

## شش

## زندگی سالم میان ریز گردها!

و هوای سالمی نداشته و هوای پاکیزه تنفس نمی کنند، تغذیه مناسبی نداشته و به انواع بیماری‌ها مبتلا هستند، چگونه می‌توانند برای زندگی سالم برنامه‌ریزی کنند. حال ممکن است برخی بگویند ما در طول زندگی دروغ نمی‌گوییم، اخلاق را رعایت می‌کنیم، حق دیگران را تضییع نمی‌کنیم و به اصول زندگی سالم پایبند هستیم. اما همین افراد به دلیل شرایطی که پیش‌تر اشاره کردیم، بیماری‌های جسمی و روحی دارند. لذا زندگی سالم برای آنها در حقیقت بی‌معنی می‌شود.

حال تصور کنید که همین افراد به دلیل شرایط سخت اقتصادی، با مشکلات معیشتی نیز درگیر هستند. این مشکلات آسیب‌های جدی به مردم ما وارد کرده و می‌بینیم حجم زیادی از جدایی‌ها و طلاق‌ها به دلیل مسائل مالی است. لذا آنها هم از نظر جسمی و هم از روحی به شدت شکننده بوده و آسیب‌پذیر هستند. این آسیب‌پذیری به‌طور قطع در شیوه‌های زندگی آنها نیز تأثیرات عمیقی برجای می‌گذارد.

حال وقتی در طول روز برخی از هموطنان به ویژه نسل جوان به من مراجعه می‌کنند و می‌گویند چگونه یک زندگی سالم را تجربه کنیم، می‌گویم ورزش را فراموش نکنید. ورزش موجب تقویت جسم و تمرکز روح می‌شود. وقتی از سوی دیگر شیوه‌های تغذیه در ایران به شدت نامناسب و غیراستاندارد است. مصرف زیاد روغن، نمک، فست‌قودها و غذاهای کنسروی ناسالم، جسم بیشتر ما را تحت تأثیر قرار داده است. حال می‌پرسم افرادی که

## عبدالرضا اکبری

بازنگر



هر انسان برای خود، ترمیمی کلی از زندگی سالم دارد. اما گاهی اوقات زمانی که سخن از زندگی سالم مطرح می‌شود، بین شیوه‌های زندگی و سلامت روح و جسم تفاوت قابل می‌شویم که این تفاوت را قبول ندارم. به همین دلیل معتقدم که بین روح و جسم، و شیوه‌های زندگی سالم نباید تفاوت قابل شد. بنابراین معتقدم که برای داشتن یک زندگی سالم ابتدا باید جسمی سالم داشت. برای تشریح بهتر موضوع، نیاز است که مثالی را مطرح کنم. امروزه در ایران آب و هوا، از کیفیت مناسبی برخوردار نیست و ما یکی از بدترین آب و هوای ایران قرون اخیر را تجربه می‌کنیم. کیفیت پایین هوا تأثیر بسیار زیادی در سلامت جسم ما دارد. بر اساس تحقیقات انجام شده که در روزنامه‌ها و رسانه‌های صوتی و تصویری منتشر شده، ریزگردهای عجیب و غریب و دود آگزوز خودروها به‌طور مستقیم بر سلامت جسمی ما اثر منفی گذاشته و افزایش بیماری‌های تنفسی، سرطان و ... ناشی از این وضعیت جوی است.

از سوی دیگر شیوه‌های تغذیه در ایران به شدت نامناسب و غیراستاندارد است. مصرف زیاد روغن، نمک، فست‌قودها و غذاهای کنسروی ناسالم، جسم بیشتر ما را تحت تأثیر قرار داده است. حال می‌پرسم افرادی که

## پنج

استفاده نکردن از نوشابه‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین که به صورت غیراستاندارد و غیرسالم تهیه شده‌اند. از استعمال دخانیات بیزارم و باسیگار و قلیان میان‌های ندارم.

اگر زمان کافی داشته باشم، بخشی از آن را برای ورزش اختصاص می‌دهم و تلاش این است که از نظر جسمی به خودم آسیب نرسانم. برای تقویت ذهن نیز برنامه‌ریزی کردم و به مطالعه و فیلم دیدن علاقه زیادی برای مطالعه اولویت خواندن فیلمنامه است. اگر فیلمنامه‌ای در اختیار نداشته باشم، سراغ کتابخانه‌ام می‌روم و متناسب با شرایطی که دارم، کتاب می‌خوانم. در بخش سلامت زندگی اجتماعی، باتوجه به شرایط جامعه و محل زندگی ما در تهران، وضعیت سخت‌تر می‌شود. متأسفانه مادر تهران زندگی می‌کنیم. تهران شرایط خاص خود را دارد. شهری پر مشغله، پر ازدحام، پر آشوب و پر تنش است و هر روز با اتفاقات غیر قابل پیش‌بینی روبه‌رو می‌شویم. آلودگی هوا آسیب جدی به سلامت جسمی و روحی ساکنان تهران و حتی شهرهای بزرگ و پر جمعیت وارد کرده است. با این وجود تلاش می‌کنم که خود را از مشغله‌ها و ازدحام خاص تهران دور سازم و برای این کار نیاز به ذهن تقویت شده دارم. به همین دلیل می‌خواهم مثبت‌اندیش باشم. برای افزایش اعتماد به نفس خود برنامه‌ریزی کرده و به صورتی رفتار می‌کنم که ناسامانی‌های اجتماعی و ناهنجاری‌های موجود در سبک زندگی من اثر زیادی نداشته باشند. البته نمی‌توانم به‌طور کامل جلوی اثر گذاری منفی ناسامانی‌های اجتماعی را بگیریم.

و بالاخره در هزینه درآمد و پولی که در اختیار دارم، احتیاط می‌کنم. چرا که معتقدم نوع هزینه کردن درآمد انسان هادار، ارتباط مستقیم با سالم‌زیگی کردن آنها دارد. شهرت و تمیزینی زندگی تلقی می‌شود. سفر اگر برنامه‌ریزی شده و صحیح انجام شود، در بینش، تجربه و نگاه انسان‌ها تأثیرات مثبت بسیاری دارد. تمام این مواردی که گفتم، علایق شخصی من است و قطعاً دیگران برای زندگی سالم داشتن، نگاه متفاوتی دارند و راه‌های مختلفی انتخاب می‌کنند.



## زندگی سالم، جسم، روح و جامعه سالم

| بهاره افشار | بازنگر |

ساعت ۸، ساعت خواب راحت داشته باشم، چرا که ساعت خواب از نظر پزشکان تأثیر بسیار زیادی در سلامت جسم و حتی روح و ذهن انسان دارد. در شیوه تغذیه بر خلاف شرایط رایج، علاقه‌ای به مصرف بیش از حد و اندازه فست‌قودها، غذاهای کنسرو شده، تنقلات غیراستاندارد ندارم و نان و پنیر و سبزی و همچنین غذاهای خانگی را به این اقدام ترجیح می‌دهم. تأکید زیادی بر

کنم. اولویت اصلی الگو گرفتن از افرادی است که به‌نظر من زندگی سالمی دارند. در حوزه سلامت جسم نیز در شیوه‌های تغذیه، خوراک و حتی خواب دقت می‌کنم. تلاش دارم صبح‌ها و به ویژه در زمستان‌ها آیمیوه از جمله آب پرتقال مصرف کنم. اگر چه به دلیل مشغله کاری و حضور در صحنه‌های فیلمبرداری، زمان تا حد زیادی در اختیار خودم نیست، اما تلاش دارم که طی ۲۴

به‌نظر من زندگی سالم به ۲ بخش تقسیم می‌شود. بخش اول مربوط به جسم انسان‌ها و دیگری روح و ذهن آنهاست. برای داشتن زندگی سالم بخشی از کار در اختیار خودمان است و قسمتی نیز به شرایط موجود اجتماعی مرتبط می‌شود.

برای این که جسمی سالم داشته باشم، همواره تلاش کردم که با برنامه‌ریزی، دقت و احتیاط رفتار

## بازده

## مرگ تدریجی، نه زندگی سالم

فضای سالم و امن شخصی و اجتماعی نداریم. من با دیدن این رفتارها و اینکه مردم به حقوق دیگران احترام نمی‌گذارند، عذاب می‌کشم و افرای نیستت بگویم برخی روزها به مرز جنون می‌رسم. نزدیکانم به من خرده می‌گیرند که رفتار دیگران چه ارتباطی به تو دارد؟ اتفاقاً اشکال را در همین نگاه می‌دانم. اگر ما تصور کنیم که رفتار و عملکرد دیگران رعایت نکردن اصول سالم زیستن ما، تأثیری بر زندگی دیگران ندارد، اشتباه کرده‌ایم. متأسفانه ما در رفتار روزمره خود ابتدایی‌ترین اصول فرهنگی را رعایت نمی‌کنیم و بعد اعتقاد داریم که چرا هوایی به شدت ناسالم آلوده است. هوای تهران دیگر برای تنفس مناسب نیست و حتی باید گفت غیر قابل تنفس شده است. دود ماشین‌ها و کارخانه‌ها از یک طرف و آلودگی‌های صوتی و تصویری از سوی دیگر، دست به دست هم داده و زندگی را برای ما از نظر جسمی و روحی آلوده و ناسالم کرده است. برای من قابل تحلیلی نیست که چگونه در این آب و هوای آلوده عده‌ای سیگار هم می‌کشند و صد افسوس که برخی بدون در نظر گرفتن حقوق اجتماعی دیگران، در محیط‌های سرپسته اقدام به مصرف دخانیات می‌کنند.

متأسفانه در شرایط موجود مقوله زندگی اجتماعی برای ما که در ایران زندگی می‌کنیم، بسیار پیچیده و دشوار شده است. فضای کلاشه‌پره‌های ما به ویژه در تهران، از نظر آب و هوایی به شدت ناسالم آلوده است. هوای تهران دیگر برای تنفس مناسب نیست و حتی باید گفت غیر قابل تنفس شده است. دود ماشین‌ها و کارخانه‌ها از یک طرف و آلودگی‌های صوتی و تصویری از سوی دیگر، دست به دست هم داده و زندگی را برای ما از نظر جسمی و روحی آلوده و ناسالم کرده است. برای من قابل تحلیلی نیست که چگونه در این آب و هوای آلوده عده‌ای سیگار هم می‌کشند و صد افسوس که برخی بدون در نظر گرفتن حقوق اجتماعی دیگران، در محیط‌های سرپسته اقدام به مصرف دخانیات می‌کنند.

برای بیان بهتر شرایط لازم است مثال‌هایی را بیان کنم. به‌عنوان نمونه فردی درون تاکسی سیگار می‌کشد یا اینکه بلافاصله پس از مصرف دخانیات وارد اماکن عمومی از جمله اتوبوس، تاکسی و مترو شده و با خیال آسوده کنار دیگران نشسته و حتی با آنها حرف می‌زند. بدون اینکه تصور کند بوی نامطبوع سیگاری که از لباس و دهان وی به مشام می‌رسد، تا چه اندازه مردم را آزار می‌دهد.

یا اینکه در خیابان باظواهر آلودگی به‌طور مرتب روبه‌رو می‌شویم. مانند بوق زدن‌های بیپای برخی رانندگان یا اینکه عده‌ای خودرو خود را شش‌ها زیر پنجره خانه مردم پارک کرده و تا صبح صدای دزدگیر این ماشین خواب را برای همسایه‌ها حرام می‌کند. شاید در نگاه نخست مسائلی که گفتم ساده، پیش‌پا افتاده و حتی سطحی و ابلهانه به‌نظر برسد اما وقتی مجموع شرایط را نگاه کنیم، در می‌یابیم که زندگی در این شرایط در حقیقت مرگ تدریجی است و ما



## کاوه گوهرین

نویسنده و ویراستار



زندگی دارای ۲ بعد است. یکی زندگی شخصی و دیگری زندگی در محیط اجتماع و ارتباط با جامعه.

متأسفانه در شرایط موجود مقوله زندگی اجتماعی برای ما که در ایران زندگی می‌کنیم، بسیار پیچیده و دشوار شده است. فضای کلاشه‌پره‌های ما به ویژه در تهران، از نظر آب و هوایی به شدت ناسالم آلوده است. هوای تهران دیگر برای تنفس مناسب نیست و حتی باید گفت غیر قابل تنفس شده است. دود ماشین‌ها و کارخانه‌ها از یک طرف و آلودگی‌های صوتی و تصویری از سوی دیگر، دست به دست هم داده و زندگی را برای ما از نظر جسمی و روحی آلوده و ناسالم کرده است. برای من قابل تحلیلی نیست که چگونه در این آب و هوای آلوده عده‌ای سیگار هم می‌کشند و صد افسوس که برخی بدون در نظر گرفتن حقوق اجتماعی دیگران، در محیط‌های سرپسته اقدام به مصرف دخانیات می‌کنند.

برای بیان بهتر شرایط لازم است مثال‌هایی را بیان کنم. به‌عنوان نمونه فردی درون تاکسی سیگار می‌کشد یا اینکه بلافاصله پس از مصرف دخانیات وارد اماکن عمومی از جمله اتوبوس، تاکسی و مترو شده و با خیال آسوده کنار دیگران نشسته و حتی با آنها حرف می‌زند. بدون اینکه تصور کند بوی نامطبوع سیگاری که از لباس و دهان وی به مشام می‌رسد، تا چه اندازه مردم را آزار می‌دهد.

یا اینکه در خیابان باظواهر آلودگی به‌طور مرتب روبه‌رو می‌شویم. مانند بوق زدن‌های بیپای برخی رانندگان یا اینکه عده‌ای خودرو خود را شش‌ها زیر پنجره خانه مردم پارک کرده و تا صبح صدای دزدگیر این ماشین خواب را برای همسایه‌ها حرام می‌کند. شاید در نگاه نخست مسائلی که گفتم ساده، پیش‌پا افتاده و حتی سطحی و ابلهانه به‌نظر برسد اما وقتی مجموع شرایط را نگاه کنیم، در می‌یابیم که زندگی در این شرایط در حقیقت مرگ تدریجی است و ما

## هشت

## آرامش، موهبت زیست سالم

کسی که زندگی خوب و نسبتاً مرفه‌ی دارد و سوسه زندگی‌اش شاید تجملات و کارهای لوکس و تزیینی زندگی تلقی شود که رسیدن به آنها آرامش زندگی را بر سر هم می‌زند و هیچ وقت فرد را از آنچه دارد راضی و مشتوقند نمی‌کند.

شهرت و آوازه و به قول معروف اسم و رسم هم برای گروهی دیگر می‌تواند وسوسه یا زرق و برق زندگی تلقی شود. در کل به نظر من اگر افراد بتوانند خود را از ناسالمی‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی که باشد اگر بتوانند خود را از وسوسه‌ها و به اصطلاح زرق و برق‌ها دور کنند زندگی‌اش سالم می‌ماند. این زرق و برق زندگی برای هر کسی می‌تواند مصداقی متفاوت از دیگری داشته باشد. مثلاً

## احمد پوری

شاعر و مترجم



زندگی سالم یعنی زندگی‌ای که شخص بتواند در میان همه ناسالمی‌های فکری و محیطی و بدون ارتباط با منابع و مراکز این ناسالمی، زندگی‌ای آسوده داشته باشد. به عبارت دیگر هر فرد در هر موقعیتی از نظر اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی که باشد اگر بتواند خود را از وسوسه‌ها و به اصطلاح زرق و برق‌ها دور کند زندگی‌اش سالم می‌ماند. این زرق و برق زندگی برای هر کسی می‌تواند مصداقی متفاوت از دیگری داشته باشد. مثلاً

## ده

## زندگی سالم با سلامت روح و روان



## اشکان خطیبی

بازنگر و نوازنده



بسیاری از موضوعاتی که این روزها مهم شده‌اند، تا دیروز نه موضوعیت داشتند و ما ظاهر هیچ چیز به من ارتباطی ندارد. معلوم نیست که به چه کسی ربط دارد؟ هیچ‌کس هم مسئولیت هیچ چیز را به عهده نمی‌گیرد. واقعا یک نفر و دو نفر هم کاری از پیش نمی‌رود. زندگی برای سالم‌شدن و سالم ماندن، به همه ما احتیاج دارد.

زمانی فکر می‌کردم که ما مردم ایران، بهترین مردم دنیاهیم. باهوش‌ترین، مهربان‌ترین، باخلاق‌ترین. اما امروز به این نتیجه رسیده‌ام که ما تنها خودمان هستیم که می‌گوییم «ما» خوشگل‌ترین و باهوش‌ترین و با فرهنگ‌ترین و قهرمان‌ترین مردم دنیاهیم. واقعا کسی این حرف‌ها را برای ما نگفته و نمی‌گوید جز خودمان. این وضع و احوالی که بر ما می‌رود، ثابت می‌کند که ما خیلی از آنهایی که به خودمان نسبت می‌دهیم، نیستیم. اگر بودیم، امروز زندگی مان طور دیگری بود.

## هفت

## زندگی سالم، در دنیایی بدون ریا، تزویر و آزار

یاد بگیرند نه این که بخواهند با دروغ و ریاکاری به جایی برسند. اگر تلاشی برای آموختن باشد انسان به فکر و اندیشه روی آورد زندگی پویایی خواهد داشت. اما متأسفانه در این روزگار آغاز زندگی به نوعی پایان آن است و دیگر کمتر کسی به آموختن و تلاش برای به رسیدن به آرمان‌هایش می‌پردازد. این درحالی است که ارزش انسان و انسانیت به این است که آغاز زندگی پایان آن نباشد و هر لحظه بشر در حال کند و کاو و جست و جو برای کشف حقایق و رسیدن به کرامت بیشتر و تعالی باشد. انسان‌ها باید در این مسیر رو به رشد به هم کمک کنند و با هم رشد کنند. این تصاویر که می‌توان از یک زندگی سالم تصور شد، بسیار زیباست اما با واقعیت زندگی امروز بسیاری از ما فاصله دارد.

## اردشیر رستمی

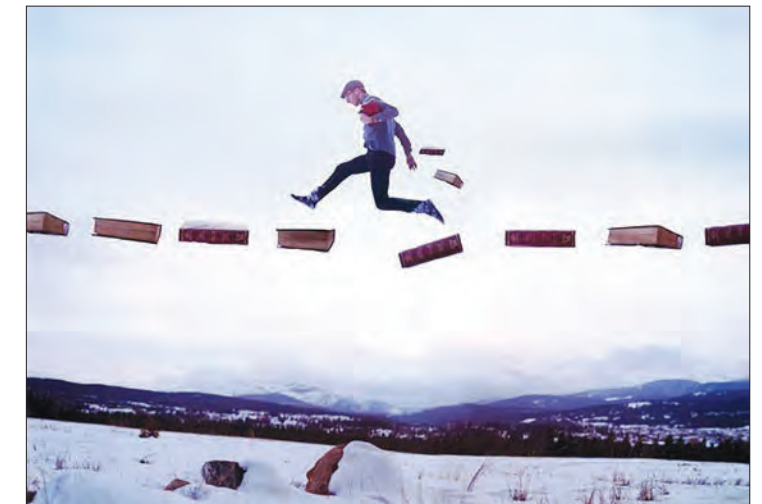
بازنگر و طراح



از نظر من زندگی سالم را می‌توان در یک جمله تعریف کرد: زندگی‌ای که در آن دروغ نباشد که البته رسیدن به آن خیلی سخت است؛ آن هم در این دنیا. بشریت امروز خیلی با دنیای بدون دروغ فاصله دارد. البته مفاهیم دیگری هم می‌تواند عامل زندگی ناسالم عنوان شود اما اصلی‌ترین و مهم‌ترین چیزی که زندگی انسان امروز را به خطر می‌اندازد، دروغ است. زندگی سالم یعنی در دنیایی بدون ریا، تزویر و آزار زندگی کنیم. دنیایی که همه برای رسیدن به آنچه می‌خواهند تلاش کنند، بیاموزند،

## نه

## زندگی سالم، شاید جای دیگر



## امیرحسین صدیق

بازنگر



هیچ چیز، سالم نیست. دست ما هم نیست. من، یک نفر هستم. کمتر سوار ماشین می‌شوم تا هوا را کمتر آلوده کنم، در مصرف آب، صرفه‌جویی می‌کنم، ششیر آب را می‌بندم، گل و گیاهان را با آب بازیافتی آبیاری می‌کنم، سعی می‌کنم به محیط زیست احترام بگذارم. چیزهای مضر را آتش‌زنم تا لایه یوزن بیشتر از این آسیب‌نبینند، اما ظاهر هیچ چیز به من ارتباطی ندارد. معلوم نیست که به چه کسی ربط دارد؟ هیچ‌کس هم مسئولیت هیچ چیز را به عهده نمی‌گیرد. واقعا یک نفر و دو نفر هم کاری از پیش نمی‌رود. زندگی برای سالم‌شدن و سالم ماندن، به همه ما احتیاج دارد.

زمانی فکر می‌کردم که ما مردم ایران، بهترین مردم دنیاهیم. باهوش‌ترین، مهربان‌ترین، باخلاق‌ترین. اما امروز به این نتیجه رسیده‌ام که ما تنها خودمان هستیم که می‌گوییم «ما» خوشگل‌ترین و باهوش‌ترین و با فرهنگ‌ترین و قهرمان‌ترین مردم دنیاهیم. واقعا کسی این حرف‌ها را برای ما نگفته و نمی‌گوید جز خودمان. این وضع و احوالی که بر ما می‌رود، ثابت می‌کند که ما خیلی از آنهایی که به خودمان نسبت می‌دهیم، نیستیم. اگر بودیم، امروز زندگی مان طور دیگری بود.

زندگی سالم از نظر من یعنی این که این جان‌زدگی نکنید نه هوا سالم است، نه آب، نه اعضا، همان سالم است، نه کار، نه روح، نه جسم. اگر این جانی‌باشیم شاید سالم‌مانیم. اگر می‌خواهید حرف‌های قشنگ بشنوید، مطمئن‌آز من نخواهید شنید. واقعیت این است که می‌گوییم، از هر جنبه که بگویم، چه اخلاقی، چه روحانی، چه جسمانی، زندگی سالمی برایمان باقی نمانده است. همه چیز مان خراب است. در جایی هم که همه چیز خراب باشد، زندگی سالمی وجود نخواهد داشت. خیلی خوب است که در این شرایط، انسان جابه‌جا شود و در جای دیگری زندگی کند. این جاست که بخواهیم برای سلامتی، ششیر هم بنوشیم، سالم نخواهیم ماند؛ چرا که روغن پالم دارد!

نمی‌دانم، چرا اسمال زمستان هم دیگر سالم نیست. از زمستان هم ناامید شده‌ام. دیگر حتی برف و باران هم نداریم. دلمان به همین چیز طبیعی است (آسمان) خوش بود که این هم روی را ما برگرداند. دیگر تمام شد.