به بهانه ۳۱ مه روز جهانی بدون دخانیات

آتش بس سیگار

گزارش

یوسف حیدری
خبرنگار

«فقط یک اراده محکم می‌خواهد. چیزی که شاید خیلی‌ها نمی‌خواهند به آن فکر هم بکنند. محال است اگر دست کسی ببینی و هوس نکنی یک پک به آن بزنی. بالاخره بخشی از عمر ما با پک زدن عمیق به سیگار گذشته و جدا شدن از آن خیلی سخت و دشوار است. اما هیچ چیز مطلق وجود ندارد و اگر اراده کنی می‌توانی آن را کنار بگذاری.» علی دنده ماشین را عوض می‌کند و پرگاز میدان را دور می‌زند. هر مسافری را که سیگاری باشد به شرط اینکه سیگار را کنار بگذارد رایگان به مقصد می‌رساند. این را با خنده می‌گوید و ادامه می‌دهد: «همین روزجهانی بدون دخانیات بهترین زمان است که اراده کنی و سیگار را کنار بگذاری.»

چند روز قبل دبیرکل جهانی مبارزه با دخانیات اعلام کرد مصرف سیگار در ایران به طور متوسط ۶۰ میلیارد نخ در سال بوده و حدود ۶۰ هزار مرگ در کشور در سال ناشی از مصرف و مواجهه با دود دخانیات برآورد شده است. محمدرضا مسجدی با اشاره به روند افزایشی مصرف سیگار در گروه سنی بالای ۱۸ سال اعلام کرد سالانه بیش از ۳۰ هزار میلیارد تومان برای خرید سیگار و تنباکو در کشور هزینه می‌شود.

کنار گذاشتن سیگار در شرایطی که خیلی‌ها برای فرار از استرس و اضطراب به آن پناه می‌برند سخت و دشوار است، اما هستند کسانی که بعد از ۲۰ یا ۳۰ سال سیگار را کنار گذاشته اند. زندگی از نگاه آنها به دو بخش قبل و بعد از ترک سیگار تقسیم می‌شود. روزهایی که با هر پک سیگار، سلامتی‌شان را به خطر می‌انداختند. وقتی پای حرف کسانی که سیگار را کنار گذاشتند می‌نشینی همه آنها از تلنگری می‌گویند که مسیر زندگی‌شان را تغییر داد. انگار تا این تلنگر نباشد جدا شدن از سیگار و تنباکو برایشان غیرممکن است. این روزها پای هر فیلم و سریال خانگی می‌نشینی سیگار کشیدن بازیگران و سوپراستارهای سینما بخش جدانشدنی سکانس‌های فیلم است. گاهی اوقات آنقدر سیگار کشیدن در فیلم و سریال برجسته می‌شود که ناخودآگاه توجه خیلی‌ها را به خود جلب می‌کند. اگر تا دو دهه قبل شخصیت‌های منفی فیلم‌ها و سریال‌ها سیگار می‌کشیدند امروز سیگار کشیدن همه شخصیت‌های فیلم حتی کسانی که به سن قانونی هم نرسیده‌اند به نمایش در می‌آید. علی بعد از بازنشستگی با ماشین مسافرکشی می‌کند. می‌گوید بعد از ۳۰ سال سیگار را کنار گذاشت و ۱۵ سالی می‌شود پاک است. از هر مسافری هم که به او قول بدهد سیگار را کنار بگذارد کرایه نمی‌گیرد. تلنگری که باعث شد سیگار را کنار بگذارد روزی اتفاق افتاد که برای انجام کار اداری به یکی از دفاتر خدماتی رفت. «برای گرفتن یک نامه به دفتر خدماتی رفتم. هر روز دو پاکت سیگار می‌کشیدم. سیگار بخش جدانشدنی زندگی‌ام شده بود. حتی جلوی بچه‌هایم سیگار می‌کشیدم. سیگار را مقابل دفتر خدماتی خاموش کردم و پله‌ها را بالا رفتم. از خانم منشی سراغ نامه را گرفتم. او بدون توجه به حرف‌های من گوشه روسری‌اش را جلوی بینی و دهانش گرفت و اشاره کرد کمی از میز فاصله بگیرم. از برخورد او خیلی ناراحت شدم و گوشه‌ای ایستادم تا نامه‌ام آماده شود. راستش را بخواهید خیلی به من برخورد. همان جا بزرگ‌ترین تصمیم زندگی‌ام را گرفتم. پاکت سیگار را از جیبم بیرون کشیدم و مچاله کردم. آن را داخل سطل زباله انداختم و به خانه برگشتم. شاید باور نکنید اما تا دو هفته مثل مارگزیده‌ها بودم. در کوچه و خیابان و ماشین بوی سیگار به من می‌خورد بشدت هوس سیگار می‌کردم، اما به خودم قول داده بودم و دور سیگار را خط کشیدم. باور کنید از آن روز به بعد حس بهتری پیدا کردم. تا قبل از ترک سیگار در سربالایی‌ها به نفس نفس می‌افتادم اما الان با ۶۵ سال سن به راحتی پیاده‌روی و ورزش می‌کنم. باید سیگاری باشی تا درد کسانی که نمی‌توانند سیگار را کنار بگذارند، بفهمی. کنار گذاشتن سیگار خیلی سخت است اما یک تلنگر ممکن است مسیر زندگی را تغییر بدهد.»

دو بار لغزش داشته اما این بار با اراده‌ای محکم‌تر سیگار را کنار گذاشته است. سعید برای اینکه نشان بدهد این بار تصمیم جدی گرفته است به دوستانش اشاره می‌کند و می‌گوید: «همه دوستان من سیگاری هستند و وقتی در جمع‌شان قرار می‌گیرم سیگار می‌کشند اما من لب به سیگار نمی‌زنم. البته آنها هم رعایت کرده و به من تعارف نمی‌زنند. همه چیز از روزی شروع شد که ضربان قلبم نامنظم می‌زد. روزی دو پاکت سیگار می‌کشیدم. وقتی هم که هوا سرد می‌شد سه پاکت، چون در هوای سرد سیگار می‌چسبد. وقتی نوار قلب گرفتم دکتر گفت قلب من وضعیت خوبی ندارد و چند رگ اصلی گرفتگی دارد. همان شب در یکی از برنامه‌های تلویزیونی پژمان بازغی بازیگر سینما از ماجرای کنار گذاشتن سیگار و ناراحتی قلبی‌اش گفت. او می‌گفت ۲۵ سال هر روز دو پاکت سیگار می‌کشید. هرکسی هم به او می‌گفت سیگار برای سلامتی ضرر دارد باور نمی‌کرد تا اینکه دچار عارضه قلبی شد. حالا دو سالی می‌شود که سیگار را کنار گذاشته است. دیدن این برنامه و شنیدن حرف‌های این بازیگر سینما تصمیم مرا برای ترک سیگار دوچندان کرد. بعد از آنژیوگرافی و مرخص شدن از بیمارستان تصمیم گرفتم سیگار را کنار بگذارم. هر بار هم هوس می‌کنم بلافاصله با نوشیدن آب یا حرکات کششی حواس خودم را پرت می‌کنم. ۱۳ ماه است سیگار نمی‌کشم و احساس می‌کنم زندگی روی خوش به من نشان داده است.»

مرگ مادر باعث شد تا دوباره سراغ سیگار برود. احساس می‌کند تنها چیزی که می‌تواند در این شرایط به او آرامش بدهد همین چند نخ سیگار است. امیر هوشنگ پک عمیقی به سیگار می‌زند و می‌گوید: «حالا یک‌چند روز سیگار می‌کشم ولی قول می‌دهم آن را کنار بگذارم. ۲۵ سال سیگار می‌کشیدم و سیگار را با آتش سیگار قبلی روشن می‌کردم. هرکسی هم سیگار تعارف می‌کرد رد نمی‌کردم و با او می‌کشیدم، اما در این سال‌ها هیچ وقت مقابل مادرم سیگار نکشیدم. می‌دانستم او خیلی از سیگار بدش می‌آید و اگر دست من سیگار ببیند، غصه می‌خورد. سیگار کشیدن من از دوران خدمت سربازی شروع شد. دوری از خانواده و روزهای یکنواخت حسابی کلافه‌کننده بود. تنها تفریح هم سیگار کشیدن مخفیانه بود. از روزی یک نخ شروع شد تا رسید به روزی یک پاکت. از خدمت سربازی که برگشتم مشغول کار شدم. خیلی سخت بود ولی سیگار را کنار گذاشتم. سعی می‌کردم با کسانی که سیگار می‌کشند کمتر معاشرت کنم. حس و حال خوبی داشتم و هر هفته کوه می‌رفتم، اما دوری از سیگار یک سال بیشتر دوام نداشت. وقتی یکی از دوستانم سیگار تعارف کرد نتوانستم رد کنم و با همان یک نخ دوباره همه چیز تکرار شد. سیگار پشت سیگار. گاهی اوقات نفسم تنگ می‌شد اما فکر می‌کردم به خاطر وزن بالا باشد. با پیدا شدن سروکله کرونا گفتند کسانی که سیگاری هستند اگر کرونا بگیرند شرایط بدتری پیدا می‌کنند. همین حرف‌ها باعث شد بترسم و بار دیگر سیگار را کنار بگذارم. چند نفر از دوستانم هم که مثل خودم بودند با شیوع کرونا سیگار را کنار گذاشتند. شرایط خوب پیش رفت تا اینکه مادرم از دنیا رفت. غم بزرگی روی دلم نشست. ناخواسته برای اینکه آرام شوم سراغ سیگار رفتم. حس می‌کنم هربار سیگار می‌کشم کمی آرام می‌شوم اما می‌دانم اینها فقط تلقین است، اما این بار قول می‌دهم که سیگار را برای همیشه ترک کنم. خیلی سخت است ولی ناممکن نیست.»

مرد دکه‌دار پاکت‌های رنگارنگ سیگار را پشت شیشه مرتب می‌کند و روزنامه‌ها را از روی پیشخوان برمی‌دارد. مرد کیف چرمی‌اش را محکم در دست گرفته و نزدیک دکه می‌شود سپس به پاکت سیگار پشت شیشه اشاره می‌کند و می‌گوید: یک نخ از این سیگار بده. فروشنده با لبخند می‌گوید معلوم است سیگاری نیستی چون برند سیگار را هم نمی‌شناسی. مرد با سر حرف‌هایش را تأیید می‌کند و می‌گوید: فقط برای تفریح روزی یک نخ می‌کشم و امیدوارم این یک نخ دو تا نشود.

> گاهی اوقات آن قدر سیگار کشیدن در فیلم و سریال برجسته می‌شود که ناخودآگاه توجه خیلی‌ها را به خود جلب می‌کند. اگر تا دو دهه قبل شخصیت‌های منفی فیلم‌ها و سریال‌ها سیگار می‌کشیدند امروز سیگار کشیدن همه شخصیت‌های فیلم حتی کسانی که به سن قانونی هم نرسیده‌اند به نمایش در می‌آید

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

۴۲۲۹

آسان

۴								
۵		۱		۲	۶	۹	۸	
	۲		۵	۹				
		۷	۳			۸		۹
	۹	۵	۴		۷	۶	۱	
۲		۴			۹	۵		
				۴	۱		۹	
	۴	۲	۸	۷		۱		۶
								۷

متوسط

		۴		۱		۳	۸	
۸			۶	۵				
۱	۷		۳					
	۴	۹						۷
۷								۵
۲						۶	۳	
					۳		۲	۶
				۶	۹			۸
	۶	۸		۲		۱		

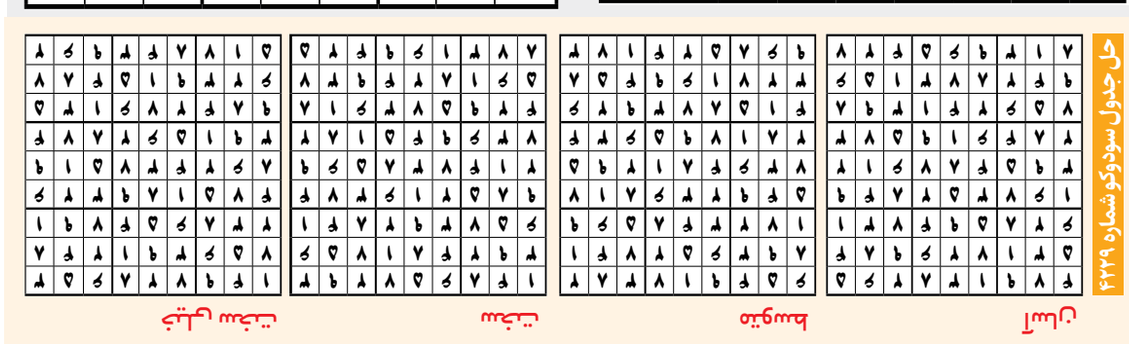
سخت

			۶			۲		۳
	۹			۸		۷	۵	
۶	۵							
		۵						
۲			۷	۳	۸			۹
						۱		
							۱	۸
	۶	۱		۲			۳	
۸		۳			۹			

خیلی سخت

		۹		۲	۸			۳
	۵	۶		۹				
۲			۶					
۴						۳	۲	
	۶						۱	
	۹	۱						۴
					۶			۵
				۱		۴	۸	
۵			۸	۴		۹		

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۲۹



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۱۹۸

جدول عادی

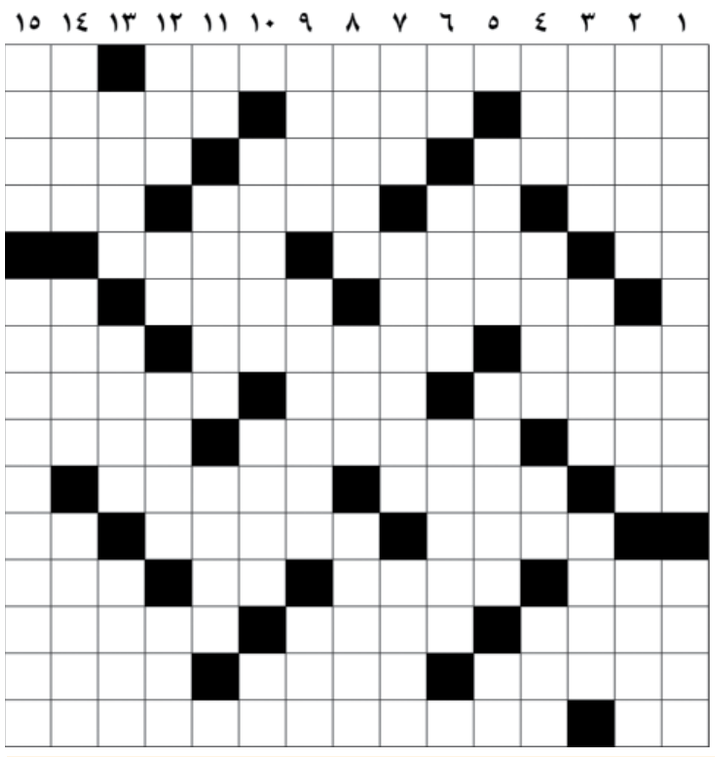
افقی:
۱ - منظومه‌ای به فارسی سروده سنایی غزنوی با مضمون عارفانه- دمای غیرعادی بدن
۲ - مرد شمشیرزن - دست به دامن شدن - نوعی سبزی
۳ - بزرگداشت - آسان - سوغات زمستان
۴ - حرف یونانی - شادمان شدن - تحیت - از حروف مقطعه قرآن
۵ - مخفف پیه - مقدار بسیار زیاد - مکر و ریا
۶ - پایبند به پیمان - پهلوانی که نقطه ضعفش پاشنه پایش بود - بخار دهان
۷ - فرزند مؤنث - سکوی سخنرانی - وسیله‌ای برای ترمز
۸ - آسایش یافتن - ماده اولیه نان - صحرا
۹ - پست - گلزن استقلال - در آرزوی فرزند
۱۰ - مارکی بر لوازم خانگی - دنیا - موافق
۱۱ - فرمانروایان - نام پسرانه - راه شاعرانه
۱۲ - نیم - ژاکت یا سویشرت کلاه‌دار - ساز شکوه‌گر - جهت
۱۳ - علم نجوم - اشعه پزشکی - صبور
۱۴ - گوشه‌ای در دستگاه شور - آباد - احصائیه
۱۵ - چهار من تبریز - غذای شب عید

عمودی:
۱ - به مافوق جواب دادن - روز عرب
۲ - املا - ماه‌گرفتگی - محصول تابستانی
۳ - توانایی - از مصالح ساختمانی - آگهی مصور
۴ - پشت سر - سخت فرنگی - ناپیدا - مکعب شماره‌دار
۵ - بهشت - فرزند نتیجه - یزدان
۶ - گوشت آذری - تعجب - شهر بزرگ «کانادا»
۷ - ننر - بیمارستانی در میدان قزوین تهران - کمدین آلمانی
۸ - رشک ورزیدن - چین و چروک - از خدمات مراکز زیبایی
۹ - زورگو، گردن‌کلفت - اشک - از بلایای طبیعی
۱۰ - جزیره «ژاپن» - سمت راست - مایه ترقی!
۱۱ - ادا و اطوار - گنج، زیرخاکی - اصطکاک
۱۲ - دعوت به سکوت - لام انگلیسی - میوه بهشتی - مقصود
۱۳ - کاغذفروش - سخن‌چین - چهره
۱۴ - آینده‌نگری - تاکنون - جانور مکار
۱۵ - بسیار خندان - بازیگر سریال «نون‌خ۴» (۱۴۰۲)

جدول ویژه

افقی:
۱ - انیمیشنی به کارگردانی «کنراد ورنن» (۲۰۲۱) - چهره
۲ - فقرالدم - همه‌گیری - تخم‌مرغ سرخ شده
۳ - شهر «بلغارستان» - خطوط پارچه - جزء مؤثر ماشین
۴ - رفیق مشهدی - دوباره‌کاری - جشنواره فیلم «پاکستان» - از اصوات تعجب
۵ - صریح‌اللهجه - برتری علمی - یکی بودن
۶ - آفرین - لغو کردن - نشان مفعول
۷ - هدف تیر - بندر «یونان» - چغندر پخته
۸ - سرزنش - بدبو - جنبش
۹ - سوغاتی از گجرات - مرکز «لیختن اشتاین» - سخندان و شاعر
۱۰ - پهلوان - مرغ مقلد - ملون
۱۱ - زننده - منطقه سردسیر «روسیه» - واحد بدمینتون
۱۲ - سازش - ویران کننده - شگرد خاص کار - نوبت بازی
۱۳ - حسابرس - انحطاط و انحلال - بیماری آفریقایی
۱۴ - نوعی عکاسی از نمای نزدیک - زودگذر - از تقسیمات کشوری
۱۵ - مرغ انگلیسی - اثر توریستی و مرزی آرژانتین

عمودی:
۱ - مدافع و هافبک وفادار «اینتر میلان» - آسیب
۲ - شهر دیدنی اصفهان - کامل کننده - درخشان
۳ - نتیجه تلاش دانش‌آموز - ایمان قلبی - از پادشاهان اسطوره‌ای ایرانیان
۴ - پایتخت جهانی موسیقی - آوانس - من و شما - دیوار کوتاه
۵ - دستینه - سومین مرحله زندگی حشره - کاغذ روزنامه
۶ - خودسازی - ابریشم مصنوعی - همدست
۷ - آهنگ بابک جهانبخش - مرکز «آنگولا» - مجلس روسیه
۸ - نوعی نیم‌تنه گرم - حق گردن‌کلفتی - وسیله‌ای در آشپزخانه
۹ - درگیری - موسیقی امریکا - روی و چهره
۱۰ - عروق قلب - گل هفت‌سین - حرف صلیب
۱۱ - ضمیر شیطانی - آفرین - ضد «سرما»
۱۲ - روغن زیتون - از دست دادنی عاشق - کشیدنی در رانندگی! - چلمن
۱۳ - جوانمردی - گلی زینتی - خمیده
۱۴ - میوه بم - نوعی فعل - ریاکار
۱۵ - رمان «دن براون» - فیلسوف، منتقد ادبی و رمان‌نویس ایتالیایی



حل جدول عادی شماره ۸۱۹۷

حل جدول ویژه شماره ۸۱۹۷