

# سبک زندگی سالم؛ راهی برای سلامت امروز و فردا

برخی خوراکی‌ها نیست، بلکه بدن معناست که نوع و میزان مصرف باید با شرایط بدنی و مزاج فرد هماهنگ باشد.

صرف چند نوع غذای متفاوت در یک وعده ممنوع است این متخصص طب سنتی ایرانی همچنین به تمایز میان دو نوع اشتها اشاره کرده و بیان می‌کند: «میل به خوردن غذا اصطلاحاً اشتها نامیده می‌شود. گاهی فرد به واسطه بیماری جسمی یا روانی میل به خوردن پیدا می‌کند، بدون اینکه واقعاً نیازی و جود داشته باشد. این حالت را اشتهای کاذب می‌نامیم. اما زمانی که فرد مدتی غذا نخورده و علائم واقعی گرسنگی در او بروز می‌کند، به آن اشتهای صادق یا واقعی می‌گویم و توصیه می‌شود در این شرایط غذا مصرف شود.»

«فردی که با اشتهای صادق غذای خود را باید ضمن رعایت اصولی همچون خوب جویدن، پر هیز از تداخل طعام و دوری از عجله در غذا خوردن، پیش از رسیدن به سیری کامل دست از غذا بکشد. این اصل سساده می‌تواند ضامن بخش مهمی از سلامت جسم و روان انسان باشد.»

## تبلیغات؛ محرک گرایش به غذاهای جدید

در سال‌های اخیر، سبک تغذیه جامعه ایرانی به تدریج از الگوهای اصیل ایرانی-اسلامی فاصله گرفته است؛ الگویی که ریشه در آموزه‌های حکیمانه و تجربه‌های زیسته قرون‌متمادی دارد. دبیر انجمن علمی طب سنتی ایران یکی از عوامل اصلی این تغییر را نقش پررنگ رسانه‌ها و تبلیغات تجاری می‌داند و می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین دلایلی که باعث می‌شود فرد به سراغ یک غذای جدید برود، تبلیغاتی است که در رسانه‌ها صورت می‌گیرد. هرچند دستورالعمل‌هایی برای مقابله با تبلیغات مضر یا غذاهای آسیب‌رسان، مانند نوشابه، وجود دارد اما متأسفانه این موارد چندان جدی گرفته نمی‌شود.»

## مابعات خورداری شود

وی ادامه می‌دهد: «نکته دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد، فاصله میان خوردن غذا و نوشیدن مایعات است. توصیه می‌شود حدود یک ربع قبل از غذا تا یک ساعت پس از آن از نوشیدن مایعات خورداری نشود. این مایعات فقط آب نیست، بلکه شامل نوشابه، دوغ، شیر و سایر نوشیدنی‌ها نیز می‌شود. در صورت ضرورت نیز می‌توان از نوشیدنی‌هایی همچون سکنجبین در حد رفع نیاز استفاده کرد.»

به گفته غضنفری، موضوع مهم دیگر، پر هیز از مصرف چند نوع غذای متفاوت در یک وعده است که در طب سنتی از آن با عنوان «تداخل معام» یاد می‌شود. وی تصریح می‌کند: «توصیه کلی آن است که در یک وعده چند نوع غذای متنوع مصرف نشود تا بدن بتواند فرآیند هضم را به بهترین شکل انجام دهد.»

وی درباره لزوم هماهنگی نوع غذا با شرایط فردی می‌گوید: «غذا باید متناسب با مزاج فرد انتخاب شود. این به معنای محرومیت مطلق از

**کروه بهداشت و سلامت - سبک زندگی ایرانی-اسلامی، میراثی کهن است که سلامت جسم و روح را در کرو تدابیر حکیمانه تغذیه و اصلاح سبک زندگی می‌داند؛ اما در هیاهوی تغییرات مدرن، فراموشی این اصول، زنجیره‌ای از بیماری‌های مزمن را برای نسل‌های امروز و آینده به ارمغان آورده است؛ از این رو، بازگشت به الگوی سنتی خوردن و آشامیدن، دیگر صرفاً یک انتخاب فرهنگی نیست، بلکه یک ضرورت حیاتی برای تضمین کیفیت زیستن در چارچوب هویت ماست.**

تأکید می‌کند: «یکی از مهم‌ترین آسیب‌هایی که این نوع تبلیغات ایجاد می‌کند، اثر گذاری مستقیم بر فشار کودک و نوجوان است. این روند نه تنها اشتها و سبک زندگی آنان را به هم می‌زند بلکه پیامدهای آن برای نسل‌های بعدی نیز باقی خواهد ماند. از این رو، رعایت دقیق دستورالعمل‌ها و نظارت جدی در این حوزه ضرورتی انکارناپذیر است.»

**توانمندسازی فردی: کلید احیای فرهنگ تغذیه سالم**  
یکی از دغدغه‌های جدی امروز، بازگشت به سبک تغذیه سنتی و سالم در خانواده‌هاست؛ موضوعی که طب ایرانی بر آن تأکید ویژه دارد. به گفته غضنفری، مهم‌ترین تأکید طب ایرانی در این زمینه، توانمندسازی فرد از طریق اصلاح سبک زندگی است. وی توضیح می‌دهد: «در اصطلاحات طب ایرانی، این موضوع تحت عنوان تدابیر ضروری به‌شماره شده می‌شود. اگر بخواهیم آن را به زبان روز ترجمه کنیم، به معنای آن است که فرد



باید سبک زندگی خود را هم یاد بگیرد و آگاهی پیدا کند و هم آنچه را آموخته به عمل تبدیل کند.»  
وی ادامه می‌دهد: «قطعاً اگر در یک خانواده، بزرگترها هم به بیان اصول صحیح بپردازند و هم خودشان به آن عمل کنند، این رفتار اثر سمعی و بصری مستقیم بر کودکان و گروه‌های سنی پایین‌تر خواهد داشت.»  
**رمز بازگشت به تغذیه سنتی و سالم، در گرو توانمندسازی فرد با اصلاح سبک زندگی و تبدیل آگاهی به عمل در خانواده**  
این متخصص طب سنتی درباره بیماران و مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌ها می‌گوید: «مهم‌ترین تأکید ما برای این گروه نیز بحث تدابیر است. تدبیر در اصطلاح به معنای دخل و تصرف در شیوه زندگی فرد است. یعنی اگر کسی سبک زندگی نادرستی داشته که موجب اختلال یا بیماری شده، باید به او توضیح داده شود که کدام بخش‌های سبک زندگی او مشکل‌زا بوده و سپس آن‌ها به‌طور کامل اصلاح گردد.»

غضنفری به اقدامات حوزه بهداشت نیز اشاره کرده و خاطر نشان می‌سازد: «همکاران ما در معاونت بهداشتی دانشگاه‌ها در حوزه آموزش سلامت، از واژه خودمراقبتی استفاده می‌کنند. این مفهوم هم شامل بیماران می‌شود که تأکید بیشتری بر آن دارند، هم افراد در معرض خطر بیماری‌هایی همچون پیش‌دیابت یا پیش‌فشارخون و هم افراد سالم که باید از خود مراقبت کنند و این اقدامات را به‌طور مستمر انجام دهند.»

وی در بخش دیگری از سخنان خود می‌گوید: «از سوی دیگر، عوامل محیطی و حرکات جانبی نیز در این زمینه نقش مهمی دارند. برای مثال، قانونی وجود دارد مبنی بر ممنوعیت فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال؛ اما آیا واقعاً این قانون رعایت می‌شود؟ خیر. زیرا در اغلب موارد، دسترسی به سیگار در هر مغازه یا دکانه‌ای امکان‌پذیر است و به دلایل اقتصادی، کمتر فروشندگانی

## اخبار حوادث

### مرگ مشکوک پس از درگیری در بنگاه املاک

**گروه حوادث** - مردی ۶۵ ساله پس از درگیری فیزیکی با صاحب بنگاه و دوستش، به بیمارستان منتقل شد و جانش را از دست داد. ایسن درگیری در یکی از بنگاه‌های املاک پایتخت اتفاق افتاد و مرد فوت شده بعد از درگیری به خانه‌اش رفت اما به دلیل شدت جراحات وارده او را به بیمارستان بردند و در نهایت جان خود را از دست داد.

متهمان که مرد بنگاهدار و دوست او هستند اکنون در بازداشت به سر می‌برند. آنها مدعی شده‌اند قصد قتل نداشتند و از مرگ قربانی به شدت شوکه شده‌اند.  
پس از گزارش‌های اولیه و گفته‌های خانواده، این مرد ۶۵ ساله برای پیگیری مدارک مربوط به معامله همسر یکی از آشنایانش به بنگاه رفت. او که ظاهراً از قبل با صاحب بنگاه هماهنگ کرده بود، خواستار دریافت اسناد و مدارک مربوطه شد. اما صاحب بنگاه با ادعای اینکه مدارک در اختیارش نیست، از تحویل آن‌ها خورداری کرد. این موضوع به سرعت به جرم و بحث میان طرفین منجر شد. شاهدان این درگیری به تحقیقات میدانی گفتند قربانی بعد از بالا گرفتن تشنج، فسروع به‌داد و فریاد کرد و فضای بنگاه به سرعت متشنج شد. پس از آن بود که صاحب بنگاه و دوستش که در محل حضور داشت، کنترل خود را از دست دادند و به سمت مرد ۶۵ ساله حمله‌ور شدند. با مشت و لگد به جان مرد ۶۵ ساله افتادند و آن موقع بود که ضربات آن‌ها به بدن مرد قربانی اصابت و جراحات متعددی برای او ایجاد کرد و بعد هم آنجا از ترک کرد.

در ادامه تحقیقات مشخص شد پس از این درگیری، مرد مصدوم که به شدت آسیب دیده بود، به خانه بازگشت و در حالی که حالش رو به وخامت بود، به خانواده‌اش اطلاع داد که توسط صاحب بنگاه و دوستش مورد ضرب و شتم قرار گرفته است. دقایقی بعد، مرد کتک خورده حالش بدتر شد و بی‌هوش روی زمین افتاد.  
به این ترتیب خانواده بلافاصله راه‌نژدیک‌ترین بیمارستان منتقل کردند. پزشکان در بدو ورود، آثار کبودی و جراحات متعدد را روی



بدن او مشاهده کردند که نشان‌دهنده شدت ضربات وارده بود. در ادامه با وجود تلاش‌های کادر پزشکی برای احیای بیمار، مرد ۶۵ ساله شامگاه گذشته در بیمارستان تسلیم شد. جراحات شد جان باخت. پس از آن مأموران پلیس و بازرس جنایی در جریان قرار گرفتند و پس از تحقیقات اولیه جسد به پزشکی قانونی انتقال یافت. اما گزارش پزشکی قانونی هنوز به طور کامل در اختیار کارآگاهان قرار نگرفته است اما ظاهر اعمیانات اولیه تأیید کرده‌اند که کبودی‌های گسترده و آسیب‌های داخلی نقش مهمی در مرگ داشته‌اند.  
این در حالی بود که به دستور بازرس جنایی پلیس پس از دریافت گزارش حادثه، سرعاً وارد عمل و صاحب بنگاه و دوستش را دستگیر کرد. متهمان در بازجویی‌های اولیه اعتراف کردند که در اوج عصبانیت دست به خشونت زده‌اند، اما تأکید داشتند که هیچ قصدی برای کشتن قربانی نداشتند. آن‌ها مدعی شدند که از شنیدن خبر مرگ مرد ۶۵ ساله شوکه شده و از اقدام خود پشیمان‌اند. یکی از متهمان در اظهاراتش گفت: «ما فقط می‌خواستیم او را ساکت کنیم، فکر نمی‌کردیم کار به اینجا بکشد.»

این اتفاقات در حالی رخ داده است که تحقیقات پلیس نشان می‌دهد که درگیری از یک سو متفاهم ساده بر سر مدارک آغاز شده و به دلیل عدم خونسردی طرفین به فاجعه‌ای غیرمنتظره منجر شده است. بازرس پرونده دستور داده تا تمامی شواهد از جمله اظهارات شاهدان و تصاویر احتمالی دوربین‌های مداربسته بنگاه، مورد بررسی دقیق قرار گیرد. همچنین، پزشکی قانونی موظف شده تا گزارش کاملی از علت دقیق مرگ ارائه دهد.

### زن سارق با تیپ پسرانه سردسته دزدان بود

**گروه حوادث** - سرکلاتر ششم پلیس پیشگیری پایتخت، از دستگیری یک زن جوان، سه سارق و مالخر حرفه‌ای لوازم خودرو در محله افسریه خبر داد.  
سرهنگ رسول بهرامی گفت: پس از وقوع چندین فقره سرقت محتویات داخل خودرو در روزهای اخیر، مأموران کلاتری افسریه با بررسی تصاویر دوربین‌های مداربسته، چهره‌سارقان را شناسایی و محل اختفای آنان را پیدا کردند. سرکرده این باند زن جوانی است که به تنهایی سوزهای سرقت را پیدا و به سارقانی که با او کار می‌کردند، معرفی می‌کرد. او اعداد و اموال سرقتی را خودش به مالخر می‌داد



از سوی دیگر نیز من هیچ پشتیبانی نداشتم و تنها بی‌کس بودم به همین خاطر در کنار او ماندم، ولی همسرم هر بار بعد از مصرف مواد مخدر دلی توهم می‌شود و مرا تا سرحد مرگ با کمر بند تک می‌زند و حاضر نیست اعتیادش را ترک کند. حالا هم با این سر و وضع خون‌آلود به کلاتری آمدم تا تکلیفم را مشخص کنم.  
وقتی اوضاع را اینگونه دیدم با پیشنهاد ستار به مشهد آمدم تا زندگی مشترکمان را در کنار خانواده او آغاز کنیم. اینجا با مهری به ۵ سکه طلا به عقد او در آمدم. فقط پدرم از تهران با من آمد و تأکید کرد چون خودت با این شرایط از دواج کرده‌ای، و روانسم پر می‌کنشید و دیگر به چیزی جز ستار هر بلایی سرت بیاید ارتباطی به ما ندارد باز هم تفهیم‌سدم که پدرم می‌گوید و چه روزهای وحشتناکی انتظام را می‌کشد.  
پدرم چند ساعت بعد به تهران بازگشت، ولی من ۶ ماه بعد فهمیدم که ستار به مواد مخدر صنعتی اعتیاد دارد. دنیا روی سرم خراب شد و تصمیم به ترک او گرفتم. در همین حال شوهرم التماس کرد که بدون من نمی‌تواند زندگی کند و اگر من او را رها نکنم، فقط او را رها می‌کند و اگر من او را رها نکنم، فقط او را رها می‌کند.  
مصرف مواد مخدرش بیشتر می‌شود.

### مزاحمت برای دختر جوان رنگ خون گرفت

**فرستاده شد** - بدنش او را برتر سالم. شش حادثه به همراه دوستم به اتاقک نگهداری رفتیم. بیژن روی تخت خوابیده بود که با چاقو به او حمله‌ور شدیم. ضربه اولی را که زدم زیر تخت رفت، من هم ضربه دیگری به پای او زدم و فرار کردم. با قصد و انگیزه قبلی دست به جنایت زده و ضربه‌ای هم که با چاقو وارد کرده کاملاً کشته شده بود و از طرف دو موکلم درخواست قصاص عامل قتل را دارم.  
**حرف‌های قاتل بیژن**  
پس از آن متهم به جایگاه رفت و گفت: «من با بیژن دوست بودم، به او خیلی محبت می‌کردم اما نمی‌دانم چرا برآ من خوب نبود؛ البته چندان اهمنیتی نمی‌دادم تا اینکه فهمیدم مزاحم دختر موردعلاقم شدم است و تصمیم گرفتم با چند خراش روی

**تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل**  
**۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲**  
**کیش نوش**