

# همیشه‌ای تندرستی



# بازرافه‌ها صبحانه نخورید

متولیان سلامت روان از شوخی افراطی «صبحانه بازرافه‌ها» با موادمخدر و تأثیرش بر مخاطب می‌گویند

### گزارش

مریم سرخوش

روزنامه‌نگار

«مهندس به نظر شما وقتش نرسیده کمی به خودمون برسیم؟ بله، نظرم مثبته بریم برسیم.» این یکی از آشنا ترین جمله‌هایی بود که در فیلم سینمایی «صبحانه بازرافه‌ها» شنیده می‌شد.

چند دوست که برای فاصله‌گرفتن از فضای حوصله‌سربیز عروسی رفیق‌شان به دامن موادمخدر پناه می‌برند

و درنهایت داماد(رضا) را هم به یساد ایام مجردی به

ضیافت کوچک خود دعوت می‌کنند. فارغ از کم‌دی قابل قبول فیلم که صاحب‌نظران حوزه هنر هم به آن اشاره کر ده‌اند، اما مصرف موادمخدر در صبحانه با زرافه‌ها نقش پررنگی دارد. هنرمندان محبوب این فیلم ماده مخدر را با تصویری جالب و جذاب مصرف می‌کنند و این عمل بدون وجود مخالف انجام می‌گیرد و محدودیتی صبحانه با زرافه‌ها چندی پیش در مصاحبه‌ای عنوان کرده بود که در این فیلم به‌دنبال ترویج دوستی است نه موادمخدر و در توضیح بیشتر گفته بود: «اگر ما در فیلم درباره موادمخدر صحبت کردیم، به‌معنای ترویج

الکی نیز هست و درنهایت هم قادر نیست کاری برای داماد بیهوش شده فیلم انجام دهد. از یک منظر صبحانه بازرافه‌ها ترکیبی از موادمخدر، سیگار، خیانت، ماسین بنز، ویلا و چند سوپر استار جذاب صنعت سینماست که هر کدام می‌تواند مخاطب را به‌نوعی تحت تأثیر قرار دهد. البته سئروش صحت، کارگردان و نویسنده صبحانه با زرافه‌ها چندی پیش در مصاحبه‌ای عنوان کرده بود که در این فیلم به‌دنبال ترویج دوستی است نه موادمخدر و در توضیح بیشتر گفته بود: «اگر ما در فیلم درباره موادمخدر صحبت کردیم، به‌معنای ترویج

آن نیست؛ بلکه می‌خواستیم نشان دهیم که مشکلات از همان نشأت می‌گیرد.» نکته‌ای که البته چندان مورد تأیید متولیان حوزه سلامت روان نیست و آنها معتقدند که این میزان از شوخی با موادمخدر برای نشان دادن عوارض آن قابل قبول نیست و می‌تواند به‌نوعی منجر به عادی‌انگاری مصرف در نظر مخاطبان شود، علاوه بر اینکه پیش‌تر هم در سایر تولیدات صنعت سینما مثل فیلم‌های سینمایی دینامیت، شمعی در باد، خرگوش ، تگزاس و حتی سسر بال تلوزیونی بایخت و ... هم صحنه‌های مشابه دیده شده‌است.

### همذات پنداری مخاطب با شخصیت‌های فیلم

«اگر در فیلم‌ها صحنه‌های مختلف از مصرف موادمخدر، الکل و دخانیات نشان داده شود، باعث تبلیغ و القای این حس به بیننده می‌شود که با امری عادی مواجه‌است و احتمالاً باعث ترویج آن در سطح جامعه هم می‌شود.» این نکته را دکتر محمدرضا شالیباغان، روانپزشک و سرپرست دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت مطرح می‌کند و در توضیح بیشتر به همشهری می‌گوید: «اگر چنین اتفاقی درباره شخصیت اصلی داستان‌ها رخ دهد که مخاطب عموماً با آنها همذات‌پنداری می‌کند، اثر سوء



آن هم بیشتر خواهد بود.» او تأکید می‌کند:

«دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد پیگیر آن است که سازو کارهایی برای نمایش این صحنه‌ها در تمام رسانه‌ها از جمله صداوسیما، سینما، سکوهای نمایش خانگی و... مشخص و این موارد محدود شود. البته این امر به‌معنای آن نیست که چنین مواردی به‌هیچ‌وجه نمایش داده نشود؛ اما باید دقت کرد که اثرات سوء آن کاهش پیدا کند. به‌ویژه در سریال‌ها یا فیلم‌هایی که مخاطبان گسترده پیدا می‌کنند، این مسئله می‌تواند خطرات بیشتری داشته‌باشد.»

شوخی افراطی با عوارض مصرف موادمخدر

به شکل افراطی نشان داده شده بود. شاید نیاز نبود که این‌همه و به شکل افراطی با مسئله مصرف مواد توسط افرادی که شبیه آدم‌های جامعه هستند و مخاطب خیلی راحت با آنها همذات‌پنداری می‌کند، شوخی شود.» البته به‌گفته شالیباغان در این فیلم تلاش شده بود که ابزارهای مصرف مواد نشان داده نشود؛ اما به‌طور کلی انتظاری که از طنزپردازان جامعه داریم بسیار بالاست؛ هر چند آنها هم تلاش می‌کنند برای مردم شادی بیافرینند و حضور و زحمات‌شان بسیار مقتم‌است.

چهره پزشکان را مخدوش نکنیم

دقت نظر نمایش داده نشده بود.» این مسئول ایجاد بستر مناسب گفت‌وگو و تبادل نظر میان کارشناسان و متولیان حوزه سلامت با هنرمندان را ضروری می‌داند و می‌گوید: «هدف این‌است که جامعه سلامت و شادی بیشتری داشته‌باشد. هنرمندان سرمایه جامعه ایرانی هستند و اگر روانپزشکان، روانشناسان و افراد سیاست‌گذار در حوزه سلامت روان باب گفت‌وگو با این قشر زحمتکش را باز کنند، در قالب آموزش یا شنیدن دغدغه‌های آنها امیدواری برای تولید فیلم‌های بهتر، بیشتر می‌شود»



### نباید رفتارهای بد را به بیننده القا کرد

با تعدادی از جامعه‌شناسان و روانشناسان تماس گرفتیم ولی با اذعان به اینکه فیلم را ندیده‌اند، از پاسخگویی عذرخواهی کردند. محمد حاتمی، رئیس سابق سازمان نظام روانشناسی هم همین‌تر می‌گوید، اما به یک نکته مهم اشاره می‌کند: «به‌طور کلی در روانشناسی و مفاهیم اسلامی، اثر رسانه‌های جمعی یک اصل انکارناپذیر است. صنعت سینما هم به‌هر حال مرجع است و با توجه به اینکه بخشی از مخاطبان این حوزه کودک‌ان و نوجوانان هستند، باید به چنین موضوعاتی دقت شود تا رفتارهای بد را به بیننده القا نکنند.» او تأکید می‌کند: «حتی در فیلم‌های خارجی هم برای اینکه چنین آسیب‌هایی الگو نشود و گروه‌های سنی جوان‌تر تحت تأثیر قرار نگیرند، مواردی مثل مصرف مواد مخدر صنعتی برای نقش‌های منفی در نظر گرفته می‌شود تا روی مخاطب تأثیر نگذارد.»

### درگیری خوشایند مخاطب با مسئله‌ای ناخوشایند

دکتر امیرمحمود حریرچی، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه معتقد است فیلم‌ها و سریال‌های تولیدی امروز آپارتمانی هستند، همراه با رقص‌های مردانه که به‌نوعی قصد انتقال شادی به مخاطب را دارند؛ اما چیزی که منتقل شده، زندگی لاکچری، لوکس‌گرایی، اشرافی‌گرایی و القای شادی‌زایی‌کاذب با مصرف موادمخدر است و ناخوشه جوان‌ها را به سمت زندگی لاکچری و عادی‌انگاری مصرف موادمخدر

اخلاق‌مداری و فرهنگ‌سازی: نیاز امروز

حریرچی تأکید می‌کند: «همین حالا هم میزان مصرف موادمخدر صنعتی در کشور ما بالاست و سن استفاده از آنها هم کاهش یافته‌است و این ملاحظات باید به شکل جدی در تولید فیلم‌ها و سریال‌ها مورد توجه قرار بگیرد؛ هر چند همین فیلم‌ها با چنین محتواهایی بازار دارند و به مفهوم واقعی کلمه سرگرمی در چنین چیزهایی خلاصه شده‌است. در این‌باره نیاز داریم که مسئولیت‌پذیری سازندگان چنین فیلم‌هایی افزایش یابد. ما در جامعه به محتوایی نیاز داریم که باعث ترویج اخلاق‌مداری و فرهنگ‌سازی و انتقال آن به مخاطب شود. اما در بحث مسائل اخلاقی در سطح نازلی قرار داریم و در کسب و کارها، محیط کاری و حتی منازل افراد نام‌در حال ابراز خشونت، عصبانیت یا انعکاس دلخوری هستند.» حریرچی به

هشدار کارشناس

### چرا خانم‌ها کم خون می‌دهند؟

زنان نیمی از جمعیت کشورمان را تشکیل می‌دهند و با این حال آمار اهدای خون بین زنان ایرانی به ۵ در صد هم نمی‌رسد. خیلسی از زنان شرایط قاعدگی ماهانه خود را به‌عنوان دلیل این موضوع مطرح می‌کنند و... این در حالی‌است که در کشورهای توسعه‌یافته‌نیمی از جمعیت اهداکنندگان مستمر خون زن هستند. دکتر زهرا آغاسی، مشاور و بانوان سازمان انتقال خون کشور و مسئول تضمین کیفیت سازمان انتقال خون در این‌باره به چند نکته اشاره می‌کند.

افزایش وضوح ذهنی:

افراد سحرخیز موقعیت‌های استرس‌زای کمتر، وضوح فکر و نظم بهتر، رشد شخصی بالاتر، تعادل و پنجره زمانی بیشتر و بهتری برای تفکر و خلاقیت در جنبه‌های فیزیکی و ذهنی خود دارند.
**زمان بهتری برای مراقبت:** از ساعات آرام روز برای ایجاد عادات سالم مانند مدیتیشن، یوگا، یادداشت‌ روزانه یا روال‌های مراقبت از پوست استفاده کنید تا شفافیت‌ذهنی و سلامت جسمانی را با لحنی آرام و مثبت برای بقیه روزتان ذخیره کرده باشید.

**افزایش وضوح ذهنی:** یک صبح آرام استرس را کاهش می‌دهد، زیرا فرد می‌تواند به موقع برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کند و از آشفتگی‌هایی که با دیر شروع کردن روز به‌وجود می‌آید اجتناب کند.

**افزایش بهره‌وری:** شروع زود هنگام کارها به‌معنای حواس پرتی کمتر و ذهنی تازه و هوشیار برای کار است و در نتیجه تمرکز را بهبود می‌بخشد.

افراد سحر خیز رویکردی پیشگیرانه در پیش می‌گیرند زیرا احساس می‌کنند بسر برنامه‌های خود کنترل دارند و به جای تلاش برای رسیدن به فرصت‌های بعدی از خواسته‌های خود جلوتر می‌افتند.

**توسعه نظم و انضباط:** زود بیدار شوید و برای تناسب اندام و اهداف شخصی خود انضباط را تمرین کنید. این امر باعث ایجاد احترام به تعهدی می‌شود که به‌خود داده‌اید، سطح اعتماد به نفس را بالا می‌برد و تعهد به مراقبت و رشد شخصی را تقویت و از این‌رو به‌عنوان پایه‌ای برای موفقیت در زندگی عمل می‌کند.

**ترویج عادات سالم:** هر فردی با حفظ الگوهای خواب سالم که برای سلامت ذهنی و جسمی‌اش حیاتی است، سحر خیز می‌شود. حتی می‌تواند در مناسب‌ترین زمان صبحانه بخورد تا بدن و همچنین ذهنش به‌طور کامل برای شروع پر انرژی روز آماده شود.

روز آماده شود.

**فضایی برای خودسازی:** زود بیدار شدن از طریق فعالیت‌هایی مانند خواندن، یادگیری مهارت‌های جدید و تفکر در مورد اهداف، زمانی را برای رشد شخصی فراهم می‌کند. ساعات آرام صبح نیز خلاقیت و حل مسئله را تقویت می‌کند و فضای آرام برای تفکر واضح و توسعه ایده‌های نوآورانه ارائه می‌دهد و رشد و بهره‌وری کلی را افزایش می‌دهد.

**ماهنگی با طبیعت:** هوای تازه از یک پنجره باز یا پیاده‌روی صبحگاهی بدن و ذهن شما را

تقویت می‌کند و آرامش و طراوت را برای شما به

ارمغان می‌آورد تا روز را با انرژی تازه و مثبت شروع کنید. نور آفتاب صبحگاهی نیز تأثیر شفابخشی بر بدن دارد.

طب ایرانی

## در هوای آلوده چه باید کرد؟

این روزها با آلودگی هوا زیاد درگیریم، اما آیا برای تان سؤال شده که طب ایرانی در این‌باره چه چیزی می‌گوید؟ طبیعتاً این طب نیز توصیه‌هایی در این زمینه داشته و دارد. از جمله توصیه‌های متخصصان طب ایرانی، آن است که از مصرف غذاهای غلیظ و دیر هضم مانند فست‌فود، سرخ‌کردنی، حلیم، کله‌پاچه، ماکارونی، لازانیا، الویه و... در این‌هوا دوری کنید. شاید بپرسید که اگر قرار باشد این غذاها را نخوریم، پس چه بخوریم؟ به این منظور می‌توانید آش و سوپ بر سبزی شامل جو، کدو، هویج، شلغم، اسفنج، جعفری، گشنیز، پیاز و... استفاده کنید. همچنین مصرف سبزی‌ها را اکیداً فراموش نکنید از این نوشیدنی‌ها هم خاطر تان باشد که آب‌سیب‌شیرین، شربت‌لیموتوش‌عسل با گلاب، شیر گرم با عسل و... گزینه‌هایی کار ساز هستند. در میوه‌هانیز انار، لیموشیرین، سیب‌شیرین و... توصیه می‌شود. به‌گفته کارشناسان طب ایرانی، برای وعده‌های صبحانه نیز از کره و عسل با مربای سیب، به و انجیر و مرغ تخم‌غسلی می‌توانید استفاده کنید.

تغذیه

## چراغذای رنگی دوست دارید؟

تا حالا به این فکر کرده‌اید که رنگ‌ها چه اثری در اشتها و میل شما به غذا دارند؟ یا چرا به غذاهایی با رنگ‌های خاصی علاقه بیشتری دارید؟ در گزارشی که در رسانه تایمز آف ایندیبا منتشر شده، به این سوالات جواب داده شده‌است.

■ **قرمز:** رنگ قرمز توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای باعث ایجاد حس شدت و اشتیاق می‌شود.

■ **زرد:** رنگ زرد مسوز، ذرت، آناناس یا لیمو می‌توانند حس گرما و شادی منبلیهی را ایجاد کنند

■ **سبز:** این رنگ با سلامتی، تعادل و طبیعت مرتبط است. با خوردن یا نوشیدن غذای سبز احساس می‌کنید چیزی سالم و معننی دارید می‌خورید.

■ **آبی:** از آنجایی که رنگ آبی در غذاهای طبیعی رایج نیست، ما تمایل داریم آن را با چیزی که آرام است مرتب کنیم. این رنگ می‌تواند گر سنگی را کاهش دهد.

■ **نارنجی:** مردم رنگ نارنجی را با چیزی سالم مرتبط می‌دانند. پرتقال، هویج و کدو تنبل هم سالم هستند و هم باعث ایجاد اشتها می‌شوند.



۲۰ میلیون

زن در ایران شرایط اهدای خون دارند اما ترس‌هایی مثل کم‌خونی، تحلیل رفتن قوای جسمی، ترس از سوزن‌کیسه‌های اهدای خون و ابتلا به بیماری‌های عفونی مثل ایدز و هیپاتیت و البته گاهی ممانعت شوهران اجازه مشارکت فعال را به آنها نمی‌دهد.



۳ درصد

آمار اهدای خون زنان در کشور ماست. در حالی‌که در کشورهای توسعه‌یافته حدود ۵۰درصد اهداکنندگان خون زنان هستند، حتی در بعضی کشورهای همسایه مثل تاجیکستان ۳۵درصد اهداکنندگان زن هستند، اما در ایران به‌دلیل **باورهای غلطی** که در این زمینه وجود دارد **آمارها** پایین‌است.



۲/۵ میلیون

جمعیت اهداکننده خون (مرد و زن) در کشور است که البته این آمار پاسخگوی ۱۰۰درصد نیاز مراکز درمانی سراسر کشور است. اما مسئولان وزارت بهداشت و کارشناسان اصرار دارند که مشارکت زنان بالاتر برود. مهم‌ترین دلیل پایین بودن آمار زنان کشور در امر اهدای خون **باورهای غلط رایج** است.

یکی دیگر از دلایل مهم آن افزایش آمار کارهای زیبایی است. ما مراجعه‌کننده زن داریم اما خیلی از مراجعان

تنو و پیرسینگ و اینها انجام داده‌اند و این کارها تا

یک سال معافیت از اهدای خون دارد.

آرش نپاوندی

روزنامه‌نگار