فضای مجازی

> حتماً دیده‌اید که خیلی‌ها قبل از تست کردن غذا دنبال نمکدان می‌گردند تا غذایشان را بیشتر شور کنند یا درباره سالاد هم معمولاً چنین برخورد اشتباهی داریم کلی سبزیجات را سرسفره‌مان می‌گذاریم بعد با انواع سس همه خواص سالاد را از بین می‌بریم

جای خالی سالم‌پزی در آشپزی

تبدیل ویتامین به سم هنر نیست

> با زیاد سرخ کردن و حرارت بالا ویتامین و مواد مغذی موادغذایی از بین می‌رود و فقط ازغذا یک ظاهر خوشایند باقی می‌ماند با یک باطن ناسالم. مثل افرادی که ظاهر خوبی دارند، اما باطن‌شان مشکل دارد

گزارش

ترانه بنی یعقوب
گزارش نویس

بوی سبزی همه خانه را پرکرده است. آنقدرسبزی مخصوص خورشت قورمه سبزی را سرخ می‌کند که گلوله گلوله و سیاه شود. موقع آشپزی یک شیشه روغن کنارش می‌گذارد ومدام اضافه می‌کند. اصلاً به نظرش قورمه سبزی باید همین جوری باشد با سبزی سوخته و سیاه. یک جوری که وقتی سبزی‌اش دارد می‌سوزد، خاموشش کنی. وقتی میهمان دارد سبزی را بیشترهم سرخ می‌کند: «میهمان خانه آدم می‌آید تا غذای خوشمزه بخورد و نه سالم. مدام به من می‌گویند آنقدرتوی غذاهایت روغن نریز. نمی‌توانم سبزی را سرخ نکنم، می‌گویند ویتامین‌اش را از دست می‌دهد، ناسالم می‌شود. غذای ایرانی را یا نباید خورد یا باید خوشمزه خورد. آخر قورمه سبزی سبزروشن به چه دردی می‌خورد. لوبیاهایش نگاهت می‌کند این مدلی. قورمه سبزی که رویش روغن نیندازد، فایده ندارد.» این یک بحث دائمی در خانه این زن است اینکه ازموادغذایی سالم غذاهای ناسالم و سمی می‌سازد؛ غذاهایی که می‌تواند منجر به بیماری می‌شود. شما چطور؟ آیا با این زن هم عقیده‌اید، اینکه یا نبایدغذای ایرانی خورد یا اگر غذای ایرانی درست می‌کنید باید آن را به روش سنتی و حتی خیلی فراتر از آن با کلی روغن و نمک تهیه کنید. شاید هم از آنهایی هستید که همین غذاها را سالم تهیه می‌کنید نه زیاد سبزی‌اش را سرخ می‌کنید ونه ساعت‌ها این مواد را می‌گذارید با هم بپزند وجا بیفتند و درنهایت به ماده‌ای ناسالم تبدیل شوند.

حسین از آنهایی است که به این روش پخت غذا به شدت معترض است اینکه ما از موادغذایی سالم مثل سبزی، گوشت و برنج گاهی چه مواد سمی و خطرناکی می‌سازیم: «همسرمن یکی از افرادی است که همین کار را می‌کند برنج درست می‌کند با کلی روغن و نمک بعد کوتاه نمی‌آید وقتی می‌خواهد برنج را بکشد کلی روغن هم داغ می‌کند ورویش می‌ریزد. قورمه سبزی و قیمه هم نگو آنقدرتویشان روغن می‌ریزد که تمام طعم غذا را می‌گیرد و روی خورش هم یک وجب روغن می‌ایستد و تنها فایده‌ای که دارد افزایش چربی خون و اوره است. تازه برنج هم همیشه سه پیمانه بیشتر از آن مقداری که باید باشد درست می‌کند. بنابراین اضافه می‌آید وتا چند ساعت روی گاز رها می‌شود. بعد هم برای وعده سوم توی یخچال می‌رود در واقع تبدیل به یک ظرف پراز میکروب می‌شود که هیچ فایده‌ای هم ندارد و تمام ویتامین‌اش را از دست داده است.»

حسین خودش هم توی خانه آشپزی می‌کند اما مدل غذا درست کردنش کاملاً برعکس همسرش است با انواع سبزی تازه ومواد پروتئینی و ترکیب آنها در کنارهم غذاهای سالم می‌پزد. غذاهایی که همسرش اصلاً دوست ندارد. «استیک‌ها، خوراک‌ها، سالادها و سوپ‌هایی که در رستوران‌های بین‌المللی می‌بینیم و به نظراغلب ما غذا نیستند، اتفاقاً غذاهای خوب و سالمی هستند. یک تکه گوشت کم پخته شده و سبزیجات بخارپز کنارش یا سوپ‌های آبکی و سالادهای سالم با روغن زیتون و بدون هیچ سس مایونزی. بیشتر ما ایرانی‌ها این غذاها را دوست نداریم و اغلب ترجیح می‌دهیم غذای همیشگی‌مان این جور چیزها نباشد. دوست داریم مواد غذایی زیادی پخته شود یا روغن بیندازد. نمی‌دانم کدو و بادمجان را توی کلی روغن سرخ می‌کنیم یا کشک بادمجان با کلی پیاز داغ و روغن می‌خوریم. در حالی که از این غافلیم که این نوع غذاها چقدر می‌تواند مضر باشد. بچه‌های من همیشه بعد ازخوردن غذاهای پر روغن معده درد می‌گیرند وبعد از خوردن غذاهای ساده من احساس سلامت دارند. کدام اینها مهم‌تر است سلامت و حس خوب یا غذاهایی که چاقت می‌کنند و پر ازنمک و روغن و مواد غذایی بی‌کیفیت هستند.»

حتماً شما هم شنیده‌اید، مصرف نمک در ایران دو تا سه برابر استاندارد جهانی است در واقع خیلی از ما غذای خوش نمک را بیشتر می‌پسندیم. خیلی اوقات این موضوع را هم نادیده می‌گیریم که مصرف زیاد نمک ازعوامل اصلی ابتلا به فشارخون بالاست و با بیماری‌های قلبی و عروقی ارتباط دارد. حالا با وجود این حتماً دیده‌اید که خیلی‌ها قبل از تست کردن غذا باز هم دنبال نمکدان می‌گردند تا غذایشان را بیشتر شور کنند. اصلاً یکی از اشکال‌هایی که به یک میز می‌گیرند نبودن نمکدان روی آن است. یا درباره سالاد هم معمولاً چنین برخورد اشتباهی داریم کلی سبزیجات را سرسفره‌مان می‌گذاریم بعد با انواع سس همه خواص سالاد را از بین می‌بریم در حالی که روغن زیتون و لیمو تازه می‌تواند بسیارمفید باشد، اما اغلب نه تنها از این روغن‌ها استفاده نمی‌کنیم که همین‌ها مثل روغن زیتون و روغن کنجد را هم داغ می‌کنیم و تمام خواص غذایی‌شان را نابود می‌کنیم و از آنها ماده‌ای سمی و سرطان زا می‌سازیم.

مهین صبحی یک فود بلاگراست ودر زمینه تغذیه سالم سال‌ها تحقیق کرده و بیشترغذاهایی هم که آموزش می‌دهد غذاهای سلامت است: «با اینکه بیشترمتخصصان تغذیه در دنیا می‌گویند باید حداقل ۶۰ درصد یک بشقاب غذا از مواد سبز و سالم باشد ما بیشترمان این را رعایت نمی‌کنیم مثلاً واقعاً چقدرکنار خورش، کباب و زرشک پلو با مرغ سبزیجات هست. سبزی خوردن هم که فرهنگش از بیشتر سفره‌ها حذف شده. تازه فکرمی کنیم باید هرغذایی را هم به روش خودمان درست کنیم. مثلاً غذای ژاپنی را ایرانی کنیم. استیک را به روش ایرانی بپزیم. اسپاگتی و ماکارونی را به روش خودمان درست کنیم مثلاً اسپاگتی را دم می‌کنیم و کربوهیدراتش را چند برابر می‌کنیم و یا ماکارونی را با کلی روغن درست می‌کنیم و به جای اینکه از پنیر استفاده کنیم که غذا را سالم‌تر می‌کند روغن و گوشت چرخ کرده به آن اضافه می‌کنیم یا برای غذاهای هندی ادویه کم استفاده می‌کنیم درحالی که ادویه زیاد برای بدن خیلی مفید است. اینها نه تنها تنوع غذایی‌مان را زیاد می‌کند که خیلی‌هایشان مفیدند یعنی تنوع غذایی گاهی به سالم شدن رژیم غذایی‌مان هم کمک می‌کند به جای اینکه یک روز قورمه سبزی بخوریم و فردایش قیمه وبعد هم ماکارونی و یک قابلمه برنج با ته دیگ روغنی و این رژیم غذایی را دائم تکرار کنیم کمی به تنوع و سالم بودن غذاهایمان فکر کنیم. البته باید بگویم برخی کنار این موادغذایی ناسالم حتماً یک نوشابه پر از قند هم می‌گذارند در حالی که ما ایرانی‌ها کلی شربت گیاهی مفید داریم که اگر اصرار داریم بجزآب از نوشیدنی دیگری استفاده کنیم آنها خیلی هم مفیدترند.»

محمدحسن انتظاری، مدیرگروه تغذیه بالینی دانشگاه اصفهان هم در گفت‌وگو با ما می‌گوید: «متأسفانه برخی از ما اصرار داریم غذاهایی را که سال‌ها اجداد ما خورده‌اند وبدن ما به آنها عادت کرده دستورپختش را تغییر بدهیم یا دائم روغن و چربی و قند بیشتر به این مواد غذایی اضافه کنیم. در حالی که بدن ما به‌صورت طبیعی مواد غذایی پروتئینی و ویتامین را تشخیص می‌دهد اما با دستکاری از تشخیص و تمیزاین مواد عاجزمی‌شود مثل زمانی که قند وچربی زیادی وارد بدن می‌شود یا فست فود وارد بدن‌مان می‌کنیم. در واقع این طوری ژنتیک بدن‌مان را تغییر می‌دهیم و سیستم کالری سوزی بدن‌مان به هم می‌ریزد. ما در طبیعت غذاهای چرب و شیرین به معنایی که امروز وجود دارد بسیار کم داریم موادی مثل بستنی یا زولبیا که بدن آنها را به سختی تشخیص می‌دهد برای همین است که متأسفانه از هر سه ایرانی یک نفربه بیماری کبد چرب مبتلاست اینها بیماری‌های سبک زندگی هستند که اغلب به نوع تغذیه و استفاده زیاد از سرخ کردنی‌ها و قند اضافه ارتباط دارند.»

این استاد دانشگاه با ابراز تعجب نسبت به اینکه چه اصراری است که برخی غذاهای ایرانی را که سال‌هاست بدن ما به آنها عادت کرده ترکیبش را عوض می‌کنند یا از سرخ کردن و حرارت زیاد برای پخت آنها استفاده کنند، می‌گوید: «با زیاد سرخ کردن و حرارت بالا ویتامین و مواد مغذی موادغذایی از بین می‌رود و فقط ازغذا یک ظاهر خوشایند باقی می‌ماند با یک باطن ناسالم. مثل افرادی که ظاهر خوبی دارند، اما باطن‌شان مشکل دارد. تا جایی که می‌توانیم باید غذاها را با حرارت ملایم، بخارپزو آب پز کنیم هرچند درباره پروتئین‌ها پختن زیاد مشکلی ندارد و کمک کننده است اما درباره سایرمواد سرخ کردن طولانی مدت مواد غذایی را نابود می‌کند و به بدن لطمات شدید می‌زند. بگذاریم بدن کار طبیعی خودش را بکند مثل زمانی که انگور وعسل می‌خوریم و بدن به حالت طبیعی قند و مواد غذایی‌اش را تشخیص می‌دهد. با فست فود و غذاهای پرچرب و سرخ کردنی سیستیم بدن‌مان را به هم نریزیم.»

این بار که خواستیم یک قورمه سبزی سیاه جلوی میهمان‌مان بگذاریم یا برنجی که به قیمت کلی روغن ته دیگ طلایی دارد یادمان بیفتد که آیا باطن غذای‌مان هم مثل ظاهرش است یا نه؟

جـدول سودوکو ۴۳۰۷

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

آسان

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

متوسط

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

سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۴۳۰۶

یک جـدول با دو شـرح ۸۲۷۶

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.

جدول عادی

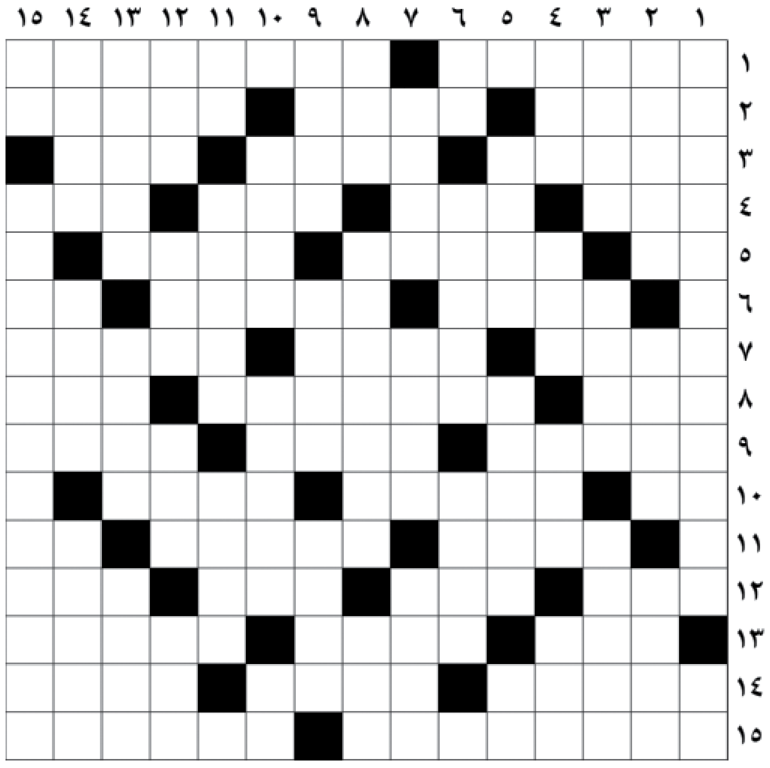
افقی:
۱ - کلام عذرخواهی - جد و نیا
۲ - مونس و الفت گرفته - زن گرفتن - از درجات نظامی
۳ - چرخ چاه - گاز گلخانه‌ای - تلفظ جداگانه حروف و کلمات
۴ - ناکس - ابزار فال‌بینی - مخفف نگاه - سنگی شبیه عقیق
۵ - جای پا - الهه آب و دریا - سمت راست
۶ - شعبه‌ای از موسیقی - طرد شده - خدای دروغین
۷ - داستان بلند - شهر استان کرمان - از حبوب متنوع
۸ - خوردنی پس از غذا - اخاذی - باقیمانده جان
۹ - جمع روح - .... دهل شنیدن از دور خوش است - عروسکی کنار «دارا»
۱۰ - چیز - مؤلف «لَمَعات» - وسیله‌ای شیشه‌ای در آزمایشگاه
۱۱ - زیبایی - مترسک - حرارت
۱۲ - گوالیدن - لذیذ - بی‌درنگ - گریبان لباس
۱۳ - سازش، آشتی - بین ساعد و بازو - معالجه
۱۴ - گاز جوشکاری - موجود - زندانی در تهران
۱۵ - دانشمند در علم حساب - فیلمی به کارگردانی حسین میرزامحمدی (۱۴۰۲)

عمودی:
۱ - کنایه از غرور و تکبر داشتن - شامل همه
۲ - بور فرنگی - واگیردار - نمازخانه
۳ - بسیار - حصار - نام کوچک «رابرتز» بازیگر
۴ - اثر ابن سینا - اشاره به نزدیک - عمومی‌تر - برکه
۵ - جوان - بالاترین مرحله یک جریان ناگوار - نشانه فعل مضارع
۶ - دختر - از ایزدان باستانی - صمغی تلخ
۷ - نوعی غذا - آتشدان - همدستان
۸ - حیرت - کشوری در امریکای جنوبی - برکت سفره
۹ - همین دم - مهم‌ترین شعبه‌نژاد سفید - امیدوار
۱۰ - خاتم - باغبان تاک - دهان پرنده
۱۱ - شالوده - وفاق، یکرنگی - جمیل
۱۲ - همان بوته است - به‌یکباره - خالص - بزرگ‌ترین تولید کننده مینی لودر و تراکتور در ایران
۱۳ - زن و شوهر - حواله و چک - سریال سعید سلطانی
۱۴ - آلمان هیتلری - بی‌شمار - گاهنامه
۱۵ - تن‌پوش لاغری موقت! - شاعر دوره بازگشت

جدول ویژه

افقی:
۱ - شهر استان زنجان - راسیونالیسم
۲ - فضای ذهنی - امروزی - تیره‌روز
۳ - حشره شیرین‌کام - پاک‌سازی گیاهان هرز - عقاید
۴ - باطل کردن - ناراحت - یک دوم هر چیز - نیلوفر آبی
۵ - میزان عمر - نام دخترانه - ملکه آدریاتیک
۶ - کشور نیشکر - طرد شده - سرکه
۷ - روباه صحرا - موهای پشت لب - غول فولادی!
۸ - کلمه تصدیق - از غذاهای محلی گیلان - کامیون ارتشی
۹ - لباسی زنانه - کشاورز - تکرار شده - ساکت!
۱۰ - از ویتامین‌ها - نوازنده - دیرینگی و سابقه
۱۱ - نشانی پستی - دستورها - صمغ معطر
۱۲ - از الفبای فارسی - دختر زئوس - فرایند انجام دادن کاری - شهری در «مراکش»
۱۳ - رها - گل زینتی و دارویی - گنجور بنام
۱۴ - زینت دادن -تر و تازه - روستایی از توابع آمل
۱۵ - چشمه‌ای زیبا و قدیمی در بستان آباد - نام لاتین لعل

عمودی:
۱ - نویسنده «کوری» - آوای برخورد دو جسم
۲ - طرد کردن - عقب و پس - استاندارد جهانی
۳ - خردمند - مخفی شدن به قصد شکار - دارای ترتیب یا جایگاه نخست
۴ - زشت‌روی قصه‌ها - واحد پول «پرو» - زودشکن
۵ - دیرنشین - مقابل «پیاده» - جدید
۶ - سعی - دیپلماتیک - فیلم اصغر نصیری
۷ - جنگ تن به تن - قلم آرایش - بی‌باک
۸ - ضد «دخل» - هافبک ذوب‌آهن - صدای گربه
۹ - نوعی هورمون - خردمندان - دفاع راست صنعت نفت آبادان
۱۰ - عنصری شیمیایی - اختلال کبدی - رمق آخر
۱۱ - ایزد مصر باستان - گنجانده شده - شهر «سوریه»
۱۲ - خرقه - ناگهانی - گذرگاه - کوه اروپا
۱۳ - اظهار - واکسن ایرانی کرونا - خانه بزرگ با حیاط پردرخت
۱۴ - آبیاری زمستانی - دیگر - شهر ایالت «کانزاس»
۱۵ - علامت مصدر جعلی - بانی معنادرمانی



حل جدول عادی شماره ۸۲۷۵

حل جدول ویژه شماره ۸۲۷۵