

**یادداشت**  
علی انتظاری | دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی

### نباید در فضای مجازی منفعل باشیم

یکی از عناصر محوری فرهنگ، خوراک بوده و تأثیر خوراک بر فرهنگ بسیار عمیق و گسترده است. به‌گونه‌ای که از طریق خوراک و عادات غذایی یک جامعه می‌توانیم به ویژگی‌های فرهنگی آن پی ببریم. از آنجا که فرهنگ ما یک فرهنگ تلفیقی است، این تلفیق در خوراک نیز نمایان می‌شود و خوراک جنبه‌های تلفیقی به خود می‌گیرد.

در مقابل، در غرب، فرهنگ به سمت تخصص‌گرایی پیش‌رفته و خوراک نیز به‌صورت تجزیه‌شده تهیه و سرو می‌شود. تغییرات فرهنگی و تغییر در خوراک و عادات غذایی دو مقوله‌ای هستند که ارتباط متقابل با یکدیگر دارند. یعنی تغییرات فرهنگی باعث تغییر خوراک و تغییر خوراک نیز باعث تغییر در فرهنگ می‌شود. البته این موضوع نیز باید مورد توجه قرار گیرد که ایرانیان در طول تاریخ همواره با فرهنگ‌های دیگر تعامل داشته‌اند و این خوراک‌هایی که الان وجود دارد حاصل تعامل با اقلیم‌های مختلفی است که ایرانی‌ها به‌صورت گزینشی آنها را انتخاب کرده و گسترش داده‌اند.

مسأله اصلی که این روزها در تبلیغات فضای مجازی وجود دارد بحث مصرف‌گرایی در حوزه غذایی است. اما مهم‌تر از بحث مصرف‌گرایی ایجاد یک ناهم‌ترازی فرهنگی است. درواقع اگرچه مادر جهانی تعاملی زندگی می‌کنیم و معرفی غذاها و فرهنگ‌های مختلف امری بدیهی است اما مسأله این است که تعامل متقابل وجود ندارد. درواقع اکنون تولیدمحتوا در فضای مجازی به شکل منفعل انجام می‌شود؛ یعنی ما تجربیات دیگران را به ایرانیان منتقل می‌کنیم، اما کمتر تجربیات ایرانیان را به دیگران ارائه می‌دهیم. این مسأله باعث ایجاد یک ناهم‌ترازی فرهنگی می‌شود. درحالی‌که اگر تولیدمحتوا به‌صورت تعاملی و دوطرفه باشد، تجربه نشان داده است که غذاهای ایرانی در کشورهای دیگر بسیار محبوب خواهند شد.

#### کارگاه زندگی

بازی‌کردن به‌صورت فردی یا گروهی باعث می‌شود کودک به شناختی در مورد خویش دست‌یابد و این شناخت به آنها کمک می‌کند تا خود را به‌عنوان یک شخص مستقل و یک هویت منفرد بشناسند. کودکان با روش‌های خاص خود بازی می‌کنند. بسیاری اوقات، اگر بزرگسالان در بازی‌های آنها دخالت نکنند، خودشان به‌خوبی بازی را هدایت کرده و ایده‌های جدیدی برای پیشبرد بازی ارائه

### در بازی کودکان دخالت نکنیم

**گفت‌وگوی «جام جم» با یک متخصص تغذیه درباره این‌که چطور فودبلاگرها در فضای مجازی عادات غذایی ما را شکل می‌دهند**

## شب‌بخون فست‌فودها به سفره ایرانی



**امروزه اگر گوشی موبایل‌تان را بردارید و وارد فضای مجازی شوید، تقریباً در هر گوشه و کنار شبکه‌های اجتماعی، با تصاویری از غذاهای خوشمزه، دسرهای جذاب و فست‌فودهایی که از هر سو سر می‌زنند، روبه‌رو می‌شوید. شاید فکر کنید که این تصاویر فقط به اشتهای‌تان پاسخ می‌دهند، اما واقعیت این است که این غذاهای رنگارنگ و وسوسه‌انگیز، به‌طور جدی در حال شکل‌دادن به عادات غذایی جدید در میان مردم هستند. حالا بگذارید کمی عمیق‌تر شویم؛ همین فود بلاگرها که شاید همیشه به‌عنوان یک سرگرمی کوچک در فضای مجازی دیده شوند، می‌توانند در پشت این تصاویر خوشمزه و رنگارنگ، تأثیرات بزرگی بر سلامت و الگوهای تغذیه‌ای جامعه بگذارند. جالب اینجاست که این تأثیرات، به‌ویژه در ایران، در حال تبدیل‌شدن به یکی از دغدغه‌های جدی بهداشتی است. بحران چاقی، که روز به روز افزایش پیدا می‌کند، به‌نوعی هم‌زمان با گسترش این نوع تبلیغات غذایی در فضای مجازی رشد کرده است. بنابراین قصد داریم تا در گفت‌وگو با دکتر سید ضیاءالدین مظهري، دکتری تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی بررسی کنیم که چگونه فود بلاگرها می‌توانند در تغییر عادات مصرفی مردم و به‌ویژه در تشدید بحران چاقی ایران نقش داشته باشند و چه تغییراتی در انتخاب‌های غذایی و رفتارهای مردم ایجاد کرده‌اند.**

زهرا حامدی  
گروه جامعه

می‌دهند، دخالت‌کردن در بازی بچه‌ها از همان ماه‌های اول و نخستین واکنش‌های اونسبت به اسباب‌بازی شروع می‌شود و مهم‌ترین علتش تمایل ناخودآگاه والدین برای آموختن به بچه‌هاست. پدر و مادرها بدون این‌که خودشان متوجه باشند، می‌خواهند همه چیز را به فرزندشان یاد بدهند. با وجود این اصل آزادگذاشتن کودک برای بازی، هم در آموزه‌های تربیتی اسلام و هم در دیدگاه‌های می‌دهند، دخالت‌کردن در بازی بچه‌ها از همان ماه‌های اول و نخستین واکنش‌های اونسبت به اسباب‌بازی شروع می‌شود و مهم‌ترین علتش تمایل ناخودآگاه والدین برای آموختن به بچه‌هاست. پدر و مادرها بدون این‌که خودشان متوجه باشند، می‌خواهند همه چیز را به فرزندشان یاد بدهند. با وجود این اصل آزادگذاشتن کودک برای بازی، هم در آموزه‌های تربیتی اسلام و هم در دیدگاه‌های

تهاجم فرهنگی غذایی سال‌هاست که در کشور اتفاق افتاده. وقتی مغازه‌ها و غرفه‌های غذای سنتی یکی پس از دیگری بسته می‌شوند، جایگزین آن فست‌فودها هستند که با استفاده از جاذبه‌های بصری و بویایی افراد را به طرف خود جذب می‌کنند و با ارائه غذاهای ارزان و دانفیه‌پسند اما خانه‌خراب‌کن جوانان و سرمایه‌های مملکت را از غذاهایی که لازمه رشد جسمی و گسترش فکر و اندیشه آنهاست، دور می‌کنند. بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که بدترین و ارزان‌ترین غذای خانه از نظر تامین نیازهای زیستی و ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌ها از غذاهای بهترین رستوران‌ها و هتل‌های چندستاره هم مفیدتر است.

**چرا آقای دکتر؟**

چون این غذاها برخلاف ظاهر اغواکننده، ترکیبات بسیار مضرى از بابت مواد اولیه، تکنیک فراوری و عدم نگهداری در دمای مناسب دارند. اغلب مسمومیت‌ها و بیماری‌هایی که افراد به آن دچار می‌شوند ناشی از همین غذاهاست و به‌ندرت اتفاق می‌افتد تا فرد از طریق غذایی که در خانه تهیه شده است آسیب ببیند. از قدیم گفته‌اند مشک آن است که خود ببوید، نه آن‌که عطار بگوید؛ بنابراین هرچه تبلیغ گسترده‌تر و دلنشین‌تر باشد، آثار تخریبی آن بیشتر و کیفیت خدمات ارائه‌دهنده پایین‌تر است، چراکه هزینه این تبلیغات پرزرق‌وبرق از کاهش کیفیت غذاها و تحمیل قیمت‌های اضافی به مشتریان تامین می‌شود.

**تأثیر این نوع غذاها بر سلامت و آینده فرد چیست؟**

مسأله تغذیه از دو جنبه قابل توجه است. نخست، پاسخ‌دادن به گرسنگی‌های ظاهری که به‌سرعت نمایان می‌شوند و ما را وادار به سیر شدن می‌کنند. زمانی که سطح گلوکز خون کاهش می‌یابد، مغز فرمان گرسنگی کاذب را صادر می‌کند تا انرژی مورد نیازش را تامین نماید. در شرایطی که گرسنگی فرد را به شدت آزار می‌دهد، هر نوع غذایی برای او خوشمزه به نظر می‌رسد؛ اما

این تنها به رفع موقتی گرسنگی کمک می‌کند و نمی‌تواند نیازهای میلیاردها سلول بدن را که به ۵۰ نوع ریزمغذی، درشت‌مغذی و متابولیسم‌های

روان‌شناسی نیز پذیرفته شده است، ولی آزادی نباید به معنای بی‌بندوباری تلقی شود. بچه‌ها با بازی روابط بین پدیده‌ها را کشف کرده و نسبت به دنیای اطراف خود شناخت بیشتری پیدا می‌کنند. بدون دخالت‌های مستقیم در بازی آنها و رهنهی‌های مکرر، این زمینه‌رشد را برای آنها فراهم کنید. امر ونهی‌های مکرر و نادان استقلال

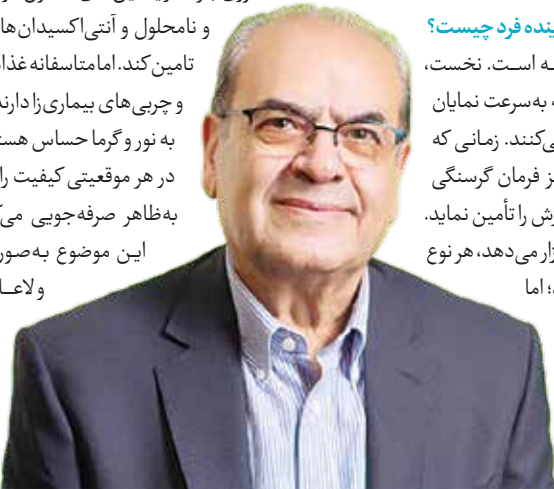
و حق تصمیم‌گیری، اعتماد به نفس کودک را از بین می‌برد.



مختلف نیاز دارند، برآورده سازد. بدن ما مثل یک آسمانخراش است که جهت ساخت آن باید بی و بدنه محکمی داشته باشد تا با اولین زلزله بر سرمان خراب نشود. تغذیه به‌ویژه برای دانش‌آموزان که در حال رشد هستند و علاوه بر انرژی، به مواد معدنی مختلف یعنی ۱۳ ویتامین، ۱۶ ماده معدنی، فیبرهای محلول و نامحلول و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف که بتوانند در آلودگی هوا را دیکال‌های آزاد را خنثی کند، بسیار اهمیت دارد؛ اما تبلیغات به جای آن‌که افراد را به مصرف تغذیه و نوشیدنی‌های سالم مثل آب و دوغ تشویق کنند به آنها انواع و اقسام نوشابه‌های رنگی و گازدار و غذاهایی سرشار از چربی‌های اشباع‌نشده راه‌دهی می‌کنند!

**مثلاً مصرف یک وعده فست‌فود تا چه میزان ترانس وارد بدن می‌کند؟**

بستگی دارد فرد تا چه مقدار غذا در هر وعده مصرف کند، چرا که نیاز افراد به انرژی و غذا مثل اثر انگشت است و هر فرد در ارتباط با جنس، سن، وضعیت فیزیولوژی و اقلیم متفاوت است. اما به‌طور کلی، اگر ۳ درصد از انرژی بدن از روغن‌های حاوی چربی‌های ترانس تامین شود، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی، کبدی، مفصلی و خونی تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد. مثلاً اگر فردی ۲۲۰۰ کالری در روز احتیاج دارد تامین این نیاز از چربی‌ها که هر گرم ۹ کیلوکالری دارند، کافی نیست و باید طبق یک نسبت فیزیولوژیکی باشد. یعنی بین ۲۰ تا ۳۰ درصد انرژی کل بدن از چربی‌های جامد یا مایع دارای یک یا چند باند دوگانه، حداقل ۱۰ تا ۲۰ درصد از پروتئین‌ها و ۴۰ تا ۶۰ درصد انرژی نیز از قندها تامین شوند. بنابراین ما باید از منابع متنوعی استفاده کنیم که همراه تامین انرژی بتوانند ویتامین‌های محلول در آب و چربی، فیبرهای محلول و نامحلول و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف مورد نیاز بدن را تامین‌کنند. اما متأسفانه غذاهای فست‌فودی انرژی فراوان و چربی‌های بیماری‌زا دارند و هیچ‌گونه ویتامین‌هایی که به نور و گرما حساس هستند را در بر ندارند. اگر افرادی در هر موقعیتی کیفیت را فدای کمیت غذا کنند گرچه به‌ظاهر صرفه‌جویی می‌کنند اما در بلندمدت کیفر این موضوع به‌صورت بیماری‌های صعب‌العلاج و لاعلاج تجلی پیدا می‌کند که هزینه‌های درمانی این بیماری‌ها هزار برابر بیشتر از سرمایه‌گذاری برای تغذیه سالم است.



نخستین واژه در کلاس اول

لسم ایا

فارسی

اول دبستان

با مصرف بهینه آب کلاس‌مان را بالاتر ببریم

#باکلاس‌ها  
#تهران-شهر-حساس-به-آب

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۰۸

#### جدول عادی

**افقی:** (۱) نام ماندگار موسیقی آلمان – اکسیر – درخت انگور (۲) از باشگاه‌های فوتبال آلمان – ترجم (۱۲) قیمت بازاری – خدمتکار پیر-مورخ ایرانی دربار غزنویان (۴) نوعی طرح لباس زنانه – قطعه موسیقی برای سه نوازنده- تباهی (۵) تارک- تشک جودو- به‌طور ناگهانی (۶) گوسفند عربی – ستایش‌شده – نصیحت (۷) غذایی – از تشک – نظم‌دادن (۸) نشانه مفعولی- زمین کشاورزی بی‌مصرف مانده – ورزش اتحاد روح و جسم- گرداگرد دهان (۹) اصرار بر انجام کاری – نمایشنامه‌ای از اسکار وایلد (۱۰) مکعب جورجین- پیشکش‌کردن – درجه حرارت (۱۱) آسانی- فرمانروای کرمان در زمان اشکانیان – گلی زیبا (۱۲) مانع – درهم و مخلوط – چاشنی غذایی تند (۱۳) از هزار ماه بزرگ است، عمیق‌ترین اقیانوس – طمع (۱۴) رمانی درباره واقعه عاشورا نوشته صادق کریمیار- وکالت (۱۵) ترمز چارپا- عامل -از هفت قلم آرایش قدیم بانوان.

**عمودی:** (۱) جعد – ظرف سفالی دهان

گشاد- از نام‌های حضرت فاطمه (س) (۲) گرم روده- دختر کوش هخامنشی- غذای رقیق (۳) ضربه سر در فوتبال – نوعی پارچه پنبه‌ای – گران‌ترین نخ (۴) ابزار پهن‌کردن خمیر- رقیق- ذکر حاجیان در حج (۵) مایه درد سر- فرشنگان صدسال (۶) تنه درخت – ستودن- از دست دادن (۷) گاوپاز اسپانیایی – قوم مغول (۸) شهری در جنوب فرانسه – ویرایش سنتی تصویر عکاسی- به‌پایین افتادن – پاسخ منفی (۹) نوعی ماهی جنوب – آلبومی یا آواز محمدرضا جبریان (۱۰) اندازه متوسط در پوشاک – افزایش آن موجب

حل جدول عادی ۶۹۰۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	ا	ن	ک	ی	ا	ن	ا	م	ع	ا	م	ا	ن
۲	ن	ع	م	ا	ل	د	ن	و	ر	ا	و	ی	ن	ی
۳	ف	ت	د	ت	ا	م	ا	ر	ا	م	ع	ی	ا	د
۴	م	ا	و	ل	ن	ز	ا	ل	ت	ن	و	ر	ا	و
۵	و	ا	ک	ی	س	ی	ف	ب	ا	و	ب	ا	د	ا
۶	ر	ق	ف	ر	و	ه	ن	ک	م	ا	ن	ا	م	ا
۷	م	ا	ر	ا	ک	ر	د	ی	م	ر	ف	م	ر	ف
۸	ا	ب	ا	ن	ک	م	ا	د	ا	ر	ی	م	ر	د
۹	ی	ز	ی	د	م	ت	ی	ن	ک	ل	ی	م	ی	م
۱۰	ر	و	ر	ا	و	ا	ر	س	ه	ک	ا	م	ا	م
۱۱	ا	ک	ی	ش	ف	ا	د	ی	م	ا	ر	ا	ن	ی
۱۲	ج	ا	ن	ت	ا	ر	ک	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا
۱۳	ا	ل	ف	ب	ا	ی	ف	ی	د	ی	و	ن	ا	ا
۱۴	ز	ی	ر	ه	ب	ه	ک	ر	م	ا	ن	ب	ر	د
۱۵	ه	ا	ل	ا	ه	ن	ج	ا	ن	ا	ی	ا	س	ی

حل جدول ویژه ۶۹۰۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	س	د	ی	س	د	ی	س	پ	ا	ش	و	ی	ه	ا
۲	ا	ل	و	ر	ه	ن	ش	د	ه	م	و	ی	ز	ش
۳	ا	م	ی	ر	ی	ن	ک	ا	ف	ا	د	م	ی	د
۴	ا	س	ت	ا	د	ا	ف	س	و	ن	و	ن	و	و
۵	ا	م	س	ت	ی	ف	ب	ا	و	ب	ا	د	ج	و
۶	ج	ب	ر	ش	ی	د	ا	ک	ن	د	ه	د	ه	د
۷	ت	و	ف	ر	ی	ر	ا	ی	م	ن	د	و	ا	ت
۸	و	د	ر	ت	و	د	ل	ب	ر	و	ا	ر	ا	ر
۹	و	د	ر	و	ظ	ه	ر	و	ر	ا	م	ا	ا	ا
۱۰	د	ا	ی	م	ی	و	ا	ر	ی	س	ر	ی	ر	ی
۱۱	ا	ع	ا	ی	س	ی	و	ف	ا	ر	ا	د	ت	ک
۱۲	ر	ف	ا	ه	ی	م	ب	س	ی	ا	ر	ا	ر	ا
۱۳	ا	س	ا	ر	و	ج	و	ل	ش	ت	ر	ا	ر	ا
۱۴	ا	م	ا	ز	ب	ر	ا	ی	ک	ر	ا	ه	ب	ه
۱۵	د	س	ر	ب	ر	ک	ر	ی	ز	ت	د	م	د	م

می‌شود. خاطره‌ای که در ذهن می‌ماند (۳) رها – شخصیت اصلی سریال جواهری در قصر- ترسنده (۱۲) مقامی کلیسایی – مجموعه دستگاه حکومتی- قومی از نژاد آریایی (۱۳) نوعی لوح فشرده – شانه به سر- وحشی (۱۴) تزش و شیرین- شیطان- باشگاه فوتبال اسپانیایی (۱۵) سیستم عاملی در کامپیوتر- بر مرکب نشسته- زیور و زینت.

#### جدول ویژه

**افقی:** (۱) خریداری- وسایل مورد نیاز- باب روز (۲) از سلول‌های ایمنی که در خون یافت

ماده (۱۲) از ظروف آزمایشگاهی – متقارب سدی در خوزستان – از دین برگشته – به زور کسی راه کاری واداشتن (۴) صمغ تلخ- خاستگاه- پسندیدن در فضای مجازی (۵) مرکز مرکزی- جزئیات گوناگون یک موضوع – گهواره (۶) یک حرف و سه حرف – ایراتور- واحد اندازه‌گیری شدت صوت (۷) زورآما- از پوشاک زنانه (۸) خاندان – عید کریسمس – بدون توقف- برادر پدر (۹) دکترین – مخترع موتورسیکلت (۱۰) عریضه نویسی – کتاب مقدس یهود- صندلی تشریفاتی (۱۱) مزاحم تابستانی- قابل حمل و نقل- جمع مکسر خیالی.