ایرنا

کام خود را با زیاده روی در مصرف زولبیا و بامیه تلخ نکنیم

مهمان پرکالری سفره‌های افطار

گزارش

مرجان قندی
خبرنگار

گاهی طعم‌ها خاطره‌انگیز می‌شوند و برخی از آنها با واقعه‌ای به یادماندنی گره می‌خورند.
طعم زولبیا و بامیه هم از همین دست خاطره‌ها است. شاید برای همین است که خوردن آن در ماه‌های دیگر لطف چندانی ندارد اما ماه مبارک رمضان از خوراکی‌های پای ثابت سفره‌های افطار است.
خوراکی شیرینی که به گفته مورخان، ناصرالدین‌شاه عاشق این سوغاتی شیرین هندی شد و پای آن را به سفره‌های ایران باز کرد.
این روزها وارد هر قنادی که می‌شوید اول ازهمه چشم‌تان به سینی‌های پر از زولبیا و بامیه می‌افتد. در این میان قنادی‌هایی هم هستند که در درست کردن آن اسم و رسمی برای خودشان باز کرده‌اند و طعم زولبیا و بامیه‌های‌شان همچنان همان مزه قدیم را می‌دهد.
سراغ یکی از شیرینی‌فروشی‌های قدیمی جنوب تهران که به زولبیا و بامیه‌اش معروف است، می‌روم. سرتاسر سال ویترین رو به خیابانش را با سینی‌های پر از گوش‌فیل، زولبیا و بامیه چیده است . از شرق و غرب و شمال شهر هم مشتری ثابت دارد. مغازه بزرگ نیست ولی تا چشم کار می‌کند تنوع شیرینی می‌بینی.
کسانی هم که به اینجا می‌آیند فقط یک هدف دارند آن هم خرید زولبیا و بامیه. زن کنار دخترش سرگرم انتخاب شیرینی می‌شود.
مادر انتخابش زولبیا و بامیه است اما دخترموافق نیست و از قند بالای آن می‌گوید که برای همه ضرر دارد.

> زولبیا و بامیه تنها شیرینی‌ای است که کودک و بزرگسال همه عاشق آن هستند و اگر سفره افطار نباشد انگار یک چیز خیلی مهم کم است. شاید برای همین است که خوردن آن در ماه‌های دیگر لطف چندانی ندارد اما ماه مبارک رمضان از خوراکی‌های پای ثابت سفره‌های افطار است

تلاش می‌کند مادر را از انتخابش منصرف کند اما انگار این شیرینی برای قدیمی‌ترها حس نوستالژی دارد و با اینکه از قند و چربی بالای آن نسبت به شیرینی‌های دیگر مطلع‌اند اما دوست دارند طعم آن را بارها بچشند.
یکی از اهالی محل بعد از احوالپرسی با فروشنده از او می‌خواهد یک کیلو از گوش‌فیل و بامیه برایش داخل جعبه بگذارد.
می‌گوید: خانواده ۵ نفری ما همه عاشق این شیرینی هستند و هر دو روز باید اینجا بیایم و زولبیا و بامیه بخریم چون بدون آن انگار سفره افطارمان تکمیل نیست.
در قنادی که باز می‌شود زن جوانی داخل شده و با دیدن زولبیا و بامیه‌هایی که روی سینی چیده شده لبخندی می‌زند.
انگار همه خاطرات خوب دوران کودکی و سفره افطار مادربزرگ یک لحظه جلوی چشمانش قرار می‌گیرند. به ویترین نگاهی می‌اندازد اما تصمیم‌اش خرید زولبیا و بامیه است.
می‌گوید: «اهل شیرینی نیستم اما ماه رمضان است و زولبیا و بامیه‌اش. امروز که برای افطار میهمان دارم دلم نیامد از جای دیگری خرید کنم برای همین به اینجا که محله کودکی‌ام است آمدم تا آن طعم خوش زولبیا و بامیه قدیم را برای خودم و اطرافیانم یادآوری کنم. مطمئنم کیفیت شیرینی‌های اینجا همچنان مثل قدیم عالی است.»
چند لحظه بعد مرد با دو دختر خردسالش وارد قنادی می‌شوند. همان اول قبل از اینکه سفارش‌اش را بدهد، فروشنده با دو بامیه مدادی از بچه‌ها پذیرایی می‌کند. آنها که با مزه بامیه آشنا هستند آن را می‌گیرند و شروع به خوردن می‌کنند.
زولبیا و بامیه تنها شیرینی‌ای است که کودک و بزرگسال همه عاشق آن هستند و اگر در سفره افطار نباشد انگار یک چیز خیلی مهم در سفره کم است. این را فروشنده می‌گوید و جعبه بامیه را روی ترازو قرار می‌دهد.
کنار ترازو قیمت هر کیلو زولبیا و بامیه با خط درشت روی تابلویی نوشته شده است.
قبل از ماه رمضان اتحادیه قنادی قیمت هر کیلوگرم زولبیا و بامیه را برای واحدهای درجه یک ۱۷۰ هزار تومان و واحدهای درجه دو ۱۴۰ هزار تومان اعلام کرد. مرد جعبه زولبیا را روی ترازو قرار می‌دهد و از فروشنده می‌خواهد نیم کیلو بامیه مدادی به زولبیا اضافه کند.
می‌گوید: «با اینکه خیلی‌ها مثل من می‌دانند زولبیا و بامیه گران شده است اما برای یک بار هم که شده می‌خرم تا مزه آن را فراموش نکنم.»
مشتری‌هایی که برای خرید زولبیا و بامیه می‌آیند، سراغ زولبیا و بامیه تازه پخت امروز را می‌گیرند. کمتر کسی بیشتر از یک کیلو سفارش می‌دهد. مرد قناد از پشت ویترین بیرون می‌آید و می‌گوید: الان خیلی خلوت است.
تا همین چند سال پیش باید بیشتر از دو نوبت در روز زولبیا و بامیه می‌پختیم تا جوابگوی مشتری‌ها باشیم. اما الان نهایت یک بار پخت داریم. مردم مثل قدیم از زولبیا و بامیه استقبال نمی کنند .
دلیل آن هم اولویت نداشتن شیرینی در بین مواد غذایی مصرفی خانواده‌ها و از طرف دیگر قیمت بالای آن است.
یکی از مشتری‌ها که هم سن و سال صاحب قنادی است از خاطرات جوانی و طعم به یاد ماندنی زولبیا و بامیه‌هایی که دیگر تکرار نمی‌شوند می‌گوید: در این روزگار باید هر چیزی را از جای مخصوص خودش بگیرید تا پشیمان نشوید.
جوان‌ترها این چیزها را جدی نمی‌گیرند و سرشان هم کلاه می‌رود. مثل نوه من که فکر می‌کند زولبیا و بامیه هرچه گران‌تر باشد، حتماً خوشمزه‌تر هم هست. اما با مدرک به او نشان دادم، چیزی را که خریده بود دو روز بعد نمی‌توانست بخورد. جوان‌تر که بودیم ماه رمضان برای خرید زولبیا و بامیه اینجا ساعت‌ها در صف می‌ماندیم تا نوبت‌مان بشود. درست است که همه جا پخت می‌شود و در برخی قنادی‌ها ظاهر شکیلی به آن می‌دهند اما این طعم است که به زولبیا و بامیه اصالت می‌دهد، نه مزه آرد و روغن و شکر.
صاحب قنادی مرد موسپید کرده‌ای است که با خوشرویی سفارش مشتری‌ها را به کارگرهای مغازه با صدای بلند اعلام می‌کند. از زولبیا و بامیه‌های مغازه‌اش تعریف می‌کند اما در عین حال تأکید می‌کند مصرف زیاد این شیرینی برای سلامتی ضرر دارد. «زولبیا و بامیه اینجا به بهترین نحو و با بهترین مواد درست می‌شود، اما نمی‌شود این موضوع را انکار کرد و گفت زولبیا و بامیه برای سلامتی ضرری ندارد.
معمولاً کسی به خوردن یکی، دو بامیه بسنده نمی‌کند و از نظر من هم واقعاً هر کسی باید چند عدد از این شیرینی نوش‌جان کند تا مزه بهشتی‌اش زیر زبان برود.
به گفته متخصصان تغذیه، هر زولبیا ۸۰ کالری دارد و در بهترین حالت خوردن بیش از دو عدد باعث اضافه وزن می‌شود. خوردن این نوع شیرینی باعث بالا رفتن قند و چربی خون هم می‌شود و می‌تواند زنگ خطری برای کبد و بلند شدن صدای پای دیابت باشد.
با وجود این خیلی‌ها با این جمله که «حداقل لذت خوردن این چند تا دونه زولبیا و بامیه در ماه رمضان را از ما نگیرید!» نمی‌توانند قید خوردن آن را سر سفره‌های افطار بزنند.
بسیاری ازپزشکان و متخصصان تغذیه معتقدند در سفره افطار بیشتر با محصولاتی مانند خرما و کشمش که شکر طبیعی دارند باید کام خودمان را شیرین کنیم و کمتر سراغ زولبیا و بامیه برویم چون باعث هجوم انرژی بالا اما بدون خاصیت به بدن بعد از ساعت‌ها روزه‌داری می‌شود.
دکتر رضا اطمینانی متخصص تغذیه با اشاره به اینکه روزه‌داران با خوردن مقدار زیادی از زولبیا و بامیه اجر روزه را از نظر جسمی و روحی از بین می‌برند، گفت: به‌دلیل فاصله زمانی زیاد بین اولین و آخرین وعده غذایی در ایام روزه‌داری، گلیکوژن کبد (منبع ذخیره قندی) مصرف می‌شود و فرد ولع زیادی برای خوردن شیرینی پیدا می‌کند.
متأسفانه به‌دلیل باور غلطی که در جامعه وجود دارد، افراد در مصرف زولبیا و بامیه که مملو از قندهای تصفیه شده و چربی‌های اشباع شده هستند، افراط می‌کنند. نتیجه آن هم این است که بعد از ماه رمضان دچار چاقی و اضافه وزن می‌شوند.

جدول سودوکو

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

۴۴۶۱

آسان

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

متوسط

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

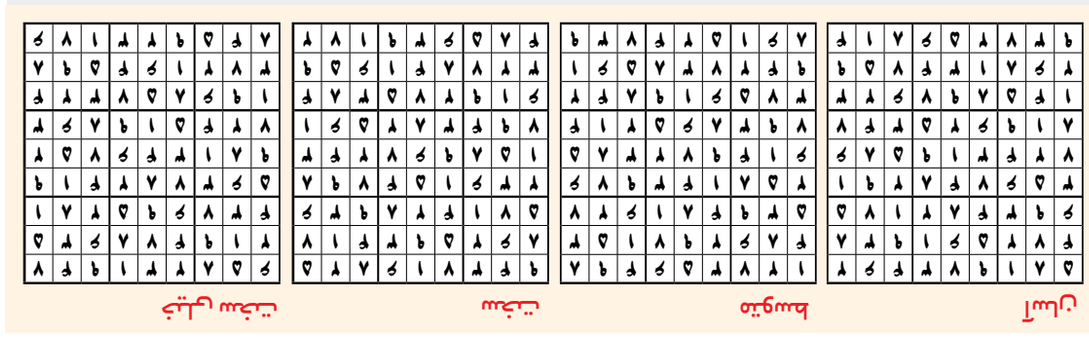
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۴۴۶۱



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.

۸۴۳۰

جدول عادی

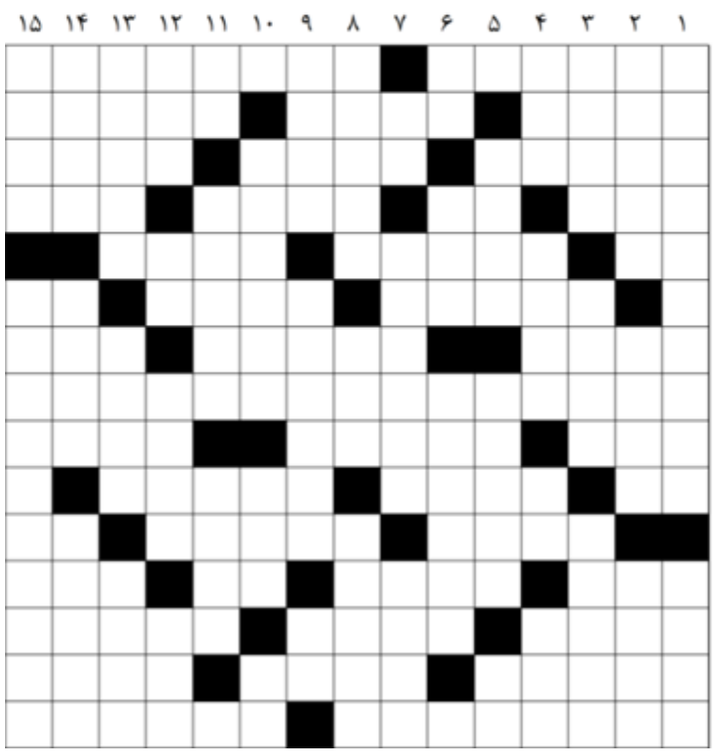
افقی:
۱- پوشش خیابان - جایگاه سوخت محلی
۲- گریختن - واقع شدن - از سبزی‌های خوراکی
۳- سرزمین افراسیاب - دندانپزشک - گرد
۴- رود مرزی- ضمیر غایب - ظرف بسته‌بندی نرم - گاهی ناگشودنی می‌شود
۵- ویتامین موز - تلفن شخصی قابل حمل - از جنس آهن
۶- مشاور - معتمدان - ضمیر چهارم
۷- حشره سمی - از نام‌های خانم‌ها - ستاره فوتبال جهان
۸- مبارزه و زورآزمایی
۹- رنج، درد - مثل - توقف و وقفه
۱۰- ساز شاکی! - قسمی ماهی خوراکی - نوعی از تومورها
۱۱- بسیار بی‌رحم - قطعه زمین - سرما
۱۲- گزافه‌گو می‌زند - از بستگان مادری - نفی ابد - همان بو است
۱۳- محبت - جاری و سیال - خوشمزه
۱۴- چامه‌سرایی - طریقه چاپ کردن با ماشین رتاتیو - دوربین اینترنتی
۱۵- مکانی در بازار سنتی همدان - ترانه خواب کودک

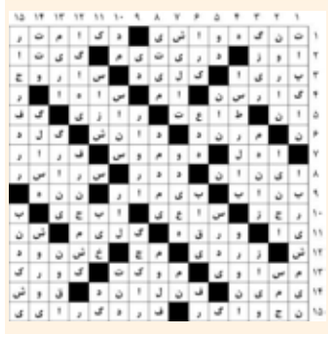
عمودی:
۱- گل آذرگون - سلاح پرتابی
۲- بزرگی و سرپرستی - رهایی از اندوه - پنبه‌زن
۳- چهارمین استان پرجمعیت ایران - ضرباهنگ - گروهی از مردم
۴- عقاید شمردنی - ساده‌لوح - یکسره - مرواریدها
۵- معروف - پرنده هدایت‌پذیر از دور - آب منجمد
۶- ضمیر دوم - کشت - گرافیک
۷- شهر حوزه علمیه - ترکیدن بمب - مجلس «تایوان»
۸- لایه‌ای در سیارات - گرو - صورت آدمی
۹- مفهوم - روستایی دیدنی در ارسباران - گرداگرد لب و دهان
۱۰- ماه میلادی - امر به نالیدن! - موبند
۱۱- قهوه - نام «تشکر» بازیگر مرد - اروپای قدیم
۱۲- بله عرب - بوی کهنگی - آهنگر شاهنامه - حرکت کرم گونه
۱۳- حیات - گلی خوشبو - پدر، والد
۱۴- سرگرد سابق - شش ضلعی - از روی بی‌میلی
۱۵- بانگ بلند - تیم فعلی بازیکن اشاره شده در ردیف ۷ افقی!

جدول ویژه

افقی:
۱- ژن‌های تغییر یافته - مدافع تیم ملی فوتبال
۲- خواب کودکانه - درمان - سازمان ماهی فروش
۳- پیر شدن - پُرچانه - سومین خودروی ملی
۴- از الفبا - زبر و خشن کردن سطح براثر انحلال شیمیایی - سنگ و چوب - خانه سنگ‌پشت!
۵- مانع خروش آب - پنبه‌زنی - پوشاک سر
۶- شاعر معاصر - نوشتاری - ضمیر جمع
۷- دریاچه اردبیل - شهر «کانادا» - تیره و تار
۸- اثری از «کنوت هامسون»
۹- بحری در عروض - مصیبت‌ها - بیماری پوستی
۱۰- همان بس - از دستگاه‌های ارتباط از دور - پیوسته
۱۱- بیمارستان شهرک غرب تهران - چشیدن غذا - گذ شتن
۱۲- جغد - تنبل - لؤلؤ - میهمانی
۱۳- فیلم حادثه‌ای - علامت و سمبل - غذای فرنگی
۱۴- راز و نیاز با معبود - دیگ سرگشاد - آدم فعال
۱۵- رودی در استان سمنان - جغد

عمودی:
۱- مدافع سابق «پورتو» - آوا
۲- میان زمین و تیر قرار گرفته - شهرکی در «ارمنستان» - نماینده قانونی
۳- قفل چوبی درهای قدیم - ماه قمری - دهی زیبا در جلفا
۴- نهنگ - پاسبان - عید «ویتنام» - دلیر
۵- دردمندی - مالک گردانیدن - استوار ساختن
۶- نه عامی - گودال ژرف - این استان از دیرباز گهواره هنرهای زیبا بوده است
۷- باران شدید - آرزو برآنان عیب نیست! - مانند
۸- غیرایرانی - پوچ - شهراستان همدان
۹- لگام - پسر کوروش - بیماری
۱۰- سیاهه - گنجه لباس - تکبر
۱۱- سماق - خوش‌منظره - ضد «کوچک»
۱۲- تحت - از ویتامین‌ها - شخص دارای نفوذ و قدرت - موافقت انگلیسی
۱۳- گل بهاری - آبی‌سیر - نماد پاکیزگی در سفره هفت‌سین
۱۴- مقابل «نادان» - گردآوری شده - مقابل
۱۵- دشنام‌گو - بازیگر فیلم «چهارشنبه»



حل جدول عادی شماره ۸۴۲۹

حل جدول ویژه شماره ۸۴۲۹