

**گروه بهداشت و سلامت**– امروزه استعمال دخانیات به ویژه سیگار به معضلی برای کشورهای مختلف جهان تبدیل شده که خود یک دلیل اصلی مرگ و میر به شمار می‌رود؛ اعتیادی که به طور معمول از سیگار و تنباکو شروع می‌شود و در نهایت از این درگاه به مواد مخدر خطرناک تر می‌رسد.

خطرات ناشی از استعمال دخانیات را می‌توان از چند بُعد مورد واکاوی قرار داد که نخستین ضررهای آن متوجه جسم فرد معناد است. مهمترین عامل خطر سرطان ریه، استعمال دخانیات و سیگار است. سرطان دهان، گلو، حنجره، مری، روده، مثانه، دهانه رحم، کلیه، کبد، معده و لوزالمعده نیز از دیگر سرطان‌هایی است که مصرف سیگار در ایجاد آن‌ها نقش چشمگیری دارد.

افزون بر تخریب جسم، زوال روان فرد و سپس خانواده و جامعه هدف‌گذاری می‌شوند. بنابراین فردی که می‌توانست نیروی فعال و مفید برای اجتماع باشد به برهکاری تبدیل شده که سلامت و امنیت جامعه را

مختل می‌کند. کارشناسان ضمن بررسی‌ریشه‌ها و پیامدهای اعتیاد، راهکارهایی برای ترک آن پیشنهاد می‌کنند و در زمینه قانون‌گذاری نیز معتقدند با توجه به اعتیاد روزافزون به مواد مخدر در سنین پایین، قوانین بیشتر باید متوجه افراد کم سن و سال باشد.

**سیگار نابودگر تدریجی**

**جسم و روان**
نخستین هدف خطرات و آسیب‌های ناشی از استعمال سیگار و تنباکو متوجه سلامت جسم و روان فرد است که شایع‌ترین آسیب‌ها عبارت‌اند از: سرطان ریه، سرطان دهان، گلو، حنجره، مری، روده، مثانه، دهانه رحم، کلیه، کبد، معده و لوزالمعده.

البته این تنها بخش کوچکی از آسیب‌ها به شمار می‌رود.

بنابراین سیگار منجر به بیماری و ناتوانی شده و تقریبا به همه اعضای بدن آسیب می‌رساند و به نوشته پایگاه «مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری» (CDC)، بیش از ۱۶ میلیون آمریکایی با بیماری‌هایی با منشا سیگار زندگی می‌کنند. به ازای هر فردی که به دلیل استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهد، دست کم ۲۰ نفر با یک بیماری جدی مرتبط با سیگار زندگی می‌کنند.

# هشدار جولان «قاتل سلامتی» در جهان...!

■ **سیگار را می‌توان چراغ سبزی برای سایر اعتیادها و نخستین گام به سوی معناد شدن افراد دانست؛ موضوعی که به تدریج زوال جسم و روان فرد را هدف قرار می‌دهد و در نهایت جامعه را هدفگذاری می‌کند. به راستی راه‌حل چیست و قانون‌گذاران باید محدودیت‌ها را از چه سنی وضع کنند؟**

سیگار باعث سرطان، بیماری قلبی، سکنه مغزی، بیماری‌های ریوی، دیابت و بیماری مزمن انسدادی ریه می‌شود که شامل آمفیژم و برونشیت مزمن است. سیگار همچنین خطر ابتلا به سل، بیماری‌های چشمی خاص و مشکلات سیستم ایمنی از جمله

**افزایش شمار معتادان، قدرت تولید یک جامعه و رشد مادی و معنوی آن را کم می‌کند و در نتیجه در زمان کوتاهی یک جامعه پویا و فعال به جامعه‌ای ایستا تبدیل می‌شود و در نتیجه همه فرصت‌های موجود در جامعه به تهدید تبدیل شده و جامعه را فلج می‌کند. در مجموع برآیند کلی سیگار آسیب‌زن است و اثرات بزهکاری را در محیط اجتماعی به جا می‌گذارد.**

در آرتريت روماتويد را افزایش می‌دهد. قرار گرفتن در معرض دود سیگار هر سال منجر به مرگ ۴۱ هزار نفر در بزرگسالان غیرسیگاری و ۴۰۰ مرگ در نوزادان در هر سال می‌شود. به عبارتی دود دست‌دوم (دود تولید شده توسط افراد سیگاری) باعث سکنه مغزی، سرطان ریه و بیماری عروق کرونر قلب در بزرگسالان می‌شود. کودکانی که در معرض دود سیگار هستند، در معرض خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد، عفونت‌های حاد تنفسی، بیماری گوش میانی، آسم شدیدتر، علائم تنفسی و کندي رشد ریه هستند. روزنامه «گاردین» نیز «اسبب‌حاد ریوی» را در پیوند با آسیب‌های ناشی از استعمال دخانیات برجسته کرد و نوشت: شورای سیگار و سلامت استرالیا پس از مطالعه جامع‌ترین بررسی که تاکنون در مورد زیان‌های استعمال، فروش و تبلیغ سیگارهای الکترونیکی در جوانان صورت گرفته، تاکید کرد که استفاده از آن باید توسط دولت‌ها ممنوع شود. این بررسی که توسط محققان مرکز اپیدمیولوژی و سلامت جمعیت دانشگاه ملی استرالیا انجام شد، شواهد قطعی مبنی بر اینکه سیگارهای الکترونیکی باعث

### بهداشت و سلامت

مواد مخدر باشد. نزدیکی سن شروع مصرف دخانیات و مواد مخدر و شمار زیاد افراد سیگاری و معتاد به این مواد لزوم اقدامات پیشگیرانه و ضرورت ترک مصرف دخانیات را در سنین پایین یادآور می‌کند.

لـزوم اجرای درست و دقیق قوانین کنترل دخانیات نه تنها در کاهش آسیب‌های ناشی از مصرف این ماده موثر است بلکه موجب کاهش آمار مبتلایان به مواد مخدر در آینده و عوارض وخیم آن می‌شود.

روزنامه «گاردین» در گزارشی به قانون‌گذاری در چند کشور مختلف جهان در راستای مقابله با استعمال سیگار و تنباکو اشاره کرد و نوشت: یکم ژانویه (۱۱ ماه) ۲۰۰۰ تاریخ مهمی در بروکلین ماساچوست است. در این شهر فر و شندگان محصولات تنباکو به طور قانونی از فروشگاه‌های این دست از محصولات و سیگارهای الکترونیکی به متولدین پس از سال ۲۰۰۰ منع شده‌اند.

این قانون سال جاری میلادی پس از رای‌گیری در نوامبر (آبان‌آذر) ۲۰۲۰ به اجرا درآمد و بروکلین را به نخستین شهر ایالات‌متحده تبدیل کرد که چنین قانونی را اجرا می‌کند.

مسئولان امیدوارند نسل جوان با این ممنوعیت‌ها به تدریج سیگار کشیدن را کنار بگذارند. البته با توجه به نزدیکی شهر به دیگر حوزه‌های قضایی که فروش محصولات تنباکو در آنها قانونی است، مشخص نیست که اجرای این سیاست در بروکلین چقدر موثر خواهد بود. اما پیشنهادهای مشابهی که اغلب به عنوان سیاست‌هایی برای «نسل‌های بدون تنباکو» (TFG) اکنون در سطح ملی توسط چند کشور مورد بررسی قرار دارند. نیوزیلند قرار می‌گیرد. این مسائل قانونی به استفسال قانونی ویژه اجتماعی ناشی از اعتیاد به سیگار و مواد مخدر، ایجاد سازوکارهای قانونی از مجاری قوه قانونگذاری ر کشور ضروری به نظر می‌رسد.

**سازوکارهای قانونی برای مقابله با استعمال دخانیات**

استعمال سیگار می‌تواند به عنوان یک عامل و بستری برای آغاز اعتیاد به

محصولات تنباکو را برای افراد ۱۴ ساله و کمتر به صورت قانونی ممنوع می‌کند. برخلاف بروکلین، سیاست نیوزیلند شامل ممنوعیت فروش سیگار الکترونیکی نخواهد شد. قانونگذاران دانمارکی نیز در حال بررسی پیشنهاد مشابه برای کسانی هستند که پس از سال ۲۰۱۰ به دنیا آمده‌اند. همچنین در ماه‌های اخیر وزارت بهداشت مالزی و سنگاپور هم تصمیم خود را برای پیروی از نیوزیلند در زمینه منع تنباکو اعلام کرده‌اند.

افزون بر ضرورت قانون‌گذاری درست و به موقع، باید نیم‌نگاهی نیز به دیدگاه‌های کارشناسان داشت که برای ترک سیگار و رهایی از اعتیاد چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنند.

**نکات کلیدی درباره ترک سیگار**

به علت اعتیاد آوردن بدن نیکوتین، ترک سیگار باعث علائمی از جمله اضطراب، بی‌تابی، افسردگی، چاقی و غیره می‌شود با وجود این، ترک سیگار هیچ خطری برای فرد به همراه ندارد. مهم نیست چند سال دارد یا چند سال سیگار می‌کشید، ترک سیگار در هر زمانی سلامت شما را بهبود می‌بخشد.

وقتی سیگار را ترک می‌کنید، سال‌ها به زندگی خود اضافه می‌کنید، راحت‌تر نفس می‌کشید، انرژی بیشتری خواهید داشت و در هزینه خود صرفه‌جویی می‌کنید. همچنین همان‌گونه که اشاره شد، خطر ابتلا به بیماری‌ها، حمله قلبی، سکنه مغزی و سیگار به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد.

ویسایات «هدیکال نیوز تودی» در مقاله‌ای به این موضوع پرداخت و نوشت: مهمترین موضوعی که باید به آن توجه کرد این است که ترک سیگار به معنای شکستن چرخه اعتیاد از اساس سیم‌کشی دوباره مغز برای توقف هوس استفاده مجدد از نیکوتین است. بنابراین برای موفقیت در این تلاش، افراد باید برنامه‌ای دقیق و مشخص برای غلبه بر هوس‌ها و محرک‌ها داشته باشند.

هر چه یک فرد سیگاری زودتر تصمیم به ترک بگیرد، سریع‌تر خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی و ریوی و دیگر بیماری‌های مرتبط با سیگار را کاهش می‌دهد.

شنبه ۷ خرداد ۱۴۰۱، ۲۶ شوال ۱۴۴۱، می ۲۸، ۲۰۲۲، شماره ۳۹۶۶، صفحه ۹

### روزهای غبار آلود چه غذاهایی بخوریم؟

**گروه بهداشت و سلامت**–آلودگی هوا به عنوان خطرناک‌ترین عامل تهدید سلامت انسان شناخته می‌شود که متأسفانه در مقابله با این معضل زیست محیطی، همچنان با مشکلات و چالش‌های جدی مواجه هستیم. آلودگی هوا یکی از پدیده‌های شهربهای صنعتی است. وجود گرد و غبار و آلودگی هوا یکی از معضلات جامع پیش‌رفته است که به دلیل آلاینده‌ها و دودها در هوای تنفسی سبب بروز بیماری‌های بسیار می‌شود. دودها عوامل بیماری‌زا هستند که تا مدتی بعد از خروج منبع مولدشان به عنوان دودهای تازه، کیفیت گرم و خشک دارند و آثار زودرسی را به جای می‌گذارند. مانند خارش، سوزش و آلودگی هوای تنفسی و چشم، خشکی پوست، عطسه و آبریزش بینی. سردردهای ضربان دار، زود خشمی، تنیدی ضربان قلب، بی‌قراری‌های حسی و حرکتی، اما اگر این دودها مدتی در هوای راکد انباشته شوند و حرارتشان کم شود، کیفیت خشک می‌شود و به عنوان دودهای مانده آثار دیگری را از خود به جای می‌گذارد. مانند خستگی پذیری، کاهش سطح هشیاری، رخوت، خلق افسرده، کاهش حافظه و تمرکز. به طور کلی تغییرات ناشی از هر دو نوع دود منجر به عواقب مشابهی مانند کاهش نیروی قلب، مغز و کبد به عنوان اعضای رتبه‌سه بدن می‌شود. تغییر در مزاج اعضای دیگر بدن که باعث می‌شود عملکرد آنها به خوبی انجام نشود و در نهایت، خشکی مزاج منجر به یبوست، خشکی و بدردگی پوست، بد خلقی و کج خلقی، وسواس، بی‌خوابی و کم‌خوابی و سردردهای مکرر و اسپاسم‌های عروقی و عضلانی می‌شود. طب ایرانی برای برطرف کردن عوارض ناشی از آلودگی هوا راهکارهایی را در قالب برهیزات و توصیه‌های عمومی پیشنهاد می‌کند. اولین توصیه در روزهای آلوده، دوری کردن از مواد خشکی‌زا مانند ساندویچ‌ها، فست فود، انواع سس‌ها، تنقلات شور، چپس و سبب زمینی سرخ کرده است. مصرف سیگار و قلیان در این روزها برای افرادی که مصرف این مواد را دارند برای خود و اطرافیان مضر می‌باشد. حتی استفاده از حشره کش‌ها نیز در این روزها باید محدود شود. همچنین باید از بوهای تحریک کننده بدن مانند عطرها و ادکلن‌ها و حتی بوی سرخ کردنی دوری کنیم و یادمان نرود در این ایام از آرایش‌های غلیظ و مواد آرایشی ناسالم و غیر استاندارد استفاده نکنیم. مواد تولید کننده باغم و سودا را باید در این دوره محدود کنیم مانند مصرف بی‌رویه لبنیات، آب یخ، سرکه و آبنغوره به مقدار زیاد و حتی خوراکی‌های ترش. با توجه به ازدیاد مواد آلاینده و سمی در بدن و غلیظ شدن خون باید، از خوراکی‌های افزاینده غلظت خون دوری کنیم و غذاهای چرب و غلیظ مانند کله پاچه و حلیم دوری کنیم. عدس و بادمجان به مقدار زیاد، مصرف سوسیس و کالباس، گوشت گاو و غذاهای خمیری پرهیز کنیم. بیوست در همه فصل‌ها می‌تواند مادر بیماری‌ها باشد و به همین دلیل از مواد بیوست آور مانند بر ترش، انار ترش، موز و سنجد به میزان زیاد، اویه‌های گرم مانند فلفل در این ایام کمتر استفاده کنیم. استفاده زیاد از مویایل و تبت، زیاده‌روی در امور جنسی، خواب ناکافی و ورزش‌های سنگین در این روزهای آلوده سال توصیه نمی‌شود. بوییدن میوه‌هایی مانند سیب شیرین، انار شیرین، پرتقال شیرین، گلابی شیرین و یابرگ‌هایی مانند بهار نارنج و با عرق آنها می‌تواند به کمک کند.

همچنین بوییدن برگ شمع‌دانی نیز می‌تواند در این ایام بسیار مؤثر باشد. همچنین می‌توانیم این مواد را به دمنوش‌ها و جای طبیعی خود اضافه کنیم به خصوص در روزهایی که احساس خشکی و کاهش سطح هشیاری می‌کنیم. متخصصان طب روزهای آلاینده باید راحت‌الهمض، سریع‌الهمض و سبک باشد. بنابراین غذاهایی مانند سوسپ و سالاد کاهو به همراه هویج و کرفس و روغن زیتون و سبزیجات معطر می‌تواند انتخاب خوبی برای وعده‌های ظهر باشد که برای افرادی که دارای یبوست هستند، و چربی خون دارند و کبد چرب داشته و چاق هستند، بسیار مؤثر است. همچنین خوردن سوپ‌های کم‌رشته و کم‌غلات و بر سبزی نیز می‌تواند مفید باشد. خوردن آش‌های ترش مثل آش آبنغوره، آش تره‌بندی و... مؤثر است. شلغم و لبو که مزاج گرم و تر دارند، مؤثر است و مناسب برای افراد مستعد سرماخوردگی است. در مورد نوشیدنی‌ها نیز توصیه می‌شود دمنوش‌های ترکیب سنبل‌الطیب، گل‌گاوزبان و اسطوخودس مناسب برای کوفتگی، خشکی، تپش و ضعف دما مناسب است. به خصوص برای افرادی که می‌توانند کار کثری انجام دهند. دمنوش بابونه، مرزنجوش و آویشن شیرازی برای افرادیکه اسم و برونشیت دارند و ضعف سیستم ریوی دارند، بسیار مؤثر است.

## دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

**جش ۷ درصدی تولید تختال در فولاد هرمزگان**

به همت ایر اسکو  
تولید تختال در فولاد هرمزگان  
فولاد هرمزگان در حال تولید تختال است  
فولاد هرمزگان در حال تولید تختال است  
فولاد هرمزگان در حال تولید تختال است

آنها این سالها

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

**پایان مهلت دادستان امروز، دو هفته ای**

روید دادستان  
در تشریح  
در تشریح  
در تشریح

امروز، دو هفته ای  
روید دادستان  
در تشریح  
در تشریح  
در تشریح

امروز، دو هفته ای  
روید دادستان  
در تشریح  
در تشریح  
در تشریح

**استق**  
روزنامه

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

**تهران در تسخیر متروپل‌ها**

امتیض شهروندان  
در خطر  
آیا رستخانی  
یک‌ایدیولوژی است؟

کلیه مشکلات حمل‌ونقل  
عظیمی در دست دولت است

**اعتنا**  
روزنامه

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

**احیای پرچام‌سخت‌شد**

با اعلام تصحیر رئیس‌جمهور امریکایاری حطلم نام‌سیاه  
در دست گروه‌های تروریستی

انقلابی  
مندان  
انقلابی  
بودن است

**ایران**  
روزنامه

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

**همانا یت و مسولیت، برای تو وسیله اب و تان نیست بلکه امتیاز تو گردن تو است**

روزنامه ایران  
همانا یت و مسولیت، برای تو وسیله اب و تان نیست بلکه امتیاز تو گردن تو است  
روزنامه ایران  
همانا یت و مسولیت، برای تو وسیله اب و تان نیست بلکه امتیاز تو گردن تو است  
روزنامه ایران  
همانا یت و مسولیت، برای تو وسیله اب و تان نیست بلکه امتیاز تو گردن تو است

انقلابی مندان مهم‌تر از انقلابی بودن است

داین نیکونگراست  
ایهانه ایلی قبرا  
مهم‌تر از «رق» تحریرها  
فلم کودکان

**منتخب**  
روزنامه

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

**انقراض رسمی چک‌های بی‌محل**

داین نیکونگراست  
ایهانه ایلی قبرا  
مهم‌تر از «رق» تحریرها  
فلم کودکان



**گروه بهداشت و سلامت**– کارشناسان می‌گویند کووید ۱۹ ممکن است تبدیل به نسخه گسترده و تا حدودی خشن‌تر از سرماخوردگی باشد به طوری که مردم مکرراً به آن مبتلا شوند، حتی اگر اخیراً آلوده شده باشند. دکتر «امش آدلجا»، سرپرست

### رابطه وزن در هنگام تولد با فشار خون چیست؟

۲۳٫۲ درصد است؛ در حالی که در آمریکا، اوضاع ممکن است حتی بحرانی‌تر نیز باشد؛ به طوری که مطالعات اخیر نشان داده است فشار خون بالا در کودکان و نوجوانان یکی از عوامل نگرانی است. آمریکا خود با افزایش دائمی فشار خون کودکان و نوجوانان روبروست که به طور جدی، رشد و سلامت جوانان را مختل می‌کند.

فشار خون یک اختلال چندعاملی با مکانیسم‌های پیچیده و عوامل متعدد ناشی از تأثیرمقابل سبک زندگی، شرایط زندگی و عوامل ژنتیکی است.

از سویی دیگر، شواهد فزاینده نشان از آن دارد اثرات نامطلوب در اوایل زندگی ممکن است یکی دیگر از علل افزایش فشار خون باشد. حال مطالعات مختلف، رابطه معکوس میان وزن افراد به هنگام تولد و فشار خون را شناسایی کرده اند.



**گروه بهداشت و سلامت**– محققان آمریکایی به بررسی تأثیر وزن در هنگام تولد با فشار خون پرداختند.

محققان آمریکایی اعلام کردند وزن افراد به تشکیلی متفاوت بر فشار خون سیستولیک و دیاستولیک در کودکان و نوجوانان تا ۸ ساله تأثیر می‌گذارد.

در سطح جهانی، فشارخون بالا یکی از تهدیدات اصلی سلامت

## تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

# کیش‌نوشتن