

معاون امور شهری و فضای سبز منطقه
خبرداد
توسعه فضای سبز در حاشیه
بزرگراه شهید حکیم

فضای سبز بزرگراه‌های شهید حکیم توسعه می‌یابد. معاون امور شهری و فضای سبز منطقه گفت: طرح توسعه فضای سبز یا محوریت درختکاری در سراسر سطح منطقه به‌ویژه در بزرگراه‌های شمال غرب پایتخت انجام می‌شود و هم‌اکنون بزرگراه شهید حکیم در عملیات اجرایی این طرح قرار گرفتند.

علم‌الهدی با اشاره به اینکه منطقه از نظر سرانه فضای سبز از مناطق برخوردار پایتخت محسوب می‌شود، افزود: «باز پیرایی و توسعه فضای سبز برای استفاده از امکانات و توانایی‌های محیط به نحو احسن است تا بهترین خدمات به شهروندان ارائه شود و فضای بصری شهر با جلوه‌های طبیعی زینت داده شود.»

دلایل افزایش مصرف سیگار در
میان جوانان منطقه در گفت‌وگو
با دکتر نصیر دهقان، عضو انجمن
بین‌المللی تحقیقات تنباکو

سیگار پناه خوبی نیست

نهاید اخوان شمس

اگر خواننده پرو باقرص روزنامه‌ها هم نباشید و حتی شماره‌های قبلی همشهری محله را که گزارش‌های مفصلی درباره افزایش گرایش سیگار در منطقه نوشته بود نخوانده باشید تماماً تا به حال خبرهای مربوط به سیگار را از تریبون‌های مختلف از مدرسه گرفته تا تلویزیون و خانم دکتر همسایه و کارشناسان مراکز فرهنگی شنیده‌اید؛ اینکه «سن مصرف سیگار به کمتر از ۱۲ سال رسیده است» یا «سالانه سیگار هزاران فرد را به کام مرگ می‌کشاند» و هزاران خبر ریز و درشت دیگر که از مضرات و آسیب‌های جسمی و روانی سیگار می‌گوید، اما تا به حال چقدر از خودمان پرسیدیم که چرا چنین آسیبی در جامعه ما در حال شیوع است؟ با ما پای صحبت دکتر «نصیر دهقان» مدرس دانشگاه، عضو انجمن بین‌المللی تحقیقات تنباکو و عضو جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران که در محله صادقیه زندگی می‌کند بنشینید تا برایتان از رابطه استرس و مصرف سیگار بگوید.



سالانه ۶۰ هزار ایرانی از عوارض مصرف سیگار می‌میرد



دکتر نصیر دهقان

نتیجه مطالعات نشان می‌دهد که وجود ترافیک شهری و تنش‌های ناشی از آن می‌تواند تمایل و گرایش افراد را به مصرف سیگار حتی تا ۱۵ درصد افزایش دهد. دکتر دهقان می‌گوید: «اکنون مصرف دخانیات که عوارض جسمی و روانی فراوانی دارد عمده‌ترین عامل قابل پیشگیری مرگ و میر در جهان است. طبق آمار اداره آموزش وزارت بهداشت، سالانه ۶۰ هزار نفر در ایران در اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند، اما این موضوع توسط سیگاری‌ها جدی گرفته نمی‌شود.»

سیگار کشیدن راهکار مفیدی برای درمان استرس نیست

خیلی از استرس‌ها جزو جدانشدنی زندگی امروزی ماست، اما نباید برای حل مشکل به راهکارهایی که زیان‌هایش بیشتر است روی بیاوریم. دکتر دهقان در این باره می‌گوید: «موفقیت در ترک سیگار می‌تواند به این معنی باشد که فرد سیگاری توانایی مقابله با استرس‌ها را بدون سیگار دارد. به زندگی خود نگاهی بیندازید، یک راه اساسی، تغییر شیوه زندگی برای کاهش عوامل تنش‌زاست. عواملی هستند که افراد کنترل اندکی بر آنها دارند؛ اما بسیاری از عوامل استرس‌زا حاصل روش زندگی و انتخاب‌های افراد هستند. یکی از بهترین روش‌ها برای مقابله با استرس، صحبت کردن با فردی است که با او احساس راحتی می‌کنید. این افراد شامل دوستان، اعضای خانواده یا حتی اعضای گروه‌های حمایتی هستند که دارای مشکلات مشابه هستند و می‌توانند به یکدیگر کمک کنند. پذیرش موقت استرس نیز اهمیت دارد؛ افراد سیگاری فکر می‌کنند که کشیدن سیگار احوالشان را بهتر می‌کند در حالی که این واقعیت را فراموش می‌کنند که حالشان خود به خود هم بهتر می‌شود. افرادی که در برنامه ترک سیگارشان حمایت می‌شوند بسیار موفق‌تر از کسانی هستند که به تنهایی می‌خواهند سیگارشان را ترک کنند.»

کلینیک‌های ترک سیگار

پزشکان کلینیک‌های ترک سیگار در مراکز تخصصی با هدف ریشه‌یابی و رسیدن به راهکاری اساسی برای ترک دائمی سیگار موفق به دستیابی به روشی مناسب برای ترک دائمی سیگار با نتایج شگفت‌انگیز شده‌اند. پزشک هم‌محله‌ای می‌گوید: «در کلینیک‌های ترک سیگار، یک دوره دارودرمانی، روان‌درمانی، رفتاردرمانی و مشاوره تلفنی همراه با توصیه‌های تغذیه‌ای، موسیقی درمانی و رایحه درمانی ویژه ترک سیگار و همچنین سیدی‌های آموزشی روان‌شناسی صورت می‌گیرد و به افراد آموزش داده می‌شود که چگونه آماده پذیرش ترک سیگار شوند. شناخت لغزش‌ها در طول مسیر و ارائه راه‌حل‌های کاربردی برای آن، آموزش نکات تغذیه‌ای و ورزشی برای کاهش تمایل به سیگار، کاهش علائم ترک سیگار و پیشگیری از اضافه وزن احتمالی، آموزش مدیریت استرس بعد از ترک سیگار، بهره‌گیری از تکنیک‌های تجسم فکری و رفتار درمانی شناختی از دیگر راهکارهایی است که در کلینیک‌های ترک سیگار به کار گرفته می‌شود تا افراد دیگر سیگار نکشند.»

حداقل به دیگران رحم کنید!

برای همه ما اتفاق افتاده است که در ساعت‌های نزدیک به غروب آفتاب در ترافیک منطقه از جمله اطراف میدان‌های کاج یا صادقیه گرفتار شده باشیم. بیشتر افراد در این زمان با خستگی ناشی از یک روز پرتلاش از محل کار خود به سمت منزل در حرکت هستند، اما مسئله ترافیک به خودی خود می‌تواند عامل تنش‌زا باشد. دکتر «نصیر دهقان» در این باره می‌گوید: «هر انسانی هر قدر هم آرام باشد به دلایل مختلف از ترافیک و شلوغی خیابان‌ها گرفته تا دغدغه‌های مالی و مشغله‌های کاری متعدد در معرض استرس‌های روزانه قرار دارد. استرس یک قسمت از زندگی هر فرد را تشکیل می‌دهد؛ تفاوت در این است که سیگاری‌ها به جای مقابله با اضطراب و افکار ناخوشایند به مصرف نیکوتین روی می‌آورند تا از نظر روانی، خود را از فضای استرس‌زا جدا کنند، ولی همین وابستگی به نیکوتین، موجب تشدید استرس در آنان می‌شود.» او به مضرات و آسیب‌های ناشی از مصرف سیگار اشاره می‌کند و می‌گوید: «همه افراد از ارتباط بین سیگار با انواع بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های تنفسی، گوارشی و حتی دیابت باخبریم. استعمال سیگار در محیط بسته و کوچک خودرو می‌تواند موجب افزایش آسیب‌های ناشی از مصرف سیگار نیز شود به گونه‌ای که باقیمانده دود و ذرات ریز سرطان‌زایی که پس از کشیدن سیگار در خودرو به جای می‌ماند نه تنها برای فرد بلکه برای سایر اعضای خانواده به خصوص اطفال می‌تواند آسیب‌رسان و مخرب باشد.»

توصیه‌های کاربردی

کارشناس بهداشت هم‌محله‌ای به افزایش مصرف سیگار در میان جوانان و نوجوانان محله هشدار می‌دهد و می‌گوید: «اهالی نسبت به این مسائل آگاه باشند و جایگزین‌های مناسب‌تر و سالمی را برای مقابله با تنش ناشی از ترافیک‌های روزانه شهری برگزینند؛ مثلاً می‌توانند به موسیقی‌های آرام بخش یا سیدی‌های آموزشی مورد علاقه خود گوش دهند؛ همچنین می‌توانند با استفاده از تکنیک‌های تن آرامی مناسب مانند تنفس عمیق، تنش‌های روزانه خود را کاهش دهند.» او معتقد است بهترین روش‌ها در مقابله با چالش‌هایی که در زندگی با آنها مواجه می‌شویم رودرو شدن مستقیم و کنار آمدن با آنهاست.