

تلفنگر

سیر صعودی سیگار کشیدن بین زنان!

با تغییراتی که در جوامع امروز شکل گرفته، زنان بسیاری دست به تابوشکنی زده و به دلایل مختلفی به سیگار کشیدن روی آورده‌اند. این در حالی است که سال‌های گذشته دیدن زنان و دختران سیگاری یا قلیان کشیدن آنها در مجامع عمومی تا حدودی تعجب‌برانگیز بود اما این روزها تعداد زنان و دخترانی که سیگار به لب و قلیان به دست در پارک‌ها، کافه‌ها، سفره‌خانه‌ها و حتی گاهی در خیابان‌ها حضور دارند، رو به افزایش است. این موضوع تا جایی ادامه پیدا کرده که این رفتار نامتعارف به ستین پایین‌تر نیز کشیده شده است. مصرف روزانه دخانیات بین زنان ۱۸ تا ۲۴ ساله طی مدت پنج سال، ۱۹۰ درصد افزایش پیدا کرده است. طبق آمار، سال ۲۰۱۰ در ایران ۹ درصد دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله و کمتر از یک درصد زنان تا ۱۵ ساله به صورت روزانه سیگار مصرف می‌کردند. اما آماري که اخیرا از سوی وزارت بهداشت و درمان کشور منتشر شده، نشان می‌دهد استفاده از سیگار بین دختران نوجوان نسبت به گذشته دو برابر شده است. برخی زنان و دختران به دلیل نشان دادن یک هویت مستقل از خود یا به علت کمبود شخصیت یا اعتماد به نفس پایین، این کار را انجام می‌دهند. اختلاف و شکاف در خانواده، فرار از ممنوعیت‌ها، استقلال و تشویق دوستان از دیگر عوامل موثر در سیگار کشیدن زنان و دختران است. زنانی که سیگار می‌کشند نسبت به غیرسیگاری‌ها بیشتر در معرض خطرات ناباروری قرار می‌گیرند. ماده سمی نیکوتین که در سیگار وجود دارد، زمان سیگار کشیدن همراه دود وارد جریان خون می‌شود و با رسوب در دیواره‌های عروق خونی، باعث ابتلای فرد به خطرات متعددی همچون سکنه قلبی می‌شود. پوکی استخوان، سرطان دهانه رحم، یائسگی زودرس و انتقال مواد سمی به بدن جنین در زنان باردار سیگاری از مواردی است که این زنان با آن مواجه می‌شوند.



کارگاه زندگی

گرچه بسیاری از کودکان مبتلا به بیش فعالی هستند اما داشتن انرژی زیاد به تنهایی به معنی بیش فعالی نیست. بیش فعالی کودکان یک نوع اختلال رفتاری محسوب می‌شود که بر رشد مغز و عملکرد آنان تاثیر می‌گذارد. این اختلال می‌تواند در کودکی با دقت روی علامت کودک، تشخیص داده شود. اکثر مردم به اشتباه فکر می‌کنند که این یک شیظنت کودکانه است و به آنها برچسب مزاحم می‌زنند. کودکانی که دچار بیش فعالی هستند اغلب مشکلات قابل توجهی

شیظنت یا بیش فعالی کودک؟

«جام جم» افزایش مصرف دخانیات بین نوجوانان را بررسی می‌کند

به کام مرگ

پک محکم و عمیقی به سیگار زد و با حرص تمام آن را زیر پایش لگد کرد. یا چند سال گذشته اولین حضور در یک مهمانی دوستانه افتاد. اوایل وقتی در این جمع‌ها حضور پیدا می‌کرد فقط به تماشا می‌نشست اما رفتار هرفته و با دلهره همیشگی‌اش با یک نخ سیگار شروع کرد. هیچ وقت حس و صف‌نشدنن آن لحظه را فراموش نمی‌کرد اما فکر نمی‌کرد روزی نتواند بدون تمام کردن یک یا دو پاکت سیگار، روزش را سپری کند. بندهای کفکش را محکم کرد و با عجله به سمت کیوسک روزنامه‌فروشی آن طرف خیابان رفت تا یک پاکت دیگر سیگار بخرد. سیگارش را با فندی که همان بغل آویزان شده بود، روشن کرد و دودش را به آسمان فرستاد.



آمارها نشان می‌دهد که گرایش برخی از نوجوانان به مصرف دخانیات، رو به افزایش است و این زنگ خطری برای سلامت جامعه تلقی می‌شود. طی آخرین دوره مطالعاتی که در اسفند ۹۵ انجام شد، در نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال، پسران ۴/۸ درصد و دختران ۲/۱ درصد و در مجموع ۳/۴ درصد سیگار می‌کشند. از طرفی، ۷/۳ درصد پسران و ۴/۲ درصد دختران و در مجموع ۵/۷ درصد قلیان مصرف می‌کنند. مقایسه این ارقام با مطالعه قبلی که در سال ۱۳۸۶ انجام شده، نشان می‌دهد که مصرف سیگار بین دختران از ۹/۰ به ۲/۱ درصد افزایش یافته است که این یعنی شاهد افزایش ۱۲۳ درصدی مصرف دختران هستیم. آمار سیگار کشیدن در میان نوجوانان روزه‌روز در حال افزایش است که این آمار نگران‌کننده، آینده این گروه سنی حساس را با آسیب‌های متعددی همراه کرده است.

علل شروع یک نخ سیگار بین نوجوانان

زهرآ حساسی، مسئول درمان مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات درخصوص علل سیگار کشیدن بین نوجوانان به جام‌جم می‌گوید:

در کارکرد تحصیلی و موقعیت‌های بین فردی و اجتماعی بروز می‌دهند. اما در شیظنت‌های عادی و روزمره، سیستم مغزی کودک در موقعیت‌های مختلف، توانایی لازم برای عملکرد درست را دارد و می‌تواند قانون‌پذیر رفتار کند و کارکرد او در مدرسه مختل نمی‌شود. بسیاری از کودکان به دلیل انرژی بالایی که در دوران کودکی دارند، علاقه‌مند هستند که بازی‌های مختلفی انجام دهند. آنها برای تخلیه انرژی خودشان، کارهای زیادی می‌کنند که تمامی این

ازجمله علل شروع مصرف سیگار بین نوجوانان کم‌سن و سال است. این افراد عموماً مصرف دخانیات را برای اولین بار تجربه می‌کنند.»

اعتیاد شدید وابستگی پس از مصرف سیگار

حسامی بر این باور است که علت شروع مصرف سیگار بین نوجوانان تحت‌تاثیر تبلیغات مستقیم و غیرمستقیم است. البته وجود الگوهای مطرح در جامعه همچون هنرمندان، ورزشکاران، معلم‌ها، مربیان و سایر

برش

افزایش میزان دسترسی به سیگار نسبت به سایر تقریحات

«در دسترس بودن و ارزان بودن سیگار نسبت به سایر تفریحات موجود برای نوجوانان ازجمله پایین‌آمدن سن سیگار در کشور است.» حسامی با بیان این مطلب تاکید می‌کند: «نقش و سیاستگذاری‌های شرکت‌های دخانیات در پایین‌آمدن سن مصرف دخانیات تاثیر بی‌نیست. اخیراً مصرف قلیان و باور نادرست بی‌خطر بودن آن در سنین پایین هم شایع شده است. البته قانونی هم وجود دارد که فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال ممنوع است که متأسفانه

فعالیت‌ها، بخشی از رفتارهای طبیعی کودکان محسوب می‌شود. به صورت کلی، یک تفاوتی بین رفتار عجیب و غریب و رفتار غیرعادی کودکان وجود دارد و علائم بیش فعالی معمولاً از سه سالگی شروع می‌شود. البته به‌جز موارد بسیار شدید، تا زمانی‌که کودک وارد آمادگی یا مهد نشده، تشخیص قطعی گذاشته نمی‌شود مگر زمانی‌که اطلاعات معلم یا مربی در مورد مقایسه توجه کودک با همسالانش در دست‌باشد.

مانور شرکت‌ها روی نوجوانان و زنان

حسامی خاطرنشان می‌کند: «در تمام دنیا شاهد این هستیم که شرکت‌های دخانیات روی دو قشر نوجوانان و زنان مانور می‌دهند. تبلیغات ظریف این شرکت‌ها برای لاغری زنان با ترویج سیگارهایی با عنوان اسلیم یا جملاتی همچون سیگار مصرف کنید تا لاغر شوید، تمایل زنان را به مصرف سیگار بالا برده است.» او بر این باور است که بیماری‌های مختلفی همچون سرطان‌های سیستم تناسلی، دهانه رحم، سرطان سینه، اختلالات باروری و تاثیر آن بر جنین و همچنین از منظر زیبایی و بهداشت دهان و دندان، زنان سیگاری را درگیر می‌کند. حسامی با بیان توضیحاتی درخصوص راهکارهای پیشگیری از سیگار کشیدن نوجوانان تصریح می‌کند: «مهم‌ترین راهکار در این خصوص ارتقای سطح آگاهی و اطلاع‌رسانی برای جوانان و نوجوانان است. مدارس باید از همان سنین ابتدایی مهارت‌نگفتن را به کودکان آموزش دهند. البته اجرای قانون جامع کنترل دخانیات نیز در کاهش این موضوع موثر است. به‌صورت کلی کنترل مصرف دخانیات در کشور مخصوصاً بین نوجوانان، نیازمند یک همکاری و انسجام بین همه دستگاه‌ها و سازمان‌هاست.»

هر گونه ائتلاف قابل توجه آب (شکستگی لوله‌ها، باز بودن لوله‌ها، هدر روی آب در هر نقطه) را به مرکز اِز تباطات مردمی (۱۲۲) اطلاع دهید.									
آهنگی مناقصات عمومی یک مرحله‌ای									
شرکت آب و فاضلاب استان زنجان در نظر دارد انجام پروژه‌ها براساس اطلاعات مشروحه ذیل را از طریق مناقسه عمومی یک مرحله‌ای به شرکت‌های تشخیص صلاحیت شده سازمان برنامه و بودجه واگذار نماید.									
شرکت آب فاضلاب استان زنجان									
نام و نشانی مناقسه‌گزار: زنجان، اتوبان ۲۲ بهمن، بلوار شهید آوینی، جنب پل زیو گذر قائم، کد پستی: ۴۵۱۴۸۶۸۹۰۶									
عنوان و مشخصات کلی مناقسه:									
شماره مناقسه	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ پشی پرداخت	مدت پیمان	تعديل	محل تامین اعتبار	رشته و پایه مورد نیاز	نظرس شرکت در	فرآیند ارجاع کار (ریال)
۱۴۰۲-۸۲ نوبت اول	آبرسانی به شهر زنجان برآورد اصلاح شبکه توزیع بخش‌هایی از شهر زنجان شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۰۱۲۳۰۰۰۰۰۷۳	۱۰۱,۷۱۴,۵۱۰,۳۶۴	۲۵٪	۶ ماه	دارد	منابع عمرانی بصورت نقد و استناد خزانه ۳ ساله	حداقل پایه ۵ در رشته آب	۵,۰۸۵,۷۲۶,۰۰۰	
۱۴۰۲-۸۳ نوبت اول	آبرسانی به شهر ماهشان بر آورد اصلاح قسمتی از خط انتقال شهر ماهشان شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۰۱۲۳۰۰۰۰۰۷۴	۲۹,۱۲۵,۰۱۴,۳۷۱	۲۵٪	۳ ماه	دارد	منابع عمرانی به صورت نقد و استناد خزانه ۳ ساله	حداقل پایه ۵ در رشته آب	۱,۴۵۶,۲۵۱,۰۰۰	
تاریخ و آدرس در یافت اسناد مناقسه: اسناد مناقسه از ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۰ لغایت تا ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۰ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir جهت در یافت موجود است و معامله از ثبت و در یافت اسناد تا ارسال پاکت توسط مناقسه گران، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی انجام خواهد شد. نکته مهم: مناقسه گران جهت شرکت در مناقسه حتما می‌بایست در سازه زمانی فوق نسبت به در یافت اسناد فقط از سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نمایند. در غیر این صورت اسناد شرکت در مناقسه فوق برای ایشان وجود نخواهد داشت. نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار می‌بایست به یکی از صور درج شده در آیین‌نامه تضمین برای معاملات دولتی ارائه گردد که جزئیات به صورت مشروح در اسناد مناقسه توضیح داده شده است. مدت اعتبار پیشنهادها: مدت اعتبار پیشنهادها ۲ ماه از تاریخ آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها پسوده و قابل تمدید است ۳ ماه دیگر می‌باشد. ملاحظات ثبت آهنگی: http://tets.mporg.ir , http://tender.nww.ir مهلت تحویل پاکت مناقسه: پاکت مناقسه باید حداکثر تا ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۷ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ارائه گردد و بیه پاکتی که خارج									

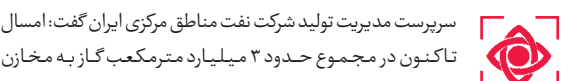
دفتر روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب استان زنجان

صنعت نفت به استقبال زمستان می‌رود

خرآعی از انجام ۸۴ هزار نفر ساعت تعمیرات در شرکت بهره‌برداری نفت و گاز شرق خیر داد افزود؛ در این شرکت تعمیرات اساسی مرکز جمع‌آوری فاز یک و تعمیرات اساسی مرکز جمع‌آوری مرکزی و مرکز جمع‌آوری شمال شرقی و تعمیر خطوط مراکز یادشده و خط مشترک‌چاه‌های تولیدی شوریرچه‌وتعمیرات اساسی مرکز اندازه‌گیری خانگیران انجام‌شد. وی درباره فعالیت‌های تعمیراتی در شرکت بهره‌برداری نفت و گاز غرب تصریح کرد: در این شرکت ۲۸ هزار نفر ساعت تعمیرات انجام شد که بخش عمده مدت زمان تعمیراتی یادشده به تعمیرات اساسی واحدهای تی‌سی‌اف و آی‌سی‌اف میدان گازی تنگ بیجار همسو با تحقق تولید حداکثری اختصاص یافت. سرپرست مدیریت تولید شرکت نفت مناطق مرکزی ایران از برنامه‌ریزی‌های لازم برای توپگرانی خط لوله ۴۸ اینچ انتقال گاز منطقه کنگان به پالایشگاه فجر جم به‌صورت عملیاتی و بدون توقف تولید خبر داد و گفت: توپگرانی این خط بدون توقف تولید، طی روزهای آینده آغاز می‌شود و برای اجرای این عملیات، همه برنامه‌ریزی‌های لازم برای انجام ایمنی کار در نظر گرفته شده است.

خرآعی درباره مقدار تولید و برنامه تولید تکلیفی گاز در این شرکت اظهار کرد: درصد تحقق برنامه تکلیفی تولید گاز در این شرکت طی شهریورماه و مهرماه به‌ترتیب ۱۳ و ۱۱۳ درصد بوده است، همچنین برنامه تولید حداکثری گاز در زمان اوج مصرف در فصل زمستان مطابق برنامه ابلاغی کمیته سوخت، به حدود ۲۴۰ میلیون مترمکعب در روز می‌رسد.

وی از آمادگی این شرکت برای تضمین و تأمین سوخت پایدار زمستان به‌ویژه در مناطق شمال شرق کشور خبر داد که برای دستیابی به این امر خطیر رکورد شکنی ذخیره‌سازی گاز طبیعی و تعمیرات اساسی در شرکت‌های تابع انجام شده است.



سرپرست مدیریت تولید شرکت نفت مناطق مرکزی ایران گفت: امسال تاکنون در مجموع حدود ۳ میلیارد مترمکعب گاز به مخازن ذخیره‌سازی شوریرچه D و سراجه قم تزریق شده است که رکوردی بی‌سابقه طی یک دهه فعالیت تزریق در این دو مخزن به‌شمار می‌رود. به نقل از شرکت نفت مناطق مرکزی ایران، عباس خرآعی گفت: به منظور تأمین، تولید پایدار و حداکثری سوخت زمستانی برنامه تعمیرات اساسی در سه شرکت تابع بهره‌برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی، شرق، غرب و منطقه عملیاتی سراجه قم برنامه‌ریزی شد و مطابق برنامه‌های تکلیفی به پایان رسید که در این مجال از زحمت‌های همکاران ستادی و عملیاتی قدردانی می‌کنم. وی افزود: مدت زمان انجام تعمیرات اساسی انجام‌شده در سه شرکت بهره‌برداری تابع و منطقه عملیاتی سراجه قم ۳۶۷ هزار نفر ساعت بوده است که مدت زمان تعمیرات اساسی اجرایی‌شده در سال جاری در مقایسه با پنج سال اخیر نوعی رکورد به‌شمار می‌رود و این افزایش ۵۰ درصدی حجم تعمیرات اساسی امسال حاصل تلاش همکاران همسو با تأمین پایدار و ایمن سوخت زمستانی است. سرپرست مدیریت تولید شرکت نفت مناطق مرکزی ایران درباره تعمیرات اساسی در شرکت بهره‌برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی اظهار کرد: تعمیرات اساسی در این شرکت مهم ۲۴۵ هزار نفرساعتی را به خود اختصاص داده است که از مهم‌ترین تعمیرات می‌توان به تعمیر خط لوله ۴۸ اینچ انتقال گاز کنگان به پالایشگاه گاز فجر جم، تعمیرات اساسی لخته‌گیر دالان و آغار، تعمیر و تعویض پوشش خط لوله ۲۴ اینچ تسهیلات مرکزی آغا به پالایشگاه گاز فرارشیند، تعمیر لخته‌گیر مرکز تفکیک خیرگو، تعمیر خط لوله ۱۶ اینچ مرکز وراوی و تعمیر خط لوله ۱۰ اینچ مراکز اول و دوم و ۲۴ اینچ مرکز سوم تانیاک اشاره کرد.

پوست ۴) چروک پارچه- ادویه سنتی سیستان و بلوچستان- خوراکی که با آن روزه می‌گشایند۵) محفل- نفس کش ۶) از قبایل صدر اسلام- گیاه- دوستی ۷) مجمع‌الجزایری در جنوب غربی اقیانوس کبیر- استخوان قاعده زبان- جواب مثبت ۸) کام- کاشف آمریکایی آلومینوم- استفراغ۹) ابوالبشر- آشکار- باطل کردن۱۰) مرطوب- سردار تورانی که به دست رستم کشته شد- استوا۱۱) از نیم‌های فوتبال باشگاهی امارات- کودنی۱۲) مساحت فضای قابل استفاده هراحد مسکونی-

پوتسوانا- هواپیمای سریع ۶) دورنمای عمر- باغبان- بی‌صد۷) سمت و سو- شاداب- گردوخاک۸) درشت و بدقواره- کاخ سلطنتی پاریس- از جنگ‌های صدر اسلام۹) غرغر- گازی قابل اشتعال- باقی گذاشتن۱۰) هر چیز سبک وزن- دریاچه دائمی فارس- دانه معطر۱۱) باب روز- شهری در استان کرمان- برپا داشتن۱۲) از عشیره‌های عرب خوزستان- صدمه- جایز۱۳) چاهک کف حوض- میحی در ریاضی۱۴) حالتی مخصوص زن آبستن- تحریک اعضای بدن برای خندیدن- زینت۱۵) نفی عرب- جامه‌نازک- ناپایدار.

چای خارجی- پایتخت قزاقستان- شاعر ایرانی قرن ششم۱۲) اگر آمدن- وزیدن باد- کوچک‌ترین ذره۱۳) از رایج‌ترین ابزارهای طراحی- ملیت ما۱۴) از رنگ‌های ترکیبی- یاقوت- احتمال خطر۱۵) رفوزه- خوراکی برای چارپایان اهلی- از انواع ماهیچه‌های انسان.

جدول ویژه

افقی: ۱) دندانه سوهان- نوعی شیرینی شبیه زله- بخشیده‌شده۲) نظام بین‌المللی تطبیق رنگ- خوابیدن- پسوند نسبت۳) پشت سرهم- چاودار- چین و چروک

حل جدول ویژه ۶۶۰۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	ک	و	ت	ا	ن	ا	ل	م	ب	ی	ا	ک	و
۲	د	ی	س	ف	ه	و	ا	ی	م	ا	د	ا	م	ب
۳	۱	ک	ا	م	ا	ک	ن	ک	ط	ا	م	ب	ا	م
۴	۵	ک	ن	ش	د	ن	ی	و	س	ی	د	ی	۵	۴
۵	۱	ا	ل	ا	ل	ا	ی	ب	ت	و	ن	۱	۵	۴
۶	۶	ق	ر	ا	ر	ش	ل	ا	ل	ک	ا	و	۶	۶
۷	۱	ر	ک	ی	ک	ی	ی	ا	د	۱	۱	۷	۱	۷
۸	۱	ا	ب	و	ن	ا	ک	ر	ی	ا	۱	۸	۱	۸
۹	۱	ی	د	ی	ز	ل	م	د	ب	ر	۱	۹	۱	۹
۱۰	۱	و	ب	ا	ت	ک	ت	ب	ی	ا	ک	و	۱۰	۱۰
۱۱	۱	ف	ک	ت	ا	و	ل	ا	د	ا	ب	ت	ه	۱۱
۱۲	۱	ج	و	ز	ا	ی	ن	ی	ن	و	ر	د	ن	۱۲
۱۳	۵	ب	و	ب	ی	ل	ی	س	ی	و	ر	د	ن	۱۳
۱۴	۱	ا	ر	د	و	ک	ا	ر	ت	ک	و	ا	و	۱۴
۱۵	د	ش	ت	ا	ن	ی	ا	د	و	ک	ل	ن	۱۵	۱۵

حل جدول عادی ۶۶۰۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ب	ج	ه	ن	ا	ن	ا	ب	ا	ن	ا	م	ا	ت
۲	۱	د	س	ی	ا	د	ی	س	م	و	ف	ا	ت	۲
۳	۱	ش	ب	ا	ب	ا	ر	ک	م	ا	ر	و	ز	۳
۴	۵	ت	ف	ت	ی	و	ر	ی	ن	ا	ل	۵	۴	۴
۵	۱	ر	ت	ا	ت	ی	و	ش	ن	ا	ی	۱	۵	۴
۶	۱	ش	و	ب	ی	س	ی	ا	ل	ب	ت	ا	۱	۶
۷	۱	ر	ک	ی	ک	ی	ی	ا	د	۱	۱	۷	۱	۷
۸	۱	ا	ب	و	ن	ا	ک	ر	ی	ا	۱	۸	۱	۸
۹	۱	ی	د	ی	ز	ل	م	د	ب	ر	۱	۹	۱	۹
۱۰	۱	و	ب	ا	ت	ک	ت	ب	ی	ا	ک	و	۱۰	۱۰
۱۱	۱	ف	ک	ت	ا	و	ل	ا	د	ا	ب	ت	ه	۱۱
۱۲	۱	ج	و	ز	ا	ی	ن	ی	ن	و	ر	د	ن	۱۲
۱۳	۵	ب	و	ب	ی	ل	ی	س	ی	و	ر	د	ن	۱۳
۱۴	۱	ا	ر	د	و	ک	ا	ر	ت	ک	و	ا	و	۱۴
۱۵	د	ش	ت	ا	ن	ی	ا	د	و	ک	ل	ن	۱۵	۱۵