

✓ قسمت چهارم؛

هفته بدون دخانیات (۴ تا ۱۰ خردادماه) گرمای باد.

۳۹- باور غلط: یک باور اولترا لایت شرکتهای دخانی وقتی باور و سادگی مردم را در به کاربری واژه لایت و اقبال مصرف آنان را دیدند، بارها فراتر نهاده و اولترا لایت ها را به عنوان نسل جدیدی سیگارهای بدون ضرر بنا نهادند! **توضیح:** نام این نوع سیگارها و در عین حال رنگ سفید و جذاب آن، تنها باعث شده فرد با خیال راحتتر تعداد بیشتری از این سیگارها را مصرف نموده، بپکهای عمیق تری زده و سریعتر به عوارض و مرگ منتج از آن نزدیک میگردد.

۴۰- باور غلط: نوجوانان با مصرف دخانیات استقلال و حس بزرگی خود را تقویت کرده و اجتماعی تر می شوند. **توضیح:** در این گروه سنی فرد تلاش می کند که خود را در سنین بالاتر نشان دهد و ثابت کند که از دوران کودکی عبور کرده به این خصوصیت ، اگر عدم مهارت در پاسخ منفی به خواسته های همسالان و عدم ارائه الگوی مناسب و تفریحات جایگزین توسط والدین و مسئولان پرورشی و رسانه اضافه گردد، نتیجه ای جز تمایل و اقدام به مصرف دخانیات در بر ندارد

۴۱- باور غلط: تنباکوهای جویدنی به دلیل نداشتن دود عارضه چندانی ندارد. **توضیح:** این نوع ترکیبات علاوه بر دارا بودن سموم و مواد مضر موجود در دیگر انواع دخانیات، به سبب مواد نگهدارنده و اسانسها و ترکیباتی مانند آمونیاک، باعث عوارض زیادی در دهان و دندان می گردد. یکی از مواد بسیار خطرناک و سمی که همراه تنباکو مصرف می شود، آهک است که عین جذب نیکوتین را بالا می برد و هم سبب می شود که نیکوتین آرامتر جذب گردد. خود این ماده یکی از عوامل بیماریزا و موثر در بروز سرطانهای حفره دهان می باشد.

۴۲- باور غلط: قلیان به دلیل سستی بودن کم ضرر تر از دیگر انواع دخانیات می باشد. **توضیح:** با توجه به اینکه استفاده از تنباکو در مراحل اولیه اش عوارض چندانی را نشان نمی دهد، نیز توجه به بوی خوش و عدم سوزاندن گی آن، بنابراین فرد با احساس اینکه هیچ عارضه ای او را تهدید نمی کند، حتی میزان مصرف خود را بالاتر نیز می برد و به تدریج عوارض در فرد خود را نشان می دهد.

۴۳- باور غلط: اگر قلیان را در دسته جمعی و در فضای باز بکشند تاثیر چندانی روی فرد نداشته و مضر نیست. **توضیح:** این قبیل باورها به خاطر بوی خوش قلیان ناشی از اسانسهای شیمیایی مضر و عدم ایجاد سوزش و سرفه در اثر موادی حس کننده مانند اثر در تون قلیان است و استفاده دسته جمعی از این اسباب علاوه بر شیوع بیماریهایی مانند هیپاتیت سل، تب خال و هلیکوباکتر(عامل زخم معده)، فرد را از دود دسته دوم و سوم دیگر همراهان نیز بی بهره نمی گذارد بد نیست بدانید که مصرف یک قلیان برابر بیش از بیست نخ سیگار عارضه دارد

۴۴- باور غلط: هفته ای چند نخ سیگار مضر نبوده و فرد را معناد نمی کند. **توضیح:** اکثریت افرادی که سخت معتاد به سیگار بوده و روزی یک تا دو بسته سیگار مصرف می کنند، از ابتدا با روزی یک عدد و هفته ای چند نخ شروع کرده اند و شاید در طول دوران مصرف به سمت اعتیاد در زمانهایی، به طور موقت آن را بر اساس موقعیت و مکان و زمان قطع کرده بوده اند. در عین شیوع بیماریهای سرطانی بیشتر از اینکه با تعداد مصرف رابطه داشته باشد با طول مدت مصرف در ارتباط است.

۴۵- باور غلط: دخانیات هیچ تاثیری روی ریزش مو نداشته و سیگارها معمولا موهای پر پشتی دارند. **توضیح:** سیگار یکی از شایعترین علل ضعف مو و ریزش آن به ویژه در آقایان است که منجر به تجمع چربی زائد در اطراف پیاز مو شده و ضمن اختلال در تغذیه فولیکولها باعث افزایش فعالیت آنی اکسیدانها به عنوان علت اصلی ریزش مو می گردد. علاوه بر این دود حاصل از سوخت دخانیات سبب کوردت مو نیز می گردد.

۴۶- باور غلط: نمی داری اراده قوی هستم و به همین علت به سیگار عادت نمی کنم. اگر هم سیگاری شوم قادر ام را به آسانی ترک کنم. **توضیح:** داشتن اعتماد به نفس کاذب در این موارد باعث می گردد، تا فرد با بیشتری به دام اعتیاد افتد و جالب است بدانید که بر اساس تحقیقات به عمل آمده درصد بالایی از افراد

باور های غلط در مورد دخانیات

کهنوش سیف الهزارعی
کارشناس بهداشت محیط

سیگاری و معتاد با همچنین تفکری به دام افتاده اند. ترس از بدبویا و لغزش و اجتناب از آن دلیلی سستی فرد نبوده و هیچگاه شخصی را که مثلا از سم ترسد و آنرا بخورد شجاع و ترس نمی داندند.

۴۷- باور غلط: دولتها و رسانه باید تلاش کنند تا نوجوانان و جوانان یک کشور به دام دخانیات و مواد مخدر نیافتند و الا در این اوضاع از دست خانواده ها کاری بر نمی آید. **توضیح:** در عین حال که سیاستهای اقتصادی -اجتماعی و فرهنگی یک دولت و اطلاع رسانی رسانه ای در کاهش مصرف موثر است ولی نقش خانواده در تربیت و پرورش و شکل گیر فرزند با این مقولات قابل مقیاس نمی باشد و بیشترین تاثیر را در ابتلا یا عدم ابتلا به مصرف ر دارد. آموزش مهارتهای زندگی و برنامه ریزی یکی از اشتغال های فکری والدین بوده و می باشد.

۴۸- باور غلط: با پول توجیبیهای حال حاضر به نظر نمی رسد افزایش قیمت دخانیات تاثیری روی مصرف نوجوانان داشته باشد. **توضیح:** بر اساس آمار بیش از ۶٪ دانش آموزان بیش از ۵۰٪ پول توجیبیشان را صرف خرید دخانیات می نمایند. این آمار نشان می دهد که اگر قیمت سیگار بالا رود مثلا به دو برابر برسد این فرد دیگر قادر نیست تمام پول توجیبی خود را صرف خرید سیگار کند. به این اقدام اگر قطع فروش نخسی سیگار اضافه شود اثرات آن بیشتر جلوه می نماید.

۴۹- باور غلط: چوب سیگار و فیلترهای سیگار باعث جذب کلبه سموم و مواد مضر سیگار شده و سیگار را کم خطر می کند. **توضیح:** فیلترها تنها قادرند مقداری از تار و نیکوتین را جذب کرده بر اکثر ۴۰۰۰ نوع ماده سمی و مضر سمی موجود در سیگار بی اثر است. در عین حالی که فرد به تصویری ضرر بودن پکهای قوی تری کشیده و با خیال راحت سموم بیشتری را وارد بدن خود می کند.

۵۰- باور غلط: در برخورد با نوجوان مصرف کننده دخانیات نباید این مسئله را به رویش آورد نباید رویش به بزرگترها باز شود. **توضیح:** چه خواهیم چه نخواهیم با استعمال دخانیات را شروع کرده پدر و مادر باید با فرزند طوری برخورد کنند که او در خواست کمک را نشانه قدرت و جسارت و شهامت بداند نه ضعف و به او بگویند کمک خواستن و مشاوره با والدین و بزرگترها یک قدرت و نشانه عقل و هوش بالاست. در فرزند خود اجازت بازگشت از اشتباه را بدهند و در ضمن الگوهای خوبی برای فرزندان باشند.

۵۱- باور غلط: سیگارهای دارای عکسهای هشدار دهنده از تون نامرغوب تهیه شده است. **توضیح:** این باور خراف و غلط نیز که ناشی از اجرای یک طرح کشوری بدون بستر ساز مناسب می باشد منجر به افزایش مصرف سیگارهای قاچاق و فروش بیشتر سیگارهای نخعی شده است.

۵۲- باور غلط: افراد سیگاری اگر در مکانی دیگر مثلا فضای باز سیگار بکشند و سپس به منزل نیایند حداقل برای دیگران ضرر ساز نخواهند بود

توضیح: دود دست سوم سیگار بصورت ریز ذراتی که روی لباس، پوست و موها و محیط اطراف می نشیند حتی تا روزها می تواند، افراد غیر سیگاری به خصوص کودکان را تحت تاثیر قرار دهد. در نظر بگیرید پدری را که بعد از استعمال دخانیات، کودکش خود را بغل کرده و با بوسیدن و نوازش او کلبه عوارض و سموم دخانیات را از طریق پوست و مو لباسهای خود به او منتقل می کند.

۵۳- باور غلط: نباید نوجوانان و جوانان را مدام کنترل کرد و بگذارید کاملا آزاد و مستقل باشند تا به دام دخانیات و دیگر انواع اعتیاد نیافتند. **توضیح:** دادن آزادی بیش از حد به نوجوانان و جوانان حتی بهترین بچه ها را هم در معرض هر عامل مخربی از جمله سیگار قرار می دهد، اعتماد صرف به نوجوانان کاری بسیار اشتباه است.

۵۴- باور غلط: کودکانی که والدین سیگاری ندارند، از عوارض سیگار و دیگر دخانیات در امانند. **توضیح:** نیمی از کودکان جهان در معرض آلودگی با دخانیات هستند و در خون آنها آثار ی از نیکوتین یافت شده. همچنین آلودگی سطوح به دود دست سوم سیگار نیز باعث افزایش غیر مستقیم میزان تماس در کودکان می گردد.

عباس خادم الحسینی و مشاوره در ترکیه

◆ زمانی کوچک را ایجاد کند. علاوه بر این می تواند انقباضات عضلانی حاصل از بروز خشم را بهبود بخشد و باعث ترشح هورمون دوپامین گردد. ◆ **گفتید که بخشی از صحبت های تان در ترکیه در زمینه مبارزه با افسردگی بوده است، لطفا در این زمینه هم راهنمایی مان کنید؟**

◆ برای مبارزه با افسردگی می توان از آنتی استرس ها کمک گرفت. یکی از آنتی استرس هایی که می تواند در این زمینه بسیار موثر و مفید باشد بهره مندی از تلقینات مکرر و مثبت ذهنی همراه با افعال مثبت است. از این بابت می گویم مکرر که تکرار ، راه ورود به ضمیر ناخودآگاه است. با تکرار کلامی و باور ذهن می توان به ناخودآگاه نفوذ کرد.

◆ **لطفا بقیه آنتی استرس ها را هم نام ببرید؟**

◆ تصویر سازی ذهنی، پذیرش بدترین حالت ، توکل به خدا، سرگرم کردن خود، دوش آب سرد و نیايش با پروردگار می توانند به عنوان کاهش دگان استرس مورد استفاده قرار گیرند.

◆ **از نظر شما چه مواردی باعث می شود سطح اعتماد به نفس در ما کاهش یابد؟**

انتکای بیش از حد به دیگران داشتن این که احساس کنیم نمی توانیم بروی پای خود بایستیم و حتما باید به فرد دیگری تکیه داشته باشیم یکی از کاهش دگان اصلی اعتماد به نفس است.

سایر کاهش دگان عبارتند از: ترس از معمولی بودن، مقایسه خود با دیگران و مشروط کردن اعتماد به نفس به شرایط و رخدادهای بیرونی

◆ **از مهارت های ارتباطی بگوئید، چه چیزی می تواند افراد کمرو و گوشه گیر را برای برقراری ارتباط کمک کند؟**

◆ تمرین کردن، تمرین کردن، تمرین کردن، به جرات می توانم بگویم که در این برهه از زمان جایی برای انزواطلب ها و گوشه نشین ها و کمروها نیست. فرو رفتن در تنهایی، فرار کردن از ارتباطات انسانی و بلد نبودن فنون ارتباط سازی شدیداً به شخصیت اجتماعی و آینده افراد لطمه می زند. اگر کسی ارتباط سازی را بلد نیست می تواند آن را تمرین کند و کم کم یاد بگیرد. برای شروع می تواند وقتی از خانه بیرون می آید به همسایه ها سلام کند و خیلی راحت و صمیمانه با آنها خوش و بش نماید.

وقتی از سوپرمارکت محل خرید می کند یا مغازه دار سلام و احوالپرسی کند، در تاکسی یا اتوبوس که هست با بغل دستی خود سر صحبت را باز کند و لو این صحبت کوتاه، پرسیدن ساعت یا تاریخ روز باشد. حتی المقدور آشنایان خود را با نام کوچک و خیلی صمیمانه و خودمانی صدا کند. این تمرین های ساده و ریزی می توانند راهکار بسیار مناسبی برای افراد کمرو و انزواطلب باشد.

یعنی هیجان خشم می شود فرمانده تفکرات ، احساسات و رفتارها ما. ایجاد یک وقفه زمانی کوچک باعث می شود مغز بتواند دوباره فرماندهی بدن را در دست گیرد. تنفس عمیق یکی از اعمال مفیدی است که می تواند این وقفه

از استانبول تا استانبول



کهنوش سیف الهزارعی

عراق تا ۳ میلیون بشکه در روز، مازاد نفت موجود در بازار به نوعی جایگزین نفت ایران و یا بخشی از نفت صادراتی ایران به بازارهای جهانی و غربی می گردد که در کوتاه مدت منجر به کاهش قیمت خواهد شد.

ولی این روند نمی تواند با پایان تابستان و خنک شدن (سرده) هوا در اروپا و یا آمریکا ادامه یابد بنابراین هم ادامه تحریم نفتی برای ایران زیان بار است و هم بالاتر رفتن قیمت هابرای غرب غیر قابل تحمل است.

اینجاست که طرفین نیاز به رو آوردن به راهکار و توافق منصفانه دارند تا هم به حقوق هسته ای ایران احترام گذاشته شود هم آنچه را که غربی ها اعتماد سازی نامیده اند حاصل گردد هر چند اعتماد سازی برای طرفین باید بر اساس رعایت حقوق ملتها و دولت ها و بر اساس پای بندی به قوانین بین المللی استوار باشد. بنابراین آنچه که چند ماه پیش با مذاکرات هسته ای ایران و گروه ۱+۵ در استانبول ترکیه بین رییس شورای امنیت ملی سعید جلیلی با کاترین اشتون رییس سیاست خارجی اتحادیه اروپا صورت گرفت موجب خوش بینی میان طرفین و ادامه مذاکرات به بغداد در اوایل بهار منجر گردید، اما مذاکرات در عراق هم به نتیجه

نرسید و قول ادامه مذاکرات در مسکو داده شد. مذاکرات چند روز پیش در مسکو هم علیرغم آنکه دولت روسیه ظاهرا می خواست نشان دهد که توان ایجاد یک تفاهم را دارد نیز به نتیجه نرسید

و طرفین صحبت از مذاکرات مجدد در استانبول ترکیه طرف روزهای آینده را کرده اند هر چند این مذاکرات در سطحی پایین تر و مابین کارشناسان طرفین انجام خواهد گرفت بهرحال در شرایطی که ایران صحبت از چرخه سوخت و فعالیت های هسته ای می کند چرخه مذاکرات از استانبول باز به استانبول رسیده است اما هنوز نشانه ای از رسیدن به یک توافق عادلانه وجود ندارد. توافقی که بهترین مزایای دوستی با طرفین در گیر کمال استفاده را براند.



مثلا در راکتور تحقیقاتی تهران اورانیم غنی شده با خلوص پایین برای درمان بیماریهای لاعلاج مورد استفاده قرار می گیرد. از این رو طی چند سالی که از فعالیت هسته ای کشورمان گذشته است در ابتدا غنی سازی اورانیم با غلظت ۳٪/۵ صورت می گرفته است و اخیرا به خلوص ۲۰٪ افزایش یافته است این در حالی است که غنی سازی اورانیم به بر و در دسر ساز نیز بوده و هست لذا هم ایران و هم غرب باید راهکاری بیابند تا این مشکل به نفع دو طرف حل و فصل شود اما سالها کشمکش بر سر فعالیت های هسته ای ایران به عاملی برای سودجویی های داخلی و خارجی تبدیل شده است طوری که عده ای



دوست ندارند که این مشکل به سودجویان به خطر می افتد. در این رهگذر عدم توفیق طرفین به دستیابی به یک راهکار برد-برد فضای گفتگو و مذاکرات را به دشمنی و مقابله تبدیل کرده است و برای ما همراه با اعمال تحریم ها بوده است طوری که از امروز یک شنبه یازدهم تیرماه تحریم (نا به اعلام قبلی غربی ها) نفتی غرب علیه ایران وارد فاز عملی و اجرایی می گردد. تحریمی که از سوی شرکت های غربی و آمریکایی برای مقابله با روند غنی سازی اورانیم و بستن مراکز غنی سازی اتخاذ گردیده است. اما بر اساس پیش بینی های مقامات نفتی کشورمان تحریم نفت باعث افزایش قیمت نفت به حدود ۲۰۰ دلار برای هر بشکه خواهد شد ولی طی روزهای اخیر با افزایش بی سابقه تولید نفت عربستان که به بیش از ده میلیون بشکه در روز رسیده است و برگشت تولید نفت لیبی به بازار و همچنین افزایش تولید نفت

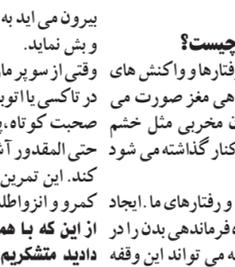
آکهی احضار منتهم از طریق دادگاه (فرم شماره سه) ۱۱۳۸۳
بدینوسیله به- ۱- کمال ابولی ۲- علی آقا زمانی فرزند ۱- حسین ۲- کبیا که مجهول مکان اعلام شده ابلاغ میگردد که با تمام سرفت موتور سیکلت موضوع شکایت علیرضا محمدی و غیره در پرونده کلاسه ۸۸۰۲۵۷ ک ۱۰۱ شعبه ۱۰۱ دادگاه جزایی قیروکازین تحت پرونده ۹۱/۶۹/۱۹۹۹۲ صفحه ۲۵۹ دفتر ثبت ۳۵ املاک به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت صادر گردیده، مفقود شده و تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده است. مراتب طبق تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت آکهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آکهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر طرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا به صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به مقاضی تسلیم خواهد کرد.
کفیل ثبت استامد و املاک ک شیبوکوه - یعقوب حق پرست ۱۵۹۶/۱۱۳۸۴

آکهی فقدان سند مالکیت بخش دهم فارس، شیبوکوه
آقای نادر نقدی زاده با تسلیم ۲ برگ استثنای مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به پلاک ۳۲۸/۸۶۵ اصلی واقع در بخش دهم فارس، شیبوکوه که ذیل ثبت ۱۸۳۹۹۲ صفحه ۲۵۹ دفتر ثبت ۳۵ املاک به نام نامبرده ثبت و سند مالکیت صادر گردیده، مفقود شده و تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده است. مراتب طبق تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت آکهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آکهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه سند مالکیت یا سند معامله تسلیم نماید و اگر طرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا به صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به مقاضی تسلیم خواهد کرد.
کفیل ثبت استامد و املاک ک شیبوکوه - یعقوب حق پرست ۱۵۹۶/۱۱۳۸۴

آکهی ابلاغ وقت دادرسی
بدینوسیله اعلام می شود آقای نادر رستگار دادخواستی بخواسته مطالبه ضرر و زیان بطرفیت آقای مهدی بوگری فرزند رضا خان تسلیم دادگاه عمومی حقوقی شهرستان جهرم نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۹۰۰۷۸۷ ثبت و وقت رسیدگی برای روز ۹۱/۶۹/۱۹۹۹۲ ساعت ۹:۳۰ تعیین شده به علت مجهول مکان بودن خواننده به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی، مراتب یک نوبت آکهی میشود تا خواننده از تاریخ انتشار این آکهی طرف یکماه به دفتر این دادگاه وقاع در شعبه سوم حقوقی دادگستری جهرم مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمانت را دریافت نموده و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد در غیر اینصورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد. **مدیر دفتر شعبه سوم دادگاه عمومی حقوقی جهرم- رضانهصر** ۱۵۹۶/۱۱۳۸۸

آکهی حصوراوت
خانم فاطمه چشم ارو دارای ش. ش متولد ۱۳۵۷/۱۲/۱۵ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۱-۱-۸۷ ح ۱۱۴ از این شورا درخواست گواهی حصوراوت نموده و چنین توضیح داده که شادروان علی اکبر چشم ارو به شناسنامه ۳۱۷۲ در تاریخ ۱۳۸۸/۶/۴ در اقامتگاه دائمی خود بدروزدن گشته و ورثه حین الفوت آن مرحوم عیارتند از:
۱- متقاضی/ متقاضیه با مشخصات فوق الذکر دختر متوفی
۲- زهرا چشم ارو به ش. ش ۱۳۷ ت. ت ۱۳۶۷/۶/۲۰ صادره از حوزه فیروز آباد دختر متوفی
۳- زینب چشم ارو به ش. ش ۱۴۵۸ ت. ت ۱۳۶۶/۶/۲۰ صادره از حوزه فیروز آباد دختر متوفی
۴- زهره چشم ارو به ش. ش اختصاصی ت. ت ۱۳۶۹/۱۲/۲۵ صادره از حوزه فیروز آباد دختر متوفی
۵- رضا چشم ارو به ش. ش ۲۹۵ ت. ت ۱۳۶۵/۷/۱۱ صادره از حوزه فیروز آباد پسر متوفی
۶- حسن چشم ارو به ش. ش ۳ ت. ت ۱۳۵۷/۷/۱۱ صادره از حوزه فیروز آباد پسر متوفی
۷- کبری پور غلامی میمندهی به ش. ش ۳۳۳۳ ت. ت ۱۳۳۹/۶/۴ صادره از حوزه فیروز آباد همسر متوفی
ولاغیر اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آکهی می نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیثنامه از متوفی نزد آنهاست طرف یکماه از تاریخ انتشار آکهی به شورای حل اختلاف تقدیم نماید. بدینهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. **مدیر هیات** ۱۵۹۰/۱۱/۲۷

رئیس شعبه میمند شورای حل اختلاف شهرستان فیروزآباد



کهنوش سیف الهزارعی