

5047

٢٢٨
نور

الحمد لله الذي جعلنا من المتمسكين بولايته أمير المؤمنين

علي ابن أبي طالب و الأئمة المعصومين عليهم السلام

منزعه نقره ای

ظرفیت‌های مستند نقره ای در ساختن غذای سالم

مبتنی بر سبک زندگی ایرانی-اسلامی

با مطالعه موردی مستند مسابقه ناهار فایینی

مؤلف :

سید ماجد موسوی شفیع

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

عصر تحقیق و پژوهش در هر جاب صورت یک اصل در مجموعه کار باید مورد توجه قرار گیرد.

مقام معظم رهبری (مد ظله العالی)

جنب آقایی رسیده موسوی شیخ

تحقیق و پژوهش در هر جاب صورت یک اصل در مجموعه کار باید مورد توجه قرار گیرد و به دست آید و گوشه‌ای از اعمال بدو را برده‌ای نقش کند یا در پرده‌ای بنوازد و چشم‌ها و گوش‌ها را از فراموشی و غفلت بیرون آورد.

پژوهش‌های دانشجویی که در سطح پایانه‌ای و روزه‌های دانشجویی متبلور می‌شوند، چنین هستند و در دانشگاه صداوسیما تلاشی هدفمند و مستمر برای دستیابی به نتایج معتبر در مسیر ارتقای فعالیت‌های رسانه ملی محسوب می‌شوند.

برای ارج نهادن به تلاش‌های علمی و پژوهشی شما در نگارش پایانه‌نامه مقدماتی کارشناسی ارشد برگزیده سال ۱۳۹۶ دانشگاه با عنوان "ظرفیت‌های مستند تلویزیون در زمینه تغذیه سالم مبتنی بر سبک زندگی ایرانی - اسلامی" این لوح تقدیر به حضورتان تقدیم می‌شود.

امید است با اتکال به خداوند متعال و تلاش و کوشش مستمر در عرصه علم و اخلاق و معرفت، همواره موفق و پیروز باشید.



سحاب استغیاری
رئیس دانشکده اسلامیات

تقدیر به:

آفتاب عالم ناب هستی، مادر آب و آئینه حضرت زهرا (سلام الله علیها) که انوار درخشان امامت
از سرچشمه شمس عالم افروزش ساطع گشت؛

و به انفاس قدسی آخرین ذخیره الهی و نجات دهنده بشر از بیراهه های گمراهی، ستاره
درخشان هدایت و جلا دهنده قلوب مسکوتت بقیه الله الاعظم (ارواحنا فداه) که معجزه عمر بسیار
و با برکتش نماد سلامت و پیراستگی هستی است.

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

خدای بزرگ را شاکرم که خوان لطف خود را در برابر من گسترد تا بتوانم بار این تحقیق را به منزل حضور برسم و در این رهگذر، سهمی هر چند اندک، در راه توسعه علمی میهنم ایران عزیز بردارم.

بر خود لازم می‌دانم از همه عزیزانی که اینجانب را در تدوین و نگارش این پایان نامه یاری نمودند صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم. از استاد فرزانه جناب آقای دکتر حسین گودرزی (استاد راهنما) که در تمامی مراحل این پژوهش وقت خود را بی‌شائبه در اختیار اینجانب گذاشته، با کمال صبر و خوشرویی یاری و هدایت نمودند، در استمرار دیش قلمم نقشی بسزا داشتند؛ از استاد فرهیخته جناب آقای دکتر محمد حضوری (استاد مشاء، تغذیه) که با دقت نظر، مشاوره لازم را ارائه نمودند و همچنین از جناب آقای دکتر سید حمید میرخانی مدیرمحترم گروه هنر های رسانه ای که با حمایت های بی دریغشان یاری ام نمودند، و از زحمات پدر، مادر، همسر عزیزم سرکار خانم یزدانی بخاطر همراهی اینجانب در به ثمر نشستن این پژوهش صمیمانه سپاسگزارم. امید است در سایه سار همدلی این عزیزان، آفتاب بلند علم و آگاهی، بیش از پیش در سرزمین فرهنگستان گسترده شود؛ ان شاءالله.

این تحقیق با ارائه مؤلفه های تغذیه سالم از نظر فرهنگ ایرانی اسلامی و علوم روز به دنبال تبیین ظرفیت های مستند تلویزیونی در ترویج فرهنگ سازی تغذیه سالم مبتنی بر سبک زندگی ایرانی-اسلامی می باشد. مطالعه موردی در این تحقیق بر روی مستند مسابقه ناهار فAMILI است که از دو بعد محتوا و شکل مورد بررسی و تحلیل قرار می گیرد. در بعد محتوا از جهت تغذیه سالم، تغذیه در اسلام، طب سنتی، و تغذیه در علوم نوین و در بعد شکلی با بهره گیری از نشانه شناسی سه سطحی برنامه های تلویزیونی جان فیسک، این مستند مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در این تحقیق از روش بررسی اسنادی، تحلیل محتوای کیفی و تحلیل نشانه شناختی جان فیسک بهره برده ایم. هدف از این بخش تحلیل جنبه های مختلف در مستند مسابقه «ناهار فAMILI» است. برای تحلیل این مستند از روش تحلیل محتوای کیفی و نشانه شناسی «جان فیسک» استفاده شده است و تلاش شده با رمزگشایی از معانی نهفته نمایش داده شده در این مستند نحوه بارمایی، هم نشانه دهی شود. با توجه به تحلیل محتوای کیفی صورت گرفته بر قسمت های انتخاب شده، سبک زندگی به در مستند-مسابقه «ناهار فAMILI» به نمایش در آمده، می توان گفت به طور متوسط حداقل در نیمی از سکانس ها به بهانه های مختلف به مسئله آموزش پرداخته شده است. این برنامه در سبک سازی برای زندگی نیز موفقیت نسبی را داشته است چرا که با تأکید بر کارهای به جا توانسته بود برخی رفتارها را به یک فرهنگ و سبک تبدیل نماید. رهنمودهای بهداشت تغذیه ای و رفتاری برای تحقق سلامت انسان، جامع نگراست. نوع تغذیه ای ما می تواند شیوه ای خاصی از زندگی را ترویج دهد و هم شیوه ای خاصی از زندگی می تواند مروج نوع خاصی از تغذیه باشد. غذا نیز جزء مصادیق صنایع فرهنگی است؛ یعنی می تواند فرهنگی را با خود جابه جا کند؛ تغذیه عاملی است که در زندگی همه افراد چه پیر چه جوان چه در جامعه و چه در یک خانواده به یکدیگر انتقال می یابد. تغذیه سالم راهگشای سلامتی جامعه و عدم توجه هم عاملی برای ایجاد بیماری می شود. این تحقیق با مطالعه دقیق تر در مورد فیلم مستند، و بررسی ویژگی ها آن در بیان و انتقال حقایق و واقعیات و با توجه به توانمندی ها و ظرفیت های فیلم مستند همچون «حقیقت جویی»، «واقع گرایی»، «باورپذیری»، «خلاقیت هنری» و «آموزش فرهنگی» و بهره گیری صحیح از عناصر ساختاری، ابزاری قدرتمند در بیان و ترویج شیوه تغذیه سالم مبتنی بر سبک زندگی ایرانی-اسلامی است که به خوبی می تواند در ارتقاء سطح سلامت جامعه نقش مهمی ایفا کند. لذا می توان فیلم مستند را نیز به عنوان ابزاری موثر و مناسب جهت فرهنگ سازی تغذیه سالم مبتنی بر سبک زندگی ایرانی-اسلامی، به برنامه سازان، فیلم سازان رسانه ملی معرفی کرد.

کلید واژه ها : مستند تلویزیونی، فرهنگ تغذیه در اسلام، فرهنگ تغذیه در علوم نوین، تغذیه و فرهنگ، نشانه شناسی مستند-مسابقه ی نهار فAMILI

فهرست مطالب

۶	۱- فصل اول: کلیات
۷	۱-۱- بیان مسأله
۱۰	۲- اهمیت و ضرورت تحقیق
۱۱	۳- اهداف تحقیق
۱۱	۴-۱- پرسش‌های تحقیق
۱۲	۵-۱- تعریف مفاهیم
۱۴	۲- فصل دوم: چارچوب مفهومی تحقیق
۱۵	۱-۲- پیشینه طرح
۱۵	۱-۲-۱- آثار مربوط به مستند تلویزیونی
۱۶	۲-۱-۲- آثار مربوط به تغذیه
۱۷	۳-۱-۲- آثار مربوط به سبک زندگی و سلامت
۱۹	۲-۲- فیلم مستند
۱۹	۲-۲-۱- مفهوم شناسی فیلم مستند
۲۱	۲-۲-۲- کاربردهای فیلم مستند
۲۱	۲-۲-۳- ارکان فیلم مستند
۲۲	۲-۲-۴- ویژگی‌های عناصر فیلم مستند
۲۳	۵-۲-۲- طبقه بندی فیلم مستند
۲۴	۲-۲-۵-۱- مستند خبری
۲۴	۲-۲-۵-۲- مستند گزارشی
۲۴	۳-۲-۵-۲- مستند توصیفی (توضیحی)
۲۵	۴-۲-۵-۲- مستند شکل‌گرا (انتزاعی - شاعرانه)
۲۷	۶-۲-۲- مفهوم فنی شکل و ساختار در فیلم مستند
۳۰	۲-۷-۲- تفسیر ساختار در فیلم مستند
۳۲	۸-۲-۲- کدهای فنی و نشانه‌های ساختاری فیلم‌های مستند
۳۳	۲-۹-۲- محتوا و پژوهش در فیلم مستند
۳۵	۲-۹-۲-۱- تقسیم بندی پژوهش فیلم مستند

۳۷	 ۱-۲-۱۰-تلویزیون واقعیت
۴۰	 ۳-۲- تغذیه در دین اسلام
۴۱	 ۱-۳-۲- تغذیه در متون اسلامی
۴۱	 ۱-۱-۳-۲- آیات قرآن
۴۳	 ۲-۱-۳-۲- احادیث و روایات
۴۴	 ۳-۱-۳-۲- متون فقهی
۴۴	 ۴-۱-۳-۱- کتب طب اسلامی
۴۴	 ۳-۲- رابطه تغذیه با هدف آفرینش انسان
۴۵	 ۳-۳- اهمیت تغذیه در اسلام
۴۶	 ۳-۳-۲- تغذیه با راهبر اکرم (ص)
۴۷	 ۵-۳-۲- طب سنتی
۴۸	 ۱-۵-۳-۲- رکن
۴۹	 ۲-۵-۳-۲- مریض
۵۲	 ۳-۵-۳-۲- اخلاط
۵۳	 ۴-۵-۳-۲- مصلح
۵۴	 ۴-۲- تغذیه در علوم نوین
۵۴	 ۲-۴-۱- تعریف تغذیه
۵۵	 ۲-۴-۲- تاریخچه تغذیه
۵۵	 ۳-۴-۲- تکامل تغذیه
۵۷	 ۴-۴-۲- شناخت تغذیه
۵۸	 ۱-۴-۴-۲- کربو هیدرات
۵۹	 ۲-۴-۴-۲- پروتئین
۵۹	 ۳-۴-۴-۲- چربی
۶۰	 ۴-۴-۴-۲- ویتامین
۶۰	 ۵-۴-۴-۲- مواد معدنی
۶۰	 ۶-۴-۴-۲- آب
۵-۲	 تغذیه و فرهنگ
۶۱	 ۲-۵-۱- غذا، به مثابه عنصر فرهنگی
۶۴	 ۲-۵-۲- انتقال فرهنگ با تغذیه
۶۵	 ۳-۵-۲- فاکتورهای تعیین کننده نوع غذای افراد و جوامع
۶۶	 ۶-۲- مدل نظری تحقیق
۶۹	 ۳- فصل سوم: روش تحقیق

- ۳-۱- پژوهش اسنادی..... ۷۰
- ۳-۱-۱- تعریف..... ۷۰
- ۳-۱-۲- کاربرد روش اسنادی در مآخذیابی..... ۷۱
- ۲-۳- مفاهیم و روش‌های نمونه‌گیری..... ۷۲
- ۱-۲-۳- طرح‌های نمونه‌گیری..... ۷۲
- ۳-۳- نشانه‌شناسی..... ۷۳
- ۴- ال چهارم: تحلیل یافته‌ها..... ۷۵
- ۱-۴- بخش اول: تجزیه و تحلیل یافته‌های اسنادی..... ۷۶
- ۱-۱- ضرورت های فیلم مستند..... ۷۶
- ۱-۱-۱-۴- آموزشی و اطلاع رسانی..... ۷۶
- ۱-۱-۱-۴- فرهنگی..... ۷۸
- ۱-۱-۱-۴- مهارت رانندگی..... ۷۹
- ۱-۱-۱-۴- واقع گرایی و هیئت جری در فیلم مستند..... ۸۰
- ۱-۱-۱-۴- باورپذیری در فیلم مستند..... ۸۱
- ۱-۱-۱-۴- تصویر خیال یا تصویر واقعیت..... ۸۲
- ۱-۱-۱-۴- عناصر فیلم..... ۸۳
- ۱-۱-۱-۴- محتوا و اندیشه (پرمس)..... ۸۴
- ۱-۱-۱-۴- ساختار..... ۸۵
- ۲-۱-۴- اصول تغذیه در اسلام..... ۹۲
- ۱-۲-۱-۴- جایگاه تغذیه در قرآن..... ۹۳
- ۲-۲-۱-۴- بهداشت تغذیه و سلامت جسمی..... ۹۴
- ۱-۲-۲-۳- تغذیه سالم و معنویت..... ۹۶
- ۱-۲-۲-۴- تغذیه و شاخص‌های سلامت روانی..... ۱۰۰
- ۱-۲-۲-۵- تغذیه و سلامت اجتماعی..... ۱۰۱
- ۳-۱-۴- اصول تغذیه در علوم نوین..... ۱۰۴
- ۱-۳-۱-۴- ارزیابی تغذیه با ابزارهای مستقیم..... ۱۰۵
- ۱-۳-۱-۴- شاخص‌های ارزیابی تغذیه..... ۱۰۶
- ۲-۳-۱-۴- تغذیه سالم..... ۱۰۸
- ۱-۲-۳-۱-۴- رژیم غذایی مدیرانهای..... ۱۱۰
- ۳-۳-۱-۴- تأثیر تغذیه و مواد غذایی بر سلامتی..... ۱۱۰
- ۴-۱-۳-۳-۱- نقش تغذیه بر سلامتی جسمی..... ۱۱۰
- ۲-۳-۳-۱-۴- ارتباط تغذیه و سرطان..... ۱۱۱

۱۱۲	رابطه تغذیه با خلق و خو و رفتار انسانی.....	۴-۳-۱-۴
۱۱۵	اختلال در سنت های خوب تغذیه ای.....	۴-۱-۳-۵-
۱۱۶	تغییر عادت های اجتماعی و رفتاری.....	۴-۱-۳-۶-
۱۲۰	فرهنگ تغذیه.....	۴-۱-۴-
۱۲۱	نوع نگاه و تلقی انسان از تغذیه.....	۱-۴-۱-۴-
۱۲۲	شاخص های الگوی تغذیه.....	۴-۱-۴-۲-
۱۲۴	تکنولوژی و تغذیه.....	۴-۱-۴-۳-
۱۲۵	غذا نشانه ای از پیوندهای اجتماعی و همبستگی گروهی.....	۴-۴-۱-۴-
۱۲۶	بخش دوم: تجزیه و تحلیل یافته های مستند مسابقه ناهار فAMILI.....	۴-۲-۱-۴-
۱۲۸		۱-۲-۴-
۱۳۰		۱-۲-۴-
۱۳۳		۲-۲-۴-
۱۳۴		۳-۲-۴-
۱۳۵		۴-۲-۴-
۱۳۶		۱-۴-۲-۴-
۱۳۸		۲-۴-۲-۴-
۱۴۲		۳-۴-۲-۴-
۱۴۵		۴-۴-۲-۴-
۱۵۰		۵-۴-۲-۴-
۱۵۲		۶-۴-۲-۴-
۱۵۴		۷-۴-۲-۴-
۱۵۵		۸-۴-۲-۴-
۱۵۸		۹-۴-۲-۴-
۱۶۰		۴-۲-۴-۱۰-
۱۶۱		۱۱-۴-۲-۴-
۱۶۲		۵-۲-۴-
۱۶۲		۱-۵-۲-۴-
۱۶۳		۴-۲-۵-۲-
۱۷۸		۳-۵-۲-۴-
۱۸۰	فصل پنجم: نتیجه گیری، پیشنهادات، راهکارها.....	۵-
۱۸۱	الف. نتیجه گیری.....	۱-۵-
۱۸۱		۵-۱-۱-
۱۸۴		۲-۱-۵-

- ۵-۱-۳- نتیجه گیری (تغذیه در علوم نوین)..... ۱۸۵
- ۵-۱-۴- نتیجه گیری (تغذیه و فرهنگ)..... ۱۸۶
- ۵-۱-۵- نتایج به دست آمده از مستند - مسابقه ناهار فامیلی..... ۱۸۷
- ۱-۵-۱-۵- آوردها و نقاط قوت مستند - مسابقه ناهار فامیلی..... ۱۸۷
- ۲-۵-۱-۵- نقاط قابل بهبود در مستند - مسابقه ناهار فامیلی..... ۱۹۴
- ۳-۵-۱-۵- نشانه شناسی مستند- مسابقه ناهار فامیلی..... ۱۹۵
- ۱-۳-۵-۱-۵- سطح اول رمزگان اجتماعی (واقعیت)..... ۱۹۵
- ۲-۳-۵-۲-۵- سطح دوم رمزگان فنی (بازنمایی)..... ۱۹۵
- ۵-۱-۵-۳-۳- سطح سوم رمزگان ایدئولوژیک..... ۱۹۷
- ۴-۵-۱-۵- فرا تحلیل مستند - مسابقه ناهار فامیلی..... ۱۹۷
- ۵-۱-۵-۵- جمع بندی «ناهار فامیلی»..... ۱۹۸

- ۲-۵- پیشنهادها..... ۱۹۹
- ۱-۲-۵- پیشنهادها در مورد ترویج تغذیه سالم..... ۱۹۹
- ۲-۲-۵- پیشنهادهای مستند - مسابقه ناهار فامیلی..... ۲۰۲
- ۳-۵- راهکارها..... ۲۰۳
- ۱-۳-۵- راهکارهای ترویج تغذیه سالم..... ۲۰۳
- ۵-۳-۱-۱- وظایف دستگاه های اجرایی..... ۲۰۵
- ۱-۱-۱-۳-۵- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی..... ۲۰۵
- ۲-۱-۱-۳-۵- وزارت آموزش و پرورش..... ۲۰۷
- ۳-۱-۱-۳-۵- نهضت سواد آموزی..... ۲۰۷
- ۴-۱-۱-۳-۵- سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران..... ۲۰۷
- ۲-۳-۵- نقش فیلم مستند به عنوان یک پیشنهاد و راهکار در ترویج فرهنگ تغذیه سالم..... ۲۰۹
- ۵-۴- جمع بندی نهایی..... ۲۱۱
- منابع..... ۲۱۴