - آهنگر
- آقادر لفظ بیگانه - مونس - خمره بزرگ
- بی‌چیز - اثر «شولوبوگ» - از کلمات شرط

جدول ۱۰ ستون و ۱۰ سطر دارد. در این جدول ۱۰ ستون و ۱۰ سطر وجود دارد. در این جدول ۱۰ ستون و ۱۰ سطر وجود دارد.

جدول سودوکو شماره ۸۱۱۶

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

اسان

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

سخت

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

جدول ۱۰ ستون و ۱۰ سطر دارد. در این جدول ۱۰ ستون و ۱۰ سطر وجود دارد. در این جدول ۱۰ ستون و ۱۰ سطر وجود دارد.