

آسیب شناسی زندگی «فست فودی» در گفت

همه برکت های نشست

فرقی نمی کند خسته و کوفته از سر کار روزانه به خانه برمی گردی یا از مدرسه و دانشگاه؛ خلاصه اش این است که وقتی وارد خانه می شویم، عطر دلنشین غذای مادر می تواند برای مان پیام های متفاوتی داشته باشند و کلی حس و حال خوب را به ما منتقل کند. مهم ترین و بزرگ ترین حس خوب همین حضور مادرانه پرمهر و گرمای وجود مادر است. حضور دلنشینی که هر بار خودش را به شکل و شمایل نشان می دهد؛ گاهی وقت ها با پیچیدن عطر دستپخت مادرانه در خانه و گاهی وقت ها با مرتب بودن تمام امور خانه؛ از خرید گرفته



زهرا چیدری

سر دبیر

چاردیواری



رشد تنهایی و افسردگی و فردگرایی

یکی از کارهایی که باید خانواده ها باید به آن توجه داشته باشند، این است که همه سر یک سفره غذا بخورند و اعضای خانواده هر کدام به تنهایی و در اتاق خودشان غذا نخورند. چرا که این مسأله تنهایی و افسردگی می آورد و افراد به تنهایی، بی کسی، فردگرایی و در نهایت به مصلحت گرایی اندیشیده، از حال و روز هم بی خبر و نسبت به هم بی تفاوت می شوند.

فست فودها نماد زندگی امروز

این روزها اما اغلب خانم ها از شاغل گرفته تا حتی خانه دارها ترجیح می دهند کمتر سراغ آشپزی و آشپزخانه بروند. انگار پیچیدن بوی پیاز داغ و سرخ کردنی در خانه های امروزی سازگار نیست. آشپزخانه های این امروزی انگار برای پخت و پز ساخته نشده اند! به همین دلیل این روزها بسیاری از خانواده ها ترجیح می دهند لااقل دو سه روزی در هفته مهمان رستوران ها یا فست فودها باشند. خوراکی هایی که خیلی سریع آماده می شوند و به همین خاطر هم لقب فست فود را یدک می کشند اما همان قدر که سریع آماده می شوند با همان سرعت هم می توانند سلامتی ما را به بازی بگیرند. فست فودهایی مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و خلاصه خوراکی هایی که این روزها به خصوص در بین کودکان، نوجوانان و جوانان از محبوبیت ویژه ای برخوردارند اما وقتی از زوایه جامعه شناسی و روان شناسی نگاه شان می کنیم، مصرف افراطی شان انگار نمادی از تنهایی انسان در زندگی مدرن امروزی است.

تضعیف همدلی در خانواده

به گفته قرائی مقدم فرآگیر شدن شبکه های اجتماعی تلفن همراه هم این فردگرایی را تشدید کرده و موجب شده تا با وجود زحمتی که مادر برای تهیه غذا و دور هم جمع کردن اعضای خانواده می کشد، هرکس سینی غذایی را بردارد و به اتاق خودش برود. این باعث دور شدن افراد از یکدیگر می شود و این دور شدن اعضای خانواده از یکدیگر، محبت و دوستی را در خانواده ضعیف می کند و فرد را تنها و بی کس بار می آورد.

رواج تنهایی

چرا در خانواده های قدیمی مادرها در راستای مدیریت خانواده غذا درست می کنند و فست فودها بیشتر در خانواده های جدید است. آیا این غذا درست کردن و نشستن سر سفره می تواند نمادی از مهر و محبت اعضای خانواده باشد؟ این سؤالی است که دکتر امان... قرائی مقدم در پاسخ به آن می گوید: «کاملاً همین طور است.» از نگاه این جامعه شناس سر یک سفره نشستن باعث می شود که همدلی و محبت ایجاد شود و از فردگرایی و تنهایی و بی کسی افراد رادور کند. همان طور که رهبری فرمودند، اصولاً تکنولوژی و فناوری فرهنگ می آورد. این فرهنگ باعث شده اولاً غذاهای فست فود همبرگر، پیتزا و... ترویج یابد و بعد هم باعث شود افراد در درون خانواده مثل ربات شوند و تنها بار بیایند.

یک روز جهانی برای توجه به زیربنایی ترین نیاز انسان

حتماسما هم این را شنیده اید

که می گویند «غذای شما

دوای شماست»! در واقع

سبک زندگی و بخور و نخورهای ماست که تعیین می کند کیفیت زندگی مان چگونه است و چقدر از سلامت جسم و روان برخورداریم و چقدر می توانیم عمر کنیم آن هم عمری با سلامت و کیفیت.

۲۴ مهرماه برابر با ۱۶ اکتبر، سالروز جهانی غذا نام گذاری شده است. این روز به افتخار تاسیس سازمان فائو در سال ۱۹۴۵ نام گذاری شده و در سراسر جهان نیز گرمی داشته می شود. باید توجه کرد که سازمان های بین المللی در روز جهانی غذا تلاش می کنند تا در زمینه کشاورزی و برای جلوگیری از فقر و گرسنگی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. در عین حال روز جهانی غذا روز همدردی با افرادی است که از ابتدایی ترین حق حیات، یعنی غذا محروم هستند.

غذا مانند آب و هوا از ابتدایی ترین نیازهای انسانی و بلکه تمام موجودات زنده است و نقش آن در پیشگیری و درمان بیماری ها انکارناشدنی است. بنا به گزارش سازمان ملل شمار افرادی که از گرسنگی رنج می برند نسبت به سال گذشته ۴۶ میلیون نفر افزایش یافته و به ۸۲۸ میلیون نفر رسیده است.

امنیت غذایی به معنای دسترسی همه مردم به غذای کافی در تمام اوقات برای داشتن یک جسم سالم است. طبق این تعریف موجود بودن غذا، دسترسی به غذا و پایداری در دریافت غذا سه رکن اصلی امنیت غذایی است، اما چند سالی است که پایان دادن به گرسنگی در جهان به یکی از بزرگ ترین چالش های دوران فعلی بشر تبدیل شده است.

برنامه محیط زیست سازمان ملل گزارشی را موسوم به شاخص دورریز غذا منتشر کرده است که نشان می دهد هر ساله بخش زیادی از غذای تولیدی در جهان دور ریخته می شود.

بر اساس این گزارش هر ساله ۱۷ درصد غذای تولیدی در جهان که وارد بازار مصرف می شود به هدر می رود. این رقم معادل مصرف غذای ۶۹۰ میلیون نفر برای یک سال است. در کشورهای با درآمد بالا به طور متوسط ۷۹ کیلوگرم غذا در سال توسط خانواده ها هدر می رود. سرانه هدر رفت غذا در خانواده های کشورهای با درآمد متوسط ۷۶ کیلوگرم در سال و در کشورهای فقیر ۹۱ کیلوگرم در سال است. این گزارش میزان غذایی که خانوارهای ایرانی طی یک سال دور می ریزند را پنج میلیون و ۸۸۴ هزار تن اعلام کرده است. سرانه دورریز غذا در ایران طی هر سال ۷۱ کیلوگرم برآورد شده است.

بر اساس برآورد سازمان ملل، ایرانی ها در منطقه خاورمیانه کمترین سرانه دورریز غذا را دارند. بیشترین سرانه دورریز غذا در این منطقه مربوط به بحرین است. هر بحرینی ۱۳۲ کیلوگرم در سال غذا دور می ریزد که بیشتر از دیگر مردمان منطقه است.