جوانان می پرسند:

در این هوای آلوده چه کنیم

مینو ضابطیان- Minoozabetian83@yahoo.com

گل های شهر چطوری می توانند زنده بمانند درهوایی که صاحبان گل از پا در می آیند؟

به طور متوسط یک فرد بزرگسال روزانه بیش از ۱۱/۰۰۰ لیتر هوا تنفس می کند که این میزان در کودکان بیشتر است وبه همین جهت این گروه ازافراد جامعه در مقابل آلودگی هوا آسیب پذیر هستند

بارها در مورد آلودگی هوا گفته اند، شنیده ایم و تأسف خورده ایم. اما شاید با نگاهی موشکافانه تر و حساس تر بر آنچه این دشمن پنهان زندگی ماشینی بر ما می آورد، هوشیارتر و تنها به یک تأسف و تکرار شفاهی بسنده نکنیم و گامی اساسی تر در این راه برداریم.

به طور متوسط یک فرد بزرگسال روزانه بیش از ۱۱/۰۰۰ لیتر هوا تنفس می کند که این میزان در کودکان بیشتر است و به همین جهت این گروه از افراد جامعه در مقابل آلودگی هوا آسیب پذیر هستند. آلودگی هوا به طور مستقیم و غیرمستقیم بر تمامی ابعاد زندگی ما تأثیرگذار است و تغییراتی چون تشکیل مه دود تأثیرات گل خانه ای، باران اسیدی و سوراخ شدن لایه ازن از عوارض مشکل آفرین آن است.

برخی مواقع آلودگی هوا کاملاً مشخص و واضح است و کافی است در شهر بزرگی چون تهران به یک نقطه مرتفع در حاشیه شهر رفته و با آنچه هر لحظه وارد ریه هایمان می کنیم آشناتر شویم. اما در خیلی مواقع دیگر این آلودگی خطرناک قابل مشاهده نیست و شاید تنها تابلوهای نشان دهنده شاخص های آلودگی، که در سطح شهر نصب شده اند، آنچه بر سرمان می آید را ترسیم کنند.

آسیب ها و خسارات ناشی از آلودگی هوا در محیط زنده و غیر زنده پیرامون انسان

از نظر مادی سالانه بیلیون ها دلار خسارت، در اثر آلاینده های موجود در هوا بر انسان قرن حاضر تحمیل می شود. عمده ترین عوارض آن بر گیاهان، محصولات کشاورزی و دامپروری است. حتی آلودگی موجود در محیط بر روی شکل ظاهری و نمای ساختمان های ما نیز تأثیر می گذارد باعث پارگی و آسیب دیدگی لاستیک اتومبیل هایمان می شود و بسیاری از اجسام و مواد مورد نیازمان را نابود می کند.

آلودگی هوا و بدن انسان

بدن ما سیستم دفاعی پیچیده و حیرت آوری دارد، بینی، دهان و گلو، هوا، آب و غذای مورد استفاده بدن را تصفیه و فیلتر می کنند.

پوست عظیم ترین بخش بدن است و ما را در مقابل ضربات، جراحات و تغییرات طبیعی چون کاهش و افزایش دما حفظ می کند و همچون سدی در مقابل اشعه زیان آور خورشید، ورود عوامل عفونت زا و... بدن را کمک می کند.

مغز و سیستم عصبی به طور حساب شده ای ما را نسبت به آنچه در بیرون اتفاق می افتد آگاه می کند. گلبول های سفید خون به عنوان سیستم دفاعی قابل اعتمادی همواره با عوامل مهاجم در نبرد هستند. اما هایی که استنشاق می کنیم و آلاینده ها و ذرات معلق در آن مهاجمینی وبرانگر هستند که به تمام بخشهای ذکر شده آسیب می رسانند.

بینی، دهان و حلق

مسیر اولیه و اصلی ورود هوا به بدن «بینی» است. هوای وارد شده به این مدخل بدن به شیوه طبیعی در این منطقه تصفیه و فیلتر می شود. اگر هوایی که تنفس می کنیم حاوی میزان بالایی از آلاینده ها باشد، حجم زیادی از این ذرات در بینی اسیر می شوند و در این منطقه، سینوس ها و غشای موکوئیدی این ناحیه جذب و تجمع پیدا می کند که خود مشکلات زیادی را به بار می آورد.

در چنین شرایطی سیستم دفاعی بدن به حالت آماده باش درمی آید و با این ذرات به عنوان عوامل آلرژی زا برخورد شده، التهاب ایجاد می شود و در شرایط پیش آمده حساسیت به آلرژی ها و عفونت های ویروسی و باکتریایی بیشتر می شود. برای مثال هنگامی که بینی در معرض هوایی با میزان بالای «ازن» قرار گیرد راههای هوایی دچار سوزش می شود و التهاب ایجاد شده به دنبال آن آبریزش بینی اتفاق می افتد.

پوست: همان طور که ذکر شد پوست سرتاسر بدن را به عنوان لایه ای محافظ در برگرفته است پس جای شکی باقی نمی ماند که در جویی آلوده، از نخستین بافت های آسیب پذیر باشد که عمده ترین عارضه وارد بر آن سرطان پوست است.

گرچه نخستین ضرری که به ذهن ما می رسد در ارتباط با سیستم تنفسی و ریه هاست اما مطالعات نشان می دهد که تأثیر آلاینده ها بر روی سیستم قلبی - عروقی هم بسیار شدید و خطرناک است

خون: پس از استنشاق هوای آلوده و جذب آن توسط پوست، این هوا در مراحل بعدی وارد جریان خون می شود و آسیب های احتمالی آن به تمام نقاط بدن پخش می شود و همان طوری که خون اکسیژن پاک و سالم را به تمام اندام ها و بافت ها می رساند در انتقال آلاینده ها نیز نقش عمده ای دارد.

ترکیبات مضر موجود در هوای آلوده شامل بنزن، سرب، منوکسید کربن، نیتریت های فرار و...، بر خون و سایر ارگان های مرتبط با آن، سلول های خونی، مغز استخوان، طحال، غدد لنفاوی و سیستم های شبکه ای تأثیر می گذارد.

یکی از آلاینده های خطرناک که بر خون اثر می گذارد «منوکسید کربن» است که می تواند به راحتی بر روی هموگلوبین (بخش پروتئینی گلبول قرمز) سوار شده و با قدرتی معادل ۲۰۰ برابر اکسیژن با این بخش ترکیب شود و ترکیبی به نام کربوکسی هموگلوبین را ایجاد کند که تأثیرات شدیدی بر روی سیستم عصبی مرکزی و در شرایط آلودگی شدید (حتی مرگ) را به همراه دارد.

شش ها: ازن موجود در سطح زمین، اکسید نیتروژن و ذرات معلق در هوا منابع اصلی این تأثیرگذاری هستند.

نتیجه یک مطالعه بر روی ساکنین شهرهای ۲ منطقه آلوده و سالم نشان می دهد که ریه ساکنین (۴۹-۲۰) ساله منطقه آلوده ۷ برابر و ریه افراد بالای ۶۰ سال ۲ برابر نسبت به منطقه سالم تحت تأثیر قرار گرفته و آمفیزم (اتساع و بزرگی بافت های ریه) ایجاد شده است.

تحقیق انجام شده حاصل کالبدشکافی ۳۰۰ نفر که از نظر جنسیت، حرفه، وضعیت اقتصادی - اجتماعی، عادت به کشیدن سیگار و سن در زمان مرگ یکسان بوده اند، انجام شده است.

استنشاق ذرات معلقی که ریزتر هستند به دلیل جایگزین شدن در قسمت های تحتانی کیسه هوایی و ریه ها آسیب های شدیدتری ایجاد می کنند و در ضمن میزان هیدروکربن های سمی و فلزات بیشتری را با خود حمل می کنند.

سیستم قلبی - عروقی

گرچه نخستین ضرری که به ذهن ما می رسد در ارتباط با سیستم تنفسی و ریه هاست اما مطالعات نشان می دهد که تأثیر آلاینده ها بر روی سیستم قلبی - عروقی هم بسیار شدید و خطرناک است.

مطابق تحقیق انجام شده در بخش قلب بیمارستانی در آمریکا، آلاینده های هوا باعث غلیظ تر شدن خون شده و امکان لخته شدن آن بیشتر می شود و در نهایت به شریان ها آسیب می رساند و امکان تصلب آنها را افزایش می دهد.

مطالعات دیگری در این زمینه نشان می دهد که استنشاق هوایی که غلظت بالایی از ذراتی با اندازه کمتر از (۲/۵ pm) دارند و به راحتی فلزات و هیدروکربن ها را حمل می کنند تولید endothelin، پروتئینی که فشار خون را با تأثیر بر انقباض رگ های خونی، را افزایش می دهد و این میزان غیرطبیعی و بالای اندوتلین گرچه به افراد سالم ضرر خاصی نمی رساند اما در افرادی که مبتلا به تصلب شرائین هستند امکان مرگ و حمله قلبی را افزایش می دهد.

مغز: امروزه می دانند که ذرات بسیار ریز معلق در هوا آنقدر کوچک هستند که از سد خونی مغز عبور کنند و آسیب های جدی ای را در مغز ایجاد کنند. از آنجایی که ماجرای آلودگی هوا در شهرهای بزرگ و صنعتی پایان ناپذیر است منتظر ادامه این مقاله در هفته بعد باشید.

حرف دل

harfedel_ir@yahoo.com

سفر

مقدس می دانم و ستایش می کنم لحظه ای را که به دعوت پروانه ها، پیله ها را شکافته و خودشکفتم! راست می گویند پرندگان که تو در شرق متجلی شدی؟ اما پرندگان که خود از غرب آمدند. نه آنها هرگز در شرق نبوده اند!

عاقبت می روم. عاقبت پرواز می کنم به سوی افق های روشن فردا که فراردیم گسترده شده. حضورت را کشف خواهم کرد. راز تو را از لابلای پرچین های باغ بیرون می کشم. رنگت را می شنوم، صدایت را می بینم، می بویمت، می بوسمت و بعد... آهسته می میرم.

مگر بی حضور من خورشید طلوع نمی کند؟

لحظه وداع، لحظه سفر، پدر - که به گفته خود در همین خاک ریشه دوانده و هرگز حاضر به سفر نیست - بی آن که بداند به کجا گریزانم و از پی چه می دوم، دست نوشته ای به دستم می دهد:

به صد طعنه گفتی برو و من مانده و ضربت طعنه های طاعنان را به جان خریدم. ماندم. ماندم تا ثابت کنم بیدی نیستم که با این بادها و توفان ها از جا بر کنم. ماندم تا ثابت کنم ریشه در این خاک دارم.

حال نوبت توست. نه به صد طعنه که به یک خواهش می گویم: بمان. و تو... غرق در اندیشه گسستن و رهیدن افسوس که هیچ نمی شنوی. سفر به خیر. شبانگاه می دیدم که کوله بار خود را بسته و آماده پشت در می گذاری تا سحرگاه بدون اشک و بدون وداع بگریزی. آری بگریزی!

سفر به خیر. راه دوری را برگزیدی، راه سختی را انتخاب کرد. راه بی ما. راه تنهایی. می دانم خدا هست. خدا همه جا هست. ولی می دانم که خدا وقتی در قلب تو نباشد انگار کنارت هم نیست!

سفر به خیر. ده بار سفر به خیر. صد بار سفر به خیر. می شنوی؟ بلندتر می گویم: سفر به خیر. هر چند تا کنارت بودم فریادهایم را نشنیدی. اکنون که رفتی.... چه انتظاری....!

سفر به خیر. کاش هرگز سراب نبینی! کاش در نه رمانی! کاش به مقصد برسی! کاش بازگردی و برایمان بگویی در دوردست تر از شهر ما آسمان چه رنگی است؟ آیا به رنگ دل مردمانش است؟ راستی دل مردمان آن جا آبی است یا سیاه؟

سفر به خیر. ولی گفتی جایی که می روی کویر ندارد. نگران شدم. پس شبها آسمان را پر از ستاره نمی بینی؟ من هر شب ستاره می چینم. مثل قدیم. اینجا هیچ چیز تغییر نمی کند فقط تو را دیگر در آسمان نمی بینم. می دانی چرا؟ چون تو روی زمینی. در یک سرزمین خیلی دور. خودت خواستی. مگر آسمان پاک و کامل نبود که فرود آمدی و روی زمین - یک سرزمین دور - به دنبال پاکی و تکامل رفتی؟

سفر به خیر. اما هرگاه فهمیدی که پاکی اینجا بود و خدا اینجا بود، در دلهامان نه در دوردست، پرواز کن و به آسمان بازگرد! حتی قطرات باران نیز برتن زمین فرود می آیند، دیر یا زود پشیمان می شوند و به یاری خورشید دوباره به آسمان پرواز می کنند.

ستارگان آسمان از هم اکنون در انتظار تواند... و خداوند... خداوند قطعاً بزرگتر از آنی است که تو می پنداری.

پس از خواندن، آتش تردید دوباره به دل راه می یابد.

پروردگارا! نیک می دانم که تو بزرگی. نمی دانم آیا تو در مردمک چشمان من جا می گیری؟ یا در دستانم؟ در خانه؟ در شهر؟ در جهان؟ یا از آن ها هم بزرگتری؟ در دلم جا می گیری؟؟؟

ترانه صفایی

چیزی برای امروز

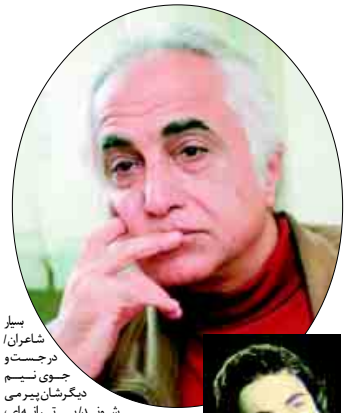
چند ماه پیش بود که خبر رسید یک مرد آمریکایی در آپارتمانش مورد حمله یک ببر قرار گرفته و کشته شده است. این ببر از باغ وحش شهر قرار نکرده بود، بلکه حیوان خانگی او به حساب می آمد. مرد او را از بچگی به خانه آورده بود و در یکی از اتاق خوابهای خود در قفسی فلزی بزرگ کرده بود. احتمالاً دهان او را هم بسته بوده چون هیچ کدام از همسایه ها صدای غرش های ببر را نشنیده بودند. بقیه ماجرا بسیار ساده بود. ببر بزرگ شده بود و یک روز او را خورده بود. نگهداری از حیوانات خانگی در غرب وارد مرحله عجیبی می شود. می گویند میزان فضله سگ ها در خیابان های پاریس سالانه به پانصد تن می رسد. در شهرهای امروز آدم های جدیدی پیدا شده اند که به جای نگهداری از سگ و گربه دوست دارند میمون، مار، گربه وحشی یا حتی تمساح به خانه آورند. عقاب ها هم بهتر از مرغ عشق ها به فروش می رسند. این مرد اسپانیایی یک خرس را به عنوان حیوان خانگی خود انتخاب کرده و در پیاده روی روزانه خود او را به تماشای مسابقات دوچرخه سواری آورده است. دولت هنوز نتوانسته قانون جامعی برای برخورد با این افراد به تصویب برساند. البته خرید و فروش تمساح های سه متری هنوز ممنوع است، اما داد و ستد بچه تمساح های یک وجبی هیچ اشکالی ندارد. صاحب تمساح باید قول دهد که وقتی تمساح بزرگ شد آن را به باغ وحش تحویل دهد. مشکل اینجاست که در طول چند ماه، رابطه احساسی میان انسان و حیوان به حدی می رسد که همه تعهدنامه ها فراموش می شوند.

آن روزها

با جوانی محمد شمس لنگرودی (شاعر، محقق)

بطالت هرگز!

سارا جمال آبادی
sarajamalabadi@yahoo.com



بسیار شاعران/ درجست و جوی نیم دیگرشان پیر می شوند/ بی ترانه ای، بی سرودی/ بسیار شاعران/ در جست وجوی کفی نور/ تاریکی ها را ورق می زنند/ و به انتها می رسند/ بسیار شاعران/ که مدادی ندارند و شعرهای درخشانی چون حباب/ به سرانگشت باد / برآب می نویسند/ و چه برگ و قلم که تباه می شوند/ از جنگل هایی / که سایه گاه پرندگان بوده اند/ پرندگانی بی واژه، بی قلم/ که ترانه خوانان/ سخن می گویند/ با نیم دیگرشان / در روشنایی / و در تاریکی.*

***

همیشه دنیای شعر و ادبیات با دنیای ریاضی وفیزیک دو کره با فاصله زیاد از همدیگر فرض می شوند؛ دو کره با فاصله ای به درازای ناباوری از اینکه کسی که روی کره ای با فرمول های ریز و درشت و اتحادهای مختلف و قانون های ثبت شده باشد و دستی هم بر خاک کره ای دیگر داشته باشد، کره ای بدون قانون های ثبت شده و اتحادهای تکراری... کره ای به نام شعر و شاعری!

محمدشمس لنگرودی شاعر دفترهای شعر؛ رفتار تشنگی (۱۳۵۵)، در مهتابی دنیا (۱۳۶۳)، خاکستر و بانو (۱۳۶۵) جشن ناپیدا (۱۳۶۷) قصیده لبخند چاک چاک (۱۳۶۹) و نویسنده رمان رژه برخاک پوک (۱۳۷۰) و داستان کودکانه شبی که مریم گم شد (۱۳۷۸) و محقق کتابهایی باعنوان گرداب شور جنون (سبک هندی و کلیم کاشانی ۱۳۶۶) مکتب بازگشت (تحقیق در تاریخ و شعر دوره های افشاریه، زندیه، قاجاریه ۱۳۷۲) تاریخ تحلیلی شعر نو است که در ستون این هفته ما را به روزهایی از سال های جوانی اش که بر کره ریاضیات بتکده و ساقی چیزی نمی فهمیدم و فکر می کردم این واژه ها قدیمی و کهنه هستند. در سال های دبیرستان رشته ریاضی را برای ادامه تحصیل انتخاب کردم... چونکه همیشه از علم و پدیده های علمی خوشم می آمد از درس های اقتصاد، ریاضیات و... اما مطلقاً تصور نمی کردم شعر پدیده ای جدی و یک فن باشد و باید آموزش جدی برای آن دید؛ ۱۶ ساله که بودم با شعر نو از طریق فریدون توللی و نادر نادرپور آشنا شدم و علاقه ام را در این نوع شعر یافتم در همین روزها هم بود که شعرهای رمانتیک خارجی را با علاقه می خواندم بدون اینکه بدانم این قطعه ها هم شعر هستند.

بعد از کلاس ششم ریاضی- سال آخر دبیرستان ـ بود که فهمیدم اگر می خواهم شعر نو را بیاموزم باید شعر کلاسیک را بدانم و کتاب های قدیمی را بخوانم... از این جا بود که با کمک پدرم که روحانی روشنفکر و اندیشمندی بودند به آموزش شعرهای کلاسیک مشغول شدم و واژه به واژه از پدر کمک می گرفتم پدری که شعر کهن می سرود و هیچ وقت فکرش را به من تحمیل نمی کرد، پدری که به احترامش سالها بعد تحریر کتاب ادبیات کهن را به او تقدیم کردم، به اویی که چراغی در مسیر زندگی ام شد تا خود را بیابم.

دبیرستان تمام شد و من در رشته اقتصاد مدرسه عالی بازرگانی رشت در بهمن ماه سال ۱۳۴۹ پذیرفته شدم... راه ادبیات نو را برای خودم انتخاب کرده بودم، اما نمی خواستم در دانشگاه ادبیات بیاموزم، چرا که در دانشگاه چیزهای «نو» نیست و به همین خاطر هم اقتصاد را از درس ریاضیات انتخاب کردم، ریاضیاتی که شعر علم است و مربوط به جهان امروز و زندگی معاصر.

لیسانس اقتصاد گرفتم اما تمام نیرویم را بر مطالعه ادبیات کهن ایران و جهان گذاشتم تا جایی که کارشناس ادبیات کودک در کانون پرورش فکری کودک و نوجوان شدم و سالها است که در دانشگاه ادبیات، تاریخ هنر، سبک های هنری و ادبی تدریس می کنم، تدریس که نه، از تدریس متنفرم در همه این سالها تحقیق کرده ام همراه با دانشجویان بیست و پنج ساله که بودم ـ سال ۱۳۵۵ ـ اولین کتابم را در رشت منتشر کردم، اما هیچ وقت حتی در جوانی هم فکر نمی کردم کارهایی که انجام می دهم، شاهکار است و اگر چاپ نشوند، جهان به هم می خورد. من هم مثل خیلی های دیگر مشکل مالی و اجاره خانه و خیلی چیزهای دیگر داشتم، اما پرتوقع نبودم، سالها دبیر بودم و ادبیات و اقتصاد و ریاضی درس می دادم.

من آدم آرامی نبودم، مثل دراویش هم از زندگی نبریده بودم، اما دوست داشتم وقتم به بطالت نگذرد و هیچ وقت ـ هرگز ـ نگذاشتم زمانم از دست برود، همیشه یا در حال مطالعه بودم یا نوشتن و یا کاری می کردم که خوش باشم.

هیچ وقت حسرت نمی خوردم و امروز هم حسرت چیزی را ندارم، حتی سالهای جوانی را چرا که من حس می کنم جوان هستم. جوانی به درک آدمی است... من همیشه از سالهای دور تا امروز از سنت و باورهای پوچ و قدیمی و رسوم دست وپاگیر احمقانه و دروغین بدم می آمد.

جوان که بودم به موسیقی علاقه زیادی داشتم که نتوانستم به دو دلیل ادامه بدهم؛ ۱- مردم «که فکر می کردند چون فرزند یک روحانی هستم، نباید دنبال موسیقی بروم و ۲- نبودن کلاس موسیقی و استاد در شهر ما لنگرود! اما در ۴۴-۴۵ سالگی به دنبال موسیقی رفتم و گیتار یاد گرفتم، هرچند دیر بود.

رؤیاهایی هم داشتم و در رؤیاهایم روزی را می دیدم که همین امروز است؛ متوهم نبودم و تا دو تا شعر می گفتم، فکر نمی کردم شق الپنیر کرده ام و تقریباً می دانستم جایگاه فردای من کجا است...

***

از زندگی گله ای ندارم / از بادها که جهان را چرخانده اند و هم امروز / به منش می سپارند / از آفتاب / که به رایگان روشنی می بخشد / تا راهم را بیابم / از آبها / که به تاریکی پنهان می شوند / و در برابر تشنگان می لرزند / از باد و آب گله ای ندارم / اگرچه به بادم می دهند / اگرچه فرو می رود که برآید آفتاب / تا شماره کند روزهایم را / از تاریکی و روشنی گله ای ندارم / چرا که جهان از آن من نیست / و آفتاب و ستارگانم / نمی شناسند* /

* شعرها از دفتر نتهایی برای بلبل چوبی (شمس لنگرودی)