غرب و فعالیت های هسته ای ایران

☑حجت اله دهقانی

به طور دقیق شروع فعالیت های ایران در عرصه ی صنعت انرژی هسته‌ای به دوران پیش از پیروزی انقلاب اسلامی برمی گردد، زمانی که غربی‌ها بالاخص شرکت آلمانی کرافت ورک اونیون (KWU) در نوامبر ۱۹۷۴ با هدف احداث نیروگاه اتمی بوشهر آن هم به منظور رویارویی با حضور احتمالی روس ها در ایران آن زمان، به طور رسمی وارد عمل شدند. هر چند که ژرمن‌ها در بعد اجرایی طرح مذکور پیشرفت قابل ملاحظه‌ای را از خود نشان داده بودند، اما با به وقوع پیوستن انقلاب اسلامی، سرنگونی رژیم شاهنشاهی و تغییر نظام حکومتی به جمهوری اسلامی، روند عملیات اجرایی این نیروگاه توسط آلمان‌ها برای همیشه متوقف گردید. چند سال پس از پایان جنگ تحمیلی و با روی خوش نشان دادن روس ها، در سال ۱۳۷۳ اجرای آن به شرکت Atom Stroy Export روسیه واگذار شد و تقریباً با تخریب تمام کارهای زیربنایی صورت گرفته از سوی آلمان ها، مجدداً با شکل و ایده ای جدید مورد بازسازی واقع گردید.

اما به دلیل سازش های پشت پرده ی شرکت روسی با قدرت های بزرگ از جمله آمریکا و انگلیس که این مسأله خود به سبب فشارهای اعمال شده از سوی این قدرت ها و همین طور منافع خود روس ها بود، روند ساخت نیروگاه اتمی بوشهر آنگونه که مد نظر سیاستمداران جمهوری اسلامی بود، شتاب لازمه را به خود نگرفت و با کارشکنی های گوناگون و پی در پی شرکت روسی طرف قرارداد در طی این سال ها و متعاقباً تحمیل هزینه‌های گزاف و سرسام آور به جمهوری اسلامی، مدام فرآیند تکمیل و راه اندازی این نیروگاه هزار مگاواتی دیگر قدیمی شده، به تعویق می افتاد که بالاخره با تلاش های فراوان مقامات سیاسی کشور، یکی دو سال پیش به صورت مقدماتی و آزمایشی مورد بهره‌برداری قرار گرفت و در مجموع با قول مساعد کشور روسیه قرار بر این گذاشته شد که تا تابستان سال ۹۱ وارد مدار تولید شبکه سراسری انرژی برق گردد، هرچند که فناوری به کار گرفته شده در آن، امروزه نسبت به تکنولوژی‌های پیشرفته ی کنونی شاید تا حدودی قدیمی شده باشد و با توجه به عمر مفید یک نیروگاه هسته ای که در حدود چهل سال می باشد، ممکن است که آن کارایی سال هایی که می بایست اجرا می شد را نداشته باشد.

گرچه این پروسه از برخی جهات هزینه های گزافی را برای کشور ایران به همراه داشت ولی تجربه این دوره ی کم نظیر سبب گردید تا همزمان با خرید و وارد کردن تکنولوژی، زمینه برای تربیت و پرورش مهندسین و کارشناسان کارآزموده در کنار متخصصین یکی از کشورهای صاحب فناوری هسته ای فراهم گردد.

همزمان با کشمکش های گهگاه علنی و پنهانی بین المللی بر سر راه اندازی نیروگاه بوشهر، ایران توانست که عمده ی فعالیت های هسته ای خود را در بعد غنی سازی سوخت نیروگاه های هسته ای به کمک دانش و تجربه‌ی برخی از دانشمندان هسته ای بعضی کشورهای همسایه گسترش دهد که سرانجام موفق گردید با صرف هزینه های زیاد و به کارگیری نیروهای انسانی متخصص و متعهد مراکز علمی و دانشگاهی کشور به تکنولوژی غنی سازی اورانیم که در حال حاضر تقریباً در اختیار تعدادی انگشت شماری از کشورهای دنیا می باشد، دست یابد و به برکت چنین موفقیت های علمی، روز بیستم فروردین ماه از سوی دولتمردان جمهوری اسلامی، روز ملی فناوری هسته ای نامگذاری گردید. هر چند برای مدت زمانی این فعالیت های هسته ای در آغاز راه از نگاه برخی کشورهای اروپایی به صورت پنهانی صورت می گرفت ولی با افشای در حال تأسیس بودن دو مرکز هسته ای جدید در ایران توسط سازمان مجاهدین خلق در سال ۲۰۰۲ میلادی و مطلع شدن سازمان های بین المللی که مصادف شده بود با به قدرت رسیدن اصلاح طلبان در ایران و در پیش گرفتن سیاست خارجی مذاکره گرایانه و حل و فصل مشکلات با استفاده از گفتگوهای مسالمت آمیز و به دور از تنش ها و مشاجرات سیاسی، ضمن پذیرش چندین توافق نامه از سوی دولت های هفتم وهشتم، به تدریج فعالیت ها و مطالعات صنعتی دانش اتمی در ایران تحت فشارهای مداخله جویانه ی نهادها و قدرت های خارجی تا اطلاع ثانوی به حالت تعلیق درآمد و با پلمب تأسیسات هسته ای توسط سازمان بین‌المللی انرژی اتمی، با هدف صوری اطلاع از ماهیت واقعی موضوع، این فعالیت ها به طور رسمی به عرصه ی تعطیلی کشانده شد. این وضعیت همچنان برقرار بود تا اینکه با شکست اصلاح طلبان و پیروزی اصولگرایان در انتخابات دوره ی نهم ریاست جمهوری و روی کار آمدن دولت وابسته به این جناح سیاسی، سیاست خارجی کشور در قبال این مسئله از اساس تغییر نمود و رویکرد سرسختانه تری به خود گرفت و با همراهی و مساعدت مجلس شورای اسلامی جدید که اکثراً از طرفداران و حامیان سیاست های داخلی و خارجی دولت نهم بودند و با اعمال چاشنی خشونت نسبت به ترفندهای سیاسی قدرت های بزرگ، پلمب تأسیسات هسته ای به طور علنی شکسته شد و فعالیت هسته ای جمهوری اسلامی علی رغم تمامی تهدیدات و مخالفت‌های این قدرت های استعمارگر و هم پیمانانشان مجدداً از سر گرفته شد. از این به بعد بود که دور تازه ی واکنش برخی کشورها در برابر سیاست های فناوری هسته ای ایران وارد مرحله ی جدیدی گردید و هر روز با طرح مسئله و ایرادی تازه نسبت به این فعالیت ها کوشیده اند که نگرانی های جامعه ی بین المللی را از بابت اینکه این فعالیت های بشردوستانه ی ایران ماهیت صلح آمیز ندارد، تشدید کنند و با همراه کردن دیگر کشورها جریان امور را به نفع خود تغییر دهند و در طول این مدت همواره کمر همت بسته بودند که با اعمال تحریم ها و فشارهای اقتصادی بین المللی عرصه را بر جمهوری اسلامی تنگ تر کرده و آن را تسلیم خواسته های غیرحقوقی خود بکنند و با وجود اینکه طی این برهه ی زمانی کشور ایران با پایبندی به قرارداد منع گسترش سلاح های هسته‌ای و باز گذاشتن درهای تأسیسات هسته ای خود به روی ناظران آژانس بین المللی انرژی اتمی برای بازدید و رفع نگرانی های کاذب جامعه ی بین المللی، تلاش کرده بود که حسن نیت خود را در این رابطه به اثبات برساند و تشویش های جامعه ی بین المللی را در حد توان تعدیل کند، منتهی از آنجایی که این قدرت ها اهداف دیگری را همانا در پشت اهداف ظاهری کنونی که در چارچوب پاره‌ای ایرادات به ایران وارد می شود، دنبال می کرده اند و خواهند کرد، هر روز با طرح بهانه و مسئله ای تازه مرتبط با این موضوع، افکار جامعه‌ی جهانی را نسبت به این قضیه بیش از پیش ملتهب کرده اند و کوشش به خرج داده اند که این فعالیت ها را به نوعی غیرصلح آمیز و تهدید کننده ی صلح و امنیت جهانی در آینده ای نه چندان دور جلوه دهند تا از طرفی هم موفق شده باشند که با گستراندن سیطره ی خود، اهداف و برنامه های خویش را در دیگر کشورهای تحت سلطه به پیش ببرند و از جهاتی هم با تحت فشار و تأثیر قرار دادن فضای سیاسی درونی جمهوری اسلامی در جهت برانگیزاندن حساسیت‌ها، نارضایتی های داخلی و تنش ها در میان مردم ایران به نحوی مانع و سدی محکم به دست خود ایرانیان بر سر راه پیشرفت این مرز و بوم ایجاد کرده باشند.

به هر حال برای پی بردن به ماهیت واقعی اهداف این پروژه ی چند پهلوی هیاهویی- تبلیغاتی علیه برنامه های صلح آمیز هسته ای جمهوری اسلامی، با نگاهی دقیق به چگونگی برخورد و رویکرد این کشورها به ویژه قدرت های غربی با این قضیه و همین طور وضعیت سیاسی کشورهای عرب زبان منطقه، به خوبی می توان دریافت که که اکثر این کشورها به سبب بهره‌مندی از ذخایر بزرگ نفت و گاز و ثروت های فراوان و برخوردار نبودن از صنایع تولیدی مادر برای رفع نیازهای اولیه و استراتژیک خود آن هم به دلیل عقب ماندگی های علمی و تحصیلی ناشی از مرفه نشین بودن و تنبل بار آمدن آنها، همواره مصرف کننده ی محض محصولات کشورهای غربی و آمریکایی بوده اند و چندان که مسلم است به دلایل مختلف از جمله برخوردار نبودن از نیروی انسانی چندان هوشمند و کارآمد، کمبود جمعیت، وجود حساسیت ها و چالش های تاریخی میان عرب و عجم و ترس از تسلط فارس زبان ها بر آنان و در مجموع عقب ماندگی های صنعتی و خود باختگی های فرهنگی، همواره تلاش کرده اند به هر طریق و قیمتی که شده است امنیت مرزهای خود را تأمین کنند و کشورهای بزرگ نیز با بهره گیری از این نقاط ضعف کشورهای عربی کوشیده اند تا با خطرناک و مخاطره آمیز نمایاندن فعالیت های هسته ای جمهوری اسلامی در منطقه ی خاورمیانه، هم این کشورها را به بازارهای مناسبی برای فروش تسلیحات نظامی و جنگی خود تبدیل کرده باشند و هم این که در قبال درآمدهای ناشی از فروش این ادوات و تسلیحات توانسته باشند که منابع و مخازن بزرگ هیدروکربوری آنها را به قیمت نازلی به یغما برده باشند که فی‌المثل می توان به قرارداد بزرگ تسلیحاتی چند میلیارد دلاری میان آمریکا و عربستان سعودی اشاره کرد که در چند سال گذشته میان این دو کشور به امضا رسیده است و قطع به یقین این فقط بخش کوچکی از این قبیل قراردادهاست که هر از گاهی به منظور نشان دادن قدرت نظامی و سیاسی این کشورها در رسانه های دنیا مطرح می شود والا از بخش عمده‌ای از آنها بنا بر مصلحت های سیاسی و نظامی به هیچ عنوان پرده برداری نمی شود. از سویی با توجه به قطعیت اتمام سوخت های فسیلی طی سالیان آتی و روی آوردن دنیا به دیگر منابع انرژی از جمله انرژی هسته ای در آینده ای نه چندان دور، هم اکنون از سوی این کشورها جنگی یک طرفه به نام جنگ انرژی راه افتاده است تا بدین ترتیب با در اختیار گرفتن و انحصاری کردن صنعت غنی‌سازی اورانیم و دیگر ترکیبات مشابه، و وابسته کردن دیگر کشورها به خود به وسیله ی احداث نیروگاه ها و تأسیسات مرتبط با این صنعت در این کشورها، ضمن تأسیس اوپک هسته ای و اتمی، جریان انرژی تولیدی و مصرفی دنیا را به تسخیر مطلق خود دربیاورند و نهایتاً با نیازمند کردن دنیا به خود، آنگونه که مصلحت شان ایجاب می کند بر جهان حکمرانی کنند.

از همه مهم تر اینکه در پرتو این مسأله همواره به دنبال یافتن بهانه ای محکم و عامه پسند برای حضور مستمر و پایدار در منطقه ی خاورمیانه‌ای بوده اند که شریان اصلی انرژی مصرفی دنیا از آن می گذرد تا همان طور که گفته شد علاوه بر تأمین انرژی مورد نیاز صنایع خود توانسته باشند که با ناأمن نشان دادن منطقه به واسطه ی فعالیت های هسته ای ایران و در نهایت با راه اندازی جنگ‌ها و عملیات نظامی از پیش طراحی شده، مقدمات و اسباب دخالت خود را در نظام های حکومتی کشورهای منطقه برای پیشبرد اهداف سیاسی خودشان در قالب پیاده سازی پروژه ی نظام دموکراسی مختص به خود و دفاع از حقوق بشرفراهم کنند تا هر گونه که خواسته باشند با کنار گذاشتن مهره های دست نشانده‌ی خود و روی کار آوردن بازیگران سیاسی جدید آن جور که سیاست‌های کلان و خارجی کشورهایشان تعریف شده با سلب حق انتخاب و تعیین سرنوشت مردم جوامع گوناگون به دست خودشان، بر کشورهای منطقه آزادانه حکمفرمایی کنند و به خواسته های پلید خود دست یابند. از جهاتی هم می توان عنوان کرد که شاید این کشورها در قبال جمهوری اسلامی با توجه به خصومت تاریخی و دیرینه شان مقاصد دیگری را هم خواسته باشند که دنبال کنند به این مفهوم که چون سرمایه گذاری در این عرصه بسیار گران و هزینه بر تمام خواهد شد همواره این نکته را مد نظر خود قرار داده اند که در حال حاضر که جمهوری اسلامی در حین توسعه و سازندگی های زیربنایی است و همچنین با توجه به جوان بودن جمعیت این کشور و از درون درگیر بودن با پاره ای معضلات و گرفتاری اجتماعی و فرهنگی مختص قشر جوان، ضرورت دارد که با سرگرم کردن این کشور به صنعت گرانقیمت اتمی و با کانالیزه کردن بخش عمده ی از جریان بودجه ای این کشور به سمت فعالیت های دیربازده انرژی هسته ای ضمن به کارگیری تشویق هایی که پوسته ی مخالفت دارند، تا حدود زیادی هم مانع پیشرفت این کشور در دیگر ابعاد حیاتی در کوتاه مدت شده باشند که این هم بایستی با اتخاذ سیاست های اصولی و پیاده سازی برنامه‌ها، ظرفیت سنجی داخلی رویارویی با برنامه های تحریمی کشورهای صاحب تکنولوژی و پذیرش این نکته که ما هنوز هم در بسیاری از عرصه های تکنولوژیکی نیازمند کمک آنهاییم، برآوردی واقع گرایانه و هوشمندانه از تأثیرات مهلک تحریم ها بر زندگی مردم، ارزیابی آمادگی ذهنی مردم در جهت پشت سر گذاشتن این تحریم ها و در کل ترسیم چشم اندازها و سیاست‌های نرم بلندمدت و تدریجی توسط مسؤلین نظام مقدس جمهوری اسلامی ضمن پیشبرد اهداف درازمدت صنعت انرژی هسته ای این حقه ی کثیف را هم با همکاری با دولت تدبیر و امید، مدیریت و با این نیت شوم آنان نیز به شایسته ترین نحو مقابله نمود تا مبادا این دسیسه روزی منتهی به رویگردانی و تنفر مردم نسبت به سران مذهبی و سیاسی کشور گردد که همواره یکی از سیاست های شوم صهیونیست های قسم خورده در قبال مردم و جمهوری اسلامی ایران بوده است و خواهد بود. در هر صورت اتهاماتی از این دست و همین طور متهم کردن کشور ایران به ساخت تسلیحات هسته ای و اتمی تنها به یک بازی احمقانه ی سیاسی می ماند تا در سایه آن توانسته باشند حضور استعمارگرایانه خود را در مناطق مختلف جهان امروزی تداوم بخشند و گرنه آنها خود بیش از هر کس دیگری به این امر واقف هستند که نه کشور ایران به دنبال استفاده ی سوء از این تکنولوژی گرانقیمت و تولید سلاح های خطرناک هسته ای می باشد و نه هرگز قادر خواهند بود که با زورگویی، دیگر کشورها را از حرکت و پیشرفت در این مسیر بازدارند.

قدر مسلم نکته ای که اهمیت دارد اینست که خاورمیانه یعنی ایران و اگر ایران در عرصه ی سیاست منطقه‌ی خاورمیانه نقش نداشته باشد بطور قطع خاورمیانه‌ای هم وجود نخواهد داشت، بر همین اساس است که پیشرفت در این راه مستلزم تحمل فشارهای بین المللی، صرف هزینه های بسیار و فراهم کردن موقتی بستر منافع کشورهای غربی در منطقه ی خاورمیانه خواهد بود و دست کشیدن از فعالیت در این صنعت برابر است با نشستن به انتظار روزی که تحت سیطره و سلطه ی قدرت های استکباری رفتن و در نهایت به منظور تأمین انرژی مصرفی هزینه های بسیار بیشتر پرداختن.

به سیگار بگویید نه!

قسمت پنجم ؛

عباس خادم الحسینی
مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات

البته همانطور که قبلاً هم اشاره کردم، برخی از سیگاری ها، آسیب های سیگار را می دانند اما با این توجیه که ما روزی دو سر نخ بیشتر نمی کشیم، گمان می کنند چندان آسیبی به خود نمی رسانند این در حالی است که هفت ثانیه (فقط هفت ثانیه) پس از زدن هر پک به سیگار، نیکوتین موجود در آن به مغز می رسد و آسیب های خود را شروع می کند. بر اساس تحقیقات علم پزشکی، کشیدن سیگار به اندازه‌ی ۳ نخ در روز احتمال بروز سکته قلبی را در پی دارد و می تواند شما را میزبان ده ها نوع بیماری خطرناک که سرطان یکی از آنهاست نماید. به خاطر داشته باشید که سیگار، چه کم چه زیاد، در هر حال سم است.

مهم نیست چند ساله اید یا چند وقت است که سیگار می کشید، مهم این است که چقدر از سیگار خسته شده اید و چقدر به سلامتی، شخصیت اجتماعی و وضعیت ظاهری خود اهمیت می دهید و از آن مهم تر این که چقدر انگیزه و اراده برای ترک دارید؟

سطح سلامتی تان بالا می رود، از ده ها بیماری و سرطان کشنده دور می شوید، دستگاه تنفس، گردش خون و سایر دستگاه ها و اندام های بدن تان بهتر کار می کنند، خواب بهتر، کامل تر و لذت بخش تری خواهید داشت، پیری، زودتر از موعد به سراغ تان نمی آید، از چین و چروک زودرس پوست خلاص می شوید و پوستی شاداب تر و جوان تر خواهید داشت، حس بویایی و چشایی تان به حالت طبیعی خود بر می گردد یعنی مزه و بوی غذاها را بهتر حس می کنید و خوردنی ها برای تان لذت بخش تر می شوند، قدرت بدنی تان دیگر تحلیل نمی رود و برای فعالیت های روزانه ای مثل بالا رفتن از پله و... نفس کم نمی آورید، دهان تان همواره بوی گند سیگار نمی دهد و و لباس ها، اتومبیل و خانه تان نیز از شر این بوی چندش آور خلاص می شود، از زردی همیشگی دندان ها راحت می شوید و وضعیت ظاهری بهتری خواهید داشت، بیماری هایی که دارید یا احتمالاً در آینده دچار خواهید شد زودتر بهبود می یابند و زخم های بد تان سریع تر التیام می یابند

با ترک سیگار، اعتماد به نفس تان دو چندان می شود، انرژی جسمانی و روانی تان افزایش می یابد و در برابر فشارهای اجتماعی و تنش های عصبی مقاوم تر خواهید بود. با خلاصی از شر سیگار، از این که توانسته اید بر این عادات مخرب و زیان بار غلبه کنید احساس پیروزی و افتخار خواهید کرد و این رضایت مندی درونی، شیرینی زندگی تان را چندین برابر خواهد کرد.

و نکته ی آخر که البته نکته ی مهمی هم هست این است که دیگر مجبور نیستید پول های زبان بسته ی خود را لای دو انگشت تان دو رکنید و به هوا بفرستید.

احتمالاً باز هم بخشی از علاقه ی شما به سیگار کم شده است. اگر این طور باشد من به شما تبریک می گویم. این برای شروع عالی است. یکی از اتفاقاتی که معمولاً پس از ترک سیگار ممکن است برای فرد ترک کرده رخ دهد این است که وی با اضافه وزن مواجه شود. البته این اتفاق برای کسانی که لاغر هستند یا کمبود وزن دارند می تواند مفید، لازم و حتی جذاب و لذت بخش باشد اما برای افراد دیگر ممکن است خوشایند نباشد و یا حتی باعث بیزاری از ترک گردد.

می دانید که یکی از آسیب های سیگار کم کردن اشتهاست. کم اشتهایی ناشی از مصرف سیگار، معمولاً به یکی از این دو دلیل صورت می گیرد:

دلیل اول این که نیکوتین موجود در دود سیگار از تولید شیره معده به میزان لازم و کافی جلوگیری می کند. این امر سبب می شود مواد غذایی مدت زمان بیشتری را در معده بمانند و عملیات گوارش و هضم با تأخیر انجام شود در نتیجه اشتهای فرد دیرتر تحریک می شود.

اما دلیل دوم این است که نیکوتین با تاثیر روی لوزالمعده و جلوگیری از ترشح هورمون انسولین باعث می شود که قند خون به طور غیر طبیعی بالا برود و از آنجایی که یکی از علل گرسنگی و میل به خوردن، افت قند خون می باشد، بالا رفتن قند خون سبب بروز نوعی احساس سیری کاذب در فرد می شود یعنی در عین حال که سلول ها گرسنه اند و به مواد معدنی و مغذی نیاز دارند اما احساس گرسنگی و میل به خوردن در فرد وجود ندارد.

بنابراین طبیعی است که وقتی سیگار را ترک می کنید به طرز ناخواسته و عجیبی اشتهای تان افزایش می یابد زیرا دیگر نیکوتین وارد بدن تان نمی شود که شیره ی معده یا قند خون شما را دست کاری کند و بر متابولیسم طبیعی بدن تان تأثیر منفی بگذارد. البته دلیل دیگری نیز برای این افزایش اشتها خصوصاً در هفته های اول ترک وجود دارد. همانطور که قبلاً هم گفتم یکی از فواید ترک سیگار این است که حس بویایی و چشایی شما که بر اثر مصرف سیگار ضعیف شده بودند به حالت طبیعی خود بر می گردند. بدیهی است که این امر سبب می شود خوردنی ها، خوشبوتر، خوشمزه تر و لذت بخش تر به نظر بیای* که این مسئله یکی دیگر از مواردی است که افزایش اشتهای شما را در هفته های اول ترک سبب می شود.

معمولاً متخصصین به افراد توصیه می کنند که در زمان ترک به جای سیگار از مواد خوراکی (خصوصاً خوراکی های چرب یا شیرین) استفاده کنند که این کار نیز می تواند عاملی برای افزایش وزن باشد. البته ناگفته نماند که جایگزین کردن خوراکی های چرب و شیرین به جای سیگار، کار کاملاً درستی است و من نیز این جایگزینی را در زمان ترک توصیه می کنم (در بخش های بعدی در این باره بیشتر توضیح خواهم داد)

در اینجا بر خود لازم می دانم به همه ی کسانی که از اضافه وزن پس از ترک سیگار هراس دارند دو نکته ی مهم و اساسی را یادآور شوم:

۱-درست است که اضافه وزن چیز خوشایندی نیست اما در نظر داشته باشید که ضررش به مراتب از کشیدن سیگار کمتر است.

۲ -همه ی ما می دانیم که مواد شیمیایی و سموم موجود در سیگار که باعث لاغر شدن افراد می شوند عامل مفیدی برای بدن نیستند و کاهش وزنی که ناشی از مصرف سیگار باشد مسلماً برای سلامتی مضر است.

بنابراین پیشنهاد می کنم از این که سوخت و ساز درونی بدن تان به حالت طبیعی و اولیه ی خودش برگردد نگران نباشید. در نظر داشته باشید که ترک سیگار حتی اگر به قیمت بالا رفتن وزن تان هم تمام شود باز ارزشش را دارد.

البته نکته ی مهم و غیر قابل انکار این استک که اضافه وزن نیز سلامتی ما را به خطر می اندازد و معمولاً افرادی که به سلامتی و ظاهر خود اهمیت بیشتری می دهند، دوست ندارند با اضافه وزن، سلامتی و تناسب اندام خود را از دست بدهند.

✓ **به نظر می رسد بر سر یک دو راهی گیر کرده ایم. تکلیف چیست؟**

اگر می خواهید دچار اضافه وزن پس از ترک نشوید کافی است الگوهای تغذیه ای خود را تغییر دهید و تحرک و پویایی بیشتری داشته باشید. با کمک ورسزش و تغذیه ی مناسب به راحتی می توانید وزن خود را در کنترل داشته باشید.

برای نیل به این هدف پیشنهاد می کنم غذاهای کم کالری بیشتری مصرف کنید. خوردن غذاهایی مثل نان، برنج، ماکارونی، سس مایونز، انواع سرخ کردنی ها و فست فودها را به حداقل برسانید، قبل از شروع هر وعده ی غذایی یک لیوان آب بنوشید و در پایان هم مقداری جا برای سالاد بگذارید و از همه مهم تر این که ورزش را به عنوان یکی از فعالیت های اصلی روزانه ی خود قرار دهید چرا که با کمک ورزش مستمر و مداوم به راحتی می توانید از شر چربی های اضافی و مضر خلاص شوید و آنها را تبدیل به بافت های عضلانی و مفید نمایید.

یکی از مواردی که باور پذیری مضرات جسمانی را برای بعضی ها با مشکل مواجه می کند وجود افرادی است که سال ها سیگار می کشند اما ظاهراً سرحال هستند و از نظر جسمانی هیچ مشکلی ندارند. به عنوان نمونه یکی از بستگان من مصداق بارز این قضیه است. وی مردی است با بیش از هفتاد سال سن اما کاملاً سالم و سرحال، تا جایی که هنوز می تواند پا به پای جوان ها بدود و یا از کوه بالا برود. البته این که می گویم پا به پای جوان ها، شاید در حق او نوعی کم لطفی باشد چرا که گمان می کنم جوان ترها زودتر از او خسته شوند و از پا بیفتند. این در حالی است که این پیرمرد بیش از نیم قرن است که سیگار می کشد و حسابی هم می کشد! حال ممکن است این سوال پیش بیاید که چگونه کسی که نیم قرن بیش از هزاران پاکت سیگار را لای دو انگشتش دود کرده و به هوا فرستاده، نه مشکلات تنفسی دارد، نه گوارشی و نه اسیر پیری زودرس شده است؟

در جواب این سوال باید بگویم که این مسئله به خاطر بیماری زا یا مشکل ساز نبودن سیگار نیست بلکه اصلی ترین دلیل برای این گونه استثنا آت، وجود تفاوت های فردی بین انسان هاست. هر فرد از نظر ژنتیکی، سیستم بدنی، طبیعت جسمی و نیز از نظر سبک و روش زندگی کردن (نوع تغذیه، خواب، ورزش، تحرک، وضعیت روانی و...) با دیگری کاملاً متفاوت است و به دلیل همین تفاوت هاست که آسیب های سیگار (هر چند در تمام سیگاری ها بدون استثنا وجود دارد) اما در افراد مختلف یکسان و یک شکل نیست.

البته نکته ی دیگری که در این زمینه نباید آن را از نظر دور نگه داشت این است که سلامتی امری نسبی است و به صورت مطلق قابل سنجش و اندازه گیری نیست. این بدان معناست که اگر همین فامیل ما که بیش از نیم قرن سیگار کشیده، هرگز در عمرش لب به سیگار نزده بود الان خیلی سالم تر، جوان تر، سرحال تر و پر انرژی تر بود. بنابراین مراقب باشید که وجود این گونه افراد (که البته تعدادشان کم است و بیشتر در افراد مسنی که متعلق به نسل های گذشته هستند دیده می شود) شما را گمراه نکند و باعث نشود که خدای نکرده سیگار، این اژدهای کوچک را بی خطر و بی آزار تصور نکنید.

بسیاری از سیگاری هایی که می شناسیم سیگار را به صورت پاکتی یا نخی از فروشگاه ها می خرند و آن را نخ نخ می کشند تا تمام شود. این افراد معمولاً همیشه چند نخ سیگار همراه خود دارند تا هر وقت هوس کردند، یکی روشن کنند و دودش را به هوا بفرستند. جالب است اگر بدانید افرادی هم هستند که کاملاً به صورت ناخواسته و ظاهراً غیر ارادی (!) سیگار می کشند. این افراد شاید تا آخر عمر پولی بابت سیگار نپردازند و هرگز هم در جیب شان سیگاری پیدا نشود اما در معرض تمام آسیب های جسمانی سیگار قرار دارند.

اگر شما هم جزو این دسته هستید خواهش می کنم از همین لحظه تصمیم بگیرید از سیگار کشیدن ناخواسته پرهیز کنید. احتمالاً تعجب کرده اید که سیگار کشیدن ناخواسته دیگر چیست؟ برای پاسخ به این سوال نیاز است که ابتدا انواع دود سیگار را مورد بررسی قرار دهیم.

وقتی سخن از دود سیگار و آسیب های آن به میان می آید، باید در نظر داشته باشیم که در این زمینه سه نوع دود وجود دارند که عبارتند از:

□دود دست اول، دست دوم و دست سوم

دود دست اول: وقتی که سیگاری روشن را روی لب تان می گذارید و پک می زنید، آن دودی که مستقیماً از این طریق وارد بدن خود می کنید دود دست اول سیگار نام دارد. در میان انواع دودهای سیگار، این دود بیشترین آسیب را دارد.

دود دست دوم: وقتی کسی سیگار می کشد خوشبختانه یا متاسفانه، همه ی دود و مواد سمی آن را مصرف نمی کند بلکه بخشی از آن با سوختن سیگار و بخش دیگر همراه با بازدم فرد سیگاری در فضای اطراف او پخش می شود.

پس دود پخش شده در فضا که دود دست دوم سیگار نام دارد شامل دو قسمت است:

۱. دود جانبی یا همان دودی که از قسمت روشن سیگار خارج می شود.

۲. دود بازدمی یا همان دودی که در بازدم فرد سیگاری وجود دارد و به بیرون از بدن فرستاده می شود.

ادامه دارد...

رفع بوی بد دهان در روزه داران

یکی از مشکلاتی که اکثر روزه داران در ماه مبارک رمضان با آن مواجه می شوند، بوی ناخوشایند دهان است که گاهی علاوه بر خود فرد، ممکن است اطرافیان او را نیز آزار دهد. البته این مشکل برای بعضی ها فقط به ماه رمضان منتهی نمی شود؛ یعنی در برخی افراد، بوی ناخوشایند دهان در ماه های دیگر سال نیز وجود دارد. برای آشنایی با راه های رفع بوی دهان از طریق تغذیه، پای صحبت متخصصان تغذیه و رژیم درمانی نشسته ایم.

◆ مصرف غذاهای خشک را محدود کنید

دکتر سید رضا راست منش، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، معتقد است که بوی بد دهان علل مختلفی دارد. بیماری های گوارشی نظیر زخم های معده که علت عمده‌ی آن هلیکوباکتر پیلوری است می تواند سبب خروج بوی نامطبوع از دهان شود. در این حالت، این بو با تجویز داروهای خاصی از سوی پزشک کنترل می شود.

گاهی بوی بد دهان به دلیل زیاده روی در مصرف غذاها است، آن هم غذاهایی که ترکیبات ناهمگونی با هم دارند. یکی دیگر از علل بوی بد دهان عدم استفاده از مسواک و نخ دندان است. بویی که در ماه مبارک رمضان از دهان خارج می شود، به دلیل نخوردن غذا است. هنگام نخوردن غذا، بدن برای تولید انرژی به ذخایر چربی روی می آورد و طی سوختن چربی ها در کبد، کتون ها تولید می شوند که باعث ایجاد این بو می شوند. در روزهای اول ماه مبارک رمضان، به دلیل این که کبد آمادگی کافی را برای سوزاندن مقدار زیادی چربی ندارد، این بو بیشتر است، اما به تدریج که توانایی کبد برای این کار بیشتر می شود، مقدار کتون تولید شده کم می شود. آن چه باید به آن توجه داشت، این است که این بو طبیعی است و نیاز به راه و روش خاصی برای درمان ندارد. فقط می توان با انجام کارهایی که در ذیل به آن اشاره می شود از میزان آن کم کرد: کسانی که غیر از ماه مبارک رمضان، در ایام دیگر سال هم روزه می گیرند، کمتر دچار بوی بد دهان می شوند، چون کبد آن ها آماده تر است تا چربی های اضافه را بسوزاند.

می توان با مصرف غذاهای خنک، نعناع یا برخی سبزیجات خشک دیگر این بو را به طور موقتی از بین برد. در افرادی که بعد از خوردن سحری مسواک نمی زنند، به دلیل باقی ماندن غذاها در لا به لای دندان ها و در حفرات دهان این بو بیشتر و نامطبوع تر است. در طی روزهای معمولی به دلیل نوشیدن مایعات، آب و چای، بزاق دهان پیوسته تازه می شود و این بو کمتر است، اما در روزه داری به دلیل این که امکان تازه شدن آب دهان کمتر است، باقی ماندن غذاها در بین دندان ها همراه با تولید کتون ها، بوی بد بیشتری را ایجاد می کند.

◆ علت اصلی، چربی ها هستند

دکتر مسعود کیمیاگر، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، می گوید: «در حالت روزه داری و گرسنگی طولانی مدت، بعد از گذشت چند ساعت که ذخایر قندی بدن تمام می شود، بدن برای تولید انرژی به چربی ها روی می آورد. در اثر سوزاندن چربی ها، موادی به نام کتون در بدن ساخته می شوند که بوی آنها از راه تنفس خارج می شود. البته این موضوع در همه ی افراد یکسان اتفاق نمی افتد و در بعضی ها بیشتر و در برخی دیگر کمتر است. در وعده ی سحری، طوری برنامه ریزی کنید که فرصت کافی برای مسواک زدن و استفاده از نخ دندان را داشته باشید. از مصرف غذاهای خیلی داغ، تند، ترش و اسیدی خودداری کرده و یا حتی المقدور کمتر مصرف کنید، زیرا با مصرف این نوع غذاها پرزهای چشایی دهان دچار ساییدگی می شوند و این کار به خشک شدن آب دهان کمک می کند و سبب بوی بیشتر دهان می گردد. پس خوردن چای داغ یا آب لیمو باید کم و یا به طور کلی حذف شود. ماه رمضان، زمان خوبی برای تمرین کردن اصول غذایی با نظم خاص است. زیاده روی در مصرف غذا را کنار بگذارید؛ مثلا اگر فردی هستید که زیاد قهوه و چای مصرف می کنید، در این ماه از نوشیدن چای داغ اجتناب کنید. شاید خوردن چای داغ و مخصوصا پُررنگ در هنگام سحر برای دو ساعت کمک کننده باشد، اما در طول روز سبب خشکی دهان می شود. سعی کنید غذاهای نرم تر و لطیف تر نظیر فرنی ها و حریره ها را بیشتر مصرف کنیم که پرزهای دهان را نوازش داده و سبب تحریک غدد بزاقی تان شود. از مصرف میوه ها و سبزی های ترش پرهیز کنید، زیرا این مواد غذایی سبب کاهش ترشح بزاق و خشکی دهان می شوند.