

۷ سال هر روز سلام به زندگی

«زندگی سلام» ضمیمه سبک زندگی روزنامه خراسان، ۷ ساله شد، به این بهانه صفحات ویژه‌ای درباره اهمیت سبک زندگی و جالب‌ترین مطالب زندگی سلام داریم

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۰
۲۹ محرم ۱۴۴۲ ۷ سپتامبر ۲۰۲۱
شماره ۲۰۷۴۷

۱۹۶۷

موفقیت‌های شگرف

نتیجه توجه به سبک زندگی

در هفتمین سالگرد انتشار «زندگی سلام» از اهمیت و مزایای توجه به سبک زندگی و ایجاد تغییرات حساب شده در این حوزه گفته‌ایم



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

همه ما با شنیدن اصطلاح «سبک زندگی» تصویری درباره موضوع داریم. این که این موضوع ابعاد مختلف زندگی ما را در بر می‌گیرد و شامل ابعاد بسیار گسترده و متنوعی است؛ از سبک تغذیه، خواب، تفریح، کار کردن، حمل و نقل و جابه‌جایی تا دین‌داری، انتخاب همسر، روابط دوستانه، همسر داری، فرزند پروری، مهمانی دادن، سوگواری و ... اما چرا طی سال‌های اخیر تا این حد به موضوع سبک زندگی و ایجاد تغییرات حساب شده در آن توجه می‌شود؟ در این مطلب به مناسبت سالگرد انتشار «زندگی سلام» ضمیمه‌ای که تمرکزش بر سبک زندگی است، نگاهی به مزیت‌های تغییرات اصلاحی و حساب شده در سبک زندگی کرده‌ایم. امیدواریم آشنایی با این مزیت‌ها به شما انگیزه بدهد تا بیش از قبل همراه مطالب متنوع ما در این چهار صفحه باشید.

کارآمدی قابل توجه

مطالعات نشان می‌دهند گاهی تغییرات در سبک زندگی به قدر داروهای می‌توانند وضعیت ما را بهبود بخشند. نمونه معتبر آن ورزش کردن و تاثیر آن بر کاهش فشار خون و وزن است. البته تاثیر سبک زندگی در حل مشکلات محدود به مسائل جسمانی نیست و مسائل روان‌شناختی را هم در بر می‌گیرد.

روشی ارزان برای درمان یا پیشگیری

تغییرات در سبک زندگی به منظور درمان یا پیشگیری به نسبت ارزان است. به عنوان مثال توجه به تغذیه در مدیریت بهتر برخی بیماری‌های روان‌شناختی بسیار کمک‌کننده است و این هدف را با هزینه‌ای به مراتب پایین‌تر در مقایسه هزینه دارودرمانی انجام می‌دهد. به عنوان مثال مطالعات نشان می‌دهد تا مین امگا ۳ کافی برای بدن می‌تواند از شدت علائم در اختلالات خلقی مانند افسردگی و حتی اختلالات سایکوتیک مانند اسکیزوفرنی کم کند. این در حالی است که هزینه مکمل‌های امگا ۳ بسیار کمتر از داروهای روان‌پزشکی یا روان‌درمانی برای این افراد است.

عوارض این تغییرات کم است

اصلاح در سبک تغذیه، خواب، فعالیت روزانه و مواردی از این دست وقتی با کمک یک متخصص انجام می‌شود، عوارض بسیار کمی به دنبال خواهند داشت. این در حالی است که داروها و لو این که تحت نظر پزشک مصرف شوند باز هم می‌توانند عوارضی به دنبال داشته باشند. جدای از عوارض جانبی داروها، موضوع احساسات ناخوشایند در زمان پیگیری در مان بیماری‌ها مسئله‌ای است که می‌تواند باعث شود مصرف دارو با پیگیری بر برخی تدابیر درمانی برای آن‌ها دشوار باشد. اما در مقابل تغییر دادن سبک زندگی به شکلی حساب شده اغلب آن احساس منفی را به دنبال ندارد.

یک تیر با چند نشان هستند

با تغییر در یک حوزه از سبک زندگی، منافع متعددی عاید ما می‌شود. نمونه بارز ورزش کردن است. اگر شما خواننده بخش زندگی سلام باشید دیگری می‌تواند که با ورزش کردن حساب شده، وضعیت شما نه تنها در حوزه سلامت روان بهتر خواهد شد که وضعیت قلبی شما هم می‌تواند بهبود پیدا کند و احتمال ابتلا به سرطان در شما کاهش می‌یابد و ... یا در مثالی دیگر برخی تمرین‌ها در حوزه روان‌شناختی که نه تنها اضطراب شما را کاهش می‌دهد و به سلامت روان شما کمک می‌کند که فواید اثبات شده‌ای برای سلامت جسمی شما هم دارد.

بسیاری از اوقات وقت گیر نیستند

برخی اقدامات در اصلاح سبک زندگی، بیش از هر چیزی نیاز به تغییر در افکار و کسب اطلاعات صحیح دارند و نیاز به صرف وقت اضافه برای تمرین یا دسترسی به خدمات خاصی ندارند. به عنوان مثال داشتن اطلاعات صحیح درباره تغذیه، به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌های بهتری در زمان تهیه مواد غذایی داشته باشید و بتوانید غذاهای مفیدتری مصرف کنید، بدون این که لازم باشد وقت اضافه‌تری برای این موضوع صرف کنید.

مکمل قدم‌های دیگر هستند

گاهی برخی مسائل در حوزه سلامت روان یا سلامت جسمی نیاز به مداخلات خاصی دارند. به عنوان مثال کسی که مشکل از کوره در رفتن دارد، لازم است دوره‌هایی را برای مدیریت خشم بگذراند یا کسی که مشکل فشار خون بالا دارد، لازم است دارو مصرف کند. اما مطالعات نشان می‌دهد وقتی در کنار این قدم‌ها، تغییرات حساب شده در سبک زندگی هم انجام می‌شود، میزان موفقیت افزایش می‌یابد. در برخی موضوعات مانند اضافه وزن تاثیر تغییرات اصلاحی در سبک زندگی بیشتر مطالعه شده است که همگی از اصلاح سبک زندگی و نه صرف رژیم گرفتن برای رسیدن به وزن مناسب صحت می‌کنند.

در کنار در مان به رشد ما هم کمک می‌کنند

تغییرات در سبک زندگی در بسیاری از مواقع نه تنها به درمان و حل مسائل آزاردهنده کمک می‌کنند که می‌توانند رشد مثبتی هم به همراه داشته باشند. به عنوان مثال توان جسمی فرد را در کنار کاهش مشکلات، بهبود می‌بخشند و نه تنها خلق‌پا بین فرد را در حوزه روان‌شناختی بهتر می‌کنند که هیجانات مثبت او و حتی برخی ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت مانند امید یا انعطاف‌پذیری را در او تقویت می‌کنند.

پرونده

امروز هفت سال از چاپ اولین شماره «زندگی سلام» ضمیمه سبک زندگی روزنامه خراسان می‌گذرد. هفت سال قبل یعنی روز شانزدهم شهریور ۱۳۹۳ این ضمیمه متولد شد، تیرت صفحه اول این بود: «آمد هم، شاه پناهم بده». در این هفت سال که افتخار همراهی شما را داشتیم با پرونده‌های صفحه اول به دور دنیا سفر کردیم، از مردم معمولی گفتیم که سرگذشت‌های خاص دارند یا عملی قهرمانانه داشتند. در کنار هم با صفحه «سلامت» از خواص غذاها گفتیم، پیشگیری از بیماری‌ها را یاد گرفتیم، با صفحه «مشاوره و خانواده»، فهمیدیم چطور بهتر زندگی کنیم. روزگاری صفحه آخر «همشهری سلام» بود، پر از شوخی و اترژی و حرف‌های شیرین، صفحه «فرره» برای کودکان بود، «کناپه»، صفحه خاص آخر هفته‌ها بود و «دارکوب» با اخبار شوخی می‌کرد. حالا هم که صفحه آخر یک روز در میان به «جوانه» برای نوجوانان و «مثبت ۶۰» برای سالمندان اختصاص دارد. «زندگی سلام» این مسیر هفت ساله را با لطف خدا و محبت شما طی کرده تا امروز به عنوان یک رسانه مکتوب و تنها ضمیمه روزانه «سبک زندگی» در بین تمام روزنامه‌های کشور، نقش موثری در زمینه ارتقای فرهنگ جامعه و مجموعه انتخاب‌های هر فرد در ارتباطش با خدا، خانواده، محیط زیست، جامعه و نهادهایی چون اقتصاد، آموزش، رسانه ... داشته باشد. در روزگاری که شاید خیلی‌ها به اشتباه اثرگذاری رسانه‌های مکتوب را ناچیز می‌دانند بسیاری از مطالب زندگی سلام در فضای مجازی باز نشر فراوانی دارد. به مناسبت هفت سالگی زندگی سلام سراغ اهمیت سبک زندگی در تقویم‌های جهانی رفتیم. بررسی کردیم چه مناسبت‌هایی مرتبط با سبک زندگی داریم. بعد از اهمیت توجه به سبک زندگی گفتیم. در بقیه صفحات سراغ خاطره‌انگیزترین، خاص‌ترین، جنجالی‌ترین، متفاوت‌ترین و سریع‌ترین پرونده‌های زندگی سلام رفتیم و نظرات خوانندگان عزیز را هم منعکس کردیم. با ما باشید.



تصویرسازی از محمد بهادری

سبک زندگی به روایت مناسبت‌های جهانی

از روز بزن قدش تا بردن فرزند به محل کار و دعوت پدر و مادر به ناهار بیرون از منزل، مناسبت‌های جهانی نگاه جالبی به سبک زندگی دارند

به موضوع خاص آن طراحی شده است. برخلاف مناسبت‌های تقویم ما که بیشترشان بسیار کلی هستند و در خیلی از مواقع هم بزرگداشت یک اتفاق یا شخص هستند که البته آن هم مهم است اما مناسبت‌های جهانی خیلی جزئی مصداقی هستند. هفتمین سالروز انتشار زندگی سلام فرصت خوبی است تا به مقوله سبک زندگی در تقویم و مناسبت‌های جهانی نگاهی بیندازیم. مناسبت‌هایی که هر کدامشان با نور تاباندن روی یک موضوع خاص و جالب، مجال فکر کردن به آن را برای ما فراهم می‌کنند.

انتخاب یک نوع سبک زندگی به تمام جوانب مختلف زندگی ما جهت می‌دهد و باعث می‌شود متناسب با آن در هر لحظه انتخاب‌های متفاوتی داشته باشیم. سبک زندگی باعث می‌شود از سوار شدن در آسانسور تا نوع لباس، چیدمان منزل، سلام کردن، مطالعه، انتخاب دوست و ... یک خط کش خاص در زندگی داشته باشیم که هر رفتاری را با آن تطبیق دهیم. اهمیت سبک زندگی چنان زیاد است که بخش زیادی از مناسبت‌های موجود در تقویم جهانی حول سبک زندگی و جلب توجه مخاطب

حوزه سلامت | ساعت بیولوژیک بدن



سپتامبر روز آگاهی از HIV
۱۶ اکتبر فلج مغزی، ۱۰ اکتبر آگاهی از سرطان سینه

آگاهی از بیماری‌ها و عوامل سلامت چنان مهم است که کلی مناسبت جهانی درباره آن‌ها داریم: ۷ آوریل روز پیاده روی، ۱۹ آوریل روز دوچرخه سواری، ۲۵ آوریل روز حس بویایی، ۲۸ آوریل روز ساعت بیولوژیک بدن، ۱۵ می بیماری لویوس، ۱۷ می فشارخون بالا، ۲۷ می سلامت سالمندان، ۲۸ می روز ضد آفتاب، ۲۸ می روز بهداشت قاعدگی، ۳۱ می حفاظت از شنوایی، ۷ جولای نجات یافتگان از سرطان، ۱۴ جولای روز اهدای خون، ۱۹ جولای کم خونی، ۱۵ جولای پاک‌سازی پوست، ۱۸

جامعه | روز بزن قدش

جامعه یک ارگانیسم زنده است پر از نقش‌ها و جایگاه‌های مختلف، هر کسی برای زنده ماندن کل ارگانیسم باید نقش خودش را بداند و مناسباتش با دیگران را درست تنظیم کند. برای همین است در مناسبت‌های سبک زندگی محور، روی موضوعات اجتماعی و ارتباط با دیگران و شناخت آن‌ها تاکید زیادی شده است: ۲۱ مارس روز سندروم داون، ۱۵ آوریل روز بزن قدش، اول می روز کارگر، ۴ می روز معلم، ۵ می روز ماما، ۱۸ می روز دیدو باز دید با خانواده، ۱۲ اکتبر روز خدمتکار، ۱۲ ژوئن روز مبارزه با کار کودکان، ۱۵ ژوئن روز آگاهی از سالمند آزاری، ۲۸ ژوئن روز آگاهی از بیمه، ۱۲ جولای روز چشم‌رنگی‌ها، ۱۶ اگوست روز آراستگی آقایان، ۴ سپتامبر روز بردن آداب و رسوم به سرکار، ۱۳ سپتامبر روز مبارزه با خرافات، ۲۸ سپتامبر روز همسایه، ۴ اکتبر روز ساختن روز کاری بهتر، ۱۶ اکتبر روز بادوچرخه به مدرسه رفتن، ۲۳ اکتبر روز برخورد با همکار زورگو، ۲۲ دسامبر روز کوتاه‌قامتان، ۱۰ ژوئن روز تمیز کردن میز کار، ۲۸ ژوئن روز حریم خصوصی داده.

محیط زیست | بغل کردن خرس

یکی از زمینه‌های جدی سبک زندگی توجه به محیط زیست، جانوران و طبیعت است و مناسبت‌های زیادی هم در این باره داریم: ۲۱ مارس روز جنگل، ۴ جولای روز مبارزه با سبیل غیرقانونی، ۲۸ مارس روز ساعت زمین، ۲۸ مارس روز احترام به گرگ به ۱۴ آوریل روز باغبانی، ۱۴ آوریل روز نگاه کردن به آسمان، ۳ جولای

سرم گرمی | جنگ بالشت‌ها

۳۰ مارس روز پیاده روی در پارک، ۳ آوریل روز مهمانی، ۴ آوریل روز جنگ بالشت‌ها، ۶ می روز بدون مشق، ۱۱ می روز خوردن هر چی هوس کردید، اول جولای روز بازی‌های رومیزی، ۲۰ جولای روز شعیده بازی، اول جولای روز لطیفه گفتن، ۲۰ جولای روز شطرنج، ۹ سپتامبر روز سودو کو، ۱۲ سپتامبر روز بازی ویدیویی، ۲۵ جولای روز سرگرمی در محیط کار، اول مارس روز برنامه تعطیلات.

انتخاب‌های فردی | مثل قدرت لیخند

چه نگاهی به زندگی داریم؟ برپایه سبک زندگی خود چه انتخاب‌هایی هنگام خرید، رفت و آمد و مراد و دیگران داریم؟ بد نیست بدانیم کلی مناسبت جالب در این زمینه هست: ۱۴ می سوال کردن، ۲۱ مارس روز عطر، ۲۴ اکتبر روز ایجاد تغییر، اول جولای روز تعهد، ۳۰ اکتبر روز چک لیست، ۲۹ آوریل روز آرزوها، ۲ جولای روز دودین، ۳۰ آوریل روز صداقت، ۸ جولای روز بهترین دوست، ۲۲ نوامبر روز دور دور با ماشین، ۳ می روز پوشیدن کفش متفاوت، ۱۵ جولای روز قدرت لیخند، ۲۴ نوامبر روز جشن گرفتن برای استعداد منحصربه‌فرد، ۴ می روز افتخارات کوچک، ۱۸ جولای روز تمیز کردن آکواریم، ۱۰ می روز تمیز کردن اتاق، ۱۲ جولای روز سادگی، ۲۷ نوامبر روز بدون خرید، ۱۵ می روز بادوچرخه سرکار رفتن، ۱۴ سپتامبر روز گفت و گوی کارمند و رئیس، ۵ دسامبر روز شمع، ۲۱ می روز یادداشت کردن، ۲۲ سپتامبر روز مجردها، ۳۱ می روز بدون دخانیات، ۱۹ اکتبر روز پیدا کردن دوست جدید، ۵ می روز بدون وسایل الکترونیک

هنر و ادبیات | روز رفتن به موزه

۱۱ نوامبر روز اوریگامی، ۲۱ مارس روز شعر، ۲۷ مارس روز تئاتر، ۲ آوریل روز کتاب کودک، ۲۳ آوریل روز کتاب، ۲۷ آوریل روز گرافیک، ۲۷ آوریل روز تعریف کردن داستان، ۳ می فرش دستباف، ۸ سپتامبر خرید کتاب، ۳۰ سپتامبر روز یادگست، ۹ نوامبر روز رفتن به موزه هنر.

حوزه خانواده | دعوت پدر و مادر به ناهار



جایگاه خانواده در تمام فرهنگ‌ها اهمیت زیادی دارد، پایه یک جامعه خانواده است برای همین عجیب نیست این همه مناسبت خانوادگی داریم: ۷ آوریل روز خانه داری تعطیل، ۱۰ آوریل روز خواهرها و برادرها، ۱۷ آوریل روز قدرشناسی از شوهر، ۲۳ آوریل بردن فرزند به محل کار، ۲ می روز کودک، ۲۴ می روز برادر، اول ژوئن روز پدر و مادر، ۲ جولای روز خواهر، ۱۲ اگوست بچه وسطی، ۲۶ جولای روز عمه، عمو، دایی، خاله، ۳۰ جولای پدر شوهر و پدرزن، ۱۵ اکتبر دعوت پدر و مادر به ناهار، ۱۲ اکتبر مادر شوهر و مادرزن، اول نوامبر شام درست کردن شوهر، ۶ فوریه بردن بچه‌ها به کتابخانه

سلامت روان | بی‌خبری، خوش‌خبری

۲ آوریل روز آگاهی درباره اوتیسم، ۷ آوریل روز امید، ۱۱ آوریل روز بارکینسون، ۲۱ جولای روز تقدیر از نور، ۲۴ جولای روز جن و پری، ۷ جولای روز گفتن حقیقت، ۱۸ جولای روز خوب شنیدن، ۳۰ جولای روز آگاهی از غم‌واندوه، ۱۰ سپتامبر روز پیشگیری از خودکشی، ۱۱ سپتامبر روز بی‌خبری، خوش‌خبری، ۲۱ سپتامبر روز قدرشناسی، ۲۸ دسامبر روز تماس با دوست، ۲۵ سپتامبر روز روان‌درمانی، ۱۳ اکتبر روز جلوگیری از قلدری، ۲۵ اکتبر روز اهمیت دادن به دیگران، ۲۱ آوریل روز خلایقیت و نوآوری، ۱۹ اکتبر روز ریاورویی باترس‌ها