

کشورهای کم‌رشد، کمبود غذایی، هم کمی است و هم کیفی. کیفی مهمتر و شدیدتر و بر رویهم از میان بردن آنها خیلی دشوارتر از نارسایی‌های کمیست... در کشورهای دارنده فقیرترین رژیم غذایی مصرف متوسط سرانه و روزانه پروتئین حیوانی کمتر از ۵ گرم است. در کشورهایی که دارای بهترین سطح تغذیه هستند این جیره، بالغ بر ۷۰ گرم است. به موجب آمار سازمان خواربار و کشاورزی ۵۸٪ از جمعیت جهان روزانه کمتر از ۱۵ گرم پروتئین حیوانی مصرف می‌کند و ۱۷٪ روزانه بیش از ۳۰ گرم (فرانسه ۴۵ گرم و آمریکا ۶۵ گرم). گرسنگی مخفی بویژه مهم و خطرناک است زیرا عواقب آن پیچیده و وحشتناک و در بسیاری از موارد غیرقابل ترمیم است. این گرسنگی، قوای جسمی و روحی را به طور محسوس تضعیف می‌کند، به ویژه کودکان برای همه عمر از تأثیر آن دچار مشکلات و محظوراتی می‌گردند «در جوامع کم‌رشد، کمی مصرف مواد غذایی، جدا از کم‌تولیدی نیست، چه مصرف کم، نتیجه تولید کم است. افزایش و فشار جمعیت از یکسو و کاهش منابع تولیدی از دیگر سو، جمعیت را به تقاضای کمک مواد غذایی از خارج وادار می‌سازد... کمی غذا، در ضعف مبانی فرهنگی و بنیادهای اجتماعی مؤثر است...»^۱.

فقر غذایی همگام با ضعف ارگانسیم و فقر فیزیولوژیکی نه تنها منجر به انهدام انسانهای گرسنه می‌شود، بلکه ضعف بنیادهای قومی و ملی را در پی دارد. در چنین جامعه‌ای انسان در برابر انگلها، حشرات و امراض گوناگون، مجالی برای فعالیتهای اقتصادی در جهت تأمین مسکن و پوشاک نمی‌یابد، چنین جامعه غیرمجهزی با مرگ و میر فزون از حد کودکان و انهدام پیش‌رس انسانها مواجه می‌گردد...»^۲.

دانشمندان رشته فیزیولوژی در زمینه نیاز انسان به کالری، پژوهشهای دامنه‌داری کرده و به این نتیجه رسیده‌اند که میزان مصرف کالری در شرایط مختلف یکسان نیست. چنانکه انسان «به حالت درازکش در دقیقه، یک کالری مصرف دارد ولی به حال ایستاده ۱/۴ تا ۲/۴ و به وقت راه رفتن به سرعت ساعتی ۶/۵ کیلومتر، ۵ کالری و به هنگام کار سخت و دشوار ده کالری و به حالت دو، بین ۱۰ تا ۱۵ کالری در دقیقه مصرف می‌کند.

۱. ایولکست: جهان سوم و پدیده کم‌رشدی، ترجمه منیر جزینی، ص ۲۵ به بعد.

۲. یدالله فرید: جغرافیای تغذیه، ص ۹ به بعد.

این ارقام برحسب وزن و قد افراد، و شرایط جنسی آنها تغییر پذیر است. در شرایط «بازال» یک انسان به سن ۲۰ الی ۳۰ ساله روزانه در متر مربع پوست ۹۴۸ کالری تولید می کند، در صورتی که پسر ۱۰ تا ۱۲ ساله ۱۲۳۶ و زن ۷۰ ساله تولیدش را به ۸۱۶ کالری کاهش می دهد. علاوه بر این نیاز انسان به کالری در مناطق و آب و هوای مختلف نیز تغییر می کند. جدول زیر با توجه به مناطق گوناگون نیاز به کالری را نشان می دهد:

ارزبایی نیاز کشورها به کالری سرانه و روزانه			
۲۵۹۰ کالری	اتازونی	۲۲۰۰ کالری	فیلیپین
۲۶۴۰ کالری	کانادا	۲۲۴۰ کالری	هند
۲۶۶۰ کالری	سوئیس	۲۳۱۰ کالری	برزیل
۲۷۵۰ کالری	دانمارک	۲۴۱۰ کالری	ترکیه
۲۷۸۰ کالری	نروژ	۲۴۶۰ کالری	ایتالیا
۲۸۰۰ کالری	سوئد	۲۵۳۰ کالری	فرانسه
		۲۹۵۰ کالری	آلمان غربی

به این ترتیب عرض جغرافیایی بتری و بحری بودن قاره ها و درجه حرارت، در مصرف کالری مؤثر است.

در معالک پیش رفته سهمیه غذای روزانه هر فرد به رقم ۲۹۰۰ تا سه هزار کالری رسیده و از این رقم هم تجاوز کرده است. به طور کلی کشورهای اروپا و آمریکای شمالی با کمیت و کیفیت غذایی مناسبی زندگی می کنند در حالیکه ممالک آسیایی و افریقایی در وضع نامساعدی به زندگی خود ادامه می دهند. مصرف غذایی سرانه روزانه فیلیپین از ۱۸۰۰ کالری بالا نرفته، مصرف روزانه هر فرد هندی در سال ۱۹۶۴ از ۱۹۴۰ کالری نگذشت. کمترین سهمیه کالری غذایی جهان را در خاور دور بویژه در آسیای جنوب شرقی باید جستجو کرد.

شک نیست که درآمد ملی با مصرف مواد غذایی رابطه ای ناگسستی دارد،

علاوه بر این ممالک صنعتی نظیر آلمان، بلژیک و ممالک متحده که جمعیت کشاورز خود را به کمتر از ده درصد کاهش داده‌اند، از حداکثر سهمیه کالری جهانی برخوردارند، در حالی که مناطقی که جمعیت کشاورزان آن بیش از ۶۰ درصد جمعیت فعال را در برمی‌گیرد توانائی توزیع بیش از ۲۲۵۰ کالری را به جمعیت خود ندارند.^۱

سلسله مراتب پروتئین غذاها			
ارزش زیستی ۷۸	برنج	ارزش زیستی ۹۶	تخم مرغ
ارزش زیستی ۶۷	گندم	ارزش زیستی ۷۶	ماهیچه گاو
ارزش زیستی ۵۴	ذرت	ارزش زیستی ۹۰	شیرگاو
ارزش زیستی ۵۴	پسته زمینی		«سویا» یا
ارزش زیستی ۴۸	نخود	ارزش زیستی ۷۵	لوبیای چیتی

احتیاج به غذا

چنانکه گفتیم در میان احتیاجات گوناگونی که انسان دارد، احتیاج به غذا در درجه اول قرار گرفته است. محققان و صاحب‌نظران با پژوهشهای گوناگون دریافته‌اند که «... غریزه حفظ و بقای زندگی، همه احتیاجات دیگر را تحت الشعاع قرار می‌دهد، مثلاً زندانیان متفقین در ژاپن به اصول اخلاقی بسیار کم توجه می‌کردند و به علت گرسنگی غالباً به وسایل نامشروع و حتی به قیمت جان زندانیان دیگر، برای خود غذا به دست می‌آوردند. پس از جنگ که مطالعه‌ای درباره گرسنگی در دانشگاه مینسوتا بر روی ۳۶ جوان داوطلب به عمل آمد، مشاهده شد که طول مدت گرسنگی، تغییرات فراوانی در شخصیت آنان پدید آورده است، مثلاً به تدریج ناتوانی در تمرکز حواس، خستگی زودرس، ترجیح بیحرکتی به فعالیت، کاهش و از بین رفتن تمایل جنسی، بی‌علاقگی به معشوق، فقدان خوش طبعی، احساس اندوه، کاهش تمایل به معاشرت همراه با کج خلقی نسبت به دیگران، در داوطلب پیدا شده بود، و در انتهای هفته بیست و پنجم تمایل به غذا

محرك مؤثر و غالب در رفتار جميع آنان محسوب می شد و حتی در رؤیایا و شوخیهای آنها به طرق مختلف خودنمایی می کرد.^۱

مشکلات بهداشتی

«یکی از گرفتاریها و نارسائیهای مردم جهان سوم را باید در اوضاع نامساعد بهداشتی آنها جستجو کرد.

البته در اکثر کشورهای کم رشد در امر بهداشت بهبودهای قابل ملاحظه ای تحقق پذیرفته است؛ و بدنبال آن نسبت مرگ و میر به میزان حیرت آوری کاهش یافته است. با به کار بستن شیوه «درمان دسته جمعی» این کاهش در میزان مرگ و میر، امکان پذیرفته است، چه این شیوه ها، علاوه بر اینکه سخت مؤثر است این امتیاز را هم دارد که بالتسبه ارزان تمام می شود... امروز در کشورهای توسعه یافته، صنایع شیمی داروها، واکسن ها و حشره کشها به بهای ناچیزی تهیه می شود و استفاده از آنها در یک مقیاس وسیع، عملی و ممکن است... غیر از احساسات بشردوستی، انگیزه دیگر، تلاشی است که کشورهای توسعه یافته به منظور ممانعت از اشاعه بیماریهای همه گیر انجام می دهند چه با تکثیر وسایل حمل و نقل خطر اشاعه بیماریها افزایش یافته است.

اما بیماریهایی که جلوگیری از آنها از راه درمان دسته جمعی میسر نیست یا بیماریهایی که درمان آن محتاج به مطالعات فردیست و نیز بیماریهایی که علل اساسی آن «مسنن و منزل غیربهداشتی، عدم استفاده از آب لوله کشی و نبودن گنداب روها و غیره) و به طور کلی بیماریهایی که درمان آنها با بهبود شرائط زندگی ارتباط دارد، دچار کندی زیاد شده است.

... اکنون انسانها کمتر از گذشته می میرند اما با اینحال تا آنجا که از سلامت کامل برخوردار باشند هنوز خیلی فاصله وجود دارد... مردم با وجود گرسنگی، زنده می مانند اما بر اثر تغذیه غیرمکفی و بر اثر بیماریها اندک اندک مزاجشان تحلیل می رود. کثر کشورهای کم رشد، در حقیقت «سرزمین بیماریهای وسیع» به شمار می آیند. این بیماریها، چنان بخش بزرگی از جمعیت را دچار می سازند که مانع رشد اقتصادی و

اجتماعی آن می گردند... اکنون در مبارزه با مالاریا توفیقه‌های بسیار بزرگی به دست آمده است... اما بیماری‌های تناسلی، به شدت شیوع یافته‌اند، تراخم و تورم ملتحمه، بیماری‌های عفونی، بیماری‌های آمیبی، سل، برص، بری‌بری، در ممالک کم‌رشد فراوان است. علاوه بر این تعداد زیادی از افراد به دنبال حوادث گوناگون ناشی از کار، عاجز و معلول می‌شوند. جهان سوم دنیای لنگها، معلول‌ها، ناقصها و کورهاست... در حقیقت کشورهای کم‌رشد، برای کوشش در راه بهبود بخشیدن به وضع فاجعه بار سلامت افراد خود در حقیقت امکانات ناچیزی در اختیار دارند.

اگر به سال ۱۹۵۲ فرانسه برای هر ۶۵ نفر یک تخت در بیمارستان داشت و انگلستان برای هر ۸۳ نفر و آمریکا برای هر صد نفر، اما اوضاع کشورهای کم‌رشد در این زمینه سخت تأسف‌انگیز بود. یونان برای هر ۳۶۰ نفر، در کولومبی برای هر ۳۸۰ نفر، در مکزیک برای هر ۸۷۵ نفر و در مراکش برای هر ۷۸۰ نفر در هند برای سه هزار نفر و در اتیوپی (حبشه) برای هر پنجهزار نفر، در برمه برای هر ده هزار نفر یک تختخواب در بیمارستان وجود داشت. اگر تعداد افراد را با پزشکان مقایسه کنیم باز هم نتیجه تأسف‌آورتر است. اگر شوروی با یک پزشک برای ۶۰۰ نفر در این زمینه دارنده بهترین امتیاز است، آمریکا برای ۷۶۰ نفر یک پزشک دارد و آلمان برای ۸۰۰ نفر و فرانسه برای ۱۱۰۰ نفر در مکزیک هر ۲۴۰۰ نفر یک پزشک دارد در مصر هر ۳۵۰۰ نفر در هند هر ۵۷۰۰ نفر در تونس هر ۶۶۰۰ نفر در مراکش هر ۸۹۰۰ نفر یک پزشک دارد. کشورهای متعدد دیگری یافت می‌شوند که آمار وحشت‌انگیزتری را نشان می‌دهند... نیجریه هر ۵۷ هزار نفر، در ویتنام هر ۶۱ هزار نفر، در اندونزی هر ۷۱ هزار نفر، در اتیوپی هر ۲۱۰ هزار نفر یک پزشک دارد. البته باید در نظر داشت که قسمت اعظم جمعیت این کشورها، یعنی روستائینان در عمل خیلی محرومتر از این هستند، زیرا اکثر بیمارستانها در شهرها قرار دارند، این وضع بهداشتی غم‌انگیز و فاجعه بار است... و از میزان بازدهی کار افراد ۳۰٪ تا ۶۰٪ می‌کاهد... در مکزیک زیانهای ناشی از مالاریا به سالانه ۱۷۵ میلیون دلار و در هند پانصد میلیون دلار تخمین زده می‌شود.

گرسنگی یا بیماری؟ کدامیک از این دو بلا وخیم‌تر است؟ عواقب کدامیک در سرنوشت انسانها محسوس‌تر است؟ البته کسر تغذیه سبب بیماری‌های فراوانی می‌گردد، اما از آنجا که این بیماریها به صورت گرسنگی وقحطی تظاهر می‌کنند، با اینکه عواقب

بسیار وخیمی دارند ولی مردم نسبت به آنها شعور و آگاهی مستقیم ندارند— در حالی که چون بیماری اغلب همراه با درد است از نظر مردم محسوس تر و آشکارتر است.

به این ترتیب گرچه جهان سوم جهانیست گرسنه، اما شاید بیشتر جهانیست دچار درد و بیماری.^۱»

وضع تغذیه در جهان سوم

ژوزوئه دوکاسترو (رئیس سابق سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد) در کتاب پراچی که تحت عنوان انسان گرسنه منتشر کرده است، اطلاعات گرانقدری در زمینه تغذیه در اختیار جهانیان گذاشته است، به نظر او هنوز سه چهارم جمعیت کره زمین گرسنه‌اند، وی می‌نویسد: «... در چین در تمام طول قرن نوزدهم در حدود صد میلیون نفر به خاطر یک مشت برنج از گرسنگی جان سپردند و یا در هند در طی سی سال آخر قرن گذشته به همین علت جان بیست میلیون موجود انسانی فدا شد...»^۲.

کاسترو می‌نویسد: «با تمام پیشرفتهای علمی و صنعتی، هنوز بشر... در مبارزه برای تأمین معاش خویش به پیروزی قطعی نرسیده است.»^۳

به نظر کاسترو آثار و نتایج گرسنگی ممتد و دامنه‌دار از طاعون و وبا خطرناکتر است. زیانهای طاعون معمولاً در یک فرصت جبران می‌شود، در حالی که به دنبال قحطی‌های بزرگ، آنها که جان بدر می‌برند تا پایان عمر، از لحاظ جسمی در نوعی حالت انحطاط زیست می‌کنند.

بعضی از زمامداران دنیای سرمایه‌داری و تئوریسین‌های وابسته به آنها برای آنکه بی‌عدالتی‌های اجتماعی و جنگهای امپریالیستی را توجیه کنند به فرضیهٔ مالتوس متوسل می‌شوند و می‌گویند: چون طبق فرضیهٔ مالتوس جمعیت جهان با تناسب هندسی و خوراک آدمیزاد با تناسب عددی فزونی می‌گیرد، قحطی و بدبختیهای متناوبی که گاه به کشورهای پرجمعیت و منحن آسیایی و آمریکای جنوبی و آفریقایی رومی آورد

۱. جهان سوم و پدیدهٔ کم‌رشدی، پیشین، ص ۱۲۲ به بعد.

۲. ژوزوئه دوکاسترو: انسان گرسنه، ترجمهٔ منیر جزینی، ص ۳۱.

۳. همان کتاب، ص ۲۶.

مولود جمعیت روزافزون جهان است. غافل از اینکه گرسنگی امری طبیعی و جبران ناپذیر نیست، و در نتیجه کار و استفاده از امکانات موجود، می توان به نحوی رضایت بخش به بدبختیها، قحطیها و گرسنگیهای مزمن کنونی پایان بخشید.

کاسترو می نویسد: «در حقیقت بشر کنونی فقط از یک هشتم امکانات طبیعی زمین استفاده می کند.» به نظر او: «در سراسر خاور دور، تعداد افرادی که دچار کمبود غذایی هستند بیش از نود درصد مجموع سکنه آنجاست، در آمریکای جنوبی بیش از دو سوم جمعیت یعنی ۹۰۰ میلیون نفر را افرادی تشکیل می دهند که نه غذا دارند و نه لباس و نه منزل... در انگلستان پیش از آغاز جنگ دوم جهانی قریب نیمی از سکنه دچار عواقب پرزیان کمبود مواد غذایی بودند...»^۱

کاسترو می نویسد: «... ده سال پیش سناتوری آرژانتینی اعلام کرد که سی هزار کودک بوئنوس آیرس به علت بی غذایی یارای رفتن به مدرسه را ندارند.»^۲ در جای دیگر می نویسد: «مادران فقیر که به علت تغذیه ناقص، قدرت ندارند نوزادشان را شیر بدهند، ناچار آنها را با فرنی ذرت و لوبیا سیر می کنند، و در نتیجه پس از مدتی لکه های وحشتناک «پلاگراژ» روی بدن کودکان ظاهر می گردد...»^۳ کاسترو درباره هند می نویسد: «در سال ۱۹۴۲ و ۱۹۴۳ گرسنگی حاد باز با چنان شدتی به بیدادگری برخاست که در کلکته گرسنه ها مانند مگس می مردند، و جمع آوری اجساد، خود کاری سنگین و خرد کننده بود...»^۴

گرسنگی نه تنها نیروی جسمی و مادی آدمی را تحلیل می برد بلکه انسان گرسنه «عقل» و فکر صحیحی ندارد. شاید یک علت اساسی رواج اندیشه های خرافی در ممالک منحط و کم رشد کمبود مواد غذایی و نرسیدن مواد لازم به کارخانه بدن مردم باشد. چنانکه در آفریقای جنوبی به گفته کاسترو «... از ۱۱ هزار نفر شاگرد آموزشگاهها، ۸۴ درصد آنان در شبانروز فقط یک بار خوراک می خورند...»^۵ طبیعی است چنین محصلی نمی تواند به خوبی بیاموزد و از فکر و عقل معتدل و سالم برخوردار

۲. همان کتاب، ص ۱۴۰.

۴. همان کتاب، ص ۲۳۹.

۱. همان کتاب ص ۵۰.

۳. همان کتاب، ص ۱۴۸.

۵. همان کتاب، ص ۲۹۶.

باشد.

نویسنده در پایان کتاب پراج خود به قدرتهای بزرگ جهان اندرز می دهد، که برای حفظ ثبات و امنیت جهانی، به جای مسابقه تسلیحاتی، به جای تسخیر فضا، و بالاخره به جای قشون کشی و مداخلات ناروای سیاسی در اقطار جهان به تسخیر شکمهای گرسنه و به احیای اقتصادی جهان، براساس منافع توده ها برخیزند. به نظر کاسترو «بدون بالا بردن سطح زندگی سکنه فقیر جهان، که دوسوم جامعه بشری را تشکیل می دهند، غیرممکن است بتوان تمدنی را که فقط یک سوم دیگر، از آن برخوردارند حفظ کرد...»^۱

دکتر باستانی پاریزی در سال ۱۳۲۳ برای ادامه تحصیلات متوسطه از پاریز به کرمان رفت.

توشه سفر او

آن سال از سالهای تنگ جنگ بود و قحط و بیماری جان مردم را به لب رسانده بود. همراه من در این فاصله ۴۵ فرسنگی یک خورجین آکنده از خشکنان و خیکچه ای پنیر و کمی کشک و ظرفی روغن و مقداری «قورمه» و ماست آب رفته بود که آذوقه نیمی از سال تحصیلی مرا می بایست تأمین کند...»^۲

میهمانی شام و شب نشینی در ایران

براون که از ۱۸۸۷ تا ۱۸۸۸ یعنی مدت یکسال در میان ایرانیان بسر برده است از دعوت «سرحدار» به شام سخن می گوید: «با اینکه ما شام خورده بودیم برای اطاعت از امر میزبان و اینکه مبادا رنجیده خاطر شود، شروع به صرف غذا کردیم، هم پلو و هم شربت لذیذ بود ولی متأسفانه ما نمی توانستیم مانند ایرانیها با دست پلو بخوریم و نه فقط در آن شب، بلکه در تمام مدتی که من در ایران بودم نتوانستم مانند ایرانیها با انگشتان خود برنج را بخورم و همواره مقداری از برنج از لای انگشتانم پایین می ریخت. ولی ایرانیها، در خوردن برنج با انگشتان خود خیلی مهارت دارند... برنج را به شکل گلوله

۱. همان کتاب، ص ۳۴۶.

۲. پیغمبر دزدان محیط اجتماعی و آثار او، مقدمه و توضیحات از دکتر باستانی پاریزی، ص ۹.

کوچک درمی آورند و به دهان می گذارند... موضوع دیگری که در آن شب ما را ناراحت می کرد نشستن روی دوزانو، مانند ایرانیها بود و بزودی درد شدیدی در پاهای خود احساس کردیم و ناچار وضع پاها را تغییر دادیم و میزبان ما گرچه می دید که ما از رسوم ادب منحرف می شویم ولی چیزی نمی گفت...^۱»

براون در صفحات بعد با توضیح بیشتری از خصوصیات مهمانیهای شبانه ایرانیان یاد می کند: «... در اینگونه میهمانیها، میهمان قدری بعد از غروب آفتاب وارد منزل میزبان می شود، و کفشهای خود را می کند و در اتاق از طرف میزبان و اطرافیان ذکور او پذیرفته می شود (بدون شرکت زنان). بعد شروع به نوشیدن شراب یا مشروبات تقطیری می نمایند. در فواصل جامها، آجیل که عبارت از پسته و بادام و فندق است می خورند و قلیان می کشند و در ضمن ظرفهای کباب به مجلس آورده می شود. کباب عبارت از گوشت گوسفند است که به سیخ می کشند و لای نان سنگک می گذارند... در میهمانیهای شبانه کمتر اتفاق می افتد قبل از نصف شب شام بخورند، زیرا عادت ندارند که مشروبات الکلی را با شام صرف نمایند، بعلاوه تا نصف شب نشود تمام میهمانان جمع نمی شوند.

میزبان برای سرگرمی میهمانها هیأت ارکستر هم می آورد و این هیأت جز در مهمانیهای بزرگ درباری مرکب از سه نفر است: یکی تار می زند، دیگری تنبک می نوازد سومی آواز می خواند... گاهی علاوه بر این سه نفر پسران رقص هم در مجلس حاضر می شوند. شیرازیها بیش از اهالی تهران به پسران رقص علاقه مند هستند و گاهی خواننده هیأت ارکستر نیز یک پسر است... در یکی از میهمانیها، میهمانان از آواز آن پسر طوری محظوظ شدند که همه از جا برخاستند و دایره ای در اطراف پسر بوجود آوردند و شروع به رقص کردند و هنگام رقص مرتباً به آهنگ مخصوص می گفتند، بارک الله کوچولو... بارک الله کوچولو... وقتی میزبان متوجه شد که تفریح و نوشیدن مشروبات به قدر کافی ادامه یافته، دستور آوردن شام را می دهد... تا انسان این سفره های شام را نبیند نمی تواند متوجه شود که چقدر با شکوه و اشتها آورست و با شکوه ترین میزهای شام ما در اروپا نمی تواند با سفره ایرانیها نه از حیث زیبایی و نه از لحاظ تنوع اغذیه برابری نماید...

اطراف سفره را نان فرا می‌گیرد... بعد ظروف پلو و چلو و ظروف پر از سوسه‌های مختلف، روی سفره می‌گذارند و نیز انواع سوپها، آش‌ها و سبزیهای خام و پنیر و دسر و ظروف میوه مخصوصاً خربوزه روی سفره قرار می‌گیرد... انواع خورشها به نام قیمه فسنجان، مرغ ترش و قورمه‌سبزی بسیار لذیذ است، مشروط بر اینکه آشپزها ماهر باشند... ایرانیها تا تمام غذاها روی سفره قرار نگیرد شروع به صرف غذا نمی‌کنند... چیدن غذا در سفره خود هنر و فن مخصوصی است که از هر کس ساخته نیست. میهمانان ارجمند در صدر سفره، و هنرمندان و خوانندگان در پای سفره می‌نشینند و خوردن غذا شروع می‌شود در جریان خوردن غذا کمتر صحبت می‌کنند، هنوز یک ربع ساعت نگذشته عده‌ای از میهمانان سیر می‌شوند، حداکثر صرف شام نیمساعت به طول می‌انجامد. پس از صرف غذا، و خوردن انواع شربت‌ها و دوغها... آفتابه لگن می‌آورند و با آب دست و دهان را می‌شویند... صرف قلیان بعد از شام حتمی است بعد از شام بعضی پیاده و جمعی سواره به منزل مراجعت می‌کنند و گاه دوستان خصوصی در منزل میزبان می‌خوابند. مجالس میهمانی ناهار، مانند شام طولانی و مفصل نیست و زودتر خاتمه می‌یابد... سپس براون از لطف میهمانیهای شبانه ایرانیان به تفصیل سخن می‌گوید و ایرانیان را در لطیفه‌گویی سرآمد ملل شرق می‌شمارد...»^۱

پذیرایی حاجی ملا هادی سبزواری از ناصرالدین شاه

به قول هیدجی: «راه معاش سبزواری منحصر به یک جفت گاو و یک باغچه بود... تحف و هدایا اصلاً قبول نمی‌کرد. ناصرالدین شاه در سبزواری به خانه‌اش رفته و بر روی حصیری که فرش اطاق تدریس بود نشست... از قول خود شاه نقل می‌کنند که: «من گفتم ناهاری بیاورند تا خدمت شما صرف طعامی کرده باشیم، حاجی بدون آنکه از محل خود حرکتی بکند، خادم خود را امر به آوردن ناهار کرد، خادم فوراً یک طبق چوبین با نمک و دوغ و چند قاشق و چند قرص نان آورد و پیش ما گذاشت، حاجی نخست آن قرص نانها را با کمال ادب بوسید و بر روی پیشانی گذاشت و شکر بسیار از ته دل بجا آورد سپس نانها را خرد کرده توی دوغ ریخت یک قاشق پیش من ناصرالدین شاه

گذاشت و گفت شاها بخور که نان حلال است!...^۱»

استعمال مواد معطر

ناگفته نگذاریم که در مهمانیها، جشنها و عروسیها طبقات ممتاز و متوسط از بکار بردن مواد معطر خودداری نمی کردند، بطوری که می توان گفت پیشینیان به عطر بیش از امروز اهمیت می دادند. حاجی محمد کریمخان کرمانی در یکی از رسائل خود به تفصیل از عطر و مواد گوناگون عطرها، و خواص و فواید عطر سخن می گوید، به نظر او: «... اگر کسی کمیت و کیفیت عطر و زمان و فصل و مکان توقف خود را، با مزاج و سن خود هم آهنگ کند از عطر منتفع و برخوردار خواهد شد.» بنظر حاجی محمد کریم: «... در هوای سرد عطرها گرم بهتر است و در هوای گرم عطرها سرد بهتر است و در اعتدال هوا عطرها معتدل مناسب تر است.»^۲ سپس کرمانی ۵۲ صفحه از کتاب خود را به ذکر انواع عطرها و احادیث و اخباری که از ائمه و پیامبران در منقبت و فوائد عطر آمده است اختصاص داده است از جمله می نویسد: «... سه خصلت از سنتهای مرسلان است، عطر و موی ستردن و بسیاری جماع... حضرت رسول فرمودند سه چیز پیش من محبوب است، زنان، بوی خوش، و روشنی چشم من در نماز است...»^۳

نویسنده در باب اول در ذکر غالیها از انواع عطریات و مواد ترکیبی آنها به تفصیل مطالبی می نویسد. بنظر او: «ادویه خوشبویی از نوع مشک و عنبر و کافور و عرقهای خوشبو اگر با روغن آمیخته شوند عطری نیکو و گرانبها بدست می آید. بعضی بهترین بوی خوش را ترکیبی از مشک عنبر، زعفران و عود می دانند.» به نظر نویسنده این کتاب «بهترین عطر ترکیبی است از: «عنبر اشهب (۵ مثقال) مشک ترکی (۴ مثقال) روغن یاسمین ۷ مثقال...»^۱ در صفحات بعد نویسنده از انواع غالیها و ترکیب آنها و طرز ساختن و آماده کردن هر یک به تفصیل سخن می گوید و در صفحات دیگر از انواع عبیرها

۱. ریحانة الادب مدرس تبریزی، ذیل سبزواری به نقل از محیط ادب مجموعه سی گفتار، به کوشش حبیب یغمائی، سید جعفر شهیدی، دکتر باستانی پاریزی، ایرج افشار، ص ۲۸۵.
۲. عالم ربانی حاجی محمد کریم خان کرمانی: مجمع الرسائل فارسی، چاپخانه سعادت کرمان، ص ۲۵.
۳. همان کتاب، ص ۲۷.
۴. همان کتاب، ص ۴۳.

بخورات و شامات (نوعی عطر) و عطریات دیگر به تفصیل بحث می کند و راه بدست آوردن روغنهای خوشبو را نشان می دهد.

شب نشینی در تهران

هانری ژنه دالمانی در سفرنامه خود می نویسد: «مستوری و گوشه گیری زنان ایرانی و عدم حضور آنان در اجتماعات ملالت آور است، مخصوصاً اگر یک نفر اروپائی با یک زن بومی معاشرت داشته باشد، مرتکب جنایت بسیار موحشی شده است... در این شهر حزن انگیز، شب نشینی کاملاً ناشناس است. در ساعت ۹ هر کس باید در منزل خود باشد و اگر در ساعات ممنوعه پلیس کسی را در کوچه و خیابان ببیند او را به نزد کدخدای داروغه می برد و اجباراً باید تا صبح در آنجا بماند و پس از دیدن سختیها با دادن جریمه، رهایی می یابد. در خیابانی که سفارتخانه ها در آن واقع است نسبت به اروپاییان چندان سخت گیری بعمل نمی آید اما بواسطه خراب بودن خیابانها، و فقدان روشنایی نمی توان مانند اروپا از شب نشینی بهره مند شد. گاهی اروپاییان کنسرتی تشکیل می دهند، و یا سیرکی را موقتاً نمایش می دهند ولی در این شهر، نمایشگاه منظمی وجود ندارد که بتواند مانند اروپا، نمایش مطلوبی بدهد.»

تفریحات شاهانه

هاردینگ نماینده سیاسی انگلستان در ایران در کتاب خود می نویسد: «در مهمانیهای اتابک در پارک بعضی اوقات که نمایندگان خارجی نبودند و شاه نیز حضور داشت وی از قدرت نامحدود خود سوءاستفاده می کرد. در این نوع مهمانیها کار به شوخیهای تند و سخت کشیده می گشت بعضی از وزرا و ارکان دولت که حضور داشتند باید با هم کشتی بگیرند یا اینکه یکدیگر را در استخر بیندازند و نوکرها به سختی آنها را از آب بیرون بکشند، شاه در این مواقع غرق خنده بود...»^۱

مهمانی حاج سیاح

حاجی پیرزاده ضمن توصیف مسافرت خود می نویسد: پس از مراجعت از آب گرم محلات «جناب حاجی سیاح در بین راه رسیدند و دو الاغ نان و ماست و بره و برنج به همراه آورده بودند که در آنجا صرف شود و اصرار زیاد نمودند که جناب مؤیدالملک را به محلات ببرند، قبول ننمودند، عاقبت جناب حاج سیاح را به دلیجان بردند و شب را حاج سیاح مهمانی نمودند و تدارک گرفتند...»^۱

چراغانی به مناسبت استقرار مشروطیت

آقای انصاری می نویسد: «یادم نیست چراغانی به مناسبت افتتاح مجلس، یا پایان تدوین قانون اساسی بود، بهرحال بازار را آیین بسته بودند و بازار گلویندک جلوه خاصی پیدا کرده بود، روشنایی صدها شمع و چراغهای بلند پایه دار نفتی تمام محیط بازار را به یک پارچه نور مبدل کرده بود و مردم در سوره شادمانی مشغول گردش بودند، وسط بازار در یک دکانی که چراغانی مفصل کرده بود، عکس بزرگی بروی میز گذاشته بودند و دو چار بزرگ در دو طرفش روشن بود...»^۲

عکس از آقای سیدمحمد طباطبایی از بنیان گذاران مشروطیت بود.

ایرج میرزا در دیوان خود ضمن قصیده ای یکی از مجالس عیش و نوش دوران جوانی را چنین تصویر می کند.

اگر بهشت شنیدی، بساط دوشین بود
چه بودی ارشب هر جمعه حال ما این بود
که چشم چرخ در آن شب به خواب سنگین بود
نه در سری هوس بد، نه در دل کین بود
نه ذکر آنقره، نی صحبت فلسطین بود
نه فکر مؤتمن الملک و ذکر چایکین بود
کباب بره خوب و شراب قزوین بود

رفیق اهل و سرا امن و باده نوشین بود
چه حال خوب و شب جمعه خوشی دیدم
عجب شبی به احباً گذشت و پندارم
... تمام حرف و فابلرب و صفا در چشم
نه از میلسپو آنجا سخن، نه از نرمال
نه گفتگوی رضاخان، نه یاد احمد شاه
اناروسیب و به و پرتقال و نارنگی

۱. حاجی پیرزاده: سفرنامه، به کوشش فرمانفرمایان، ص ۸.

۲. عبدالحسین مسعود انصاری: زندگانی من، ج ۱، ص ۷.

یکی نبود که بدخوی و زشت آیین بود
 هزار چندان بود و هزار چندین بود
 قمر مطابق او در غناء شیرین بود
 اگر چه قلب پدر مرده طفل مسکین بود
 طلاق دیده زن نا گرفته کابین بود
 که اندران خورش قیمه بود و ته چین بود
 به خاصه کز سرشب بار معده سنگین بود
 شبی که در همه عمر خوش گذشت این بود
 که همچو بزم سزاوار شرح چو نین بود
 که عمر من به حدود ثلاث خمیسین بود

... معاشران همه خوش روی و مهربان بودند
 نگارخانه چین بود و بارنامه هند
 ... بتول شور به مجلس فکنده باو یلن
 به یک تغنی او در نشاط می آمد
 زیگ ترنم او شادمان شدی گر چند
 ... چو نیمی از شب بگذشت سفره آوردند
 «شکم پرست کند التفات بر ما کول»
 ... خلاصه بر من مهجور، راست می خواهی
 به یاد گار شب جمعه گفتم این اشعار
 گمان نبود که دیگر شبی چنین بینم

قاب پلو و سه شاعری قریحه

«براون قصه‌ای بسیار غامیانه درباره سه نفر مسافر یکی اصفهانی، دیگری شیرازی و سوم خراسانی از قول حاجی صفر نامی قریب بدین مضمون در سفرنامه خود آورده است که خلاصه می شود. شبی این سه رهنورد قاب پلوی بدست می آورند، به پیشنهاد اصفهانی و موافقت یاران دیگر قرار می شود، هر کس نتواند درباره ولایت خود شعری بسازد وی را از قاب پلو سهمی نباشد اصفهانی می گوید: «از صفاهاں میوه هفت رنگ می آید برون. شیرازی هم بیدرنگ مانند همه شیرازیان که دارای طبع شعر هستند می گوید: آب رکن آباد ما از سنگ می آید برون - نوبت چون به سومی می رسد، بینوا از بیم آنکه مبادا از قاب پلوی نصیب گردد ناگهان این کلمات به وی الهام می شود: از خراسان مثل من آلدنگ می آید برون.»^۱

خوراک مردم

محمود دانشور (جهانگرد ایرانی) در کتاب دیدنیها و شنیدنیهای ایران، ضمن توصیف اوضاع اقتصادی و اجتماعی بنادر جنوبی ایران، از اهالی بندرلنگه و بندرعباس و

وضع خوراک و پوشاک و مسکن آنان سخن می گوید و می نویسد: «طبقه سوم و چهارم در نهایت عسرت و سختی زندگی می کنند. غذایشان هسته های خرما و یا گرد بلوط است که مانند آجیل در لیفه های تنبان آنهاست... باید بدانید که این بدبختها کت و شلواری به خواب ندیده اند. منازل این عده بر دو نوع است؛ یک عده حصیری را، در حالی که به وسیله چوبی برپاست، فقط به منظور جلوگیری از تابش آفتاب، به صورت پناهگاهی درست کرده و در زیر آن زندگی می کنند و عده ای دیگر در کنار ساحل گودالهایی مانند قبر کنده و طوری خاکبرداری کرده اند که صورت قبر سر پوشیده ای را پیدا کرده است، و معمولاً در اوقات بیکاری، از سوراخ آن که همسطح زمین است، به داخل رفته و روی زمین نمناکی دراز می کشند و از زن و بچه خود هم در آن نگهداری می کنند. ضمناً بدانید که اهالی بین بندرعباس و بندرلنگه و سیرجان شش ماه از سال را علف می خورند، و ۶ ماه خرما؛ و در این باره، مشاهدات و شنیدنیهای خود را نمی نگارم.»^۱ البته وضع کشاورزی و کشاورزان ایران در سالهای اخیر از برکت عواید نفت و توسعه اقتصادی تا حدی تغییر کرده، و زندگی آنان در مجموع، روبه بهبود نهاده است.