

■ مهدی ارجمند
 ابتدا تعدادشان زیاد نبود اما حالا رفته رفته تعدادشان خیلی زیاد شده است. فرقی هم نمی‌کند محله پر جمعیت باشد یا محله کم جمعیت، نزدیک بازار باشد یا نزدیک دانشگاه و خوابگاه‌های دانشجویی. فروشگاه‌های عرضه پیتزا ۶هزار تومانی را می‌گوییم. واحدهای صنفی که اگر چه از اتحادیه‌های مربوطه مجوز دارند اما به عقیده پزشکان این فروشگاه‌ها یک خطر جدی برای سلامت جامعه است و در کنار تهدیدات مختلف سلامتی افراد جامعه این فروشگاه‌های پیتزای ۶هزار تومانی نیز قوزی شده‌است بالای قوز و با اینکه مدت کمی از حضورشان می‌گذرد اما خیلی زود به یکی از دغدغه‌های سلامت جامعه تبدیل شده است. پیتزا و ساندویچ و انواع فست‌فودهای مختلف از فلافل گرفته تا پیراشکی و سمبوسه همه و همه به خودی خود یک تهدید برای سلامتی جامعه به حساب می‌آیند به گونه‌ای که همواره شاهد هشدارهای وزارت بهداشت و درمان، پزشکان و دست‌اندر کاران سلامت جامعه در این خصوص هستیم، حال در این میان پیتزای ۶هزار تومانی و فست‌فودهای خیلی خیلی ارزان شده پدید می‌تازه برای سلامت جامعه است و رفته رفته دارد به دغدغه‌ای جدی در این خصوص تبدیل می‌شود.

■ قوز بالای قوز پیتزاها
 در حالی که پزشکان درباره مضرات مصرف پیتزا تا کنون هشدارهای فراوانی داده‌اند و در حالی که دستداران سلامت در حال تهیه راهکارهایی از جمله فرهنگ‌سازی و آموزش برای کاهش مصرف پیتزا در جامعه هستند اما این روزها وجود فست‌فودهای بسیار ارزان بی‌کیفیت‌و از همه شاخص‌تر پیتزاهای ۶هزار تومانی قوز بالای قوز شده است. در حالی که کارشناسان تغذیه و پزشکان در خصوص مواد به کار رفته در پیتزا و ساندویچ بارها و بارها هشدار داده و اعلام کرده‌اند در برخی از پیتزاهای و ساندویچ‌ها مواد مرغوبی به کار نمی‌رود حالا پیتزای ۶هزار تومانی معضل جدید و دغدغه جدی دستداران سلامت شده است که اعتقاد دارند مواد موجود در پیتزاهای ۶هزار تومانی حداقل مرغوبیت و کیفیت را ندارد و بسیار مضر است. شما در نظر بگیرید با توجه به قیمت بالای انواع سوسیس و کالباس مرغوب و نام آشنا و نیز قیمت برخی دیگر از مواد مورد نیاز برای آماده‌سازی پیتزا مانند گوچه فرنگی، سس، پنیر مخصوص، گوشت، فلفل سبز و... حالا چگونه است که یک واحد صنفی با توجه به قیمت‌های بالای مواد اولیه اقدام به طبخ و ارائه پیتزای ۶هزار تومانی می‌کند. نکته تاسف‌بار اینجاست که فروشگاه‌های عرضه پیتزای ۶هزار تومانی روزبه‌روز در حال افزایش است و درحالی که در ماه‌های اول فعالیتشان در مناطق پایین شهر بیشتر به چشم می‌خوردند اما اکنون در تمامی سطح شهر می‌توان این فروشگاه‌ها را دید.

■ پیتزا دونفره، ۶هزار تومان!

نکته دیگر در این خصوص تبلیغات بی‌حد و حصر پیتزافروش‌هاست به گونه‌ای که با قدم زدن در خیابان‌های شهر به راحتی می‌توان تابلوهایی را دید که شمارا به صرف پیتزای ۶هزار تومانی دعوت می‌کند.

جالب اینجاست که برخی از این فروشگاه‌ها سس و نوشابه رایگان را نیز در تبلیغات خود به عنوان مشوقی برای افزایش مشتری ذکر کرده‌اند.

در این میان گاه شاهد تبلیغات نوع دیگری از پیتزاهای ارزان قیمت هستیم که به هر طریقی سعی در جذب مشتری دارند. به عنوان مثال پیتزا دونفره ۷هزار تومان با سس و نوشابه رایگان با پیتزا دونفره ۸هزار تومان از دیگر تبلیغات فروشگاه‌های پیتزا ارزان قیمت است.

در این میان به علت اینکه قدرت خرید مردم در سال‌های اخیر کاهش یافته است افراد بدون در نظر گرفتن کیفیت و تنها بر اساس قیمت غذا، نسبت به خرید و مصرف این نوع از پیتزاها اقدام می‌کنند. در همین ارتباط در یکی از خیابان‌های تهران چشمم به تابلوی یک پیتزافروشی افتاد که با خواندن نوشته روی تابلوی این واحد صنفی حساسی شوکه شدم. پیتزا دونفره ۴هزار تومان. شما فکرس را بکنید ۴هزار تومان، فقط ۴هزار تومان. حالا شما در نظر بگیرید اگر قیمت خمیر و پنیر پیتزا، روغن و سس را حساب کنیم خود همین می‌شود چیزی حدود ۴هزار تومان برای طبخ هر پیتزا حالا چطور می‌شود که یک واحد صنفی در کنار این مواردی که ذکر شد با در نظر گرفتن قیمت سوسیس، کالباس و گوشت

نه تنها دستداران سلامت، پزشکان

و کارشناسان تغذیه حتی مدیران اتحادیه‌اغذیه و پیتزافروشان نیز بر این مسئله صحنه گذاشته و خود در مصاحبه‌هایی که داشته‌اند اعتراف کرده‌اند که مواد به کار رفته در پیتزاهای ۶هزار تومانی مواد سالمی نمی‌تواند باشد

می‌تواند پیتزا به قیمت ۴هزار تومان بدهد آن هم پیتزای دو نفره. حتماً یک جای کار می‌لنگد و آنچه به خورد مشتری داده می‌شود معلوم نیست از چه موادی تشکیل شده است. البته حالا که به این قسمت گزارش رسیدیم بهتر است به این نکته نیز اشاره کنیم که گاهی اوقات ممکن است یک واحد صنفی عرضه پیتزا با کوچک کردن اندازه پیتزا یا کاهش قطر آن بتواند پیتزا را با استفاده از مواد مرغوب و با کیفیت ارائه دهد و فقط سایز پیتزا کوچک‌تر شده است اما روی حرف ما با آن فروشگاه‌هایی است که با استفاده از مواد بی‌کیفیت و غیر استاندارد اقدام به تهیه پیتزای ارزان قیمت می‌کنند و در حقیقت سلامت افراد جامعه را به بازی می‌گیرند.

■ از هشدار پزشکان تا دغدغه اتحادیه

این همه در حالی است که پزشکان و دستداران سلامت در کنار کارشناسان تغذیه بارها و بارها درباره مضرات مصرف پیتزا و ساندویچ هشدار داده‌اند. هشدارهایی جدی که در لایه‌ای آنها صحبت از ابتلا به بیماری‌های خطرناک مانند بیماری‌های قلبی و عروقی یا حتی خدای ناکرده سرطان است. این هشدارها البته تازگی ندارد و از روزهای اول پیداشدن سسر و کله پیتزا در ایران شاهد این هشدارها از سوی پزشکان و فعالان حوزه سلامت در کشور بوده‌ایم اما با ورود پیتزاهای ارزان قیمت تحت عنوان پیتزا ۶هزار تومانی این هشدارها افزایش یافته است.

این موضوع نه تنها حرف دستداران سلامت، پزشکان و کارشناسان تغذیه است بلکه حتی مدیران اتحادیه اغذیه و پیتزافروشان نیز بر این مسئله صحنه گذاشته و خود در مصاحبه‌هایی که داشته‌اند اعتراف کرده‌اند که مواد به کار رفته در پیتزاهای ۶هزار تومانی مواد سالمی نمی‌تواند باشد. به عنوان نمونه «بوالقاسم کاشفی» رئیس اتحادیه اغذیه و پیتزافروشان مشهد چندی پیش در مصاحبه با یکی از خبرگزاری‌ها در زمینه فعالیت واحدهایی که اقدام به فروش پیتزای ۶هزار تومانی می‌کنند اظهار داشت: در حال حاضر این واحدها مواد اولیه با کیفیتی به کار نمی‌برند و غالباً از گوشت استفاده نمی‌کنند و با کالباس‌های نامرغوب و بی‌کیفیت پیتزای ارزان قیمت به مصرف‌کننده عرضه می‌کنند که درصدد کنترل و نظارت جدی بر این واحدها هستیم.

وی بیان می‌کند: ضمن همکاری‌هایی که با اداره بهداشت داشتیم از برخی از این واحدها بازدید به عمل آمده که در آن به واحدهای متخلفی هشدار داده شده و در صورت به کار گرفتن محصولات باکیفیت و رعایت بهداشت و دارا بودن پروانه کسب مشکلی با عرضه این محصولات نداریم.

کاشفی تصریح می‌کند: در حال حاضر ۳۰ واحد

صنفی در سطح شهر مشهد مشغول فروش پیتزای ۶هزار تومانی هستند که مسئله نظارت و بازرسی

بر فعالیت‌شان آغاز شده و به طور جدی پیگیری می‌شود.

■ هشدارهای پزشکی مصرف پیتزا

در این باره وقتی با دکتر فرید رضانی پزشک عمومی و کارشناس حوزه سلامت صحبت می‌کنم او با ابراز نگرانی از گسترش پیتزای ۶هزار تومانی در جامعه می‌گوید: بنا بر ادعای خود مسئولان اتحادیه اغذیه و پیتزافروشان در پخت پیتزای ۶هزار تومانی از مواد مرغوب استفاده نمی‌شود و همین موضوع می‌تواند باعث به وجود آمدن مشکلات جدی برای افراد شود.

وی می‌افزاید: در باره مصرف پیتزا تا کنون هشدارهای فراوانی داده شده‌است. حالا شما در نظر بگیرید وقتی پیتزا با مواد ارزان قیمت تهیه شده باشد آن وقت است که خطرات مصرف این نوع پیتزا بیشتر می‌شود. وی می‌گوید: نگرانی تنها از مصرف پیتزا یا ساندویچ نیست بلکه در کنار نگرانی از مصرف مواد نامرغوب و بی‌کیفیت در پیتزاهای ارزان قیمت شما در نظر بگیرید که فرد هنگام مصرف پیتزا، نوشابه یا سس نیز مصرف می‌کند که این موضوع می‌تواند بر خطراتی که سلامتی افراد را تهدید می‌کند بیفزاید.

دکتر رضانی در ادامه صحبت‌های خود به عوارض مصرف فست‌فود اشاره و بیان می‌کند: مشکلات گوارشی، کبد چرب، بیماری‌های قلبی و عروقی، اضافه وزن، افزایش فشار و خطر ابتلا به دیابت از هر جمله خطرات احتمالی مصرف پیتزا و ساندویچ است.

وی می‌افزاید: حالا در این میان وقتی افراد پیتزا ارزان قیمت با مواد نامرغوب و با کیفیت پایین استفاده کنند به طور حتم باید بیش از پیش در انتظار انواع بیماری‌ها باشند.

صحبت‌های این پزشک در حالی است که به عقیده پزشکان، مواد غذایی پس از ورود به معده با آنزیم‌های درون آن مخلوط می‌شود تا به اجزای ساده‌تری تجزیه شود. سپس این مخلوط از معده خارج می‌شود و به رودها می‌رود تا از آن جا، مواد غذایی تجزیه شده، جذب جریان خون شود. موادغذایی تجزیه شده از جریان خون در اختیار بدن قرار می‌گیرد و مواد غذایی که جذب نمی‌شود، به شکل طبیعی دفع می‌شود. به عقیده پزشکان، دستگاه گوارش به عنوان یکی از مهم‌ترین اعضای بدن، بیماری‌های مربوط به خود را دارد که گریبانگیر بسیاری از افراد است. عادات غذایی و استرس تأثیر زیادی بر بروز بیماری‌های عملکردی دستگاه گوارش دارد که بسیاری از آنها اکنون در جامعه ما به ویژه میان جوانان و نوجوانان شایع است.

پزشکان در این میانبرها بر کاهش مصرف فست‌فود تأکید کرده‌اند و اعتقاد دارند که غذاهای آماده و فست‌فود همانطور که از اسم‌شان برمی‌آید برای مصرف در مواقع خاص و ضروری است و فقط در



فست‌فودهای ارزان قیمت، بلای جان مردم شده است

پدیده‌ای به نام

پیتزا ۶ هزار تومانی!

دید

با توجه به قیمت بالای انواع سوسیس و کالباس مرغوب و نام آشنا و نیز قیمت برخی دیگر از مواد مورد نیاز برای آماده‌سازی پیتزا چگونه است که یک واحد صنفی با توجه به قیمت‌های بالای مواد اولیه اقدام به طبخ و ارائه پیتزای ۶هزار تومانی می‌کند

مواقع ضروری باید استفاده شود.

فست‌فود برای وقتی است که اگر افراد در طول روز به خاطر مشغله کاری فرصتی برای تهیه غذا ندارند از آن استفاده کنند یا این حال فست‌فود غذاهای روزانه بسیاری از افراد شده است.

■ ترویج سبک زندگی غربی با فست‌فودها

صاحب‌نظران اجتماعی ما معتقدند ترویج مصرف پیتزا و فست‌فود در حقیقت ترویج سبک زندگی غربی است. برخی جامعه‌شناسان معتقدند وقتی قرار باشد فست‌فود مصرف کنیم طبیعی است که دیگر سفره مادر در خانه پهن نمی‌شود و این به معنای افزایش فاصله بین افراد خانواده است، چراکه معمولاً سفره خانواده ایرانی یکی از جاهایی است که بیش از هر موقع دیگری دورهم جمع می‌شوند با این حال وقتی قرار باشد اعضای خانواده بیرون از خانه و به تنهایی غذا بخورند دیگر هیچ وقت فرصتی برای دورهم جمع شدن پیش نمی‌آید. جامعه‌شناسان بر این اعتقاد هستند که ورود غذاهای غربی و غذا خوردن به شیوه غربی‌ها در حقیقت نوع جدیدی از آسیب‌ها به سبک زندگی ایرانی –اسلامی است، به گونه‌ای که برخی از این محصولات غذایی با هدف قبلی به ایران وارد می‌شود.

پیتزا یا فست‌فود نمونه بارزی از هجمه علیه سبک زندگی ایرانی – اسلامی است که این نوع از خوراک جدیداً به مراسم مذهبی و نذری‌های ما نیز راه یافته است. وقتی جامعه‌ای غذای سنتی خود را فراموش می‌کند و به غذاهای فرنگی و غربی‌روی می‌آورد طبیعتاً این احتمال وجود دارد که سایر آئین‌ها، آداب و رسوم زیبای مربوط به سبک زندگی فرهنگی خود را نیز فراموش کند و رفته رفته و بدون اینکه خود متوجه باشد به فردی تبدیل شود که به راحتی دارد ادای غربی‌ها را در می‌آورد.

نمی‌توان توقع داشت فردی که پیتزا می‌خورد کنار سفره و با خانواده باشد یا اینکه افراد فست‌فود خور اعتقادی به پهن کردن سفره و دورهم جمع شدن داشته باشند، بنابراین فست‌فود به ویژه پیتزا نمونه‌ای از غذاهای فرنگی است که سنت و سبک زندگی ایرانی – اسلامی ما را نشانه رفته است و امید است با اصلاح سبک زندگی و مصرف مواد غذایی خودی تبدیل به افرادی که ادای غربی‌ها را در می‌آورند نشویم. حالا شما این مسئله فرهنگی را در کنار مسائل بهداشتی و سلامت انسان‌ها در نظر بگیرید و قضاوت کنید که آیا مصرف پیتزا آن هم پیتزای ۶هزار تومانی کار درستی است؟

دید

وقتی قرار باشد فست‌فود مصرف کنیم طبیعی است که دیگر سفره مادر در خانه پهن نمی‌شود و این به معنای افزایش فاصله بین افراد خانواده است، چراکه معمولاً سفره خانواده ایرانی یکی از جاهایی است که بیش از هر موقع دیگری دورهم جمع می‌شوند

نقد خود

شبیخون به خواب، شبیخون به بیداری است

■ حسن فرامرزی

یک: ابزارها چنان حضورشان را به ساعات خواب ما تحمیل کرده‌اند که انگار ساعات خواب ما مُلک پدری آنهاست و ما در آن مُلک پدری ساعات خوابمان را پهن کرده‌ایم.
 دو: امروز سایت‌های خبری جدولی از مدت زمان خواب مورد نیاز گروه‌های مختلف سنی را منتشر کردند، اینکه مثلاً یک نوزاد باید تا ۱۷ ساعت در شبانه‌روز بخوابد، این نیاز برای یک بزرگسال ۷ تا ۹ ساعت توصیه شده است اما ای کاش جدول مکملی هم از ساعت‌های خواب گروه‌های مختلف سنی در واقعیت منتشر می‌شد، مثلاً نوزاد ما گمان نمی‌کنم در یک شبانه‌روز ۱۰ ساعت هم بخوابد، یعنی رسماً از همین حالا هفت ساعت کسر خواب دارد.

سه: کوهی را در ذهن‌تان مجسم کنید. این کوه انبوهی برف در بالادست‌هایش دارد و پایین دست‌ها مثل نوزادی که از مادر شیر می‌خورد، از آن برف‌ها می‌مکند و به همان برف‌های آب شده زنده‌اند. حالا اسم آن کوه را می‌گذاریم خواب و اسم پایین دست‌هایش را هم که از آن برف‌های ذوب شده می‌مکند و سیراب می‌شوند، بیداری. حالا ما چه بخواهیم و چه نه‌ا، خواب‌هایمان می‌نوشیم.

چهار: تصویر و تلقی

ذهنی ما از پدیده‌ها در

دوری و نهایتاً چگونگی ورود آن پدیده‌ها به زندگی ما نقش بازی می‌کند. در نگاه اول شاید بسیاری از ما تصویر مشایبی از خواب داشته باشیم، وقتی کلمه خواب را می‌نویسم یاد امری مألوف و مزاحم، ضدزندگی و لذت، ضد کار، ضد مطالعه و ضد عمر می‌افتیم، اما واقعیت آن است که این لایه اول مسئله است، چون بیداری ما حاصل برف‌هایی است که در خواب ذوب شده‌اند. این طور بگویم ما آنگونه بیدار می‌شویم که آنگونه خوابیده‌ایم.

پنج: هر کما بوده و حتی یک روز هم، روی بیداری را ندیده است و حالا از او می‌خواهد لااقل پنج روز بیدار بماند. منظور این بزرگان از خواب، تلف کردن سرمایه عمر و مدیریت نکردن بر لحظه‌ها بوده و البته یکی از بزرگ‌ترین و مؤثرترین مدیریت‌هایی که ما می‌توانیم روی ساعت بیداری‌مان اعمال کنیم از ناحیه مدیریت بر ساعات خواب‌هایمان است.

سبک تربیت

فرزند شما و مشکل غذا خوردن

کودک را بدغذا بار نیاورید

باعث تشدید و استمرار رابطه دشوار بین مادر و کودک در امر غذا خوردن می‌شود. کم‌کم مادر برای جلب رضایت کودک ک آغاز به تعریف از خوشمزگی غذای می‌کند و کودک نیز کم‌کم با شناخت طعم‌های متنوع غذا را مطابق با تعریف مادر نمی‌یابد و مقاومت و بهانه‌جویی کودک را و التماس مادر مقاومت و بهانه‌جویی کودک را بیشتر می‌کند و بهانه‌جویی کودک، مادر را وادار به عقب‌نشینی یا تسلیم یا دادن باج و رشوه به کودک می‌کند تا تن به غذا خوردن بدهد و این موضوع از بزرگ‌تر شدن کودک و دوران نوجوانی ادامه می‌یابد.

اگرچه برای درست کردن این مشکل هر کودک یا نوجوان، لازم است روابط بین او و پدر و مادر را مورد ارزیابی قرار داد ولی توصیه‌های زیر برای پدران و مادران می‌تواند مقدمه‌ای برای حل این مشکل باشد.

اصول کلی برای لذت بردن از غذا خوردن در کودکان از این قرار است:

- غذا را به‌صورت جالب و جلوه‌ای زیبا در برابر کودک بگذارید و به‌او عرضه کنید.
- غذا را به میزان کم به‌او بدهید.
- در باره غذا خیلی شرح و تفصیل ندهید.
- در باره میزان غذایی که باید بخورد اصرار و پافشاری نکنید.
- کوشش کنید که نسبت به غذا خوردن کودک آرام و خوشر باشد.
- آداب و اصول غذا خوردن را به کودک‌کان کوچک‌تحمیل نکنید. این آداب را می‌توان بعدها هنگامی که کودک بر خورد مثبت‌تری نسبت به غذا خوردن پیدا کرد، به‌او آموزش داد.
- تا هنگامی که کودک به اندازه کافی در غذا خوردن مهارت پیدا نکرده و نسبت به غذا اشتناکی نشده است، به‌او اجازه دهید با دست غذا بخورد.
- در طول روز مواد خوراکی و تنقلات را از دور و بر او بردارید تا اشتهای کافی برای غذا خوردن پیدا کند.
- هیچ‌گاه رقابت و مسابقه در غذا خوردن بچه‌ها ایجاد نکنید.
- پیش از آن‌که کودک خودش آمادگی پیدا کند، او را مجبور نکنید که با شما سر میز یا سفره بنشیند

منبع: شاهین پرس

