



شایسته ISSN ۱۷۳۵-۰۶۴۳
پایگاه اطلاع‌رسانی:
www.jamejamonline.ir
www.jamejamdaily.ir
پست الکترونیک:
info@jamejamdaily.ir

هشنبه ۱۱ آبان ۱۴۰۰ | ۲۶ ربیع الاول | ۱۴۴۳ | سال بیست و دوم - شماره ۶۶۸ | صفحه ۲۰ | Tuesday - November 2, 2021

- تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۴۹
 - تلفن: ۰۲۱-۳۰۰۵۰۰۰۰ دوزنگار تحریریه
 - سازمان توزیع: ۶۱۹۳۳۱۱۵ کد پستی: ۱۹۱۱۶۸۴۳۱
 - امور مشترکین: ۶۱۹۳۳۱۱۵ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱-۵۰۰۰
 - شماره پیامک: ۳۰۰۰۴۴۴۴ تلفن گوپی: ۲۳۰۰۴۴۴۴
 - چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم



فتوگو با دکتر جعفریان، متخصص تغذیه درباره گیاهخواری

آرامش ربطی به غذاندارد

غذا پختن، غذا خوردن، سرو غذا و کلاه چیزی که مربوط به غذا باشد یکی از لذت‌های عمیق زندگی است و این اصلا به این که همی‌پزی و چه می‌خوری، ربطی ندارد. به این بستگی درد که قدر از روی علاقه و عاشقانه آشپزی می‌کنی چطربور آچه را پخته‌ای، می‌خوری و از مزه و طعم آن ف می‌کنی. برخی اشکنه کشک می‌پزند و آن قدر با سور از آن تعریف می‌کنند و آن را می‌خورند که تو ساساس می‌کنی اشکنه بهترین غذای دنیاست و نوس می‌کنی آن را امتحان کنی. بعضی‌ها هم مستند که شیشلیک و کباب ترش را آنقدر اشتها می‌خورند که احساس می‌کنی دارند بدترین اشتها زمینی را زیر دندان مزه‌مره می‌کنند. با ائده زده همه‌گیر شدن شبکه‌های اجتماعی سترش و همه‌گیر شدن شبکه‌های اخخار ایرانی هم فضایی پیدا کرند تا درباره ن سبک از تغذیه صحبت کرده و آن را ترویج کنند. لا مردم با بشقاب‌های زیبایی مواجه می‌شوند که انواع سبزی‌ها و میوه‌ها آراسته شده هوس خوردن را در آنها زنده می‌کند و وسوسه این که ما هم هخخار شویم هم برای سلامت‌مان خوب است و م تفاوتی با بقیه مردم خواهیم داشت و مثل همه نواهیم بود اما راستش را بخواهید برای انسان مجهیز خوار که به خودرن گوشتش عادت کرده و از لذت می‌برد، انتخاب گیاه برای تغذیه چندان هم نماده نیست. با همه اینها حالا که گیاهخواری در کل ایا ترویج شده و طرفداران زیبادی هم دارد ما هم اهخخاری را جند زاویه بررسی کردیم.

همراهان می‌گویند
آقا تختی جلو افتاده
بود و بقیه مردم پشت
سرش، تابه پل
تجریش برستند
جمعیت سیل شده
بود. هر کس هر چه در
آنکه داشت را آورده بود و آنها یکی که
می‌شان به دهان شان می‌رسید. اسکناس
ریختند تموی دستمال یزدی که دست
تاختی بود. به پل تجریش که رسیدند
ککهای مردمی از یک کامپیون هم بیشتر
ده بود. آقا تختی جست زد بالای کامپیونی
داشت لب به لب اسیاب و اثاثیه کمک به
هزدههای بویین زهرا می‌شد و شروع کرد به
خنرانی برای مردم. مرحوم تختی بعد از لزله
بین زهرا با یک پیاده روی نیم روزه تا تجریش
در برابر نهادهای حکومتی و صلیب سرخ به
نوبیری است که مردم ما از غلام رضا تاختی
بند. این نمای پهلوانی است؛ چیزی که
شتراز پوریای ولی هم سراغ داشتیم. کسی
قصه‌های پهلوانی‌ها و جوانمردی‌هایش
بی مادران بود و رویای پسران. پهلوان و
جانمرد بودن یک جو رهایی با کاشتی و
خش باستانی گره خورد: البته که حکما
بلی به روش ندارد و به فرهنگ و باور مردم
مربوط می‌شود و گزنه چرا وحیه پهلوانی تا



نها من نمی خورم خوردن به رستوران بروند، دچار مشکل نمی شوند
چون برای آنها هم غذا موجود است.
کار همه این مزایایی که گیاهخواری



سه نفر از کارکنان واحد بازارگانی یک شرکت خصوصی به رغم پروتکل‌های بهداشتی و محدودیت‌های تردد، تصمیم گرفتند برای تمدداعصاب و تفرج خاطر و در کردن خستگی ناشی از فشار کار به شمال بروند و به تفریح و تفرج پیربازدند. در نتیجه صبح یکی از تعطیلات به هم چسبیده هرسه با یک خودرو به جاده چالوس زندن و ۱۱ ساعت بعد یکی از آنها بود و در یکی از متعلق به دوست یکی از آنها بود و در یکی از مناطق بیلاقی شمال قرارداشت، رسیدند. سه دوست وقتی در ولایت پادشاهی مستقر شدند، نخست لباس‌های خود را عوض کردند و رکابی و شلوارک پوشیدند و سپس حوج‌های را که در راه خریده بودند به سیخ کشیدند و تناول کردند. سپس به کنار دریا رفتند و از منظره دریا در شب لذت برند. سپس به ولایا بازگشتدند و نوشیدنی‌های گازداری را که با خود آورده بودند، نوشیدند. آنگاه تصمیم گرفتند بارگیر به کنار دریا بازگردند و سوار قایق شوند و در دریا قایق‌سواری کنند. آنها وارد قایق شدند و با آن‌که هوا تاریک بود و جایی را نمی‌دیدند به پاروزدن پرداختند. سه دوست ساعت‌ها پارو زندت آن‌که هوا ندک روشن شد و نسیم خنک شروع به وزیدن کرد. یکی از آنها که اثر نوشیدنی گازدارش به انتهای رسیده بود به دو دوست دیگر گفت: بیایید نگاه کنیم بینیم تا کجا دریا آمده‌ایم. سپس هرسه به بیرون قایق نگاه کردند و دیدند درست در همان جایی قرار دارند که دیشب قرارداشتند. دو دوست دیگر که آنها نیز اثر نوشیدنی گازدارشان به انتهای رسیده بود به یکدیگر نگاه کردند و گفتند: ما که این‌همه پارو زدیم، پس چرا؟ دوست اول از قایق پیاده شد و طناب قایق را که به میله‌ای در ساحل بسته شده بود به آنها نشان داد و گفت: ما خیلی پارو زدیم اما یادمان رفت طناب قایق را باز کنیم، در این هنگام دوست سوم که طبیعی لطیف و اینستاگرامی پرطرفدار داشت تلفن همراهش را آوارد و عکسی از لحظه طلوع‌اقتاب گرفت و همراه این کشیش در اینستاگرام پست کرد: در این اقیانوس هستی، شخصی که قایق‌ش را از بند ساحل رها نکرده باشد هرچقدر زنجیر ببرد و پارو بزند به هیچ‌جا نخواهد رسید. وی ادامه داد: قایق آگاهی به کجا بسته است؟ به افکارت؟ به عوافت؟ یا کلاک؟ دریا تو رامی خواند. سپس هرسه به ولایا بازگشتدند و مثل خرس تا

نها من نمی خورم

که کار همه این مزایایی که گیاهخواری بر سبک از زندگی چندان آسان نیست.

عنوان موجودی اجتماعی به ارتباط بازمد است اما کسی که گیاهخواری خی از این ارتباطات را از دست می دهد.

تمام برای غذا تدارکاتی می بیند اما می تواند آنها را بخورد، مثلا میزان، مده سبزی با گوشت پخته و مهمانش مه منون من نخود پخته می خورم این رفتار به ارتباطات او آسیب کشورهایی که گیاهخواری به عادت و تبدیل و پذیرفته شده، گیاهخواران دهای دوستی دارند که معاشرت و اوابط آنها را تامین کرده و از این بابت آسیب نمی بینند. در فروشگاه های مواد غذایی بخشی برای فروش محصولات گیاهخواران در نظر گرفته شده و در رستوران ها و فست فود فروشی ها هم غذای مخصوص گیاهخواران سرو می شود و آنها اگر با گروه دولستان خود برای غذا

خوردن به رستوران بروند، دچار مشکل نمی شوند. چون برای آنها هم غذا موجود است.

خانم ها تصمیم می گیرند...

برخی از گیاهخواران بر این باورند که از طریق محصولات گیاهی و دانه های خوارکی می توانند همه ویتامین ها و ریز مغذی های را برای بدن تامین کنند اما واقعیت این است که گیاهخواران و علاقه مندان به این سبک زندگی حتما باید با پرسش متخصص مشورت کرده و دوره های چکاپ را انجام دهند به خصوص خانم ها که به پروتئین و آهن برای خون سازی نیاز دارند و وقتی گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنند حتما با مشکل رو به رو می شوند. کلسیم هم یکی از آن مواردی است که باید مدام چک شود و اگر لازم بود از مکمل های غذایی برای جبران کمبود استفاده شود.

ویتامین های گروه B نیز به رژیم غذایی کاملا وابسته است و باید به طور مترقب چک شود به خصوص B12 که کمبودش باعث کخونی می شود. این که می گویید خانم ها بیشتر به گیاهخواری روی آورده اند به این دلیل است که خانم ها بنا به دلایل فیزیولوژی، بیولوژی بیشتر از مردان مسائل مربوط به زیبایی، انداام و سلامت را پیگیری می کنند و در واقع ورودی های انتخاب و رژیم غذایی برای خانواده

د
دارد اما ای
انسان به
انسانی نب
می شود بر
وقتی به من
میزبان ح
گیاهخوار ن
خورش قو
می گوید: ن
یا سالاد ک
می زند. در
سبک زندگ
گرو
ر
آ

نمی خورند. خامگیاهخواران هم گروهی
هستند که نه فقط محصولات گیاهی می خورند
بلکه به پخت آنها با حرارت نیز اعتقادی ندارند
مثلاً آنها نانی را که با آرد گندم و با حرارت پخته
شده باشد، نمی خورند. طبق آمار منتشر شده
حدود یک میلیارد نفر از جمیعت دنیا گیاهخوارند
که بیشترین آنها در هند زندگی می کنند. اروپا
در رتبه دوم قرار دارد و بعد بقیه کشورها.
گیاهخوارانی که از روی باور و مطالعه، این سبک
از زندگی و تغذیه را انتخاب کنند و به آن پاییند
می مانند. رویکردهای مثبتی درباره محیط‌زیست و
عادل زیستی در جهان و احترام گذاشتن به حق
حیات همه موجودات دارند. آنها می دانند برای
نهنیه یک کیلوگوشت قرمز میزان زیادی گاز
۰۲۱ وارد جو می شود که در درازمدت باعث
تغییرات اقلیمی و آسیب‌زدن به کره زمین
می شود. تحقیقات علمی ثابت کرده
گیاهخواری می تواند از بیماری های
مزمن جلوگیری کرده و قند و
فشار خون را در حالت نرمال تری
میزان کند. پیشگیری از چاقی
هم یک دیگر از امتیازات
گیاهخواری است.



ن اول صحبت به این نکته است
ت های او درباره گیاه خواری ای
نو از سبک زندگی نیست.
به همه انسان ها و سبک زندگی

دکتر فرهاد شبیانی، روانشناس در پاسخ به این پرسش که آیا این گزاره درست است که گیاهخواران، روان سالم‌تر و آرامش بیشتری دارند، می‌گویی هیچ یافته علمی تاکنون ثابت نکرده گیاهخواران روان سالم‌تری دارند. روان سالم به مسائل مختلفی بستگی داشته و متغیرهای مختلفی آرای تحت تاثیر قرار می‌دهد که نوع اذیت باطیل به آن ندارد. درباره آرامش هم دقیقاً همین‌گونه است و علم ثابت نکرده آنها که با محصولات گیاهی تغذیه می‌کنند آرامش بیشتر و عمیق‌تری دارند. گیاهخواری یک انتخاب برای سبک‌زندگی و قابل احترام است اما بربطی به زنگنه ندارد. این که گروهی به این سبک‌زندگی علاقه‌مند می‌شوند و گروهی نه، فقط به انتخاب خودشان بستگی دارد. اگر انتخاب از روی باور و تحقیق باشد ادامه‌دار خواهد بود و گزنه بعد از مدتی رها می‌شود. این که فردی بخواهد با عنوان‌کردن این نکته که «من گیاهخوارم» از دیگران امتیاز بگیرد، خود را مطرح کند و به اصطلاح با آن پز بدهد، اشتیاق است و بیش از آنکه نشان‌دهنده تفاوت باشد، ثابت می‌کند آن فرد توجه‌طلب یا خودشیفتگ است. فردی که روان سالم دارد به هم سبک‌های‌زندگی و رژیم‌های غذایی احترام می‌گذارد، نه از دیگران انتقاد می‌کند آنها را راضی کند که هم گیاهخوار شوند. او باور و رژیم‌غذایی خود را دارد و وارد فاز کنترل‌گری نمی‌شود که بخواهد دیگران را مقاعده کند روش اور درست است و بقیه باید ازاو پیروی کنند. اگر کسی ازاو اطلاعات و راهنمایی بخواهد، آموخته‌های خود در اختیار آن فرد قرار می‌دهد و گزنه سرش به کار خودش است و از سبک‌زندگی خود لذت میرید.



حالت چشم در چشمی بماند اما نمی‌شود و در دلش آشوبی به پا می‌شود. شاید در یکی از همین آشوب‌های دلی بود که احساس کرد می‌تواند یک جا بماند، باید دور شود. باید برود تا ته داشت. شاید در همین وقت بود که اسب را دید، با آن فرم بدن بی‌نظیر، یالی آراسته و می‌مشوش و چشمانی که تا انتهای دل آدمیزاد را خواند. شاید در همین لحظه درک عاشقیت آدمیزاد به همنوع خودش بود که اسب با انسان همراه شد و به او اجاهه سواری داد و آن عاشق مجنون برپشت سب سوار شد و رفت تا ته داشت، رفت تا دورهای دور. شاید همان زمان بود که در ناکجا آبادی اسب و آنم ایستادند و آدمیزاد اولین مععرض را گشت و آن را در گوش اسب زمزمه کرد و از همان زمان بود که اسب شد یار عاشقیت انسان. روح آنها در هم تنیده شد و از همان زمان بود که اسب فهمیده ببرخی از آدم‌ها باید سواری بدهد و به برخی از همان زمان بود که همه آدم‌ها هوس کردند از این موجود زیبا و وی سواری بگیرند و از همان زمان بود که رام کردن اسب شد یکی از ارهای آدمیزاد. اسب‌ها به نقاشی‌ها، سروده‌ها، نوشه‌ها و اساطیر راه فتند. اسب‌ها در کنار آدم‌های بزرگ و افسانه‌ای قرار گرفتند. هرچقدر اسب قوی‌تر و زیباتر، صاحب اسب با جبروت‌تر و صاحب منصب‌تر، از اسب رستم بگیر تا شبديز شیرین و ذوالجناح امام حسین(ع). اسب‌ها شانه و قارنده آدم‌های بزرگ، اسب‌های نامدار داشته‌اند. راستی چه بر سر آدم‌ها آمد که اسب‌ها را فراموش کردند و این امتیاز را از خود رفتند؛ اسب‌های وحشی‌الان در کدام سرزمین برای دل خود عاشقی می‌کنند و با خودشان می‌کویند: چه خوب، راحت شدیم از دست آن می‌زیاد دویا!

انسان عاشق شد



نوح
سگ
کرد. او
یکی
کشاو
بازار باستانی
روزنامه‌نگار
واداشت دور زمین خود حصار
و برای حفظ آن بجنگد (نقل)
می‌شود از حیواناتی که انسان
کوچک و بزرگ ولوازم شکار، ا
از انسان نخستین که کم‌کم
زندگی را مهیا می‌کند، نشانی ا
اسب شد که احساس در
پنگکانه‌اش که با بین آنها را
که درونش را به غلیان می‌اند
یا ناحیه قلبش را فشاری می‌دهد
با یک نفر و دیگر دلش می‌خوا