

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه خراسان

دوشنبه ۱۳۹۴ دی ۲۸

۷ ربیع الثانی ۱۴۳۷ - ۱۸ ژانویه ۲۰۱۶

۳۹۲

مروری بر واکنش برخی از هنرمندان به فرجام برجام و لغو تحریم ها

## جشن اینستاگرامی چهره ها!

دوازده سال تلاش و مذاکره دیپلماتیک، دوازده سال تحمل تحریم های ظالمانه و شهدایی که رفتند تا حق مسلم ملتی گرفته شود، دیشب به سرانجام رسید و برجام نیک‌فرجام شد. نخستین ساعات بیست و هفتم دی ماه ۹۴، پس از اعلام گزارش نهایی آژانس، تحریم های ظالمانه ای که سال ها علیه ایران وضع شده بود، لغو شد و به دنبالش، ستاره ها و چهره های شناخته شده زیادی با انتشار تصاویری

در شبکه های اجتماعی، از لغو تحریم های ظالمانه علیه ایران ابراز خوشحالی کردند و فرجام برجام را به ملت ایران تبریک گفتند. پست ها و حرف ها و یادداشت هایی که مرور برخی شان، خالی از لطف نیست. با ما همراه باشید.

● شیدا خداداد، بازیگر سینما و تلویزیون با انتشار تصویری از جلسه نهایی توافق ایران و ۵+۱ گفت: «ما ایرانیان نشان دادیم که دیپلماسی قادر است سخت ترین معضلات را حل و فصل کند. خدا را سپاس!»

● شبنم مقدمی، بازیگر

باتجربه و کهنه کار سینما هم

در کنار تصویری از گروه‌هایی

جوانانی با پوششی شبیه پرچم

کشورمان، این طور نوشت:

«صبح بدون تحریم بخیر. برای دمی‌دن این صبح باشکوه که ثمره صبر ما و تدبیر و تلاش دولتمردان ماست، سیاست‌گزار درگاه پروردگاران ما بشیم و به امید آمدن روزگارن بهتر، روزگار صلح و لیخند، به امید خدا، تلاشی تازه آغاز کنیم. لب از ناله های مایوس و سیاه فروبندیم که اکنون، نه وقت دل چرک بودن و دل چرکین کردن است. روشنی دلنشین این صبح را دریابیم. روز نو مبارک!»

● الناز شاکر دوست، بازیگری که در سال های اخیر در بین نسل جوان طرفداران زیادی دارد و این روزها برای ادامه تحصیل در لندن به سر می برد، در کنار عکسی از لحظه قرائت بیانیه لغو تحریم ها توسط دکتر ظریف که از شبکه سی ان ان پخش می شود، گفت: «تبریک می گم به مردم ایران بابت سکوت و نجابت ده سال از بهترین سال های عمرشان. تبریک به ما ملت صبور بابت استقامت در برابر قیمت های نجومی و اقتدار در برابر تحریم آنچه حق ساده زندگیمان بود. مبارکمان باشد فرجام این برجام!»

● فریا نادری، بازیگر گزیده کار سینما و تلویزیون هم طی متنی طولانی و قابل تامل اظهار کرد: «امروز روزی به یاد ماندنی در تاریخ کشور ایران است. روز موفقیتی بی نظیر، روز لغو تحریم های ظالمانه. بدون شک موفقیت های یک ملت، ناشی از حاصل جمع مجموعه عواملی است که در کنار یکدیگر ایجاد هم‌افزایی کرده و موجب قدرت ملی و توفیق در عرصه های گوناگون می گردد...».

● رامید جوان، تصویری از پرچم در حال اهتزاز: کشورمان منتشر کرد و نوشت: «نام جاوید وطن...!» و پریاز ایزدیار هم که این روزها با سریال شهرزاد، مهمان خانه های ماست، تصویری گرافیکی با عبارت «برجام به فرجام رسید» منتشر کرد و به همه تبریک گفت.

● امیر جعفری با طعنه نوشت: «به گوری چشم بعضیا، برجام به فرجام رسید!» و نیوشا ضعیفی هم در کنار تصویر خندانی از دکتر ظریف، شادی اش را این گونه ابراز کرد: «امشب یکی از بزرگ ترین وقایع تاریخ ایران به دست مردی بزرگ رقم خورد که نامش تا ابد جاودانه خواهد ماند!»

گفت و گو با مردم درباره میزان گرایش آن ها به محصولات لاغری

### این تب لاغری چند درجه است؟!

تناسب اندام مسئله ای است که شاید اگر هیچ وقت دغدغه خودمان نبوده است، حداقل افرادی از اطرافیان یا نزدیکانتان بوده اند که این مسئله برایشان مهم بوده است. ممکن است خیلی ها به روش های اصولی، تغذیه صحیح و برنامه منظم ورزشی روی آورده باشند و هدفشان در کنار تناسب اندام، تندرستی و سلامت بدن باشد. اما عده ای هم هستند که به هدف رسیدن به وزن دلخواهشان به روش های مینابر و کوتاه مدت دیگری روی می آورند. به همین منظور با تعدادی از مردم شهر گفت و گوی کوتاهی داشته ایم ببینیم تب لاغری چه قدر فراگیر بوده است. میزان آشنایی مردم با این محصولات چه قدر بوده است؟ آیا خود آن ها از مصرف کنندگان این قبیل محصولات هستند یا نه؟

خانمی حدودا ۳۵ ساله می گوید خودش هیچ وقت از این محصولات استفاده نکرده است اما یکی از افراد فامیلشان به تاسی از تبلیغات یکی از شبکه های ماهواره ای یک کم لاغری سفارش داده و استفاده کرده است. اما هیچ تاثیری روی چربی های موضعی اش نداشته است.

با مهلا گفت و گوی کوتاهی دارم. ۲۷ ساله است و به نظر می رسد کمی هم اضافه وزن داشته باشد. می گوید از گن های لاغری موقع رفتن به مهمانی یا مراسم فامیلی استفاده می کنم. اما دوستی داشتم که طب سوزنی انجام داده و خیلی هم وزن کم کرد.

زهر ا ۳۴ ساله است می گوید من فقط پیاده روی می کنم. از اعضای فامیلان کسی بود که از همین کمر بندهای لاغری که حالت وایبره هم دارد، استفاده کرده بود. خیلی از چربی های شکمش به سمت فوقانی و تحتانی شکم شیفت داده شده بود و حتی مشکلات قلبی هم پیدا کرده بود. می گویم تبلیغ این محصولات را بیشتر از کجا می شنوید؟ می گوید فقط محصولات لاغری نیست که توصیه می شود. مثلا در خیلی از آرایشگاه ها قرص های چاق کننده به افرادی که کمبود وزن دارند توصیه می شود. هم خودشان این قرص ها را می فروشد و هم خیلی از عطاری ها.

نفر بعدی خانمی میانسال است. می گوید فقط شوهرش هنگام پیاده روی از گن های لاغری استفاده می کند که جنس داخلی آن ظاهرا از چرم است. می پرسم تاثیری هم داشته است؟ می خندد و می گوید نمی دانم. فقط این عرق کردن باعث می شود حس خوبی داشته باشد و امیدوار می شود به آب کردن چربی هایش.

مهديه ۲۶ سال دارد. می گوید از گن های کتان همیشه استفاده می کند و راضی هم هست. در پاسخ به اینکه ممکن است معده و دستگاه گوارش دچار مشکل شود جبهه می گیرد و می گوید: در عمل جراحی هم که کمر بند دور معده می اندازد به معده فشار وارد می شود! اما فشار این گن آنقدر هم زیاد نیست. سر سفره که می نشینم به جای دو بشقاب برنج، یک بشقاب می خورم.

و در آخر سری هم به یکی از داروخانه های شهر می زنم. از فروشنده سراغ بهترین محصول لاغری را که خوب جواب داده است، می گیرم. می گوید قرص های لاغری خیلی بیشتر فروش دارد. وقتی روی محصولات لاغری موضعی تاکید می کنم می گوید استفاده نکنی بهتر است! کلا تاثیر کمی دارد و ممکن است باعث افتادگی و چروک پوست شود.

پرونده ای برای آن ها که می خواهند بدانند چه قدر می شود به میانبر های لاغری اعتماد کرد

# لاغرو خوش تیپ شدن بدون زحمت؟!

ملیحه سلطانی – انگار روز شمار هم به تپش افتاده است. تا برگزاری مراسم عروسی شان دو هفته دیگر بیشتر باقی نمانده است. با این که دو ماه برنامه ورزشی مرتب داشته، هنوز به وزن و فرم ایده آل اندامش نرسیده است. این موضوع خیلی برایش اهمیت دارد که به لحاظ ظاهری هیچ چیز از بقیه کم نداشته باشد. همه چیز باید توی چشم باشد. از جهیزیه و رزرو سالن گرفته تا آرایش و تناسب اندام! توی ذهنش کم کم به راه های دیگر هم فکر می کند. یادش می آید که توی فلان آرایشگاه قرص های لاغری هم توصیه می شد. یا نه شاید محصولاتی که برای آب کردن چربی های موضعی ساخته شده است بیشتر جواب بدهد! ذهنش پر می شود از جملاتی وسوسه انگیز ... کاهش وزن فقط در چند روز... کمری باریک در یک ماه ... در ذهنش دیگر لاغر شدن فوری آرزویی دست نیافتنی نیست... با این که کمی مردد است سعی می کند فقط به جنبه های اندامی فکر کند. پس وقت را از دست نمی دهد و اقدام می کند برای خرید محصولاتی که در اعتماد کردن به آن ها، حرف و حدیث زیاد است. در پرونده امروز تلاش کردیم ببینیم بالاخره آیا به محصولات لاغر کننده فوری که بازار گرمی بین مردم دارد می شود اعتماد کرد یا نه؟



گفت و گو با یک متخصص تغذیه درباره صحت ادعای تولیدکنندگان محصولات لاغری

### محصولات لاغری خوب یا بد؟

برای این که بفهمیم آیا این محصولات مبنای علمی دارند یا نه، با دکتر غیور متخصص تغذیه گفت و گوی کوتاهی داشته ایم که از نظر می گذرانید. **آیا تاثیر این کش ها یا دمیایی های لاغری که ادعا شده است حتی می تواند ماهیچه های غیر فعال را هم در گیر کند، مبنای علمی دارد؟**

مسئلا چنین چیزی نمی تواند صحت داشته باشد همین طور ژل ها و کرم های لاغری.

**چای لاغری هم خیلی تبلیغ می شود. حتی گاهی از رسانه های فراگیری مثل تلویزیون، نظر تان در این باره چیست؟**
اصلا چیزی به اسم چای لاغری وجود ندارد. چای به خودی خود اصلا باعث لاغری نمی شود. اما چای سبز به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی که دارد اگر



با قند و به صورت داغ مصرف نشود و به میزان متعادل مصرف شود، می تواند تاثیر اندکی در لاغری داشته باشد.

**کسانی هستند که با رژیم های غذایی خاص و عجیب و غریب سعی می کنند وزن کم کنند. نظر تان در این باره چیست؟**
همین طور که خودتان از واژه عجیب و غریب استفاده کردید باید بگویم که این رژیم ها هیچ مبنای علمی ندارد. همین طور رژیم های دیگری مثل رژیم پیاز، یار رژیم قارچ، یا رژیم های دیگری با نام کانادایی و استرالیایی وجود دارد

### زیر تیغ برای لاغری

شاید برایتان جالب باشد بدانید عمل های جراحی برای لاغر شدن هم وجود دارد که البته برای افراد با شرایط خیلی خاص توصیه می شود. لزوم انجام دادن این جراحی ها این است که احتمال مرگ ناشی از انجام ندادن جراحی خیلی بیشتر است. برای این افراد ورزش و تغذیه مناسب هم کار ساز نیست و رفته رفته چاقی بیمار گوشان افزایش می یابد. یکی از شرایط این جراحی ۳۵ کیلو اضافه وزن یا بیشتر برای زنان و ۵۰ کیلو اضافه وزن یا بیشتر برای مردان است.

● **عمل بالون معده**

بدون عمل جراحی و از طریق آندوسکوپی انجام می شود. در این روش بالون از دهان به طرف معده هدایت می شود و در منحنی پایین معده قرار می گیرد. این بالون با کاستن از حجم معده احساس سیری زودرس ایجاد می کند.

مروری بر انواع تبلیغات لاغری

### جنس این بازار جور است!

اگر کمی اهل گشت زنی در دنیای مجازی باشید حتما با تبلیغات پر زرق و برق محصولاتی مواجه شده اید که برای لاغر شدن و رسیدن به اندام دلخواهتان به شما پیشنهاد شده است. راه های به ظاهر آسان و بی دردسری که در مدت کوتاهی و بیشتر وقت ها بدون هیچ بر نامه و فعالیت فیزیکی خاصی می تواند معجزه کند و آرزوی شما را برای خوش اندام شدن برآورده کند. در بیشتر این تبلیغات به تاثیر گذاری مستقیم محصول مورد نظر روی بافت چربی و اثر معجزه آسای آن در آب کردن چربی ها اشاره شده است. در ادامه تعدادی از این تبلیغات را بدون هیچ نوع قضاوتی از نظر می گذرانید.

● **کشتنی که ماهیچه های غیر فعال شما را فعال می کند!**

سازندگان این نوع کش ها ادعا کرده اند که استفاده از این نوع کش عضلات بیکار را فعال می کند و طرز ایستادن، طرز قدم برداشتن و فرم کلی بدن را بهبود می بخشد. درد کمر، پهلوها و پاها حاکی از آن است که کش می تواند معجزه کند و به از بین بردن سلولیت و کالری های اضافه کمک کند.

● **ژل لاغری سه روزه**

در معرفی این محصول آمده است: «این ژل به طور معجزه آسایی چربی های ذخیره شده در پوست شما را کاهش می دهد و موجب افزایش سوخت و ساز چربی و در نتیجه لاغر شدن شما می شود. با مصرف این ژل در کمترین زمان ممکن به سباز و وزن دلخواه خود برسید.» قیمت این ژل ۵۷ هزار تومان است.

● **لاغری با مصرف دوفنجان چای در روز!**

با نوشیدن اولین فنجان از این چای، شما متوجه بالا رفتن دمای بدن می شوید، بالا رفتن سوخت و ساز بدن موجب مصرف کالری بیشتری در بدن می شود. پژوهش ها نشان می دهد نوشیدن دو تا چهار فنجان چای لاغری می تواند روزانه تا هفتاد کالری انرژی از سوختن چربی های اضافه ایجاد کند.» این هم در نوع خود تبلیغی است که درباره تاثیر چای لاغری ادعا شده است.

● **تفاوت را با خرید این نوع قرص لاغری احساس کنید**

درباره طرز عملکرد این نوع قرص لاغر کننده موارد عجیبی که در پی می آید ذکر شده است: «کاهش سریع اشتها از روز اول استفاده. کاهش سباز به همراه کاهش سریع وزن. چربی سوزی بی نظیر بدون احتیاج به ورزش! کاهش ۱۰ تا ۱۷ کیلو در هر دوره تضمینی کاملا بدون بازگشت. جلوگیری از تبدیل قند اضافی به چربی. تاثیر فوق العاده بر روی چربی های انباشته شده و حتی قدیمی در قسمت شکم، پهلو، ران و بازو.»

● **گن های لاغری چربی سوز**

در تبلیغ این نوع از گن ها به چنین مواردی برخوردیم؛ گن لاغری چربی سوز نانوبا قابلیت شارژ شدن به دلیل داشتن الیاف نانو و سنگ ترمالین (شب ها با قرار دادن گن در فریزر به مدت ۸ ساعت، گن شارژ می شود و در روز طی مدت ۸ ساعت شروع به چربی سوزی می کند). قیمت این نوع گن ۱۲۹ هزار تومان ذکر شده است.

● **چسب لاغری مغناطیسی**

در معرفی این محصول لاغری تاکید شده است که بافت های چربی ایجاد شده به وسیله این کمر بند به راحتی سوزانده می شود و لرزش های موضعی علاوه بر خون رسانی به بافت های مورد نظر باعث شکستن مولکول های چربی می شود و این عمل خود باعث از بین رفتن سلولیت و بافت های چربی زائد می شود. قیمت این محصول ۹۹ هزار تومان است.