موقع خوردن آجیل حواس‌تان به چاقی باشد!



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت‌بهداشت، بر ضرورت مصرف درست و اندازه آجیل و مغزها به‌منظور پیشگیری از بروز چاقی در ایام نوروز تاکید کرد.
وی گفت: با توجه به تعطیلات نوروزی، معمولا برنامه‌غذایی روزانه ما تغییر می‌کند و این تغییرات ممکن است سلامت افراد را به خطر بیندازد. یکی از مشکلات اساسی که اکثر مردم در ایام نوروز با آن مواجهند، اضافه‌وزن ناشی از مصرف زیاد شیرینی، شکلات، آجیل و تنقلات است. وی ادامه داد: اضافه‌وزن و چاقی زمینه‌ساز دیابت نوع۲، فشارخون‌بالا، چربی‌خون‌بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی است./مهر

بعد از خواندن این یادداشت به طور تضمینی در خوردن آجیل تجدید نظر می‌کنید

راهنمای خوردن دکور خانه مردم



مرتضی درخشان

روزنامه‌نگار و رئیس جمهوری که قرار است در دولتش آجیل مجانی بدهد

شما کمد دیواری می‌خورید؟! قاب عکس چطور؟! یا مثلا اگر کسی به شما بگوید بفرمایید از این مجسمه‌ها را میل کنید چه احساسی پیدا می‌کنید؟! نگران نباشید، مثل آدم‌هایی که لامپ مهتابی می‌خورند نمی‌خواهم شما را شگفت‌زده کنم، ولی شما خودتان از چیزهایی که می‌خورید قطعا شگفت‌زده می‌شوید.

خب ماجرا از اینجا شروع شد که من اولین سالی که کارمند شهرداری بودم، شب عید با بسته‌های بزرگی از آجیل مواجه شدم که به پرسنل شهرداری می‌دادند. سال اول که آجیل‌ها را به خانه بردم متوجه شدم پدرم، مادرم و برادر بزرگ‌ترم که هنوز مجرد بود هم از اداره‌شان آجیل می‌گرفتند.

بله، خانواده درخشان به‌جز مجتبی، همه کارمند بودیم و حالا چهار بسته آجیل داشتیم که هرکدام به اندازه مصرف یک خانواده در تعطیلات عید بود. مادرم در حالی که پدرم پشت سرش ایستاده بود به ما توضیح داد آجیل برای ما خیلی زیادتر از حد عرف است و ما به هرحال صاحب سهمیه‌های اداره‌مان هستیم. اگر برنامه‌ای برایشان نداریم از این چهاربسته، سه تا را به خانواده‌های نیازمند بدهیم.

همه موافق بودیم به‌جز مجتبی که البته از آنجا که مهر مادری با خشم پدری پشتیبانی لجستیکی می‌شد به لطف خدا مجتبی هم موافق شد، هرچند سهمی نداشت.

من از مادرم خواستم اختیار آجیل‌های من را به خودم بدهد. مادرم گفت آجیل‌های خودم است. هر اشتباهی(!) که می‌خواهم می‌توانم بکنم. این وسط باز مجتبی مخالف بود که توضیحات لازم را دریافت کرد.

با فرامرز تماس گرفتم. از قبل به من گفته بود اگر چیزی از اداره گرفتم به او بدهم. یک خیریه داشتند که در تهران فعالیت می‌کرد. گفتم یک بسته آجیل برای یک خانواده آورده‌ام. بسته را که گرفت خندید. گفت این آجیل‌ها مال یک خانواده نیست، مال۱۰ خانواده است.

فکر کردم شوخی می‌کند. واقعا آجیل‌ها آنقدری نبود که سهم ۱۰خانواده باشد، ولی فرامرز توضیح داد اینها را قاطی می‌کنند و به هر خانواده به اندازه‌ای که یک ظرف آجیل‌خوری را پر کند و بگذارد سر سفره هفت‌سین، سهمیه آجیل می‌رسد.

مهمان‌های خودمان را تصور کردم بعضی‌هایشان بدون این‌که چشم از چشم آدم بردارند، چنگ می‌زنند توی ظرف و پسته‌ها و بادام هندی‌ها را غربال می‌کنند و بیرون می‌آورند. بعد انگار که فوتبال می‌بینند به آدم نگاه می‌کنند و تخمه ژاپنی و کدو را شبیه دستگاه‌های اتوماتیک با سرعت یک مغز بر ثانیه پوست می‌کنند.

از فرامرز پرسیدم آن یک ظرف آجیل را کی می‌خورد و کی نگاه می‌کند؟ گفت آنها آبرو دارند. این آجیل‌ها برای خوردن نیست. دکوری است. راستش را بخواهید نه بغض کردم نه به فکر فرو رفتم. طبق معمول ذهن مریضم هندل زد و پرسیدم یعنی ما یک عمر داشتیم دکور خانه مردم را می‌خوردیم؟ بعد دوتایی قاه‌قاه به این حرف بی‌مزه خندیدیم.

ولی واقعا همین است. ما داریم دکور خانه آدم‌های آبرودار را می‌خوریم. تصور کنید یک آدم پولدارتر از ما در خانه‌اش آباژور یا مبل شما را بخورد، چه تصویر سوررئالی دارد.

همان روز به تمام رفقایم زنگ زدم. به همه آنها که دو سه تا کارمند توی یک خانه بودند گفتم وضعیت خراب است و آجیل‌شان را به زبان خوش یا زور بدهند که به لطف خدا کلی آجیل جمع شد.

از همان روز به بعد برای خودم دو تصمیم گرفتم. اول این‌که تا وقتی مجرد هستم هیچ چیزی از اداره به خانه نبرم. دوم این‌که از اول اسفند تا آخر فروردین، هرچیزی که در قامت آجیل معرفی می‌شود نخورم.

اشتباه نکنید، من چه‌گوارا بازی در نمی‌آورم. فقط دوست ندارم دکور خانه مردم را بخورم. دوست دارم یک کمپین درست کنم که هیچ‌کس آجیل نخرد و سر سفره نیاورد. حتی از پدر و مادرم هم خواهش کردم آجیل نگیرند، به‌خصوص که الان آجیل خیلی حیثیتی شده است.

وقتی سر سفره ما آجیل نباشد کسی نمی‌گوید نداشتند و نخریدند، ولی بعضی‌ها برای آبروداری مجبورند بخرند، اگر آجیل نخریدن رسم شود آنها هم می‌توانند نفسی تازه کنند.

خیلی طول می‌کشد، خیلی زیاد! ولی نتیجه خواهد داد، علی‌الحساب اگر می‌خواهید مبارزه کنید یک کمپین هم خودتان راه بیندازید و هرجا به شما تعارف کردند توضیح بدهید و آجیل نخورید.

هیچ‌کس با نخوردن آجیل نمرده است، اما نخریدن آجیل بعضی‌ها را از خجالت آب می‌کند.



آیا می‌دانستید محققان دانشگاه بیرمنگام درباره مضرات آجیل هم مقاله دارند؟

کره‌گرفتن از آجیل



محمدتقی حاجی‌موسی

یکی از عاشقان پسته‌کله‌قوچی که حالا بیشتر مراقب دندان‌هایش است

بی‌بی و مجید زندگی خیلی ساده‌ای داشتند و از ظواهر خانه و خانه‌شان می‌شد فهمید که اوضاع مالی‌شان چطور است. منتها توی قسمتی که مجید می‌خواهد به اردو برود و بی‌بی برایش یک بقچه، اندازه وانت آماده می‌کند، مشت‌مشت گردو و بادام و پسته است که می‌گذارد لای وسایل و این یعنی تا همین دو سه دهه پیش، آجیل اصلا چیز لاکچری و گران‌قیمتی نبود و ضعیف‌ترین خانواده‌ها هم به آن دسترسی داشتند. منتها خب دور گردون دائم بر مراد ما نیست و یک چیزهایی یکدفعه شاخ می‌شوند که آدم فکرش را هم نمی‌کند. مثلا همین هل که توی چای می‌ریزیم را قبلا





سیده‌الهه سیدالحسینی

نویسنده‌ای که بعد از عمری بالاخره آجیل خورد

با ارفاق سه ماه از عقدمان می‌گذشت. دوشنبه غروب، عمه شهاب زنگ زد خانه‌مان و برای مهمانی پاگشا دعوتمان کرد. مادر گوشی را روی بلندگو گذاشته بود. من هم حرف‌هایشان را می‌شنیدم.

عمه خانم داشت می‌گفت: این تعارف‌ها چیه. اصلا پاگشا نه. با لحنی مهربان و شوخ و شنگ ادامه داد: عروسمون نمی‌خواد بیاد دست بوسی عمه داماد. مادر از این‌ور خط گفت: حتما، جوونا که وظیفه شونه ولی خودشون یک عصرانه می‌رسن خدمت‌تون، شما به زحمت نمی‌افتادین. عمه خانم گفت: این‌قدر تعارف نکنید ناهید خانم. چهارشنبه شب منتظرتونیم.

شهاب از همدوره‌ای‌های دانشگاهم بود. خودمان را بیشتر و خانواده‌هامان را دورادور می‌شناختیم و هیچ شناختی از خلق و خوی خاندان نداشتیم. تازه سه ماه از رفت و آمدهای فامیلی‌مان می‌گذشت و من آن‌قدر در این مدت برایش از ما رسم داریم‌ها شرح و توضیح داده بودم که طفل مردم به فکر تألیف دفترچه راهنمای حضور در خاندان همسر افتاده بود. ما خاندان عجیبی نیستیم! فقط یک‌سری چیزها، بهمان نسل به نسل ارث رسیده است و هیچ کس برایش چرا نیاورده، مثل سندرم خوراکی‌های زنانه و مردانه. کل خاندانمان مبتلا هستند. انگار از اول توی پانویس شجره نامه‌مان نوشته‌اند این خاندان باید همه خوردنی‌های کره زمین را بین جنس مرد و زن تقسیم کند و آخرین بازمانده‌شان هم در حین دسته بندی جانش دربیاید.

هر جا که باشیم دسته‌بندی هامان با ماست. در حال تماشای پیام بازرگانی باشیم یا وسط مهمانی، تفاوتی نمی‌کند. موتور مغزمان هر لحظه مشغول دسته‌بندی تولیدات جدید کارخانه‌ها و آشپزخانه‌هاست. ما عجیب نیستیم، فقط خیلی قاعده‌مندیم. شهاب و خانواده‌اش ولی آن روی سکه قاعده‌های ما بودند. چند باری که به دعوت مادر شهاب برای ناهار مهمان‌شان بودم، با هر قاشق سوپی که شهاب به دهانش می‌برد، حقیقت سرپیچی از وراثت و رسوم مثل یکی از مشت‌های محمدعلی کلی توی صورتم می‌خورد و یکی از دندان‌های پوسیده رسوم غریب خانوادگی را می‌شکست. در خانه ما از وقتی یادم بود اشکنه و سوپ و خوراک کدو حلوایی غذاهای زنانه بود و تماشای سوپ خوردن مردهای خانواده جدید، توانسته بود مدتی موضوع گپ‌های شبانه من و مادر باشد. لذت مشترک شدن در بعضی لحظه‌ها و طعم‌ها در همان سه ماهه، کم کم ارث خانوادگی را برایم به حرص خانوادگی تبدیل کرده بود. بعد از دعوت عمه خانم دلم مثل لباس‌های توی خشک کن ماشین لباسشویی به هم می‌پیچید.

مادر، دعوت عمه خانم را به خواهر و برادرهایم خبر داد. چهارشنبه شب، دسته جمعی با گل و شیرینی راهی مهمانی شدیم. عمه ۷۰ساله شهاب اندازه کل خاندان ما رسم و رسوم بلد بود. شکلات روی سرمان پاشید. تخم‌مرغ جلوی پایمان زمین کوبید و اسپند به‌دست به خانه دعوتمان کرد. بعضی از مهمان‌ها را توی محضر دیده بودم و بعضی‌ها را برای بار اول می‌دیدم. شام سر شب سرو شد. دخترها و عروس عمه خانم از مهمان‌ها پذیرایی می‌کردند. بساط خوش و بش مهیا بود؛ چای و شیرینی و میوه. همه چیز روی روال یک مهمانی قاعده‌مند پیش می‌رفت تا حرف آجیل شد. عمه خانم به یکی از دخترها گفت: آجیل یادتون نره.

آجیل برای مردهای خانواده ما یک کلمه محبوب است با چند معنی. آجیل یعنی پسته، فندق، بادام و گاهی گردو. برای ادامه یک شب نشینی فامیلی، چه چیز بهتر از آجیل؟ می‌دیدم که جفت جفت چشم‌های مردان خانواده‌مان برق می‌زد. دختر عمه خانم، ظرف آجیل به دست، سمت من آمد. نگاه پدر، انگار به مشعل المپیکی خیره شده بود که به جایگاه نرسیده، خاموش شد. عمه خانم توی یک کاسه بزرگ چینی تدارک آجیل مشکل‌گشا دیده بود که طبق رسم‌شان باید به دست عروس و داماد تقسیم می‌شد. عمه خانم رو به من و شهاب گفت: باید ولیمه خوشی تون رو بین مهمان‌ها پخش کنین.



این‌بار مشت مبارک آقای کلی، صورت مردانه خانواده ما را نشانه گرفته بود. از وقتی یادم می‌آمد در خاندان ما مشکل گشا، آجیل مراسم‌های مذهبی زنانه بود و برای ولیمه باید گوسفند قربانی می‌شد اما آن‌طور که آن‌شب فهمیدیم توی خانه عمه خانم مشکل گشا، پای ثابت هر اتفاق خوش یمن و مبارکی بود. با کمک شهاب مخلوط نخودچی، کشمش و نقل‌های ریز بیدمشک را در پیاله‌های کوچک ریختیم و یکی‌یکی جلوی مهمان‌ها گذاشتیم.

یک جور تشویش و اضطراب باشکوه گرفته بودم. حس می‌کردم من همان آخرین نفر خاندانم که برخلاف پانویس نانوشته شجرنامه، دارد خوراکی‌های زنانه و مردانه را اشتباه تقسیم می‌کند و همان لحظه قرار است جانم دربیاید. نوبت من شده بود که مشعل المپیک را در دستان لرزانم روی میز، جلوی پدر بگذارم، مسؤولیت خاموش شدنش را یک تنه به عهده بگیرم و مسیر ابدیت را طی کنم. پدر پیاله را برداشت. مشکل گشاها را سبک سنگین کرد. مقداری به دهانش گذاشت و جوید. رو به عمه خانم گفت: حاج خانم خدا خیرتون بده. فکر کنم چهل پنجاه سالی از اون روزها می‌گذره که چهارشنبه سوری‌ها، قاشق‌زنی می‌کردیم و خانم بزرگ‌های محل در کاسه‌هامون نخودچی و کشمش مشکل‌گشا می‌ریختن. اندوه روحم آرام گرفت. خیالم تخت شد. زنده بودم. پدر لبخند می‌زد و می‌گفت: خاطرات کودکی زنده شد.

کنار شهاب نشسته بودم. بدون این‌که حواس کسی باشد، غصه رسم‌های غریب دود می‌شد و می‌رفت پی‌کارش.