وقتی همه می خواهند تا عید نوروز به وزن ایده آلشان برسند

لاغری ۱۴۰۳

گزارش

ترانه بنی یعقوب
خبرنگار

«همه ما دوست داریم عید نوروز زیباتر از همیشه به نظر برسیم و هیکلی مناسب و خوش فرم داشته باشیم. تا عید نوروز فرصت اندکی وجود دارد، شما می‌توانید در همین مدت زمان کم، وزن خود را کاهش دهید.» این یکی از آگهی‌های تبلیغاتی کاهش سریع وزن تا عید نوروز است. این روزها اگر در شبکه‌های مجازی چرخی بزنید از این آگهی‌ها فراوان خواهید دید. شاید هم از این‌گونه تبلیغات به موبایل‌تان پیامک می‌شود. تبلیغاتی که به شما وعده می‌دهند تا عید نوروز به وزن مورد نظرتان خواهید رسید. حالا تا عید نوروز تقریباً چند روز دیگر باقی مانده؟ ۲۰ روز دیگر. ۲۰ روز و وعده تغییرات شگرف.

اصلاً بیایید زمان شروع این تبلیغات را از اسفندماه در نظر بگیریم؛ ماهی که ماراتن عید نوروز آغاز می‌شود و همه می‌خواهند در سال جدید بهترین حالت خودشان باشند. بهترین در ظاهر، بهترین در وسایل خانه و خلاصه همه چیز. حالا بیایید برگردیم به موضوع خودمان لاغری تا عید نوروز آیا واقعاً لاغر شدن، تغییر وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل در مدت زمان اندک ممکن است یا همه اینها تبلیغاتی است بی‌پایه و اساس برای جذب پول زیاد و البته فالوور بیشتر.

«شما می‌خواهید در عید بهترین ظاهر و احساس خود را داشته باشید؟ اما شروع رژیم خود را به تعویق انداخته‌اید؟ اصلاً نگران نباشید شما با ما می‌توانید به این آرزوبتان برسید.»

این یک نمونه دیگر تبلیغات برای کاهش وزن در آستانه سال جدید است. بعد از اینکه وارد این صفحه مجازی می‌شوید حدس بزنید چه می‌بینید؟ رژیم‌های عجیب و غریب برای کاهش وزن؟ ورزش؟ خیر. اشتباه می‌کنید معرفی دمنوش. «دمنوش چای سبز، دمنوش چای سیاه» بعد هم مسئول این صفحه با آب وتاب درباره تأثیر باورنکردنی استفاده از دمنوش‌ها و لاغری صحبت می‌کند.

او چند جا در رژیم لاغری فوری‌اش تا عید نوروز تأکید می‌کند: «باورتان می‌شود که دمنوش چای سیاه اثرات لاغرکنندگی داشته باشد؟» انگار خودش هم باور ندارد که خوردن چای سیاه یعنی چای معمول و روزمره زندگی ما ایرانی‌ها را به عنوان معجزه‌ای برای لاغری اعلام می‌کند. البته در ادامه دمنوش ماچا، دمنوش رویبوس، دمنوش هل، دمنوش جینسینگ، دمنوش بابونه، دمنوش رازیانه هم به عنوان لاغرکننده‌های معجزه‌گر لاغری سریع اعلام می‌شود. «کاهش وزن اندک حتی به اندازه چند کیلو تأثیر زیادی در زیبایی اندام می‌گذارد چرا که اگر به روش اصولی وزن خود را کاهش دهیم، از مقدار چربی بدن کاسته می‌شود و چربی حجم زیادی را در بدن اشغال می‌کند. 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. بستنی لاغری رکورددار کاهش وزن ۶۶ کیلویی، ۵ کیلو لاغری کاملاً رایگان تا عید نوروز با بستنی لاغری. گروه چالش لاغری به هم انگیزه می‌دهیم تا عید به وزن ایده‌آل‌مان برسیم.» اینها هم چند نمونه دیگر از تبلیغاتی است که در صفحات مجازی می‌بینید و اگر یک گشت در صفحات اینستاگرام بزنید، صدها مورد از این تبلیغات می‌بینید که همین جور وعده زیبایی و لاغری را تا عید نوروز می‌دهند؛ حتی بعضی از این صفحات عنوان خود را تغییر داده‌اند؛ مثلاً صفحه‌ای که تا قبل از این نام دیگری داشت این روزها اسم خودش را گذاشته لاغری تا عید ۱۴۰۳. این صفحات معمولاً پر از عکس قبل و بعد افرادی است که با گرفتن رژیم غذایی از صاحب پیج حسابی لاغر شده‌اند. البته خیلی از این صفحات هم که اسم‌شان را به لاغری تا عید تغییر داده‌اند و مشغول فروش انواع قرص‌های چربی‌سوز هستند. در این صفحات تأکید شده که لاغری بدون ورزش و رژیم انجام می‌شود. لاغری سریع تا عید نام یک صفحه دیگر است که برای معرفی خود نوشته؛ قرص و قهوه و چای سبز روشش نیست و زیر نظر یک پژوهشکده معروف با بیش از ۴ هزار نتیجه مثبت مشاوره لاغری می‌دهد. تبلیغاتی که اگر برای عده‌ای هیچ فایده‌ای ندارد لابد برای اداره‌کنندگان این صفحات نان دارد.

حالا بنشینیم پای حرف کسانی که تصمیم جدی دارند تا عید نوروز خودشان را لاغر کنند و به وزن ایده‌آل‌شان برسانند. نازیلا، یکی از آنهاست که همیشه نزدیک‌های عید یادش می‌آید باید حداقل چند کیلویی کم کند. نزدیک‌های آخر بهمن‌ماه که می‌شود دیگر شروع می‌کند به رژیم گرفتن، او هم در ازای دو میلیون تومان از یکی از همین صفحات مجازی رژیم غذایی گرفته: «رژیم من بر پایه استفاده از انواع دمنوش‌هایی است که بر اساس شاخص‌های وزنی‌ام ساخته شده. از ساعت هشت شب تا دوازده ظهر فردایش هم چیزی نمی‌خورم. البته سالاد هم زیاد می‌خورم. یک ماه این طوری زندگی می‌کنم و گفته‌اند قطعاً ۶ کیلو وزن کم می‌کنم.» نازیلا هر روز عکس سالادهایش را استوری می‌کند و تازه دیگران را هم تشویق می‌کند تا رژیم لاغری عید بگیرند. فریده قائم، کارشناس تغذیه درباره رژیم‌های لاغری فوری که این روزها در صفحات مجازی تبلیغ می‌شود، می‌گوید: «عوارض کاهش وزن سریع آن‌قدر زیاد است که هیچ متخصص تغذیه‌ای چنین رژیم‌هایی را توصیه نمی‌کند. کاهش وزن باید با اصلاح برنامه غذایی و فعالیت‌های ورزشی اتفاق بیفتد که در رژیم‌های سریع بسیاری از اینها نادیده گرفته می‌شود و در طولانی مدت منجر به عوارض جانبی بسیاری می‌شود. شاید یکی از مشهورترین عوارض کاهش وزن سریع این باشد که وقتی افراد خیلی سریع لاغر می‌شوند قادر به ثابت نگه داشتن وزن کم شده نیستند و طبق تحقیقات حدود دو سوم این افراد بعد از کاهش وزن، دوباره به وزن قبلی باز می‌گردند که حتی از مقدار وزن اولیه نیز بیشتر است. معمولاً بعد از عید همین افرادی که برای کاهش سریع وزن رژیم‌های بی‌پایه گرفته‌اند و مواد مغذی را از چرخه تغذیه‌شان حذف کرده‌اند با آسیب‌های جدی به مو و ناخن و پوست و معده درگیر خواهند شد حتی در مواردی این رژیم‌ها، خطرات جدی برای قلب و دستگاه گوارش و تنفس دارد. حتی شاید عده‌ای ندانند که این رژیم‌های نامناسب و غیرعلمی موجب بیماری‌های خلقی و افسردگی می‌شود. همچنین در رژیم‌های سریع که باعث کاهش وزن فوری می‌شوند عضلات نیز تحلیل می‌روند این کاهش عضلات کاهش قدرت و استقامت فیزیکی فرد را به همراه دارد.»

این کارشناس تغذیه تأکید می‌کند که افراد برای لاغری فوری مراقب باشند تا در دام هر سودجویی نیفتند برخی از همین صفحات اینستاگرامی قرص‌های چربی‌سوز برای لاغری فوری تجویز می‌کنند که عوارض جدی دارد؛ «این قرص‌ها در مواردی بسیار خطرناک است و موجب افزایش فشار خون می‌شود و خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. همچنین احتمال حمله قلبی و سکته مغزی هم از عوارض این داروهاست. چربی‌سوزها معمولاً ترکیبی از گیاهان و محرک‌هایی هستند که باعث می‌شوند با افزایش دمای بدن، کالری بیشتری بسوزانید. قرص‌های لاغری اشتها را کاملاً از بین می‌برد. اما گاهی عوارض جبران‌ناپذیری دارد که حتی هرگز نمی‌توانید تصورش کنید. از هر روشی برای لاغر شدن نباید استفاده کرد. کاهش وزن نیازمند صبوری و انجام حرکات ورزشی منظم است. پس هر روش غیر علمی را جدی نگیرید.»

> «شما می‌خواهید در عید بهترین ظاهر و احساس خود را داشته باشید؟»این یک نمونه دیگر تبلیغات برای کاهش وزن در آستانه سال جدید است. بعد از اینکه وارد این صفحه مجازی می شوید حدس بزنید چه می بینید؟ رژیم های عجیب و غریب برای کاهش وزن؟ ورزش؟ خیر. اشتباه می کنید معرفی انواع دمنوش

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.

۸۴۱۵

جدول عادی

افقی:

۱- مسرت و خوشحالی - صورت فلکی شمالی
۲- خوراکی سرد - اشک اندوه - فزونی‌ها و برتری‌ها
۳- جذب و کشش - وبا - آرنج
۴- معشوق - حرف تعجب - شب پیش رو - جمع ملت
۵- جنس خشن - مرادف «فلان» - ادویه هندی
۶- عامل بیماری ایدز - هراس - آش
۷- نهنگ - دگرگون‌سازی - از اختیارات شاعری
۸- اثر عبدالحسین زرین‌کوب
۹- یک دوم هر چیز - پیدا کردن - فیلم خنده‌دار
۱۰- پول کشور آفتاب تابان - مارکی بر وانت شرکت زامیاد - برابری
۱۱- مرحله زراعت - آراستن - پاسخ منفی
۱۲- زمان کار و فعالیت - یواش - کیف انگلیسی - نوعی فنجان بادوام
۱۳- وفا کردن به عهد - ابزار در و پنجره - نامه‌رسان
۱۴- یازده درصد از آثار تاریخی ملی ثبت شده کشورمان در این استان قرار دارد - سرازیری - فرهمندی و سنگینی
۱۵- کالای بازرگانی - کهولت

عمودی:

۱- سخن گفتن با لحن و شیوه خوشایند - نویسنده
۲- برنامه مطلع‌کننده از اتفاقات - نظم، تشریفات - رَوادید
۳- هلاک و نیستی - آب نیمه‌گرم - مرکز محصولات خراطی در استان خوزستان
۴- متحد - بصیر - مخفف شاد - از کلمات ندایی شاعرانه!
۵- همسرزن - نام «ضیغمی» بازیگر خانم - برج کج
۶- جوی خون - نام قدیم جیحون - از عوامل بیماری‌زا
۷- بنای حکومتی قدما بود - کناره‌گیری از شغل - بین ساعد و بازو
۸- انبار چای جهان - برندگی - خلوت گزیده را به آن چه حاجت است؟
۹- دیلم - از علائم نگارشی - از مشتقات نفتی
۱۰- گریان - میوه چهار فصل - خوب
۱۱- کشنده بی‌صدا - پایبند به پیمان - پیام رسان ایرانی مخصوص اندروید
۱۲- نبرد، جنگ - نشانه وجود مفعول - بی‌حرکتی - غذای بیمار
۱۳- گلزن تیم ملی - باتری لاغر! - پرهیزگار
۱۴- برج «پاریس» - شهرهای عرب - ناگزیر
۱۵- نقل‌کننده - وسیله‌ای برقی در آشپزخانه

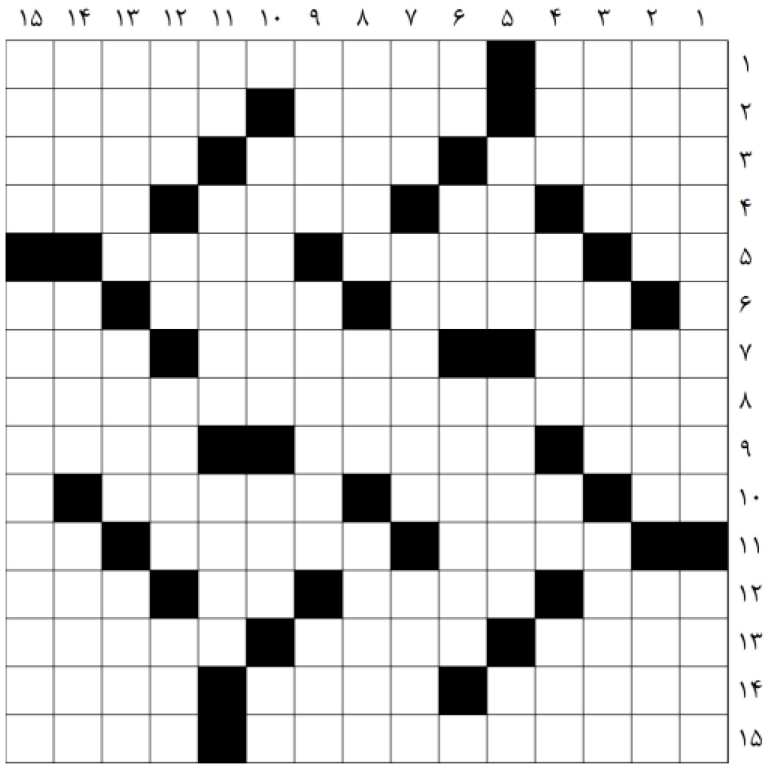
جدول ویژه

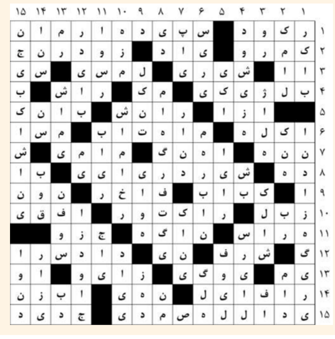
افقی:

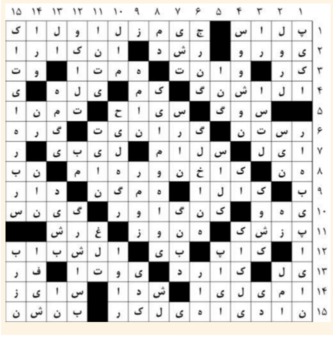
۱- شلوغ نیست - شیوه‌ای در توانبخشی و درمان افراد دچار عارضه‌های روحی و روانی
۲- بازگشتن به وطن - ساده‌دل - غذای فرنگی
۳- امتداد - سرهنگ - یکی از بخش‌های اوستا
۴- یکی از چهار عمل اصلی حساب - سرراست - ویرایش - اشاره قریب
۵- اسب آذری - برگ‌ها - بخشی در «اسپانیا»
۶- فهمیدن - از عناصر معماری ایرانی - نام مردانه فرنگی
۷- کشور نیشکر - شهر «هند» - پیر سفیدموی
۸- نویسنده کتاب «پیش از نابودی» (۲۰۲۱)
۹- انبار غله - اسب تنومند - قانون چنگیز
۱۰- دانه‌ای که در میان گندم روید - باتری لاغر! - شهر استان کرمانشاه
۱۱- قلعه روی کوه - پس‌روی و عقب رفتن - ناخن ستور
۱۲- حکم - جالب - نویسنده ایتالیایی - آبراه کوچک
۱۳- گلوله کاموا - دریاچه اردبیل - قلندر
۱۴- مرض - بنیانگذار روانشناسی - ضروری
۱۵- کتاب «آندره مالرو» - کنایه از خبرچین

عمودی:

۱- فیلم «اسکات کوپر» - دستور قطعی
۲- پستی - گرسنگی انتخابی - معیار
۳- فراخ - ظرف مشبک آشپزخانه - بزرگواری
۴- فلات آسیا - وسیله - به معنی بگو - چراغ دریایی
۵- شغل‌ها - تارنگار - مارکی بر لباسشویی
۶- چاشنی گوجه‌ای - چه کسی را؟ - مخترع چنگ
۷- موبیز - زشت‌رو - جمع رأس
۸- سردسیر - لیوان‌های دسته‌دار - سوغاتی کرمان
۹- ریسمان شکار - شیشه یا بلور - مارکی بر خودروی ون
۱۰- کشور «مونرووِیا» - اقامت کردن - سیلی
۱۱- دیگ مازنی - احداث - نغمه
۱۲- نظر - تصدیق ایتالیایی - موسیقی هرمزگان - بهره وام
۱۳- خودداری از خوردن - فراوان - برنا
۱۴- پایه و بنیان - زمان نمایش فیلم - واحد آپارتمانی کوچک
۱۵- وقت - اثر دیدنی استان ایلام در «دره شهر»




حل جدول عادی شماره ۸۴۱۴


حل جدول ویژه شماره ۸۴۱۴

جدول سودوکو

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

۴۴۴۶

آسان

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

متوسط

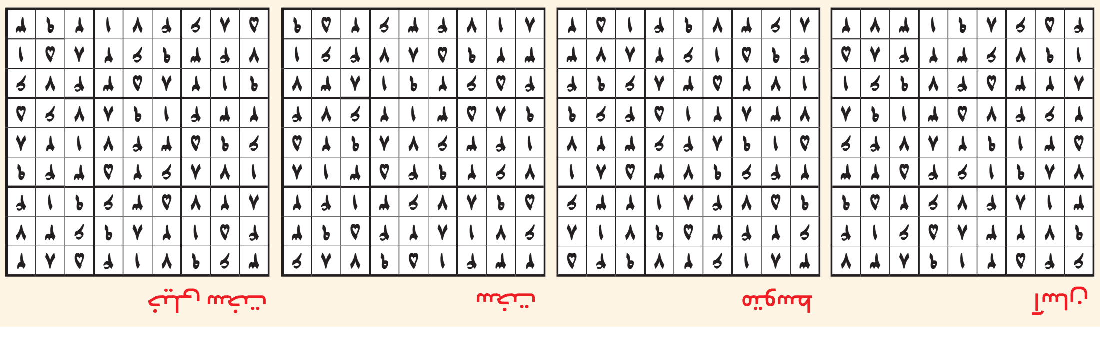
						۱		
۸		۷		۵	۳			
	۳	۲			۴			
۱		۵		۷		۶		
	۲		۶		۸		۱	
		۴		۱		۸		۷
			۸			۲	۷	
			۲	۶		۵		۴
		۱						

سخت

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

خیلی سخت

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


حل جدول سودوکو شماره ۴۴۴۶