ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
دوشنبه • ۵ آذر ۱۳۹۷
۱۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۰ • ۲۶ نوامبر ۲۰۱۸
شماره ۱۹۹۷۰
۱۱۹۳

سالم‌ترین شهرهای دنیا چه تمهیداتی داشتند؟ سبک زندگی شهروندانشان چگونه است؟

# الگوهای سلامت شهری

یاسمین مشرف | مترجم

**پرونده**

**شهرها در کشورهای توسعه یافته به مواد غذایی تازه و سالم، مراکز سلامت دسترسی بهتری دارند و امن‌تر هستند. هرچند شهرنشینان با برخی خطرات سلامت از جمله آلودگی هوا، قرار داشتن در معرض بیماری‌ها و مشکلات سلامت مرتبط با جمعیت زیاد روبه‌رو هستند، اما برخورداری از مزایای سلامت منحصر به فرد و تلاش برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های شهری باعث شده است ما شاهد کمترین میزان مرگ و میر نوزادان، بالاترین میزان امید به زندگی و پایین‌ترین سطح آلودگی هوا در برخی از بزرگ‌ترین شهرهای جهان باشیم. وبسایت Wall St 24/7 با استفاده از داده‌های ارائه‌شده توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، مرکز آمار کانادا، بانک جهانی و پایگاه داده سازمان همکاری اقتصادی و توسعه شهری (OECD) فهرستی از سالم‌ترین شهرهای جهان را ارائه کرده است که با تعدادی از آن‌ها و ویژگی‌های‌شان آشنا می‌شوید.**

## آمستردام | هلند
### کمترین تعداد فست فود

سالم بودن و سالم ماندن در شهری که عادت‌های اجتماعی سالمی داشته باشد، کار راحت‌تری است. این عادت‌های اجتماعی سالم می‌تواند شامل تعداد کم فست فودها، پاک بودن هوا و بالا بودن میزان فضای سبز عمومی باشد که برای سلامت و تناسب اندام شهروندان حیاتی هستند. شهر آمستردام پایتخت هلند از نظر کم بودن تعداد فست فودها و میزان فضای سبز، در صدر فهرست ۲۰ شهر سلامت جهان قرار دارد. شهروندان این شهر هلندی همچنین از نظر ایجاد تعادل میان کار و زندگی و میزان پرداختن به فعالیت‌های ورزشی رتبه نخست را در این فهرست دارند.

## شیزوئوکا | ژاپن
### شهر ماهی‌خورها

شهر شیزوئوکا که در ساحل جنوبی کشور جزیره‌ای ژاپن واقع شده است، در صدر فهرست سالم‌ترین شهرهای کره زمین قرار دارد. امید به زندگی در این شهر ۸۴ سال و بالاتر از دیگر مناطق جهان برآورد شده و نرخ مرگ و میر نوزادان در آن ۱/۸ نوزاد در هر ۱۰۰۰ تولد است که یکی از کمترین نرخ‌های مرگ و میر نوزادان در جهان به‌شمار می‌آید. شیزوئوکا همچنین دارای بالاترین نرخ امید به زندگی سالم در ژاپن است. بخشی از این نتایج مثبت سلامت در شیزوئوکا با تلاش سیستم عمومی خدمات بهداشتی درمانی ژاپن به دست آمده و بخشی دیگر به دلیل دسترسی مردم محلی به غذاهای سالم حاصل شده است. مصرف زیاد ماهی و محصولات سویا و تاکید بر غذاهای تازه و فصلی که از ویژگی‌های عمده رژیم غذایی در ژاپن است از عوامل اصلی طول عمر زیاد مردم این کشور به ویژه شیزوئوکاست.

## ولینگتون | نیوزیلند
### سیستم پیشرفته دفن زباله

بررسی‌ها نشان می‌دهد ساکنان ولینگتون نیوزیلند در ردیف فعال‌ترین شهروندان قرار دارند. به دلیل دسترسی آسان شهروندان به فضای سبز، به طور متوسط هر شهروند روزانه به یک ساعت ورزش می‌پردازد. موقعیت عالی این شهر در کنار دریا و قرار گرفتن در مسیر وزش بادهای اقیانوسی و سیستم پیشرفته دفن زباله، این شهر را به یکی از پاکیزه‌ترین شهرهای دنیا تبدیل کرده است. ولینگتون همچنین از نظر سطح آلودگی هوا و انتشار گازهای گلخانه‌ای در فهرست شهرهای پاکیزه جهان قرار دارد.

## سنگاپور | سنگاپور
### شهر دوچرخه و روغن بدون ترانس

سنگاپور یکی از بهترین شهرهای دنیا برای درمان است. نظام مراقبت‌های بهداشتی سنگاپور از بهترین و کارآمدترین نظام‌های سلامت جهان محسوب می‌شود و برنامه‌های دولتی مراقبت‌های بهداشت و درمان این شهر ۸۰ درصد از شهروندان را تحت پوشش قرار می‌دهد. وزارت بهداشت سنگاپور از تمام شهروندان این شهر خواسته تا در برنامه صرفه‌جویی هزینه‌های سلامت موسوم به «مِدی‌سِیو» شرکت کنند. این برنامه به مردم اطمینان می‌دهد که پول کافی برای پوشش هزینه‌های درمانی آینده پس‌انداز کرده‌اند. شهروندان این شهر همچنین یارانه خدمات درمانی دریافت می‌کنند. این یارانه‌ها بر مبنای میزان درآمد به افراد پرداخت می‌شود. در این شهر برخی جنبش‌های موفق بهداشتی شکل می‌گیرد که از آن جمله می‌توان به جنبش کرایه دوچرخه، جنبش تغذیه بدون روغن ترانس و برنامه‌های عاری از دخانیات اشاره کرد. همچنین به همه افراد فارغ از میزان درآمد، خدمات درمانی یکسان ارائه می‌شود.

## گوتنبرگ | سوئد
### شهری با گرمایش محلی

امید به زندگی در گوتنبرگ سوئد ۸۲/۲ سال و نرخ مرگ و میر نوزادان در آن ۱/۸ نوزاد در هر ۱۰۰۰ تولد است. یکی از دلایل عمده شرایط مناسب سلامت در این شهر تعهد شهروندان به کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و آلودگی هواست. افزون بر این، گرمای حدود ۹۰ درصد آپارتمان‌ها در گوتنبرگ توسط سیستم گرمایشی محلی (سیستمی برای توزیع گرمای تولید شده در یک مرکز متمرکز برای تامین نیازهای گرمایشی واحدهای مسکونی و تجاری در آن منطقه) تامین می‌شود. این سیستم یک سوخت کربن خنثی را جایگزین انرژی الکتریکی یا سوخت‌های فسیلی می‌کند. ساکنان گوتنبرگ به طور متوسط در معرض ۶/۶ میکروگرم آلاینده در هر متر مکعب هوا قرار دارند. با این میزان آلایندگی، گوتنبرگ جزو مناطق با پایین‌ترین میزان آلایندگی دسته‌بندی می‌شود.

## تولون | فرانسه
### نور آفتاب و اوقات فراغت

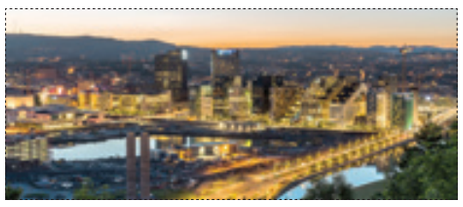
تولون شهری در جنوب فرانسه با جمعیتی بیش از ۵۶۰ هزار نفر است. این شهر سالم‌ترین شهر فرانسه و یکی از سالم‌ترین شهرهای جهان است و در مقایسه با بیشتر شهرهای جهان که ساکنان آن‌ها زندگی سریع، بسیار رقابتی و پرتنشی را تجربه می‌کنند، ساکنان شهر تولون شرایط ذهنی بسیار آرام‌تری دارند زیرا در فرهنگ حاکم بر زندگی مردم این شهر، پرداختن به خانواده و اوقات فراغت اهمیت بیشتری نسبت به پیمودن پله‌های ترقی در زمینه‌های شغلی دارد. جدا از برخورداری از محیط بدون تنش و استرس، هوا و آب شهر تولون نیز به میزان قابل توجهی پاک و سالم است. این شهر همچنین در میان شهرهای فرانسه از بالاترین میزان نور آفتاب برخوردار است.

## دوبلین | ایرلند
### حمل و نقل و درمان عمومی

دوبلین پایتخت و بزرگ‌ترین شهر ایرلند در فهرست سالم‌ترین شهرهای جهان قرار دارد. دوبلین یک سیستم جامع حمل و نقل دارد. وسعت این شهر نیز به گونه‌ای است که با پیاده‌روی قابل پیمودن و یکی از دلایل فعالیت فیزیکی بالای مردم دوبلین هم همین است. دوبلین همچنین دارای سیستم خدمات درمانی و رفاهی عمومی است که بار مالی خدمات پزشکی را برای ساکنان این شهر کاهش و امکان دریافت درمان‌های پزشکی و مراقبت‌های پیشگیرانه را افزایش داده است. دوبلین مرکز فعالیت‌های صنعتی سنگین است و سطح انتشار گازدی‌اکسید کربن و دیگر گازهای گلخانه‌ای در آن بالاست، اما ساکنان این شهر فقط در معرض ۴/۸ میکروگرم آلاینده در هر متر مکعب هوا قرار دارند.

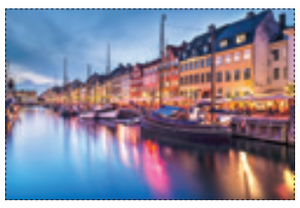
## اسلو | نروژ
### شهری با کمترین تردد خودرو

نرخ مرگ و میر نوزادان در شهر اسلو پایتخت کشور نروژ ۲/۵ مورد در هر ۱۰۰۰ تولد است که یکی از پایین‌ترین نرخ‌های مرگ و میر نوزادان در اروپا و جهان است. بخش زیادی از شرایط مثبت سلامت در شهر اسلو حاصل تعهد شهروندان این شهر به کاهش ردپای کربن (معیاری برای اندازه‌گیری انتشار دی‌اکسید کربن از فعالیت‌های مختلف در دوره زمانی مشخص) است. در سال‌های اخیر اسلو، راهبردهایی مانند اعمال هزینه‌های ترافیکی و نیز ایجاد محدوده‌های بدون خودرو را برای کاهش استفاده از خودروها در داخل شهر اجرا کرده است و قصد دارد تا سال ۲۰۱۹ عبور و مرور خودروها را در مرکز شهر ممنوع کند. کاهش عبور و مرور خودروها به حفظ پاکی و فعال بودن ساکنان شهر کمک کرده است. ساکنان اسلو در معرض فقط ۵/۶ میکروگرم آلاینده در هر متر مکعب هوا قرار دارند. این میزان آلایندگی اسلو در ردیف پاک‌ترین مناطق شهری قرار داده است.



## ونکوور | کانادا
### پایین‌ترین میزان چاقی و مصرف دخانیات

بزرگ‌ترین شهر غرب کانادا سالم‌ترین شهر این کشور نیز هست. شرایط مناسب سلامت در این شهر به طور عمده ناشی از عزم ساکنان آن در انتخاب عادات سالم است. ونکوور در میان شهرهای بزرگ دنیا پایین‌ترین میزان چاقی و نیز پایین‌ترین میزان مصرف دخانیات را دارد. در مقابل، مردم ونکوور دوست رژیم‌های غذایی بدون گلوتن، ارگانیک و سرشار از سبزیجات هستند. دسترسی به این نوع مواد غذایی سالم نیز در این شهر کاملا آسان و به صرفه است. شرایط مناسب سلامت در ونکوور همچنین مدیون سبک زندگی فعال ساکنان آن است. در حالی که ونکوور از شهرهای بسیار پرجمعیت کانادا است اما سطح آلودگی هوا در آن بسیار پایین است. سرانه فضای سبز در این شهر ۹۹ متر مربع به ازای هر فرد برآورد شده است.



## کپنهاگ | دانمارک
### تعادل میان کار و زندگی

کپنهاگ یک شهر پرجنب و جوش مملو از متخصصان پرتلاش و خانواده‌های جوان است. ایجاد تعادل میان کار و زندگی از ویژگی‌های مردم این شهر است و ساعت‌های کار طولانی در این شهر جایی ندارد. بنابر آمارهای منتشر شده در گزارش سازمان همکاری اقتصادی و توسعه شهری، تنها ۲ درصد کارمندان کپنهاگ بیش از ۴۰ ساعت در هفته کار می‌کنند و این مسئله به آن‌ها کمک می‌کند تا وقت آزاد و کافی برای بودن در کنار خانواده و شرکت در فعالیت‌های ورزشی داشته باشند. هزینه شرکت در این برنامه‌ها، به عنوان مثال پرداختن به ورزش یوگا در پارک‌ها، رایگان است. این شرایط مردم را تشویق می‌کند تا حضور پررنگی در این فعالیت‌ها داشته باشند. شهروندان کپنهاگ همچنین به پیاده‌روی علاقه زیادی دارند و بسیاری از مردم برای رفتن به سر کار از دوچرخه استفاده می‌کنند. مردم کپنهاگ همچنین حمایت خوبی از هم دارند به طوری که ۹۶ درصد آن‌ها می‌گویند در مواقع نیاز، فردی را در زندگی خود دارند که بتوانند روی او حساب کنند. بهره مندی از این جامعه حمایتی یکی دیگر از دلایل معرفی کپنهاگ به عنوان یکی از سالم‌ترین شهرهای دنیا و در عین حال شادترین شهر جهان است.

منابع: Wall St 24/7، ایسنا، loseweightloss.net

## جدول سخت [شماره ۴۷۷]

طراح جدول: بیژن گورانی

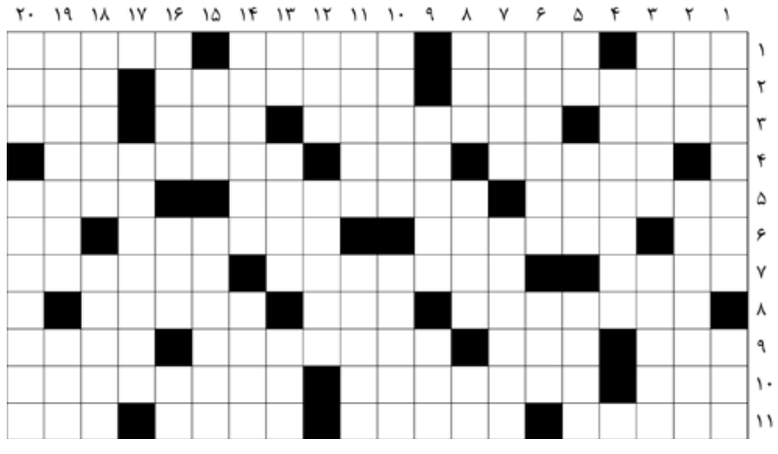
**افقی**

۱- قصه موزون عامیانه - لکنت زبان - خودپسند - زیبا و قشنگ ۲- مواد اولیه برای تهیه خوراک روزانه - سال اسب از دوره ۱۲ ساله ترکی - مو طلایی ۳- قابل مشاهده - از خودراضی - گهواره - جوانمرد ۴- کتاب مشهور شیخ بهایی - جایز - جدیدترین دوره دوران سنوزوئیك زمین شناسی ۵- جلال و شکوه - شهری در استان کرمان - واحد نظامی ۶- صوت شگفتی - دوستی و رفاقت - از صور فلکی نیمکره شمالی آسمان - جدید ۷- وزیدن باد - براده برداری از فلزات - اختراع بنیامین فرانکلین ۸ - گوشه‌ای در دستگاه ماهور - در شگفت آوردن - از نمونه‌های ابتدایی بازی‌های رایانه‌ای ۹ - صوت - آهار زده - از گیاهان آپارتمانی زیبا که تحمل نور مستقیم آفتاب را ندارد - واحد اندازه گیری طول برابر با (۱۶۰۹ متر) ۱۰ - زندان مسعود سعد سلمان - داستانی بلند نوشته محمود دولت آبادی - آبی متمایل به سبز ۱۱ - جا به جا شده - جانوری با زهری کشنده - ماده اولیه چسب و رنگ - نقاش دانمارکی قرن بیستم.

**عمودی**

۱- از ارتفاعات بسیار زیبای لرستان - بت ۲ - پارچه مشبک - سرمای شدید و سخت در زمستان ۳ - سگ فضانورد - سخن چینی ۴ - نوعی انگور دانه درشت ۵ - ضمیر دوم شخص مفرد - جزیره شطرنجی! - از استان‌های مرکزی عراق ۶ - آب زیر زمینی - پشت سر ۷ - آبله سوختگی - نوعی حلوا ۸ - نام چندتن از پادشاهان اشکانی بود - جسور - مخترع تلفن ۹ - اجتناب کردن - کلمه پرسش ۱۰ - مقدور و ممکن - مجلس قانون‌گذاری برخی کشورها ۱۱ - معادل فارسی پلاسما - نهمین ماه سریانی ۱۲ - مزه فلفل - نام دیگر شهر ابرکوه ۱۳ - نشانه جمع مونث عربی - مارنی لبک - واحد شمارش شتر ۱۴ - سیستم عاملی در رایانه - سانسورچی ۱۵ - شهری در ایالت تورینگن آلمان - از عملیات مهم زراعی ۱۶ - دور از شلوغی و ازدحام - درختچه‌ای زینتی - کاروان ۱۷ - فیلمی از سینمای ژاپن به کارگردانی کوروساوا ۱۸ - اسب سیاوش در شاهنامه - شهادت ۱۹ - واحد پول پاراگوئه - هم‌تیمی ۲۰ - از القاب اشرافی اروپایی - نوعی آلیاژ فسادناپذیر.

حل جدول شماره ۴۷۶



## جدول متوسط [شماره ۷۲۶۵]

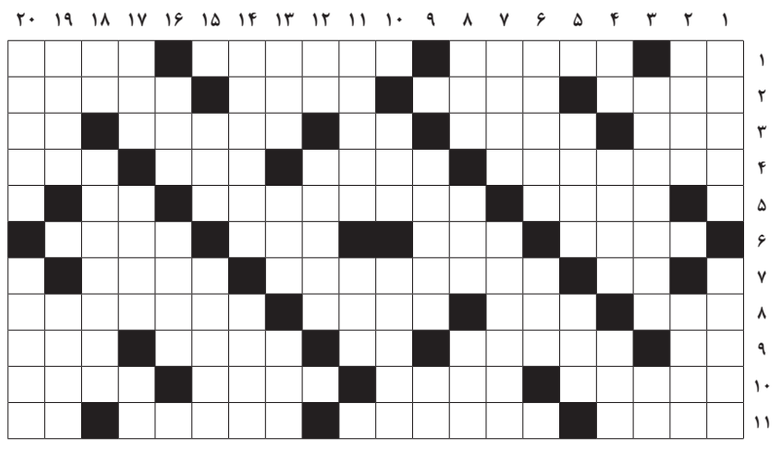
طراح جدول: مجید شادروح

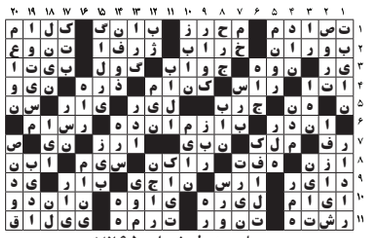
**افقی**

۱- دهان - درخشان - از سازهای زهی - ایست قلبی ۲- آغاز - همدم - شور - متنفر ۳- ماست چکیده - جبروت - سیلی - آشغال - برکت ۴- توقیف - اثر زولا - پرنده خوشبختی - خورشید ۵- چراگاه عشایر - جانشین - پایان ۶- حاکم - زندان - نابینا - کال ۷- صنم - مرقد - جلوه ۸- آینده - همسایه - خواری و ذلت - پادشاه معروف بابل ۹- تلخ - مطر - خون - پستانداری با پوست گران بها - دورویی ۱۰- مرز و بوم - شاعر نوپرداز - اعلی - ضرر ۱۱- غلاف شمشیر - جدار - بهتان - عدد منفی

**عمودی**

۱- پیکر - نظم و آراستگی ۲- معطر - پیشرفت ۳- سنجش - نت ششم ۴- هزار کیلو - بخت و اقبال - هراس ۵- روان - پیاله ۶- متکا - رنجور و افسرده ۷- هنگام‌ها - سرگشتگی ۸- رود مصر - لباس بلند مردانه - جدید بیگانه ۹- غیر خالص - آب عرب ۱۰- لجن - آب زیرکاه ۱۱- با ارزش - قدم ۱۲- آب روستایی - مجال ۱۳- بدیع - نیرو - منزل ۱۴- بندری در سیستان و بلوچستان - غیرت ۱۵- پیروان - مانند ۱۶- فتنه - مرطوب ۱۷- اسود - برج خارجی - سرما ۱۸- بوی پشم سوخته - بلدیه ۱۹- بالکن - شرح ۲۰- غذایی از گوشت و گندم پخته و له شده - وسط





حل جدول شماره ۷۲۶۵