

سبک تغذیه



مردم می گویند وقت و پول برای خوردن غذای سالم ندارند

تبعید قیمه و قورمه سبزی در هجوم پیتزا و لازانیا!

مرضیه بامیری
در دنیای پرشتاب امروز که همه چیز به سرعت برق می گذرد و زندگی ها به واسطه تأمین معاش دشوار تر از قبل شده، افراد به یک زندگی ماشینی با دور تند دچار می شوند.

حالا دیگر کمتر زنی ساعت ها پای گاز می ایستد یا در کمتر خانهای پیدا می شود که بتوان در آن به واسطه تأمین مواد غذایی خانگی

فرستی برای غذا درست کردن ندارد فاطمه سلیمی / کارمند ۳۷ ساله

با کیسه ای پر از سوپر مارکت بیرون می آید که حاوی کنسرو و سوسیس کالباس و نوشابه است. در پاسخ به این سؤال که چرا اینقدر سوسیس کالباس خریده اید، می گوید: من یک زن شاغل در شرکت خصوصی هستم. ساعت چهار و نیم پایان ساعت کار من است، ولی اغلب مواقع ما مجبور به ماندن در تایم اضافه کاری تا شش هستیم. حالا تصور کنید من ساعت هشت و نیم به خانه می رسم و تازه وظایف مادری من آغاز می شود. باید به امور خانه، درس و مشق بچه ها و مهم تر از آن تهیه غذا بپردازم. واقعا چه چیزی می نوشد در نیم ساعت آماده کرد جز یک غذای یک سرهم پبندی شده با مواد آماده؟ کافی است نظرسنجی کنیم، بی شک همه پیشنهاد سوسیس سبزی زمینی، سوسیس بندری و ژامبون و... می دهند. یا در بهترین حالت مجبورم خورش های آماده داغ کنم. حالا به لطف تکنولوژی انواع غذاهای به صورت کنسروی در دسترس مردم است و بیشترین مشتری این محصولات آنها می هستند که مثل من وقت برای آشپزی سنتی ندارند. اصلاً وقتی همه چیز به صورت آماده در بازار موجود است چرا باید به خودمان زحمت بدیم غذاهای پر درد سر تهیه کنیم؟ قورمه سبزی محبوب ترین غذای ایرانی هاست که از کوچک و بزرگ همه دوستش دارند، ولی پروسه تهیه مواد و پختن بسیار طولانی است. می رویم فروشگاه و با یک قیمت نسبتاً مناسب خورش آماده می خریم. می هر غذایی که تهیه آن دشوار است. البته خودم از این وضعیت راضی نیستم و گاهی برای عطر و طعم غذای خانگی دلم تنگ می شود و هیچ شانزده تعطیل سعی می کنم این کمبود را جبران کنم.

سیده غذای آماده از کدبانوگری به دور است تهیه کیوی حسینی / مادر بزرگ

او را در فروشگاه با نوداش می بینم. نوه اصرار دارد از آن غذاهایی که در تبلیغ تلویزیون دیده است، برایش بخرد، ولی مادر بزرگ شیرین زبان به او وعده می دهد که خودش آن غذا را درست کند. می گویند: این بچه

گناهی ندارد. ذائقه اش به مصرف مواد آماده عادت کرده است. زمان ما اگر کسی برای مهمانی غذا از رستوران سفارش می داد، سعی می کرد مهمان هایش بو نبرند. چون از آداب کدبانوگری به دور بود که برای مهمان غذای بیرون سرو کنند. یا عروس ها خجالت می کشیدند بگویند غذا پختن بلد نیستند، ولی حالا زن ها در مصرف غذای آماده با هم مسابقه می دهند. برایشان تبدیل به یک فرهنگ شده است. متأسفانه اگر کسی بگوید دو روز مشغول تهیه سبزی قورمه بودم یا ساعت ها داشتم پیاز داغ آماده می کردم مورد تمسخر قرار می گیرد. اگر زنی بگوید خودش ترشی درست می کند همکارهای او را دست می اندازند. زن های جوان عسار می دانند که خودشان مواد غذایی را تهیه کنند. می دانم از حرف من دلخور می شوند، ولی خیلی هایشان راحت طلب شده اند. خب شکرت ها هم می بینند که نیاز جامعه چه چیزهایی است و دست به تولید همان محصولات می زنند و اتفاقاً پر فروش هم می شود. فکرش را بکنید یک زمانی در خانه ای که میرزا قاسمی درست می شد عطر سیر و بادمجان های کبابی کوچه را پر می کرد، ولی حالا تبدیل شده به یک غذای کارمندی یا آماده که هیچ طعمی ندارد. مگر می شود طعم تخم مرغ را برای مدت طولانی حفظ کرد؟ جز مواد نگهدارنده که عین خوردن سم است و تدریجی مردن. او از زن ها می نالد و می گوید: آنهایی که آشپزی را تحقیر شخصیت زن می دانند معده و ذائقه کودکان را با طعم های پوشالی موادی که به زور طعم دهنده قابل تحمل هستند عادت داده اند. بچه ها به نسبت گذشته بد غذا شده اند و کم کم دارم طعم غذاهای اصل و سنتی را از خاطر می برند. در عوض از هر کدام برسید غذای مورد علاقه اش چیست از بچه سه ساله تا ۳۰ ساله بی معطلی پاسخ می دهد، پیتزا!

در جست و جوی کنسرو کله پاچه رضا احمدی / کارمند ۴۳ ساله

مردی کودکش را در سید خرید گذاشته و آن را در فروشگاه می چرخاند. نگاهش به قفسه غذاهای آماده است. به سمتش می روم. کمی که خیره می شوم

رایحه های مختلف ایجاد کرد. زندگی های آبار تمان نشینی تحمل

این کدبانوگری ها را ندارد. گرایش مردم در سال های اخیر به سمت مصرف غذاهای آماده و کنسروی به حدی شده که آمار جاقی، ابتلا به دیابت و سایر بیماری های قلبی عروقی مانند سکنه رو به افزایش است. اما آیا تحلیل و علت یابی این پدیده اجتماعی و تغییر فرهنگ غذایی مردم با حرف و

می فهم دنبال کنسرو کله پاچه می گردد. همین بهانه گفت و گوی ما می شود. رضا احمدی می گوید: گرانی محصولات غذایی و دشوار بودن تأمین مواد ارگانیک آنها را به سمت مواد کنسروی یا فست فود سوق داده است. فرض کنید بچه ها هوس کباب کرده باشند، آیا من یا بسیاری والدین دیگر قادریم گوشت سالم با قیمتی کمتر از ۱۰۰ هزار تومان پیدا کنیم؟ کباب را باید با یک برنج ایرانی خورد. آیا می شود برنج کیلویی ۳۰ هزار تومان خرید؟ پس اگر فرزندم هوس کباب کند، راحت تر است که یک بسته کباب آماده بخرم و هوشم را فرو بزنم.

می دانم طعم آنها فرقلشان از زمین تا آسمان است، ولی همیشه این هوس ها قابل بر آوردن نیست. اگر یکی مثل همسر من هوس کله پاچه کند چه باید کرد؟ وقتی کنسرو آن با قیمت مناسب در دسترس است کیفیت را فدای قیمت می کنیم و آن را می خریم. وقتی تهیه غذاهای محلی هزینه پیش پخت آن بیشتر از تهیه کنسرو آن است خب آدم راه دوم را انتخاب می کند. وقتی تهیه مرغ یا گوشت برای خیلی از خانواده ها دشوار است، با خرید دو تا سوسیس و کمی کالباس کیفیت پایین، شکم خانواده چند نفری شان سیر می شود.

وقتی غذای اصل ایرانی تهیه اش از غذای آماده شکرکی ارزان تر است، طبیعی است که بین مردم طرفدار پیدا می کند. او در لابه لای صحبت هایش از تبلیغات رسانه ها گلایه کرده و می گویند: تبلیغات خوش رنگ و لعاب تلویزیون همه را مسحور خود کرده است. هر روز از یک محصول جدید رونمایی می شود و آنقدر تشریفات و هنر میز آرای شان دقیق است که هر مخاطبی را اوسوسه می کند. گاهی کودکم رنگ می زند که بابا آماده تهیه کرد. هم متنوع تر است هم به صرفه تر. البته تمام اینها که گفتم دلیل نمی شود غذای فست فود را به غذای سنتی ترجیح بدیم، بلکه شرایط اقتصادی همسایه ها تهیه کرد. بنابر این یا باید با جیبی پر از پول به رستوران رفت یا همان غذاها را نیمه آماده تهیه کرد و در خانه درستشان کرد.

تهیه غذای سالم هزینه زیادی دارد. فرض کنید یک خانواده سه نفره بخواهند یک پرس ماهی بخورند. خدا می داند همان یک وعده چند هزار تومان برایشان آب می خورد. ولی با پول همان ماهی می شود چند پرس غذای آماده تهیه کرد. هم متنوع تر است هم به صرفه تر. البته تمام اینها که گفتم دلیل نمی شود غذای فست فود را به غذای سنتی ترجیح بدیم، بلکه شرایط اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی این جبر را به ما تحمیل کرده و قورمه سبزی و قیمه بادمجان را در جدال با پیتزا و لازانیا مغلوب کرده است.

قبل تر خانواده ها روز تعطیل یا شاید ماهی یک بار به رستوران فست فود می رفتند و خوردن ساندویچ یا پیتزا یک تفریح و تنوع محسوب می شد، ولی حالا بر عکس شده و راه افتادن بوی غذاهای اصیل میان چندین شب غذای حاضری خوردن، استثنا شده است؛ این یعنی مرگ عادات های غذایی درست؛ این یعنی خداحافظی با بوی سبزی سرخ شده در خانه. بوی پختن رب یا حتی کز دادن کله پاچه!

نظریه قابل تغییر است؟ آیا آبار تمان نشینی و گرایش به شهرنشینی، کمبود وقت و گرانی محصولات غذایی موجب این وضعیت شده است؟ زنان به عنوان عامل اصلی سفره ایرانی، از جمله مهم ترین مشتریان فست فودها هستند و اگر قرار باشد علت تغییر ذائقه ها را جو یا شویم باید پای حرف های بانوان بنشینیم. البته گفت و گو با مردها را هم به عنوان یک طرف دیگر این وضعیت نباید فراموش کرد.

اصیل و سالم رنگ می سازد. ادامه این روند می تواند صدمات جبران ناپذیری به فرهنگ غذایی خانواده ها و سلامتشان وارد کند. گرانی بیش از حد محصولات اولیه غذایی از دیگر علت های رو آوردن مردم به غذای کنسروی و آماده است. احمدی همچنین معتقد است: یک چشم و هم چشمی میان بانوان در حال شکل گیری است که اگر کسی فلان غذای آماده را با فلان برند تست نکرده باشد، گویی از تمدن جا مانده است. او معتقد است قبل تر خانواده ها روز تعطیل یا شاید ماهی یک بار به رستوران فست فود می رفتند و خوردن ساندویچ یا پیتزا یک تفریح و تنوع محسوب می شد، ولی حالا بر عکس شده و راه افتادن بوی غذاهای اصیل میان چندین شب غذای حاضری خوردن، استثنا شده است؛ این یعنی مرگ عادات های غذایی درست؛ این یعنی خداحافظی با بوی سبزی سرخ شده در خانه. بوی پختن رب یا حتی کز دادن کله پاچه! او نظرش را تکمیل می کند و ادامه می دهد: زندگی شهری هم دلیل مهمی برای این تغییر است. مردم اغلب آبار تمان نشین هستند و برای پختن غذاهای مورد علاقه شان قدرت مانور ندارند.

مثلا نمی شود در آبار تمان بوی کله پاچه یا سیرابی راه انداخت، چرا که هر کسی دوست ندارد با بسیاری از غذاهای کبابی را به دلیل مراعات حال اقتصادی ارزان تر است، طبیعی است که بین مردم طرفدار پیدا می کند. او در لابه لای صحبت هایش از تبلیغات رسانه ها گلایه کرده و می گویند: تبلیغات خوش رنگ و لعاب تلویزیون همه را مسحور خود کرده است. هر روز از یک محصول جدید رونمایی می شود و آنقدر تشریفات و هنر میز آرای شان دقیق است که هر مخاطبی را اوسوسه می کند. گاهی کودکم رنگ می زند که بابا آماده تهیه کرد. هم متنوع تر است هم به صرفه تر. البته تمام اینها که گفتم دلیل نمی شود غذای فست فود را به غذای سنتی ترجیح بدیم، بلکه شرایط اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی این جبر را به ما تحمیل کرده و قورمه سبزی و قیمه بادمجان را در جدال با پیتزا و لازانیا مغلوب کرده است.

قصه زندگی



روایتی از آقت مصرف گرایی و زندگی لاکچری

از جنوب تا شمال شهر

مونا دهقان
مصرف گرایی، تجمل گرایی و افتخاراتی که نه تنها در آن مهمانی بلکه در بسیاری از زندگی ها، خرید چیزیه، سیسمونی، جشن های عروسی، نامزدی، تولد و... به چشم می خورد و اکثراً در فضای مجازی از جمله اینستاگرام به نمایش گذاشته می شود، بی تردید یکی از مهم ترین آفات زندگی ماست. چند وقت پیش اتفاقی برایم افتاد که انگیزه نوشتن این مطلب شد.

زندگی ساده ای که لاکچری شد

«مانی که از دواج کردند، عروس چیزیه نیارود؛ یعنی پدرش تعداد زیادی فرزند داشت حتی به زور با پول مسافر کشی می توانست شکم شان را سبیر کند، از طرفی داماهم که خیلی جوان بود و تازه از سربازی بر گشته بود، پولی نداشت. ما تازگی با یک مراسم کوچک به یک اتاق خانه پدر شوهر رفتند و زندگی شان شروع شد. نزدیک به ۱۰ سالگی می شود که از هم بی خبر بودیم و الان آدرس بالای شهر را به من داده، نمی نامی. شرایط زندگی شان چطور است و البته برای این شرایط کجکاوی نکرده باشم، چیزی نرسیدم.» این صحبت های مادرم بود که برای معرفی دوست دوران تحصیلش و ترغیب من که برای رفتن به مهمانی آنهار همان جمعه که با تعدادی از دوستانشان جمع شده بودند همراهی اش کنم. برای اینکه ذهنیتی در مورد آنها نداشته باشم، گفتم چه مدل خانواده ای هستند؟ مادرم گفت: مثل خودمان، حتی خاکی ترم هستند. روز مهمانی فرا رسید با اینکه صبح جمعه بود، اما زمان زیادی را به دلیل طول مسیر در راه بودیم. پس از ورود با بهترین خانه باغ در منطقه شمال تهران که حقالق ۶۰۰ متر بود مواجه شدیم، دهانمان از محوطه سازی باز مانده بود و البته از چند ماشین آخرین مدلی که پارک بودند، مات و مبهوت به در ورودی خانه که چه بگویم به عمارت رسیدیم. وارد خانه شدیم دکوراسیون زیبا و به روز، گچبری و سنگ کاری که معلوم بود هزینه اش بسیار زیاد است که در آن ساکن هستیم و به زودی، میز غذا و میوه، صرانه و... توسط بزدان و فخر فروشی در رفتارشان بود که معذب

نگاه



جای خالی جامعه شناسان در مدیریت شهری

امیربانی*

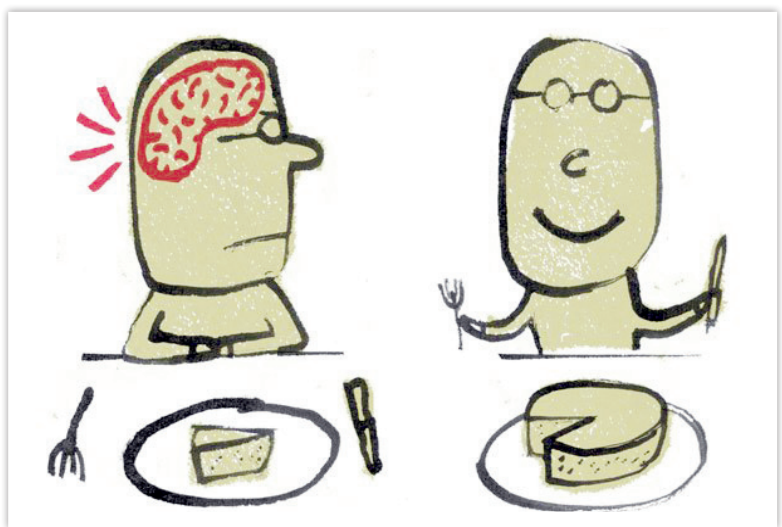
مدینت، پدیده ای است که اکنون گستره آن مرزهای این شهر و آن شهر را کسخته و همسایگی شهری با شهر دیگر اغلب با فاصله ای خیلی کم حس می شود. در این میان مدیریت شهری در فضای شهرنشینی مشغله ای خطیر و مهم است، بسیار مهم تر از آنکه بخواهیم به معنای لغوی و عنوانی آن بسنده کنیم. تمدن هر شهری تا حدی بستگی به اقلیم آن دارد، با این حال سنگ بنای ساختمان ها و معماری آنها، خیابان ها، نوع زیست مردم و... بیانگر درونیات، تفکرات، فرهنگ یک شهر است. مرزوه مدیریت شهری در سطح کلان با مشکلات زیادی روبه رو است که یکی از عوامل مهم آن رشد جمعیت است که در پی آن سلاقی و سلاقی مختلف، باورها و فرهنگ ها و حتی اعتقادات گسترده و متفاوت مردم و به ویژه سبک زندگی آنها باعث ایجاد مسائل مختلفی می شود و مدیریت شهری با پای کار آمدن در همه این موارد می تواند نقش مؤثری را در جهت رشد و عدم مشکلات احتمالی ایفا کند. تصور کنید شهرها دچار بحران های مختلفی بشوند، با نیازهای اقتسار مختلف جامعه، یا امنیت و رفاه اجتماعی افراد



وقتی به آموزه های دینی مراجعه می کنیم انسان خوشبخت مساوی با همان انسان سعادتمند است که دین مبین اسلام به روشنی ترسیم کرده است. چه خوب است که دین مبین اسلام به روشنی ترسیم کرده است. چه خوب است که قدر دان و شکر گزار نعمت های خدا و نعمت ها و آدم های زندگی مان باشیم و به جای آنکه از ندانسته هایمان احساس بدبختی کنیم، به خاطر داشته ایمان غرق در حس خوب شادی و احساس خوشبختی باشیم.

فردی است که آن را تجربه کرده و از درونش نشئت گرفته است. البته تمام آنچه گفته شد تعریف های انسانی است و بی تردید وقتی به آموزه های دینی مراجعه می کنیم انسان خوشبخت مساوی با همان انسان سعادتمند است که دین مبین اسلام به روشنی ترسیم کرده است. چه خوب است که قدر دان و شکر گزار نعمت های خدا و نعمت ها و آدم های زندگی مان باشیم و به جای آنکه از ندانسته هایمان احساس بدبختی کنیم، به خاطر داشته ایمان غرق در حس خوب شادی و احساس خوشبختی باشیم.

جست و جوی خوشبختی در زندگی دیگران!



عینه می بینیم فضای مجازی برای عده ای از انسان ها محل رقابت و تظاهر شده و برخی افراد خیر نانیهای از زندگی خصوصی خود را به اشتراک می گذارند. از خوشی ها و عاشقانه هایشان گرفته تا نوع خورد و خوراک شان! هر گاه غرق در خوشی و محو آن لحظات

عینه می بینیم فضای مجازی برای عده ای از انسان ها محل رقابت و تظاهر شده و برخی افراد خیر نانیهای از زندگی خصوصی خود را به اشتراک می گذارند. از خوشی ها و عاشقانه هایشان گرفته تا نوع خورد و خوراک شان! هر گاه غرق در خوشی و محو آن لحظات

سبک نگرش

شها سپهری

آدمی اگر به اولویت های خود در زندگی دسترسی داشته باشد، احساس خوشبختی می کند، اما اگر به یکی از اولویت های خود دست نیابد، از ندانستن آن احساس عدم رضایت کرده و خود را بدبخت می شمارد. به عنوان مثال اگر فردی اولویتش کسب مقام یا شخصیت اجتماعی آنچه در فکرش از خویش انتظار داشت را در خود نیابد، به افرادی که در اجتماع صاحب مقام و منزلت هستند به نحوی حسادت کرده و حسرت زندگی شان را می کشد! اگر فردی از لحاظ اقتصادی در رفاه لازم نباشد، خوشبختی را در پول و ثروت تلقی می کند. به طور خلاصه خوشبختی یا بدبختی یک نگاه نسبی است؛ مانند زیبایی و زشتی. شاید یکی که ما زشت می پنداریم، دیگری زیبا بینند یا بر عکس. به قول معروف همیشه مرغ همسایه غاز! این داستان زندگی اکثر ما انسان هاست. همیشه نگاهمان به دنیای بیرون است. ایده آل ها و زیبایی ها را در دنیای بیرون جست و جوی می کنیم. خوشبختی و آرامش را از دیگران می خواهیم. فکر می کنیم مرغ همسایه غاز است. خود کم بینی و اغلب خود نابینی باعث می شود که انسان خوشبختی را به حساب نیارود و هیچ شانی برای خودش قائل نباشد. امروزه متأسفانه با خوشبختی به