

راهبره

فصل نامه‌ی فرهنگی، ادبی دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی شیراز
سال دوم، شماره‌ی سوم، پاییز ۱۳۹۸
تیراژ: ۱۵۰ نسخه، قیمت: ۳۰۰۰ تومان

با آوینی چه کرده‌ایم



- چرنوویچ ل
- گوشه‌ت یا گیه‌اه؟
- معماری و چاپ
- زمین باید نفس بکشد



نه، من هرگز نمی نالم.
قرن ها نالیدن بس است.
می خواهم فریاد کنم.
اگر نتوانستم سکوت می کنم.
خاموش مردن بهتر از نالیدن است
دکتر علی شریعتی

زادروز

فصلنامه‌ی فرهنگی، ادبی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز، سال دوم، شماره‌ی سوم، پاییز ۱۳۹۸

صاحب امتیاز: هانیه سرداری پور

مدیر مسئول و سردبیر: هانیه سرداری پور

هیأت تحریریه: پرنیا انصاری، محمدعلی رنجبر، احسان نیکویی زاده.

رضا صادقی خو، سیاوش سفلائی شهر بابک، عاطفه فروغی نسب.

علیرضا حق شناس، علی قربان پور

ویراستار: احسان نیکویی زاده، سجاد دهقانی

طراح گرافیک: کریم عامری

با تشکر از: سرکار خانم هوشمند (مسئول واحد نشریات دانشگاه

علوم پزشکی شیراز) و کلیه‌ی دوستانی که محبتشان راز ما دریغ

نکردند.

فهرست

- ۲ شعر / باد صبا / دوبیتی / سیاوش سفلائی شهر بابک
- ۳ شعر / مثل یک قصه / پرنیا انصاری
- ۳ شعر / این زمستانهای دور / احسان نیکویی زاده
- ادبیات / ما خودکشی رو تضمین میکنیم؛ اگر نمدیدید، پولتون رو پس میدیم!!! / عاطفه فروغی نسب
- ۴ ادبیات / ابتذال / محمدعلی رنجبر
- ۶ تاریخ و فرهنگ / با آوینی چه کرده ایم؟ / احسان نیکویی زاده
- ۸ تاریخ و فرهنگ / معماری و چاپ / محمدعلی رنجبر
- ۹ سینما / بهای دروغ‌ها چقدر است؟ / رضا صادقی خو
- ۱۰ علمی / زمین باید نفس بکشد / علی قربان پور
- ۱۲ علمی / گوشت یا گیاه / علیرضا حق شناس
- ۱۴



سخن اول

امام خامنه ای:
من در یک جمله عرض بکنم: عزیزان من! فرهنگ از اقتصاد هم مهم تر است.
چرا؟

چون فرهنگ، به معنای هوایی است که ما تنفس می‌کنیم؛ شما ناچار هوا را تنفس می‌کنید، چه بخواهید، چه نخواهید؛ اگر این هوا تمیز باشد، آثاری دارد در بدن شما؛ اگر این هوا کثیف باشد، آثار دیگری دارد. فرهنگ یک کشور مثل هوا است؛ اگر درست باشد، آثاری دارد. فرهنگ یعنی باورهای مردم، ایمان مردم، عادات مردم، آن چیزهایی که مردم در زندگی روزمره با آن سرو کار دائمی دارند و الهام‌بخش مردم در حرکات و اعمال آنها است؛ فرهنگ این است؛ این پس خیلی اهمیت دارد. ان‌شالله که در این هوای آلوده، راهرو هر چند ناچیز هوای فرهنگ کشورمان را داشته باشد.

هانیه سرداری پور، سال دوم پزشکی، آبان ۹۸

۲
راهرو

فصل نامه‌ی فرهنگی، ادبی
دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز
سال دوم، شماره‌ی سوم، تابستان ۱۳۹۸

باد صبا

سیاوش سفلائی شهربابک، سال دوم پزشکی



از رامش گیسوی توجانم به پایان می‌رود
لیکن زبوی پیکرت هوشم به هذیان می‌رود
با نازش لعل لبست دردم به درمان می‌رود
هردم از آن زخم دلم خونم فراوان می‌رود
خون سیاووشان کنون بر خاک رقصان می‌رود

دل در هوای بوی تو مستان و حیران می‌رود
زد بر سرم تا ترکم لب را ز کندوی تنت
جانم فسرد از دوریت اندیشه ام از کف برفت
زخمی بزد بر قلب من عطر خوش مه پیکرت
باد صبا مستم بکرد بی عقل و بی صبرم بکرد

دوپیتی

سیاوش سفلائی شهربابک



در رهش جان بسپارم مرا عاری نیست
بی زُخش مُردم و با زندگی کاری نیست

با دلم جز نفس باد صبا یاری نیست
در نبودش سخنم با همه کس هیچ بود



مثل یک قصه

پرنیا انصاری، سال سوم پزشکی



مثل یک قصه‌ی شیرین که تو را خواب کند
مثل یک صحبت رنگین که تو را خام کند
مثل برقی است برنده که بدل‌ها دارند
مثل رؤیای تپنده که غزل‌ها دارند
نقش دنیا همه‌اش مثل و مثل بوده و هست
آن کسی بیدار است که به مثل دگران
گرم تماشا نشود، مثل کس نشود
که مثل‌ها گیرد تا که مثالش بزنند
از برای تپش عشق و محبت
معرفت، یکرنگی
عاقل است و
نگذارد که از او سرزنند نیرنگی
مثل یک واقعه، یک حرف که بیدار کند
پخته تراز تن الماس، درخشان چو طلوع
تپش پیش روی شعر زمان...
عاقلی آسان است
گریخواهی و بسازی تن و جان رابه درست
عاقلی باید جست



این زمستان‌های دور

احسان نیکویی‌زاده، سال دوم پزشکی



روزهای بی بهار
لبلی چشم انتظار
بغضی خاموش هزار
در زمستان مانده است
در زمستان‌های دور
چشم خون آلوده ام
سینه‌ی فرسوده ام
در زمستان بوده ام
در زمستان مانده ام
در زمستان‌های دور
غرقه در دل مردگی
در دل افسردگی
ناامید از زندگی
در زمستان مانده است
در زمستان‌های دور
بغضی پایان ناپذیر
دردهایی ناگزیر
مرد تنها؛ سریه زیر
در زمستان مانده است
در زمستان‌های دور.
این شب یلدای من
بی رمق رویای من
آن که چون فردای من

۲
راهرو

فصل نامه‌ی فرهنگی ادبی
دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز
سال دوم، شماره‌ی سوم، پاییز ۱۳۹۸

ما خودکشی روتض اگر نمردید، پولت



عاطفه فروغی نسب
سال دوم پزشکی

کله ات فرو می کنی؟
لوکریس تواج با عصبانیت کاغذی را پشت خود در دستان گره خورده اش پنهان کرده بود که با تکان های عصبی او می لرزید. بچه ی کوچکش روبه روی او ایستاده بود و بشاش و مهربان نگاهش می کرد. خانم تواج خم شد و با لحن سرزنش آمیز محکم تری گفت: «ویه چیزدیگه؛ این جیک جیک کردنت رو تموم کن. وقتی یکی میاد این جان نباید بهش بگی اداي آلن را درمی آورد. صبح به خیر». تو باید با لحن یه بابامرده به شون بگی «چه روز گندی مادام» یا مثلاً بگی «امیدوارم اون دنیا جای بهتری براتون باشه، موسیو». خواهش می کنم لطفاً این لبخند مسخره رو هم از صورتت بردار. می خوام این یه لقمه نون روزمون بگیریم؟ آخه این چه رفتاریه که وقتی یکی رو می بینی چشم هات رو می چرخونی و دست هات رو می بری پشت گوشت و تکون شون می دی؟ فکر کردی مشتری ها می آن این جا

و هرچه برای خودکشی لازم است از «زل مرگواره»، «زهر عنکبوت»، «عسل سرگیجه»، «آب نبات سستی» گرفته تا «شمشیر مخصوص هاراگیری» و «طناب دار»، در اختیار مشتری های مغموم و سردرگم خود می گذراند. ولی در این میان انگار فرزند کوچک خانواده، آلن، طور دیگری فکر می کند! او، آن مثبت اندیش ابدی، عقیده ی والدینش را که می گویند: «شما فقط یک بار می میرید، کاری کنید که اون لحظه فراموش نشدنی باشه»، قبول ندارد و می خواهد از لابه لای آوازه های شاد بچگانه اش، راهی در دل افسرده ی خانواده و حتی مردم شهرش پیدا کند.
در بخشی از کتاب «مغازه ی خودکشی» می خوانیم:

«السن! آخه چندبار باید بهت بگم؟ وقتی مشتری هامون از مغازه خرید می کنن، بهشون نمی گیم به زودی می بینمت. ما باهاشون وداع می کنیم. چون دیگه هیچ وقت بر نمی گردن. آخه کسی این رو تو

دنیال یک کتاب جمع و جور و جالب می گشتم؛ کتابی که دست روی موضوعی متفاوت و بکر گذاشته باشد. اتفاقی با «مغازه ی خودکشی» آشنا شدم. راستش را بخواهید عنوان مجذوب کننده ای داشت! «مغازه ی خودکشی» اثر ژان تولی، یک هنجارشکنی با چاشنی طنز و اغراق است. کمدی سیاهی که از همان ابتدا شما را متعجب و میخکوب می کند. داستان، ساده و روان پیش می رود. ظاهراً دنیا به آخر رسیده و مردم آن قدر که به دنیال افسردگی و مرگ هستند، به دنیال شادی و حیات نیستند. مغازه ی خودکشی خانواده ی تواج جای است که به این قربانیان غم کمک می کند تا خود را از زندگی خلاص کنند؛ همان گونه که در شعار این مغازه آمده است: «آیا در زندگی شکست خورده اید؟ لااقل در مرگ تان موفق باشید!». آقای میشیما، و خانم لوکریس به همراه سه فرزند خود، ونسان، مرلین و آلن این مغازه را اداره می کنند

مین می‌کنیم؛ ون روپس میدیم!!!

عبور کند. دیگر نمی‌دانست عبور از آن بند، چوب‌دستی تعادل می‌خواهد. دلش برای آلن تنگ شده بود. هیچ چیز جای چوب‌دستی تعادل را نمی‌گیرد. منتقدین در مورد پایان «مغازه‌ی خودکشی»، عباراتی چون شگفت‌انگیز و غیرقابل پیش‌بینی را به کار می‌برند و لسی واقعیت آن است که پایان آن چیز دور از انتظاری نبود. ۱۱۴ صفحه روایت داستان، تعبیری از همان عمر ماست و پایان تکان‌دهنده‌ی آن می‌تواند تشبیهی از مرگ انسان باشد. پس همانطور که مرگ نباید زیبایی تجربه‌ی زندگی را از ما سلب کند، پایان این کتاب نیز نباید هیچ‌چیز را لذت خواندن ۱۱۴ صفحه‌ی قبلاش را از ما بگیرد. اگر به کتاب‌های صوتی نیز علاقه‌مند هستید، این کتاب را با صدای دلنشین هوتن شکبناز دست‌نهدید. انیمیشن این کتاب نیز با نام *the suicide shop* در سال ۲۰۱۲ میلادی ساخته شده است.

معقول‌تره! یا «سابقه نداشته تو خانواده‌ی تو» کسی لبخند بزنه. «مانمی خواهیم به این سرودهای شاد مزخرف گوش بدیم؛ مگه مارش خاکسپاری رو واسه سگ ساختن؟» این جملات علاوه بر طنز ظاهری خود، نقد پنهانی بر شخصیت اکثر ما انسان‌ها دارند؛ مایه‌ی که گاهی آن قدر از زندگی ناامید هستیم که خوبی‌هایش را نمی‌بینیم و شاید همه‌ی ما به یک‌الن، شغاب‌بخش دلهره‌های انسانی، نیازمندیم که آن سوی این سکه را نشانمان دهد و این‌الن احتمالاً در درون ماست. برای همه‌ی ما اتفاق افتاده است که گاهی خوش‌بینی خود را سرکوب کنیم و نیمه‌ی پر لیوان را نبینیم و لسی در آخر به این نتیجه خواهیم رسید که در تکاپویی بوج و بی‌معنا گیر افتاده‌ایم و زندگی بدون امید، مرگی پیش نیست. همان‌طور که در این کتاب می‌خوانیم:

«... میشیما فکر کرده بود می‌تواند راحت و تنها از روی میله‌ی بندبازی

لبخند ابلهانه‌ی تو رو ببینند؟ واقعا می‌ری روی مخم. مجبورمون می‌کنی پوزه بند بهت ببندیم.»

در این اثر به «مرگ» به گونه‌ای پرداخته شده که گویی همانند «حیات» موضوعی عادی و باورپذیر است. در لابه لای سطور این کتاب، ژانر تولدی خواسته پیام خاصی به ما بدهد و صرفاً یک رمان ساده ننوشته است؛ این پیام می‌تواند این باشد که مرگ مانند زندگی، مفهومی ناگزیر است و هر کس همان‌گونه که بدون اختیار پا بر این کوه‌ی خاکی گذاشته، آن را نیز ترک می‌کند. کاری که ما به عنوان انسان موظف به انجام آن هستیم این است که در فاصله‌ی بین این دو رخداد، بهترین خود باشیم و از زندگی، با تمام بی‌رحمی‌هایش، لذت ببریم.

در جابه‌جایی این داستان به جملاتی از قبیل زیر برمی‌خوریم:

«چه دلیلی داره تو این دنیای نکبت لبخند بزنه؟» یا «بگیر بخواب و سعی کن کابوس ببینی، این جور

ابتدا



محمدعلی رنجبر، سال دوم پزشکی

"از اینکه در جمع شما هستم و این فرصت را دارم که به شما کمکی هر چند ناچیز کنم، بسیار خرسندم. اجازه دهید بدون هیچ مقدمه ای شروع کنم. فقط لحظه ای به خودتان نگاه کنید! به یکدیگر با دقت خیره شوید! ببینید چه بلایی به سر خودتان و جامعه تان آورده اید! آیا همین مایه ی تاسف نیست؟ شما حتی به خودتان نیز رحم نکرده اید. به چشمان نابود شده و کمرهای خمیده یکدیگر نگاه کنید! پس چه زمانی به خود می آید؟ مایه ی افتخار من و دیگر همکارانم است که توانسته ایم شما را در این کمپ ترک اعتیاد جمع کنیم و تلاش کنیم تا شما را به زندگی عادی باز گردانیم. کمی چشمان خود رفته و ضعیف خود را باز کنید و ببینید چگونه می توان موفق زندگی کرد. به عنوان مثال، بنده که روپروی شما ایستاده ام سه مدرک کاربردی دارم و در بهترین دانشگاه شهر تدریس می کنم. دانشگاهی که دیگر مانند گذشته ناکارآمد نیست و اوضاع آن بهبود یافته است. این دانشگاه و دیگر دانشگاه های شهر مانند گذشته که شما در آن ها تحصیل می کردید دیگر پرورشگاه امثال شما نیستند. این وضعیت اسفناک کنونی شما و جامعه، محضول دانشگاه ها و مدارس ناکارآمدی بود که شما فارغ التحصیلان آن ها هستید. اما امروز جای بسی شادمانی است

که اصلاحات گسترده ای در مدارس و دانشگاه ها صورت گرفته است. خوب؛ البته هنوز ما راه زیادی را برای اصلاحات کامل، در پیش روی داریم. مثلاً فرزند من با اینکه در مدرسه ای نمونه و عالی تحصیل می کند اما دیروز بسته ای سیاه رنگ با خود از مدرسه آورده بود؛ بسته ای که دوست فاسد و مبتذل او، پنهانی به دخترک معصومم داده بود. این نشان می دهد که فشرده شدن شما حتی در مدارس هم نفوذ کرده است و کودکان ما را نیز هدف گرفته است. دختر من چه گناهی کرده است؟ دخترک من زندگی خوبی دارد و درسش را با شایستگی یاد می گیرد، شاید در درس تئوری خیلی استعداد نداشته باشد؛ اما انصافاً دروس عملی را به خوبی یاد می گیرد. خودتان فرزند ندارید؟ چرا زندگی خودتان را خراب کرده اید و اکنون نیز در صدد ویران کردن زندگی دیگران هستید؟ در بین شما جوانان بسیاری می بینم. من خود نیز پسری جوان و شایسته دارم. برخلاف شما وارسته زندگی می کند، در لیب مرز به مردم خدمت می کند. با اینکه در لب مرز کار خطیری دارد و دین خود را ادا کرده است، اما مرخصی کاری هفته ی گذشته اش را به کمک شتافت و برای رفع رجوع اوضاع وخیم جنگل های شمال شهرو کمک به جنگل بانی، داوطلبانه به همراه دوستانش به شمال شهر اعزام شدند. یادش

بخیرا! جوان که بودم به همراه پدرم کشاورزی می کردم و عرق می ریختم؛ زحمت می کشیدم و زندگی ام را اداره می کردم. اگر نمی توانید اینگونه زندگی کنید حداقل جوانان و کودکان ما را آلوده نکنید! اصلاً بگذارید ببینم؛ خانواده و زن و فرزندانتان از دست شما چه می کشند؟ چگونه شما را تحمل می کنند وقتی پول فراوانی را در این راه به هدر می دهید و ساعت ها گوشه ای دنج می نشینید و به خودتان مشغول می شوید؟ من و همسرم هر دو از زندگیمان راضی هستیم و هر دو زندگی آسوده ای داریم؛ چرا شما نتوانید اینگونه آسوده و رضایت بخش زندگی کنید؟ چرا ساعت ها زمان ارزشمند خود را به بطالت می گذرانید؟ چقدر که شما غیر قابل تحملید! هی تو! آره تو که گردنت را بستی! آره خودت! چرا روی پاهای بغل دستی ات خم شده ای؟ درست بنشین! گردنت درد می کند که آن را بسته ای؟ چه کسانی در بین شما پوکی استخوان دارد؟ این همه؟ چرا هر شب قبل از خواب یک لیوان... " صدای مردی از انتهای سالن بلند شد و نامفهوم اعتراض کرد و سخنان استاد را قطع کرد. می گفت: "به ظاهر ما و داستانمان توجه نکن. ببین چقدر تنهاییم. ببین که در تبعید و انزوا قرار گرفته ایم." همه مه شد و فضا بسیار ملتهب گردید. دیگر آدمه ی سخنان ممکن نبود



بذآال

۷
راآارو

فصل نامه ی فرهنگی ادبی
دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز
سال دوم ، شماره ی سوم ، پاییز ۱۳۹۸

آسایش از چشمان توو مادر می بارد . من و برادرم نیز راحت تریم . - از برادرت چه خبر؟ توانستند درختان شمال شهر را کاملاً مهار و ریشه کن کنند؟ باید هر چه زودتر به لب مرز برگردد و قاچاق کالا را از سر بگیرد . مردم به خدمات او و همکارانش نیاز دارند .

- چندین شب است به خانه نمی آید . من هم از او خبر دقیقی ندارم . - اگر وقتم آزاد بود و درگیر تدریس تبهکاری نبودم ، حالا که شمال شهر از جنگل و درختان پاک شده است و زمین های زراعی بسیار بوجود آمده است مانند گذشته به زراعت خشکاش مشغول می شدم اما وظیفه و مسئولیت من در دانشگاه سنگین تر است و باید به جوانان خدمت کنم .

استاد واقعا خسته بود . چشمان سرخش را مالید . اخبار اعلام کرد که با قطعیت می توان گفت تا شش ماه آینده دیگر در سراسر شهر هیچ جوانی درگیر کتاب نخواهد بود و همه ی فروشندگان سیار کتاب و محافل بررسی کتاب کاملاً از بین خواهند رفت .

برای پدر بعد از یک روز خسته کننده و یکنواخت ، خبری خوشایند و امیدوار کننده بود . یک نخ سیگار کشید و لیوانی الکل - آنچه برای هر دردی به همگان تجویز می کرد - نوشید و آرام به خواب رفت .

زمان ، ابتذال و پوچی ، ابتذال و ابتذال و ابتذال .

استاد که به خانه رسید ، دخترک معصوم به طرفش دوید و با هیجان گفت : " پدر ، امروز در مدرسه درس جدیدی یاد گرفته ام . "

- " چه یاد گرفته ای دخترم ؟ "

- " روش صحیح تزییق را یادمان داده اند . این همه مدت اشتباه تزییق می کردی پدر . "

- " چقدر خوب . آن دوست مبتذلت که امروز دیگر بسته ی خاصی به تو نداد ؟ داد ؟ "

- " نه پدر ؛ خیالت راحت . کتابی را هم که دیروز داد آتش زدم . "

- " آفرین عزیزم . امروز رفته بودم به کمپ ترک اعتیاد به کتاب . باید قیافه های رنجورشان را می دیدی . قیافه های رنجور و عقل های رنجور تر . کاش حضور می داشتی و ذهن های از کار افتاده شان و کارهای عجیبشان را می دیدی . خودش گردنش درد می کرد اما خم شده بود تا بند کفش دوستش را ببندد . چرا ؟ چون دوستش کمردرد داشت و نمی توانست خم شود . کسی نبود بگوید خب احمق ! تو که خودت درد میکشی چرا باید به دیگران کمک کنی ؟ "

- " خیلی مضحک است . "

- " نتیجه ی مصرف و استفاده از کتاب است دیگر . "

- " پدر ؛ از وقتی که از مادر جدا شده ای چقدر زندگیمان بهتر شده است .

استاد با عصبانیت پایین آمد . سرخ شده بود و بی قرار ، به مسئول کمپ گفت : " ماشین من را آماده کنید ، خسته ام . زودتر باید به خانه بروم . در ضمن آن مرد معترض را تنبیه کنید . " مسئول مطیعانه سر تکان داد . استاد ادامه داد : " او که گردنش را بسته بود نیز تنبیه کنید . " مسئول پاسخ داد : " کسی که او رویش خم شده بود ، همچنین هر از گاهی کارهای عجیب و مضحکی می کند ، او نیز اکثر اوقات کمردرد دارد و ناله ها می کند ، شب ها فریاد می زند که ما مهاجریم و باید به ما توجه شود ، ما را زجر ندهید . به عقیده ی من ، او را هم باید تنبیه کرد . "

استاد در راه ، خشمگین بیرون را نظاره می کرد و برای جامعه تاسف می خورد . افراد مشکوکی با کوله پشتی های سنگینی اطراف پارک پرسه می زدند . کنار دیواری دو جوان را دید که روبه دیوار نشسته اند و سرشان را خم کرده اند و مشغولند .

کافه ها که از مدت ها قبل محل فساد و ابتذال و دورهمی شده بود ، مانند دیگر اماکن تشکیل حلقه ؛ هر روز درشان تخته می شد . جوانک های مبتذل در اینگونه مکان ها ، به دور یکدیگر می نشستند و پس از مصرف ، هذیان می گفتند . تاسف بار است . به راستی قافله ی بشری به کجا می رود ؟ ابتذال و هدر رفت

با آوینی چه گذارده ایم؟

احسان نیکویی زاده
سال دوم پزشکی



روایت فتح است. این را گفتند که به شهادتش صحنه بگذارند. اما نگفتند کسی که روایت فتح را می سازد از کدام خطه بلند شده است که این همه عاشقانه و بی نشان از جبهه ها می گوید.

حتی کسی دنبال شناخت نام کسی که سالها شهادتش را شنیدند هم نرفت، شهیدی که خواص، اورانماد هنر انقلاب هم می دانند.

آوینی می گفت "عصر ما، عصر جاهلیت مدرن است منتهی آن را صورتی علمی داده اند" یا می گفت "این آزادی که شما از آن دم میزنید، عین اسارت است." و سرزمین رویاهای شما، بر خون میلیون ها انسان و فقر میلیون ها انسان دیگر بنا شده است"

و هزاران هزار تفکر دیگر. که نوشت. و مهجور ماند. ما، آوینی را در تاریخ خود ثبت کرده ایم. اما چیزی از تفکرش نگفتم. تفکری که بنیان های مبتذل و متزلزل تفکرات غرب و دردهای بی پایان توسعه ی غربی را آشکار می کند. تفکری از هنر میگوید امانه از دریچه های سخیف غرب و سرمایه داری، بلکه از نگاه ارزشهای واقعی یک جامعه ی هدایت شده.

افسوس که ما قدردان انسانهای بزرگ وطن خود نیستیم.

پیش، حرف هایی زده است که ۲۶ سال بعد از شهادتش، به وقوع پیوسته اند و باز هم کسی از سخنان او چیزی نمی گوید. ما ایرانیان، خوب بلدیم بزرگانمان را در حساب صفت ها قرار بدهیم و اندیشه هایشان را نادیده بگیریم و چه صفتی و الا تراز شهادت.. همین کار را با مرتضی مطهری کردیم. با علی شریعتی نیز هم. و حالا نوبت سید مرتضی بود. چند درصد از ما می دانیم کتاب "مبانی توسعه و تمدن غرب" یا "حلزون های خانه به دوش از آوینی ست؟ چند درصد مان میدانیم که آوینی روشنفکر است؟

عده ای آمدند و چهره و شخصیت و هنر آوینی را با اهداف سیاسی، پنهان کردند و جای آن "شهید مرتضی آوینی" را به ما تحویل دادند. کاری کردند که چیزی از اندیشه های اساسی و ارزشمند او باقی نماند. بعد از شهادتش مهجورش کردند. تغییرش دادند. مقایسه اش کردند و لسی هرگز از واقعیت او سخنی نگفتند.

واقعا ما با آوینی چه کرده ایم؟ او شهید شد. به چیزی رسید که به آن افتخار می کرد. اما شهادت، همه ی فکر آوینی نبود. شهادتش را دیدند و نوشتند "شهید آوینی". از تمام کارهایش، فقط گفتند سازنده ی

۲۰ فروردین که می رسد همه از هنر انقلاب سخن می گویند، از جشن اهدای جایزه به "چهره ی سال هنر انقلاب" گرفته تا گوشه ای از "قاب رسانه ی ملی" همه و همه یک نفر را صدا می زنند، کسی که روز شهادتش همین ۲۰ فروردین است. کسی که صاحب نظران اورانماد هنر انقلاب می دانند. و این شخص کسی نیست جز: "سید مرتضی آوینی."

به راستی که آوینی را تا چه حد شناخته و شناسانده ایم؟ مردم عامه از آوینی، تنها "شهید بودنش" و "روایت فتح گفتنش" را در ذهن دارند و اگر اهل مطالعه باشند، شاید گوشه ای از قلمش را نیز بیاد بیاورند. به راستی بجز شهادت و روایت فتح، دیگر چه از آوینی باقی مانده است؟

ما ایرانیان، در اسارتیم، هر آنچه که می خواهند به ما می خوراندند و ما بی پرسش می پذیریم. آوینی را در حساب شهادت قرار دادیم. بی آنکه بدانیم سید مرتضی، تفکری داشته، نظریه پرداز بوده، سال ها از غرب و توسعه و انقلاب و سینما و ادبیات و هنر سخن ها گفته و نقد ها نوشته است. بی آنکه بدانیم سید مرتضی سال ها

معماری و چاپ

محمدعلی رنجبر، سال دوم پزشکی



می بخشید. موسیقی در خدمت ناقوس ها و ارگ های کلیسا بود. حتی اشعار بصورت سرودهای مذهبی به فرمان برداری از کلیسا گماشته بود. نتیجتاً ایده های بشر در کتاب خارا نقش بست. دلیل امر ساده است؛ زیرا هر فکر مذهبی و فلسفی می خواهد جاودان مانده و از نسلی به نسل بعد نفوذ یابد و کتابهای خطی بسیار ناستوارند اما بناهای باشکوه کتاب محکمی هستند. برای انهدام هر کتاب خطی وجود انهدام ابنیه ی باشکوه فقط از دست انقلاب های اجتماعی و ارضی ساخته است. اما در قرن پانزدهم اوضاع عوض می شود. اندیشه بشر راه تازه ای برای خلود خویش پیدا می کند که این راه نه تنها پایدارتر بلکه بسیار آسانتر است. کتب چاپی و صنعت چاپ مایه انهدام ابنیه می شود. اختراع صنعت چاپ شاید بزرگترین حادثه ی تاریخ نوین بشر است. در دوره حکمروایی معماری، فکر انسان فقط بصورت کوه بلندی بصورت ثابت از یک قرن به قرن دیگر منتقل می گردید ولی اینک به کمک صنعت چاپ، افکار بشری بصورت دسته ای از پرندگان است که به سرعت برق و باد، مکان و زمان را اشغال می کند. همچنین چاپ در مقایسه با معماری برای خلق اثر نیاز به هزینه ی کمتر، نیروی کمتر و زمان کمتری دارد. درست از همین نظر پس از پیدایش چاپ، معماری روز به روز رو به انحطاط و تحلیل می رود. از این پس معماری به عنوان مادر هنرها به رشته ای از هنرها تبدیل می شود. اینک دیگر هنرها از یوغ معماری جدا شده و خود می توانند به تنهایی قد علم کنند. حجاری به مجسمه سازی، رسم به نقاشی و ادعیه ی مذهبی به موسیقی تبدیل می شود. گویی امپراطوری بزرگی پس از مرگ اسکندرش قطعه قطعه شده است. از رافائیل و میکال آنژ و پالسترنیا گرفته تا هنرمندان امروزی؛ زابیده ی اختراع چاپ هستند. حال می توان گفت کتاب مایه ی انهدام ابنیه می شود.

، خودرایی و مطلقیت گرگوار هفتم به چشم می خورد. اینجا نشانی از مردم نیست همه چیز نمودار کشیش است. همه جا مظهر طبقات و صنوف است ولی از اقوام و خلائق سخنی در میان نیست. دوران جنگ های صلیبی فرا می رسد و جنبش بزرگ مردم شروع می شود. نهضت های مردم اعم از علل و هدفهای مختلف روح آزادی را به دنبال دارد؛ تازگیهایی به ظهور می پیوندد. در ادامه فتودالیت به خواستار تقسیم قدرت با روحانیون می گردد. اندک اندک سیمای اروپا دگرگون می شود و تبعاً سیمای معماری نیز عوض می شود. کتاب معماری مانند تمدن ورق می خورد. جنگ های صلیبی طاق بیضی شکل برگرفته از انحنای معماری اسلامی و همچنین آزادی ملت ها را به ارمغان می آورد. معماری رومی قطعه و نابود می شود. کلیسا که سابقاً بنای اختصاصی بود دروازه های خود را بروی بوزروازی و عوام الناس می گشاید و سلاح آزادی آن را از کف کشیش و ذوق و سلیقه ی وی گرفته و بدست هنرمند می سپارد. از این پس هنرمند به میل خویش دست به ساختمان کلیسا می زند و اساطیر و قوانین خدشه ناپذیر محو می شود. تفکرات بسته و احترام آمیز کشیشان در مورد مسیح و مریم و قدیسان جای خود را به تصاویر و مجسمه های عریان برگرفته از ذوق هنرمندان می دهد. از این پس دیگر خیالپردازی و هوس یکه تاز میدان می شود. کشیش به محراب و منبر دل خوش دارد و دم نمی زند ولی دیوار ها در اختیار هنرمند است. در این دوران معماری که برای بیان افکار بکار می رود از آزادی و امتیازات خاصی نظیر مطبوعات دوران معاصر برخوردار و به عبارت دیگر آزادی معماری برقرار است. در آن زمان هر کس روح شاعرانه ای داشت به معماری روی آور می شد. هنر در زمینه های دیگر خود را تحت اختیار معماری قرار می داد. هنرمندان، کارگران اثر بزرگ بودند. مجسمه ساز و حجار نمای عمارات را آراسته و نقاش به دیوار ها رنگ و رو

تغییر شکل اندیشه انسان ملازم با شکل بیان آنست. از این رو ایده اساسی نسل های مختلف با مواد مشابهی ثبت نمی شود. بناچار کتاب مرمرین گرانسنگ محکم و پایدار گذشته جای خود را به کتاب کاغذی محکم تر و پایدارتر می دهد. مفهوم حکم مزبور این است که هنری، هنر سابق را از تخت به زیر می افکند. آری، صنعت چاپ، معماری را منهدم کرد. از دیرباز تا قرن پانزدهم میلادی معماری کتاب بزرگ بشریت و بیان کننده ی رشد فکری و نیروهای وی بوده است. هنگامی که حافظه نسلهای اولیه بشر انباشته شد؛ زمانی که صندوقچه خاطرات گونه انسان به حدی سنگین و مبهم شد که دیگر جملات شفاهی فزّار نتوانست به سلامت به مقصد آینده برسد، سنت ها و تفکرات را در زیر بناها قرار دادند. لازم بود رموز و مفاهیم و کنایات در بنا نفوذ کند؛ بدین سبب معماری توأم با رشد فکری بشر رشد یافت. می توان ادعا کرد که ایده ی اساسی را نه تنها از مضمون بلکه از شکل بناهای گذشتگان نیز می توان دریافت. مثلاً معبد سلیمان نه تنها جلد کتاب مقدس بلکه خود تورات بود. از شش هزار سال گذشته، معابد هندوستان نشان می دهد که معماری کتاب عظیم بشریت بوده است که نه تنها اشارات و رموز مذهبی بلکه یکایک اندیشه های بشری صفحه ای از این کتاب بزرگ را به خود اختصاص داده است. سیر تکاملی کلیساها جالب توجه است؛ در نخستین دوره های قرون وسطی حکومت کلیسا اروپا را متشکل می سازد و واتیکان عوامل لازم را دور هم جمع می کند. مسیحیت در بقایای تمدنهای قبلی به جستجو پرداخته و در این بین معماری متروک یونانی و رومی نخست به صورت گنگ و مبهم توسط اقوام بربر سر از خاک در آورده و به صورت سبک معماری اسرار آمیز رومیانی که خواهر معماری مذهبی مصر و هند است سبک کاتولیکی خاص خویش را به نمایش می گذارد. از سرپای بناهای این سبک؛ سلطه



سیدرضا صادقی خو،
سال دوم پزشکی



بهیلت چقدر است

و فیلم با یک فلش‌بک به عقب برمی‌گردد تا مخاطب از شروع فیلم از سرنوشت قهرمان داستان آگاه شود. قهرمان فیلم که رهبری رهایی یک ملت از بزرگترین فاجعه‌ی هسته‌ای تاریخ را به عهده دارد بنا بر روایت خود فیلمنامه در دادگاه مجزا حرف‌هایی متفاوت می‌زند که نشان‌دهنده‌ی آن است که این کاراکتر فاقد شخصیتی یکپارچه است؛ به قلم نویسنده‌ی سریال این دانشمند هسته‌ای برای روشن ساختن حقیقت ماجرا دقیقاً دو سال بعد از حادثه‌ی چرنوبیل دست به خودکشی می‌زند اما به قول معروف «هرکس دست از جان بشوید هرچه در دل دارد بگوید» اگر این دانشمند که حتی از جان خود برای کشف حقیقت می‌گذرد چرا باید شهادت‌هایش در اولین دادگاه تحت تأثیر مافیای قدرت باشد و در دادگاه دوم

کانون فیلم دانشگاه بر روی پرده رفته است.)

همانطور که گفتم من در مقام قضاوت نیستم اما با اگر شما هم کمی از فضای فیلم فاصله بگیرید و با کمی تفکر به فیلمنامه بنگرید با تناقض‌هایی مواجه می‌شوید که ابهاماتی را ایجاد می‌کنند: آیا واقعا کارگردان و نویسنده در پی شفاف‌سازی بوده‌اند یا به قول یکی از دوستان اهداف سینمای وابسته را دنبال می‌کنند؟

بپردازیم به خود سریال، اولین دیالوگ فیلمنامه (What is cost of lies?) خبر از یک داستان کاوشگر می‌دهد که در پی واکاوی فاجعه‌ی چرنوبیل است اما ماجرا به گونه‌ای پیش می‌رود که سوالات بسیاری را برای صاحبان خرد پدید می‌آورد.

پروفسور لگاسف (جردهریس)، فیزیکدان اکرینی در ابتدای فیلم دست به خودکشی می‌زند

به راست یا دروغ ماجرا اصلاً کاری ندارم؛ مقصرا نفع‌جار را کتور چرنوبیل کی بود؟ هرکی. نویسنده اصلاً در مقام قضاوت نیست. خودشان مدعی هستند که پرده از یک دروغ تاریخی برداشته‌اند و مفتخرند که نمره ۱۰ گرفته‌اند؛ البته نمی‌شود منکر شد که انصافاً از کارگردان تا بازیگران و سایر عوامل کارشان عالی بوده و آنقدر خوب کار کرده‌اند که پیوسته برای سینماگران نقشه‌ی راه باشد و این سطح از هنرنمایی، مینی سریال را در زمره مجموعه‌هایی قرار داده که همواره با ذهن تماشاگران بازی خواهد کرد؛ شاهد این مدعا هم یک ویگردی ساده است و اگر خودتان به هرزبانی که مسلط هستید سری به وب بزنید، خواهید دید که از اولین روز اکران محل بحث وجدل بین مخاطبین بوده است. (مینی سریال چرنوبیل از طرف

سای دروغ‌ها

بوده‌اند که حداقل تا مدتی پس از حادثه زنده مانده‌اند. مدارک و تصاویر واقعی از این شخصیت‌ها نشان‌دهنده‌ی آن است که اگرچه مرگ آنها بر اثر سرطان ناشی از تشعشعات هسته‌ای گزارش شده است اما هرگز با آن فضاحتی که کارگردان برای قربانیان اولین روزهای پس از حادثه متصور است نبوده. علت آن هم مشخص است، تصاویر مرگ اولین قربانیان موجود نیست و کارگردان فیلم با تحریف و اغراق در ماجرا سعی در پیش برد ماجرا در جهت غرض‌ورزی‌های خود دارد؛ گرچه این اغراق در تحریفات برای هیچ آدم عاقلی قابل پذیرش نیست.

کوتاه‌سخن آنکه...
بهای دروغ‌ها گمراه کردن سطحی نگران است!
سیدرضا صادقی خو

(استلان استارزگارد) معاون انرژی نخست‌وزیر گورباچف به‌گونه‌ای به مخاطب معرفی می‌شود که شخصی در این سطح و با این پست، ساده‌ترین و کلی‌ترین مکانیسم‌های حاکم بر نیروگاه‌های هسته‌ای را هم بلد نیست و این سکانس خنده‌آور از نظر هر مخاطبی جز کاستن از ارزش فیلم و دور شدن از اهداف فیلم چیزی در پی نخواهد داشت.

در جریان فیلم قهرمانانی از آشنانشان و کارگران به تصویر کشیده می‌شوند که بعد از آلوده شده با تشعشعات رادیواکتیو، مرگ بسیار دردناکی را تجربه می‌کنند؛ در جریان مرگ این قهرمانان، به نحو بسیار فضاحت‌باری بدن آنها لایه لایه می‌شود و از بین می‌رود. در کنار این شخصیت‌ها و در محل حادثه عوامل دیگری هم

حرف‌های قبلی خود را پس بگیرد؟

در کنار پرفسور لگاسف، امیلی واتسون در نقش خومیوک، نماد یک قهرمان جویای حقیقت را بازی می‌کند و تقریباً در تمام فیلم، از عناصر اصلی و تاثیرگذار است. خومیوک که یک عنصر مصنوعی و خیالی است جزو عناصر اصلی و از قهرمانان فیلم است؛ اما سوالی که پیش می‌آید این است که چطور نویسنده فیلم نامه در یک فیلم تاریخی از یک کاراکتر ساختگی استفاده می‌کند؟ آیا بهتر نبود بجای خومیوک از ((ماریا پروتشنکو)) مهندس عمران شهر پرپیسات که روند تخلیه‌ی شهر در جریان حادثه نظارات داشته است استفاده می‌شد؟

البته این‌ها تنها نقاط ضعف این ماجرا نیستند؛ در سکانسی تعجب‌آور از این اثر، شربینا

زمین



علی قربان‌پور، سال دوم پزشکی

شاید از انبوه تبلیغ‌ها و برنامه‌هایی که درباره محیط زیست ساخته می‌شود خسته شده باشی؛ اما خواهش می‌کنم چند دقیقه‌ای با من همراه شو و به آن چه خواهی خواند کمی بیاندیش.

تا کنون تصور کرده‌ای هریک از ما به تنهایی چه حجمی زباله خشک تولید می‌کنیم؟ چرا از زباله خشک می‌گوییم چون زباله‌های تر مانند پوست میوه و سبزی و تفاله چای و... به سادگی به طبیعت بازمی‌گردد و چه خوب است اگر آن‌ها را در باغچه خانه مان یا بیرون از شهر در چاله‌ای خاک کنیم و این‌گونه هم روند بازگشتشان را سرعت ببخشیم و هم حجم زباله تولیدی مان - که به پاکبانان شهرداری تحویل می‌دهیم - را کاهش داده باشیم.

بازگردیم بر سر زباله‌های خشک بازیافتنی که امیدوارم همه خوانندگان فرهیخته راهرو آن‌ها را چه در منزل و چه بیرون - خیابان، دانشگاه و جز آن - جدا از دیگر زباله‌ها گردآوری می‌کنند. تو به تنهایی در سال چند کیسه بازیافت پرمی‌کنی؟ دیگر عضوهای خانواده‌ات چه طور؟ بستگان و

دوستان؟ شهرت؟ و اگر همین طور پیش رویم تصور کن چه حجم سرسام‌آوری از زباله روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه روی هم انباشته می‌شود. در کشوری مثل ایرانمان که بدبختانه درصد زیادی از این زباله‌ها بازیافت نمی‌شوند وظیفه ما نسبت به زمین، خانه بزرگمان، چند برابر است. خانه‌ای که مایملک همه‌ی ما، فرزندانمان و نوادگان ما خواهد بود... زمینی که همین حالا که این نوشته را می‌خوانی به سختی نفس می‌کشد و تاب پذیرفتن این حجم را ندارد؛ می‌دانی چند سده زمان می‌خواهد تا زباله‌های این چند دهه را هضم کند؟ از حقوق اخلاقی حیوانات دیگر سخن نمی‌گویم که خود دردی گران بر جان جهان است.

خب چاره چیست؟ شاید بگویی از من که کاری ساخته نیست. می‌دانم. همه همین طوریم اما می‌خواهم چند راهکار ساده را گوشزد کنم که می‌تواند تفاوتی در این مرگ خاموش بیافریند یا کمینه از شتاب آن بکاهد. اگر دغدغه‌ی فردایی پاک‌تر داری بکوش چند

آیتم از این راهکارها را در زندگی روزانه‌ات نهادینه کنی: پلاستیک را با کیسه‌های پارچه‌ای - که این روزها در رنگ‌ها و طرح‌های زیبا در دسترس است - جایگزین کنیم.

همیشه چند کیسه به همراه داشته باشیم. حتی شده کیسه‌های پلاستیکی. هر خریدی که داشتیم به هیچ عنوان کیسه‌نواز فروشنده نگیریم. کیسه‌هایی را هم که پیش از این گرفته‌ایم دور نریزیم و چند باره به کارشان بگیریم. این کار به زودی برای خودمان و کسانی که با ایشان برخورد داریم عادت می‌شود. برای نمونه کتاب‌فروشی‌ای که از آن خرید می‌کنیم با افتخار می‌گوید «شما که پلاستیک نمی‌خواهید!»

همیشه یک قمقمه یا لیوان یا حتی بطری پلاستیکی به همراه داشته باشیم. هنگام تشنگی به هیچ عنوان لیوان یک‌بار مصرف استفاده نکنیم و قمقمه خودمان را پر کنیم؛ از آب‌خوری‌های دانشکده فرض کنید. با این کار دیگر نیازی به خرید آب معدنی که بیشتر به منزله خرید و افزودن یک

من باید س بکشد

هستیم که با هم می‌توانیم کاری کنیم ولی ما فراموش نکنیم که مرادمان چرخ برهم خواهد زد.

می‌توانیم از موتور جست‌وجویی به نام ecosia استفاده کنیم که درآمدش را صرف کاشتن درخت در جاهای گوناگون دنیا می‌کند. هرچند به پای google نمی‌رسد اما می‌تواند به نیاز ما پاسخ دهد. با نیم‌نگاهی به سایت آن اطلاعات بیشتری به دست خواهی آورد.

با تصور این که با انجام همین چند راهکار چه کمکی به داشتن زیستگاهی پاک‌تر برای خودمان، دیگر جان‌داران و آیندگانمان می‌کنیم، دل‌گرمی دوچندانی ما را فرامی‌گیرد. از بعد دینی امریه معروف می‌شود آموختن همین‌ها به خانواده، به ویژه کودکان و دیگر نزدیکانمان.

امید دارم این نوشته تلنگری باشد در درجه نخست برای خودم، خواننده و هرکس که فردایی بهتر و پاک‌تر آرزو دارد. فراموش نکنیم آن چه از نیکی انجام می‌دهیم دیریا زود به خود ما باز خواهد گشت.

Михаил Горбачёв

کتاب‌فروشی و هرکجا که پلاستیک مصرف می‌شود می‌توانیم ظرف را -برای خوراکی‌ها- از پیش همراه خود ببریم یا این که خریدمان را در کیف یا خودرو بگذاریم.

سفره، ظرف و هر چیزیک‌بار مصرف قدغن. در میهمانی‌ها یا هر مناسبت دیگر می‌توان به همان سبک دهه‌های گذشته که در یک‌بار مصرف‌ها غرق نشده بودیم بازگردیم. امان از دورهمی‌ها مان از شادی و اندوه که تنها خوراک آن پلاستیکی نیست. در ده روز نخست محرم شایسته است برای زمین نیز بگرییم. چه این انبوه لیوان و ظرف نذری یک‌بار مصرف خنجری است به قلب پرزخمش. فراموش نکنیم خیراتی که خالی از یک‌بار مصرف باشد حسینی‌تر است.

کم پیش نمی‌آید که نهاریا شاممان را از سلف می‌گیریم و با خود به خوابگاه می‌بریم. می‌دانی دیگر در همان ظرف‌هایی که نمی‌خواهم نامش را بیاورم؛ همان‌ها که قانون دانشگاهمان ممنوعشان کرده اما فراموش کرده به قانون خودش پایبندد! بیا خودمان رعایت کنیم. خودمان باید بخواهیم. من و تو

بطوری پلاستیکی به دریای زباله‌هاست، نخواهیم داشت. اگر در سیتینگ درس می‌خوانی لیوان شخصی‌ات تو را از خرید لیوان یک‌بار مصرف و بهتر بگویم تولید زباله بیشتری نیاز می‌کند.

تا آن جا که می‌توانیم چیزی که به آن نیاز نداریم نخریم. اگر ممکن است از دوستی قرض بگیریم یا حتی دست دوم آن را تهیه کنیم. این هرگز به این معنا نیست که به خاطر قیمت کم‌تر این کار را می‌کنیم که اتفاقاً یعنی فرهنگ کاهش پسماند در زندگی ما جای گرفته و از بسیاری مردم آگاه‌تریم.

اگر برای نمونه خواستیم شانه بخریم چون شانه پیشین ما غیر قابل استفاده است و چاره‌ای جز تهیه شانه‌ی نو نداریم، بهتر است با کمی جست‌وجو جنس چوبی آن را خریداری کنیم.

بسیاری از خوراکی‌ها را می‌توان به صورت فله‌ای خرید. شیر، خیار شور و و و... یا برای مثال می‌توانیم شیری را در ظرفی که به همراه داریم بخریم و جعبه نگیریم. هنگام خرید نان آن را در پارچه پیچیم. در میوه‌فروشی، فروشگاه یا سوپر مارکت،



علیرضا حق شناس، سال دوم پزشکی



گوشت یا گیاه

مقدمه

رژیم غذایی به طور کلی به معنی مجموعه‌ای از انواع خوراکی‌ها و موادی است که یک فرد در طول یک مدت معین مصرف می‌کند که حالا بستگی به سن، جنس، سلیقه، بیماری و حساسیت‌ها، آب و هوا، موقعیت جغرافیایی و... از فردی به فرد دیگر تغییر می‌کنند. رژیم‌های غذایی نیز به چند دسته کلی تقسیم می‌شوند مانند رژیم‌های درمانی که معمولاً برای بیماران تجویز می‌شوند، رژیم‌های پیشگیری، رژیم‌های لاغری و چاقی و رژیم‌های اختصاصی هر فرد که توسط پزشک و یا متخصص تغذیه برای افراد مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ اما مدت‌هاست تعدادی از افراد به بهانه‌های مختلف مثل حمایت از محیط زیست و یا جلوگیری از کشتار حیوانات و یا حتی حقوق بشر و اعتصابات غذا، رژیم غذایی خود را به یکی از دو دسته گیاه‌خواری و گوشت‌خواری محدود می‌کنند. توی این قسمت قصد داریم که با این دو گروه رژیمی بیشتر آشنا بشیم و ببینیم چرا افراد به

یکی از این دو گروه تمایل پیدا می‌کنند.

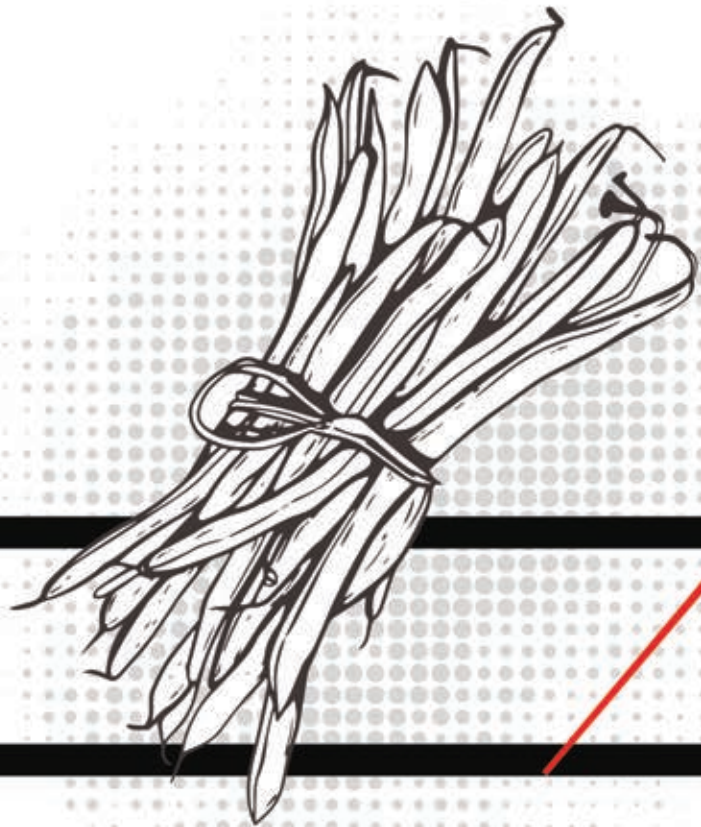
گوشت‌خواری و گیاه‌خواری به چه معناست؟

به طور علمی، برای این دو سبک از غذا خوردن، تعریف دقیقی وجود ندارد ولی بر حسب گفته‌ی عمده‌ای از دانشمندان، رژیم گوشت‌خواری به رژیمی گفته می‌شود که پایه اصلی اکثر مواد موجود در آن مربوط به موجودی باشد که توانایی راه رفتن، شنا کردن و یا پرواز کردن روداشته باشد مانند انواع جانوران اهلی و وحشی که در طبیعت زندگی می‌کنند. افراد گوشت‌خوار بر حسب این نوع رژیم از خوردن موادی مانند انواع سبزیجات، حبوبات، غلات، میوه‌جات، آجیل، شکلات و... که به نوعی به گیاهان وابسته هستند منع می‌شوند. انواعی از گوشت‌خواری هم وجود دارد که افراد در آن حتی از خوردن چای، قهوه و انواع نوشیدنی‌های سرد و گرم که به هر شکلی با گیاهان در ارتباط هستند دوری می‌کنند. گیاه‌خوار به فردی گفته می‌شود که پایه اصلی

مواد خوراکی آن به محصولات غیر حیوانی محدود می‌شود مثلاً می‌توان گفت تمام افرادی که گیاه‌خوار هستند از خوردن گوشت فرمز و محصولات آن مثل انواع ساندویچ‌ها خودداری می‌کنند. این افراد هم بر حسب رژیم غذایی خود و در انواعی از گیاه‌خواری از خوردن فراورده‌های لبنیاتی مثل کره، شیر، پنیر و ماست و یا در شکل‌های شدیدتر آن از خوردن عسل، خامه، بستنی و یا شیرینی‌هایی که با خامه تهیه می‌شوند هم خودداری می‌کنند که باعث شده هر کدام از سبک‌ها شرایط ویژه‌ی مربوط به خود را داشته باشند.

چرا گیاه‌خواری یا گوشت‌خواری؟
همان‌طور که اشاره کردیم، امروزه به دلایل مختلفی افراد زیادی تصمیم به تغییر رژیم غذایی خود می‌گیرند اما جالب است بدانید حتی به دلایل تاریخی و جغرافیایی هم افراد ممکن است رژیم غذایی خاصی داشته باشند؛ برای مثال در قسمت‌هایی در کشور هند، افراد از صدها سال قبل، بنا بر

تپاه



آن نسبت به غذاهای جانوری، می‌تواند در افزایش طول عمر افراد نیز نقش داشته باشد که بیشترین به علت کاهش بروز بیماری‌های ایسکمیک قلبی است همین‌طور به دلیل مقادیر بسیار بالای فیبر موجود در گیاهان، رژیم مبتنی بر گیاه می‌تواند در پیشگیری از سرطان‌های مربوط به سیستم گوارش نیز مؤثر باشد. براساس پژوهش یک مؤسسه بریتانیایی، افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند در افزایش سن امید به زندگی، در کشورهای که رژیم غذایی مبتنی بر گوشت دارند مؤثر باشد.

دیدگاه‌های زیستی

گیاه‌خواران علاوه بر دلایل مربوط به تندرستی، دلایل دیگری نیز برای انتخاب این نوع رژیم برمی‌گزینند؛ برای مثال شرکت تولیدی تیمبرلند در سال ۲۰۰۹ بعد از انعقاد پیوند صلح سبز، خرید چرم از تولیدی‌هایی که شرکت‌های تولیدی چرم آنان در قسمت‌های از بین رفته جنگل‌های آمازون بودند را

روسیه و پرتغال این رستوران‌ها بسیار کم تر هستند. امروزه افراد بیشتر به دلایل درمانی براساس رژیم‌های غذایی توصیه شده توسط متخصصان رژیم انحصاری خود را دریافت می‌کنند.

دلایل گیاه‌خواری از دیدگاه علمی

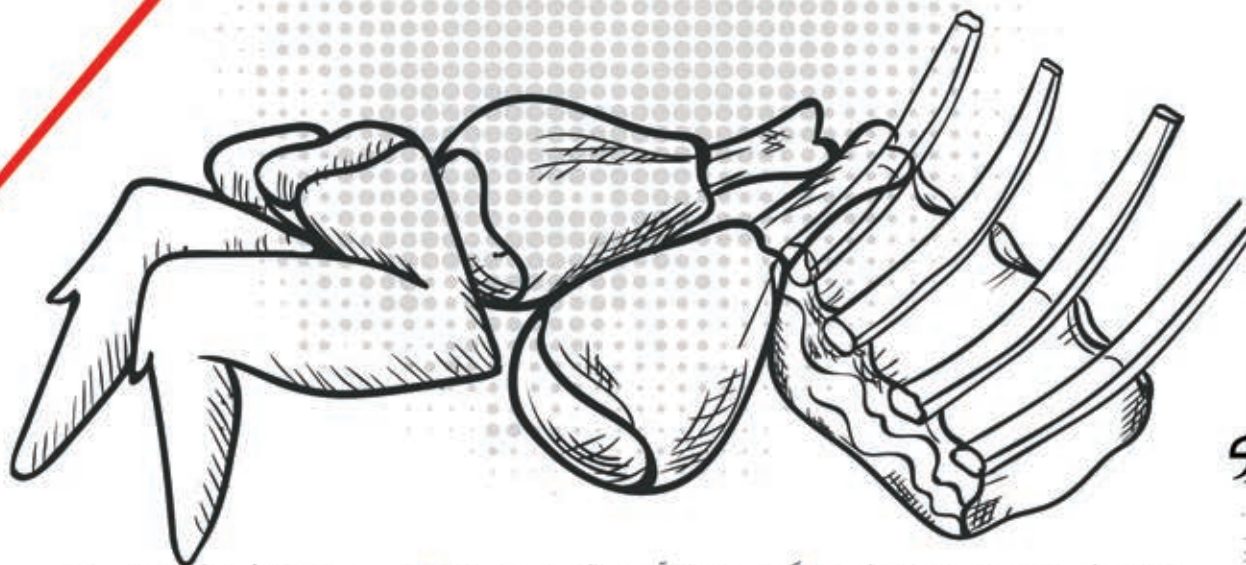
از آن‌جا که رژیم گیاهی فاقد کلسترول می‌باشد؛ احتمال بروز خطرات مربوط به حمله‌های قلبی ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله بیماری‌های مربوط به انسداد رگ‌های خونی که به دلیل رسوب کلسترول در دیواره‌های آن‌ها ایجاد می‌شوند، بسیار کاهش می‌یابد و به دلیل کم‌تر بودن میزان چربی در رژیم‌های گیاهی، احتمال بروز چاقی نیز در این افراد کمتر خواهد بود. طبق مطالعه‌ی ای که در یکی از دانشگاه‌های آمریکا در سال ۱۹۹۹ انجام شد، رژیم‌های گیاه‌خواری به دلیل متفاوت بودن چینش پروتئین‌های

رسم و رسومات خاص منطقه‌ای، به‌طور نسل به نسل به گیاه‌خواری روی می‌آورند و یا حتی در قسمت‌هایی از جنگل‌های آفریقا، افراد به گوشت‌خواری تمایل بیشتری دارند که

THE BEST COUNTRIES TO BE VEGETARIAN IN EUROPE



براساس تاریخی هر دو گروه از تراکم جمعیتی بسیار کمی در سطح کلی جمعیت برخوردارند. از لحاظ جغرافیایی هم بیشتر رستوران‌های مخصوص گیاه‌خواران در کشورهای فنلاند، نروژ و ایتالیا قرار دارند که باعث فراهم بودن هر چه بیشتر مهاجرت به این نوع رژیم‌ها می‌شود که در طرف مقابل در کشورهایی مثل



متوقف کرد؛ به این بهانه که گله‌داری باعث از بین رفتن جنگل‌های آمازون شده است. از دلایل دیگری که برای این دیدگاه بیان می‌شود می‌توان به حجم بالای مورد نیاز از غلات که دام‌ها مصرف می‌کنند (که به همین خاطر میزان آب مصرفی نیز بسیار بیشتر خواهد بود)، میزان بالای مصرف انرژی (در مقایسه با گیاهان)، حجم بالای گازهای گلخانه‌ای تولیدی توسط آن‌ها و هم چنین ناپایداری بودن آن‌ها در مقایسه با گیاهان است. دلایل گوشت‌خواری از دیدگاه علمی در مقابل افرادی که سبک گیاه‌خواری را در پیش می‌گیرند، گوشت‌خواران هم دلایلی مبنی بر انتخاب خود مطرح می‌کنند. جدا از این که در گذشته این نوع سبک بیشتر به دلایل فرهنگی انتخاب می‌شد، در دهه اخیر به دلایل خاص تری از این نوع سبک بهره می‌گیرند. دکتر کلی اشمیت، متخصص تغذیه در اوهایو آمریکا، تحقیقاتی را مبنی بر این که این نوع رژیم می‌تواند باعث سرکوب انواعی از بیماری‌های خودایمنی در بیماران شود انجام داد. نتایج در برخی موارد نشان داد که مصرف روزانه برپایه گوشت تا حدی در افراد مبتلا می‌تواند باعث کاهش علائم مربوط به نوع خاصی از این دسته از بیماری‌ها شود.

گوشت‌ها از آن جا که سرشار از پروتئین هستند، در صورتی که به شکل تنظیم شده مصرف شوند، می‌توانند به طور کلی باعث حذف میان‌وعده‌ها از غذای روزانه یک فرد شوند. برای مشخص تر شدن این موضوع، برنامه یک روز از هر دو سبک را با یک مثال بررسی می‌کنیم:

سبک گیاه‌خواری:

صبحانه: یک عدد نان تست با مربای تمشک
میان‌وعده: یک واحد میوه دلخواه
ناهار: یک عدد نان تست قهوه‌ای + یک کاسه کوچک لوبیا
میان‌وعده: یک قاشق غذاخوری تخم آفتابگردان + یک عدد آلو
شام: سیب‌زمینی، گوجه و گل‌کلم بخارپز + سالاد فصل

سبک گوشت‌خواری:

صبحانه: سه عدد تخم مرغ پخته شده در کره
ناهار: استیک گوشت بدون استخوان با سس مکزیکی
شام: برگ‌گوشت گوساله با بیکن

* هر دو سبک برای یک فرد با رژیم آمریکایی نوشته شده

است. همان‌طور که مشاهده می‌کنید، به دلیل حجم بسیار بالاتر پروتئین موجود در رژیم گوشتی، از لحاظ مقداری دیگر نیازی به مصرف میان‌وعده نیست هم‌چنین به دلیل این که مقدار کربوهیدرات موجود در غذاهای گوشتی کمتر از غذاهای گیاهی است، بدن به سوختن چربی‌ها برای تأمین انرژی مصرفی خود اقدام کرده که باعث می‌شود که از چاقی در طولانی مدت هم جلوگیری به عمل آید؛ طبق تحقیقات انجام شده در نوامبر ۲۰۱۳ در دانشگاه هاروارد، به دلیل این که این رژیم غذایی ترکیبات ثابت تری نسبت به رژیم گیاهی دارد، برای افرادی که از حساسیت‌های مختلف نسبت به مواد خوراکی رنج می‌برند اثرات التهابی و حساسیتی کم تری ایجاد می‌کند هرچند که تحقیقات درباره این موضوع هم چنان ادامه دارد.

آیا هر کدام از این دو سبک ضرر هم دارند؟

هر رژیم غذایی با هر مقدار از مزایا در هر صورت خالی از عیب نخواهد بود. به‌طور کلی رژیم‌های غذایی مبتنی بر گوشت، به دلیل مقدار بسیار بالایی از پروتئین که دارند، هضم راحتی ندارند و از طرفی دیگر به دلیل حجم



نارسایی‌های ماهیچه‌ای را نیز بالاتر از افراد عادی می‌برد. بالا بودن فیبر در غذاهای گیاهی از طرفی دیگر به دلیل هضم کمتر، در سیستم گوارش علاوه بر افزایش گازهای تولیدی، باعث ایجاد گرسنگی‌های ناگهانی بعد از صرف و هضم هر وعده غذایی برای فرد می‌شود و از این رو است که میان وعده نقش بسیار مهمی در این سبک از غذا خوردن دارد.

در آخر... همان‌طور که مشخص است، مصرف هر کدام از مواد گوشتی و یا گیاهی به صورت مطلق و بدون هماهنگی، می‌تواند مشکلات جبران ناپذیری را برای بدن انسان ایجاد کند. از این رو هر دوی این دو سبک از غذا خوردن با توجه به ارزش غذایی خود باید با کمک از

یک برنامه غذایی که توسط متخصصان تغذیه تنظیم شده است همراه با زمان بندی معین به همراه هم مصرف شوند تا علاوه بر این که تناسب اندام و سلامتی فرد در خطر قرار نگیرند، عادت‌ها و متابولیسم عادی بدن نیز آسیب نبینند.

رفتاری و خلق و خوی فرد در مقایسه با افراد شاهد نیز شود. افراد گیاه‌خوار هم با مشکلاتی دست و پنجه نرم می‌کنند. به دلیل فیبر بسیار بالای

زیاد نیتروژن تولید شده حاصل از متابولیسم آمینو اسیدها فشار زیادی نیز بر کلیه‌ها وارد می‌کنند که در دراز مدت احتمال بروز بیماری‌هایی چون ایجاد انواع کیست‌ها و

نفریت را افزایش می‌دهد؛ هم‌چنین این نوع سبک از مواد خوراکی به دلیل کمبود مقادیر لازم از کربوهیدرات‌ها، باعث افزایش متابولیسم چربی‌ها و در نتیجه افزایش میزان کتواسیدها در بدن می‌شود که رسیدن آن به مقدار هشدار می‌تواند مشکلات خواب و کاهش عملکرد ذهنی نیز موجب شود هم‌چنین بالا بودن کتواسیدها برای مدت طولانی می‌تواند باعث ایجاد حس گرسنگی همیشگی در افراد شود. میزان کلسترول بالاتر مواد

گوشتی نیز می‌تواند خطرات بیماری‌های قلبی عروقی را نیز بالا ببرد هم‌چنین فقدان فیبر در این مواد باعث کاهش عملکرد دستگاه گوارش و ناآرامی‌های گوارشی برای فرد شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ نشان می‌دهد که افزایش مصرف گوشت و محصولات آن می‌تواند باعث تغییرات

آخر سفید یا قرمز؟
به طور کلی گوشت گوسفند و گوساله در دسته گوشت قرمز و گوشت پرندگان و آبزیان در دسته گوشت سفید قرار می‌گیرند. هر کدام از این دو دسته ویژگی‌های خاص خود را دارا هستند برای مثال گوشت قرمز به دلیل این که میزان آهن بالاتری نسبت به گوشت سفید دارد، برای افرادی که به کم‌خونی ناشی از فقر آهن و یا بیماری‌های مربوط به کمبود آهن مبتلا هستند مناسب‌تر است. از طرفی دیگر، گوشت مرغ و ماهی به دلیل هضم سریع‌تر و راحت‌تر در مقایسه با گوشت قرمز و هم‌چنین کلسترول کم‌تر و هم‌چنین داشتن چربی‌هایی چون امگا-۳ و امگا-۶ برای بیماران و یا افراد سال‌خورده مناسب‌تر می‌باشد.

غذاهای گیاهی، در صورت مصرف غیرعادی ممکن است باعث ایجاد مشکلات گوارشی و مسدود شدن سیستم گوارش و گرفتگی‌های شکمی شود هم‌چنین به دلیل نداشتن پروتئین کافی نسبت به گوشت، احتمال ایجاد بیماری‌های خود ایمنی و انواع ضعف‌های ایمنی، سردی و



گت مہم
عسوا از مزاج ما بہ موسر
در شک رفت نعلہ و ہم انتہا
بی دل دہلہ