ایرنا

تب رژیم‌های فوری و غیراصولی در هفته های پایانی سال

تا عید لاغرم کن

مریم طالشی
گزارش نویس

«شما را تا عید به اندام دلخواهتان می‌رسانیم. تا عید حداقل ۳۰ کیلو لاغر شوید. لاغری سریع بدون ورزش. سال جدید را با اندام جدید آغاز کنید. همه را با ظاهر جدید خود شگفت‌زده کنید.»

این روزها حتماً شما هم با نظایر این آگهی‌ها مواجه شده‌اید خصوصاً در شبکه‌های اجتماعی که محل مناسبی برای تبلیغات است و از شیر مرغ تا جان آدمیزاد در آن پیدا می‌شود و حساب و کتابی هم ندارد. شما با انبوهی از صفحه‌ها مواجه می‌شوید که سعی دارند قانع‌تان کنند به آنها اعتماد کنید. کسانی که خود را متخصص تغذیه و رژیم درمانی معرفی می‌کنند و شما نمی‌دانید باید ادعای آنها را بپذیرید یا نه، اما وعده‌هایی می‌دهند که وسوسه‌کننده است، خصوصاً برای کسانی که دلشان می‌خواهد خیلی زود و بدون زحمت به آنچه می‌خواهند برسند.

اسفند ماه همیشه زمانی است برای ماراتن نفسگیر عید. همه می‌خواهند بهترین‌ها را برای نوروز آماده کنند و خودشان هم بهترین باشند حالا به هر قیمتی.

مرجان ۳۵ ساله یکی از همان‌هایی است که عزم خود را جزم کرده تا هرطوری شده ۲۰ کیلو اضافه وزنش را تا عید کم کند بخصوص اینکه مراسم عقد برادرش هم در راه است و باید حسابی تا آن موقع خوش‌تیپ باشد. او تا حالا رژیم‌های مختلفی را تجربه کرده و در مواقعی نتیجه‌هایی هم به طور موقت گرفته اما هیچ کدام از رژیم‌ها دوام نداشته‌اند و به عبارتی او دوباره چاق شده است.

«الان برای من مهم است که به هر قیمتی شده در این مدت وزنم را کم کنم. حتی لباس دو سایز کوچکتر هم خریده‌ام که انگیزه پیدا کنم. با رژیم آب و قرص لاغری حتماً لاغر می‌شوم. بعداً هم سعی می‌کنم کم غذا بخورم و وزنم را حفظ کنم اما مهم الان است.»

عجیب نیست انبوه تبلیغات لاغری سریع وقتی اینقدر تقاضا برای آن وجود دارد. ورزش کردن و تغییر سبک تغذیه به‌هرحال سخت است و نتیجه گرفتن فوری هم لذتبخش. همین است که هرجا را نگاه کنید می‌بینید یکی دارد تبلیغ لاغری می‌کند.

خیلی وقت‌ها این تبلیغات از داستان خیالی هم برای ایجاد جذابیت و کشش بین مخاطبان استفاده می‌کنند. مثلاً عکس یک بازیگر را می‌گذارند و از قول او می‌نویسند من از اندامم راضی نبودم و اعتماد به نفسم را از دست داده بودم یا اینکه می‌نویسند شوهرم به خاطر چاقی با من اختلاف پیدا کرده بود و تا مرز جدایی هم پیش رفتیم و باقی قضایا و در ادامه اضافه می‌کنند که اگر می‌خواهید بدانید چطور لاغر شدم به فلان صفحه سر بزنید و از رژیم فلان متخصص استفاده کنید. جالب است بدانید برخی از این صفحه‌ها همین یکی، دو ماه مانده به عید ناگهان سبز شده‌اند تا از بازار داغ لاغری عقب نمانند. آنها سعی می‌کنند در جذب مخاطب تا می‌توانند از بقیه پیشی بگیرند. گاهی دنبال‌کنندگان صفحه‌های خاص متوجه می‌شوند آن صفحه ناگهان تغییر جهت داده و تبدیل به صفحه تبلیغاتی رژیم غذایی و لاغری شده است و این نشان می‌دهد که صفحه‌های پرفالوئر این روزها به این منظور خریداری می‌شوند و در اختیار تجارت لاغری نوروزی قرار می‌گیرند، آن هم با ادعاهای عجیب و دهان پرکن.

از جمله عجیب‌ترین تبلیغات لاغری، ادعای لاغری معجزه‌آسا در پنج روز و هرچه می‌خواهی بخور و لاغر شو است که البته وقتی ماجرا را دنبال کنید می‌بینید پای فروش قرص‌های لاغری در میان است. فروشنده در ازای مبلغی معمولاً زیاد، بسته‌ای قرص برای شما می‌فرستد و بعدش اگر نتیجه گرفتید و مشتری شدید که هیچ، اما اگر برایتان نتیجه‌بخش نبود یا مشکلی برایتان پیش آمد، دیگر پاسخگویتان نخواهند بود. در این صورت به راحتی توسط ادمین صفحه مورد نظر بلاک می‌شوید و دست‌تان دیگر به جایی بند نیست.

> کسی ادعا می‌کند می‌تواند به شما رژیمی بدهد که با آن ۲۰ تا ۳۰ کیلوگرم در ماه وزن کم کنید، قطعاً با این رژیم به بدن شما آسیب می‌رساند. بعضی ها ادعا می کنند با کم کردن کالری مصرفی تا حد ممکن توانند به رؤیای خود یعنی لاغری سریع دست پیدا کنند به همین دلیل وعده های غذایی خود را خودسرانه حذف می‌کنند و گرسنگی می‌کشند. در این حالت بدن آب از دست می‌دهد و فرد خیال می‌کند دارد وزن کم می‌کند به همین دلیل خوشحال می‌شود و همان رژیم را ادامه می‌دهد.

«یک بسته قرص به اصطلاح جادویی از جایی سفارش دادم. یک بسته ۳۰ تایی بود که ۵۰۰ هزار تومان پولش را دادم و شرط ارسال هم واریز کامل پول بود. خیلی تبلیغات کرده بودند و من هم به خاطر همین تبلیغات وسوسه شدم. عکس‌هایی گذاشته بودند از قبل و بعد کسانی که این قرص‌ها را مصرف کرده بودند که خیلی توجهم را جلب کرد. در معرفی قرص‌ها عنوان شده بود که کاملاً گیاهی است و هیچ ضرری ندارد. چند روز اول مشکلی نداشتم و کاملاً هم حس کردم بی‌اشتها شده‌ام تا جایی که حتی وقتی می‌خواستم آب هم بخورم، احساس می‌کردم حالت تهوع پیدا می‌کنم. یک هفته بعد از مصرف قرص‌ها حالم بد شد و مجبور شدم به بیمارستان مراجعه کنم. آنجا گفتند دلیلش مسمومیت است. وقتی قرص‌ها را نشان دادم دکتر سری تکان داد و گفت همه‌اش به خاطر همین آشغال‌هاست که مردم خودسرانه مصرف می‌کنند.»

دختر جوانی که این تجربه را تعریف می‌کند، دیگر سراغ خرید قرص‌های لاغری نرفته اما باز هم با دیدن صفحه‌های رژیم و لاغری وسوسه می‌شود راه دیگری را امتحان کند.

همه‌اش هم همین نیست. شما علاوه بر صفحات تبلیغاتی رژیم و قرص لاغری با صفحه‌هایی مواجه می‌شوید که توسط یک کاربر ساده اداره می‌شود که تجربه‌های رژیم لاغری‌اش را با دیگران به اشتراک می‌گذارد. او هر روز عکس صبحانه، ناهار، شام و میان وعده‌اش را با شما به اشتراک می‌گذارد و توضیح می‌دهد در طول روز چه چیزی خورده و در هر هفته چقدر وزن کم کرده است. نکته جالب قضیه این است که بسیاری از همین صفحه‌ها هم نزدیک عید شروع کرده‌اند به تبلیغ برای اینکه رژیم لاغری سریع به دنبال کننده‌ها بدهند و هرکس زودتر اقدام کند از تخفیف هم برخوردار می‌شود.

«بدن همه یک‌جور نیست که تجربه رژیم یک نفر لزوماً برای بقیه هم مفید باشد. به هرکس با توجه به سن و جنسیت و توده بدنی و سابقه بیماری‌ها باید رژیم لاغری داد و آن هم با اصول، برای همین توصیه رژیم لاغری برای دیگران اصلاً صحیح نیست و نکته مهم‌تر اینکه گرفتن رژیم از کسی غیر از متخصص تغذیه هم کاملاً نادرست است و می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری ایجاد کند.»

شیرین سعیدی، کارشناس تغذیه این را می‌گوید و ادامه می‌دهد: «متأسفانه تبلیغاتی که این روزها در فضای مجازی به وفور دیده می‌شود، بسیاری از افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تصور خیلی‌ها از لاغری کاملاً اشتباه است چون فکر می‌کنند هر روشی که باعث کاهش وزن آنها شود روش خوبی است. به صورت اصولی شما نهایتاً بین نیم کیلو تا یک کیلو در هفته مجاز هستید وزن کم کنید که در ماه نهایتاً چهار کیلو می‌شود که در این صورت سوخت چربی بدن شما به صورت اصولی صورت گرفته است. با این تفسیر وقتی کسی ادعا می‌کند می‌تواند به شما رژیمی بدهد که با آن ۲۰ تا ۳۰ کیلو در ماه وزن کم کنید، قطعاً با این رژیم به بدن شما آسیب می‌رساند.

بعضی‌ها ادعا می‌کنند با کم کردن کالری مصرفی تا حد ممکن می‌توانند به رؤیای خود یعنی لاغری سریع دست پیدا کنند به همین دلیل وعده‌های غذایی خود را خودسرانه حذف می‌کنند و گرسنگی می‌کشند. در این حالت بدن آب از دست می‌دهد و فرد خیال می‌کند دارد وزن کم می‌کند به همین دلیل خوشحال می‌شود و همان رژیم را ادامه می‌دهد. اتفاقی که اینجا می‌افتد این است که در مرحله بعد، عضلات تحلیل می‌رود و به اصطلاح سوخت و ساز بدن کم می‌شود چون بدن شما این پیام را می‌گیرد که شما در حالت قحطی (فقر غذایی) به سر می‌برید و برای همین متابولیسم را پایین می‌آورد تا حیات حفظ شود.

در این حالت فرد دیگر وزن کم نمی‌کند و به اصطلاح استپ وزنی اتفاق می‌افتد برای همین رژیم‌های کوتاه مدت همان اثر کوتاه مدت را دارند و تازه اگر همه‌اش این بود باز هم خوب بود. مسأله این است که معمولاً این شکل رژیم‌ها باعث ترشح زیاد اسید معده می‌شود و بیماری‌های معده را به همراه دارد. پس بهتر است برای لاغر شدن برنامه‌ای طولانی مدت داشته و صبور باشید.»

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

۳۸۸۲

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۸۸۲

آسان | متوسط | سخت | خیلی سخت

یک جـدول با دو شـرح

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.

۷۸۵۱

جدول عـادی

افقی:

۱ - دیگ سنگی مشهد - ورزش تاریخی
۲ - میهمانی نوبتی! - نام دیگر میوه بالنگ - باطل شده
۳ - هماهنگ - بزرگ - غذایی لذیذ
۴ - با «هوی» آید - دریا - الهه عشق - آب چشم
۵ - آبدار - آرزومند، علاقه‌مند - رونده
۶ - فولاد و آهن جوهردار - بزرگترین پیمان نظامی - لعن
۷ - به کمک این تست علت فشار خون بالا بررسی می‌شود - مرکز «تبت» - کفش اسب!
۸ - کنایه از بسیار ترسو بودن
۹ - همان نک است - لذیذ - قبض و حواله
۱۰ - دلاور - وسیله پرواز - نوازش
۱۱ - دندانپزشک - پسر رستم - مروارید
۱۲ - بلد - یکی از رشته‌های ورزشی - تعجب بانو - صدای گربه
۱۳ - متداول - امان از سردرگم آن! - تیم بابل
۱۴ - غوغا - شاه خوارزمشاهی - واحد فرکانس
۱۵ - واکنش - به پایان رسیده

عمودی:

۱ - بازیگر «بی‌همه چیز» (روی پرده سینما) - آغاز کردن
۲ - نمای عمارت - ضد «صعود» - شخصیتی کارتونی
۳ - قایق کوچک - اقدام به کار خطرناک - فرمانبردار رئیس
۴ - مارال - نام دخترانه - کافی - زدودن
۵ - اصل، بنیاد - واحد - دانه خوشبو
۶ - کلاه فرنگی - درون چیزی - خوف انگیز
۷ - سخن صریح - عنوان سلاطین مغول - سخن
۸ - گونه‌ای قایق بزرگ چوبی - خورشید - شهر «امریکا»
۹ - کندن علف هرز - جهل - صدای خالی شدن باد تیوپ دوچرخه
۱۰ - با صداقت - تلفظ «و» - سرما
۱۱ - شهر پینوکیو - ساز زهی مضرابی - احصائیه
۱۲ - حشره چسبنده - سطح - بیماری گل افشان - فلز پرمصرف
۱۳ - نژاد روسی - قلع و قمع - فانی
۱۴ - نمو - استاد سخن فارسی - املا
۱۵ - بستنی یخی بدون چوب - جاه طلبی و آرزوی ترقی و عظمت

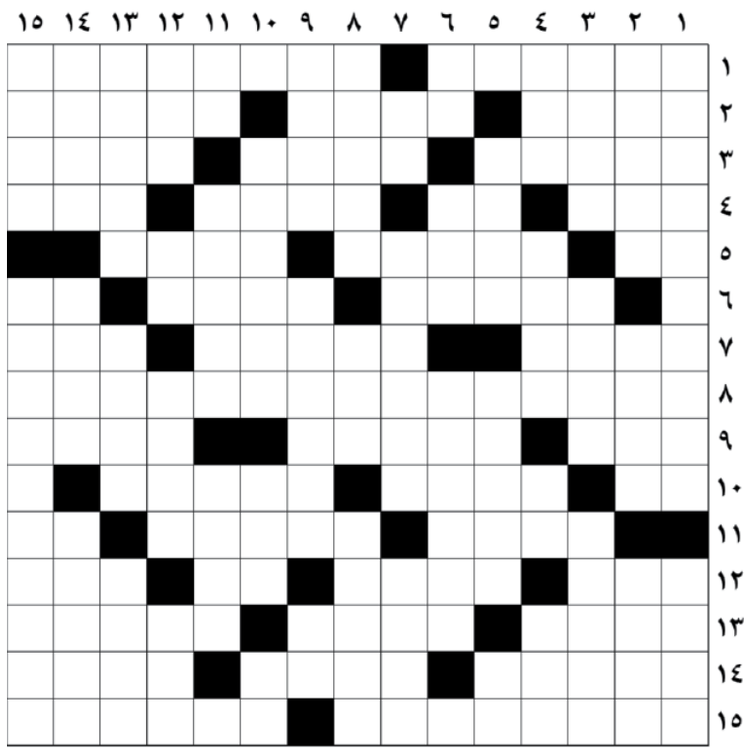
جدول ویـژه

افقی:

۱ - گوشه‌ای در ماهور - برترین تنیسور تاریخ
۲ - جناح لشکر - امر به آموختن - معشوقه زئوس
۳ - فرمانده سپاه فیل - دستگاه آب انگورگیری - مار خطرناک
۴ - توده غله - آب منجمد - حنا - گردنه‌ای در همدان
۵ - خرس آسمانی - پایتخت «زیمبابوه» - بی‌باک و شجاع
۶ - قالبی در شعر ژاپنی - ورقه سیب زمینی برشته - مخلوط کردن
۷ - حامی - تحویل دادن - جواب مثبت خودمانی
۸ - اثر «شکسپیر»
۹ - ذره باردار - شعله ور - باخبر
۱۰ - تیر پیکاندار - خوش خوانی - همیشگی و دوام
۱۱ - یک دهم - ابابیل - بند لاستیکی!
۱۲ - بی‌غش - مردن در اثر حادثه - راست و افروخته - دشتی بیابانی در جنوب شرقی ایران
۱۳ - قیافه - پدال - کاری که انسان مکلف به انجام آن باشد
۱۴ - عضو دهان - کبوتر دشتی - ردیف
۱۵ - از محصولات رنو - نمایشنامه «ژان ژنه»

عمودی:

۱ - جانوری آبزی - جایگاه مرشد در زورخانه
۲ - وسیله‌ها و ابزارها - شورش و ازدحام - حلقه انگلیسی
۳ - سریالی با بازی بهنام تشکر - خوش قد و قامت - رئیس ده
۴ - جور شدن کارها - گریزان - قعر - ضمیر ملکی
۵ - گل همیشه بهار - منشور - منقار
۶ - رمق آخر - تراب - سخنران نابینا
۷ - اولین فلز کشف شده - آژانس انرژی اتمی روسیه - گروه کاری
۸ - واحد پول هند - ژتون - شعر
۹ - اذیت - هلی کوپتر - بوسیله
۱۰ - دچار آزردگی عاطفی شدن - صغیر - نیزه کوچک
۱۱ - شهر «ایتالیا» - گیاه چشم زخم - نوازش کننده
۱۲ - جسم معدنی چکش خوار - همان بس - وسیله ذوب لحیم - وسیله سروغذا و پذیرایی
۱۳ - واحد پول «اردن» - وسیله - سیاهه
۱۴ - عادت به گفتار صریح دارد - شهری نزدیک دلیجان - غذای توپی!
۱۵ - مرسوم - کتاب «کریستا ولف»



حل جدول عادی شماره ۷۸۵۰

حل جدول ویژه شماره ۷۸۵۰