

ترک آسان سیگار و قلیان

ترک آسان سیگار و قلیان

جمع آوری و نگارش :
مهندس مرنسی الی
طوب حسنت مبارزه با مصلحت
محقق و پژوهشگر قانون جذب
سخنران انگیزشی در حوزه موفقیت
مزای رشد و بهره رفتاری شخصی

مهندس مرنسی الی

ترک آسان سیگار و قلیان

جمع آوری و نگارش:

مهندس مرتضی الهی

- عضو جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران
- محقق و پژوهشگر قانون جذب
- سخنران انگیزشی در حوزه موفقیت
- مربی رشد و بهبود رفتارهای شخصی



- فوآندن این کتاب به افراد غیر سیگاری هم توصیه می شود.
 - انتشار این کتاب به هر نمو و با ذکر منبع پلامانع می باشد.
 - شما می توانید این کتاب را به دوستانتان هدیه دهید.
 - شما می توانید این کتاب را برای دانلود رایگان در سایت یا وبلاگ خود قرار دهید.
 - شما می توانید این کتاب را در گروه های -viber-watsup- telegram- facebook-instagram , ...
- با همه ایرانیان به اشتراک بگذارید تا با آگاهی از حقایق تلخ و نفرت انگیز دفانیات زندگی سالم و بی فطری داشته باشند.

همین امروز با انتشار این کتاب در بین دوستان و
آشنایانتان در نجات جان یک فرد مبتلا به سیگار و قلیان
کمک کنید

و از وقوع یک حادثه تلخ و غم انگیز و داغدار شدن یک
فانواده پیشگیری کنید.

شاید فردا دیر باشد....

شماره صفحه	فهرست مطالب
۷	چه کسی شما را سیگاری کرد؟
۱۲	مواد تشکیل دهنده سیگار چیست؟
۱۷	حقایق تلخ پزشکی درباره عوارض قلیان و سیگار
۱۷	رابطه ناباروری با مصرف قلیان
۱۹	آیا قلیان هم مانند سیگار ضرر دارد؟
۲۵	کشیدن قلیان و سیگار چه تأثیراتی بر زنان باردار و جنین دارد؟
۲۸	کارکرد ریه ها چگونه است؟
۲۹	آیا برای ترک سیگار و قلیان آماده هستید؟
۳۲	یک تمرین قدرتمند
۳۵	پیشگیری از افزایش وزن پس از ترک سیگار
۳۶	علت افزایش وزن بعد از ترک سیگار چیست؟
۳۷	نکته مهم
۳۹	۱۷ توصیه مفید برای ترک سیگار و قلیان
۴۳	سخن آخر
۴۵	منابع

چه کسی شما را سیگاری کرد؟

آیا تا به حال از خود پرسیده اید که چه کسی شما را سیگاری کرد؟ بعضی افراد می گویند پدرم سیگاری بود و من هم چون از بچگی علاقمند به سیگار کشیدن شدم. بعضی ها می گویند من در دوران خدمت موقعی که دور از خانواده بودم و دلم تنگ می شد با هم خدمتی هایمان سیگار می کشیدیم. شاید بعضی دیگر بگویند من در زمان دانشجویی در ایام امتحانات برای اینکه بتوانم درس بخوانم و استرس کمتر شود سیگاری شدم آخر هم اطای های من سیگاری بودند و من هم سیگاری شدم و گروهی می گویند امان از دوست ناباب...

آیا به راستی این بهانه ها پذیرفتنی است؟ همه انسانها صاحب عقل و اختیار و دارای قدرت تشخیص هستند و این بهانه ای است که کسی بگوید من را سیگاری کردند.

و اما حقیقت چیست؟ چرا افراد با اینکه می دانند مصرف سیگار برای سلامتی مضر است ولی باز هم به سمت آن کشیده می شوند و مصرف کننده و معتاد آن می شوند؟

با خیلی از سیگاری ها که صحبت کنید می گویند می دانم که سیگار برای سلامتی ام ضرر دارد ولی نمی دانم چرا آنرا دوست دارم و علاقه ای به ترک آن ندارم؟! مکانیزم مغز انسان بگونه ای طراحی شده است که دارای دو بخش مغز قدیم و جدید است. مغز قدیم جایگاه احساسات و خاطرات است و مغز جدید جایگاه استدلال و منطق. همه افراد بر این باورند که رفتارها و تصمیمات روزمره شان براساس استدلال و منطق است و فکر می کنند که بر تمامی آنها به صورت کاملاً

ترک آسان سیگار و قلیان

ارادی مسلط هستند. ولی واقعیت اینجاست که اکثر رفتارها و تصمیمات ما در زندگی به وسیله مغز قدیم گرفته می شود و بعد از آن مغز جدید برای درست بودن آن رفتارها و تصمیمات شروع به توجیه کردن با استدلال و منطق می نماید. با توجه به این موضوع افراد سیگاری، رفتار سیگار کشیدنشان ناشی از تصمیمات مغز قدیم آنها بوده و در بسیاری اوقات به صورت ناخودآگاه به وسیله مغز جدید سیگار کشیدنشان را توجیه می کنند و برای خودشان دلایل قانع کننده ای برای ادامه سیگار کشیدن دارند. و به همین دلیل است که تا زمانیکه مجبور به ترک سیگار نشوند و به آستانه حساس و خطرناک نرسند اقدامی در جهت ترک سیگار نمی کنند.



افراد سیگاری در آرشیو مغز قدیمشان که جایگاه خاطرات و احساسات است، معمولاً تصاویر و خاطرات خوبی در رابطه با کشیدن سیگار دارند. به نوعی سیگار کشیدن را راه حلی برای بهتر اداره کردن شرایط بحرانی یا استراحت دادن به ذهن و بدن می دانند.

خاطرات و تصاویری که در مغز قدیم افراد سیگاری وجود دارد چیست؟

- سیگار باعث آرامش می شود.

- نیکوتین سیگار مسکن قوی برای رفع خستگی است.
- سیگار کشیدن باعث افزایش تمرکز حواس و بالا رفتن دقت در کار می شود.
- سیگار کشیدن باعث فعال تر شدن مغز و بهتر فکر کردن می شود.
- سیگار کشیدن باعث سوختن چربیهای اضافه و جلوگیری از اضافه وزن می شود.
- نیکوتین سیگار باعث آرامش اعصاب و روان می شود.
- نیکوتین سیگار به عنوان مسکن قوی در کاهش درد مؤثر است.
- کشیدن سیگار باعث فروکش کردن عصبانیت فرد می شود.
- سیگار به عنوان یک مسکن طبیعی مانند چای است و به رفع خستگی کمک می کند.
- و.....

به نظر شما این باور های غلط از کجا نشأت گرفته و سرمنشاء آن کجاست؟

در سال های قبل از تصویب قانون جهانی منع تبلیغات سیگار و محصولات دخانی، شرکت های تولید کننده محصولات دخانی و به ویژه سیگار مانند سایر شرکت ها برای بالا بردن فروش خود دست به تبلیغات گسترده زدند و با ساختن آگهی های جذاب و تأثیر گذار اقدام به ترویج مصرف سیگار در بین مردم کردند.

نکته مهم و جالب توجه اینجاست که آنها برای معرفی سیگار به مردم از رسانه قدرتمند سینما و تلویزیون بهره گرفتند و با پرداخت هزینه های هنگفتی نسبت به ترویج فرهنگ سیگار کشیدن در مردم اقدام کردند. به طور مثال در فیلم ها نشان دادند که بازیگران هنگام خستگی از کار روزانه سیگار می کشند و

استراحت می کنند و یا فردی که تازه از یک مشاجره و بحث و جدل خارج می شود سریع سیگاری روشن کرده و دوباره آرامش خود را به دست می آورد.

یا حتی در جنگ ها پرستاران به سربازان زخمی سیگار می دهند که نشان دهند سیگار می تواند به عنوان یک مسکن قوی عمل کند. و یا با نشان دادن زندانیانی که با کشیدن سیگار، ناراحتی و افسردگی و درد و رنج ناشی از اسارت را تحمل می کنند. و یا جوانانی که شکست عشقی می خورند با کمک گرفتن از سیگار می توانند این غم و تنهایی را تحمل کنند و...



فیلم سازان آن دوره با همکاری غول های دخانیات تنها به این کار اکتفا نکردند بلکه در فیلم ها شروع کردند به ساختن سکانس هایی که در آن بازیگران در جشن ها و مهمانی ها برای تکمیل لذت و سرخوشی اقدام به کشیدن سیگار می کنند و با این کار به بیننده القا کردند که سیگار نه تنها در تحمل درد و رنج و سختی و ناراحتی مؤثر است بلکه می تواند به خوشحال تر شدن و با نشاط تر شدن شما کمک کند.

و جالب اینجاست که این رفتارها کم کم در مردم شکل گرفت و بعد از آن فیلم سازان بدون هیچ گونه حمایتی از طرف شرکت های دخانیاتی خود به تبلیغ سیگار کشیدن در فیلم ها می کنند و تا به امروز این داستان ادامه دارد.

بله تمامی تصاویر احساسی لذت سیگار در مغز قدیم افراد سیگاری از دیدن همین فیلم ها و تأثیر گذاری آنهاست.



نمی توان روند تولید فیلم ها را عوض کرد و یا قانونی برای منع نشان دادن تصاویر سیگار کشیدن در آنها ابلاغ کرد اما با آگاهی از این موضوع افراد می توانند علاقه و خواست پنهانشان را به سیگار متوجه شوند و این دروغ های بزرگ را باور نکنند و آینده خود را متفاوت بسازند و با کسب آگاهی از عوارض وحشتناک و تکان دهنده ناشی از مصرف سیگار تصمیم به ترک آن برای همیشه بگیرند و با این کار سلامتی، آرامش و شادی واقعی را در زندگی شان تجربه کنند.

مواد تشکیل دهنده سیگار چیست؟

سیگار متشکل از برگ گیاه تنباکو به همراه یکسری مواد شیمیایی و نگهدارنده است.



الف- اجزای فیزیکی:

- ۱- توتون خرد شده داخل کاغذ سیگار
- ۲- کاغذ سفید رنگ نگهدارنده که توتون سیگار را در آن می پیچند، اگر از نزدیک نگاهی به کاغذ سیگار بیندازید خط های هم فاصله ای را خواهید دید که روی سیگار به صورت حلقه های موازی در می آیند و سیگار را به قرص های باریک متوالی تقسیم می کنند. این حلقه ها که به حلقه های سوخت معروفند ناشی از ضخامت های مختلف سیگار هستند و بدین ترتیب باعث کنترل سرعت سوختن سیگار می شوند یعنی وقتی سیگار آزادانه می سوزد قسمت های ضخیم سرعت سوختن را کم می کنند و مانع اشتعال سریع آن می شوند اما وقتی شخصی به سیگار پک می زند با

رسیدن اکسیژن و بالارفتن دمای قسمت های مشتعل ابتدا قسمت ضخیم مرزی و سپس قسمت نازک می سوزد و بیشترین دود را تولید می کند. علاوه بر این کاغذ سیگار حاوی ترکیبات شیمیایی است که آنها نیز آهنگ سوختن را کم می کنند.

۳- فیلتر سلولزی سیگار که با کاغذ متخلخلی به نام Plugwrap پوشیده شده است. وظیفه فیلتر خنک کردن دود و گرفتن خاکستر سیگار و تصفیه دود است.

۴- استفاده از چسب که برای متصل کردن فیلتر و کاغذ سیگار استفاده می شود.

۵- کاغذ Tipping که فیلتر را می پوشاند و در بعضی سیگار ها به رنگ نارنجی و یا سفید است.

۶- استفاده از رنگ های شیمیایی برای نوشتن مارک سیگار روی فیلتر.

ب- عناصر شیمیایی:

◀ نیکوتین:

عمده ترکیب مؤثر سیگار نیکوتین است که عامل اصلی اعتیاد ناشی از سیگار کشیدن می باشد. این ماده شیمیایی بی رنگ و سمی یک محرک سیستم عصبی است.

◀ قطران:

قطران ماده ای شبیه روغن سوخته یا قیر روان است و از صد ها ماده شیمیایی مختلف که بسیاری از آنها سمی و سرطان زا می باشند تشکیل شده است. قطران ذرات ریزی می باشد که هنگام پک زدن به سیگار وارد ریه ها شده و در آنجا

تجمع می یابد. در حدود ۷۰ درصد قطران موجود در سیگار دورن ریه ها رسوب می کند. قطران مانند دوده موجود در دود کش ها و لوله آگزوز ماشین است که درون ریه های شما را به صورت یک لایه چسبناک می پوشاند. فردی که روزانه ۲۰ نخ سیگاری کشد، سالانه ۲۱۰ گرم قطران وارد ریه های خود می کند. که این میزان به اندازه یک فنجان پر از قطران مایع است.

◀ مونو کسیدکربن:

از محصولات احتراق بوده و در هنگام سوختن چوب و ذغال متصاعد می شود و همان دودی است که از آگزوز ماشین ها خارج می شود و جزء گازهای بی رنگ و فوق العاده سمی و کشنده است.

◀ آمونیاک:

آمونیاک ماده ای است که برای تمیز کردن و ضد عفونی کردن محیط استفاده می شود. این ماده باعث افزایش جذب نیکوتین در مغز تا ۱۰۰ درصد شده و شرکت های تولید کننده دخانیات از آن به عنوان افزایش گیرایی سیگار استفاده می کنند.

◀ فرم آلین:

این ماده شیمیایی به عنوان یک گندزدا برای نگهداری اجساد و از بین بردن باکتری ها و قارچ ها به کار می رود و جزء خطرناک ترین مواد سرطان زاست.

◀ سیانید هیدروژن:

این ماده ترکیب اصلی محصولات سمی مانند مرگ موش است. این ماده در

جنگ جهانی دوم به عنوان گاز شیمیایی باعث قتل عام مردم بی گناه شده و از عمده مواد شیمیایی کشنده است که فرد سیگاری با هر بار پک زدن آن را وارد ریه های خود می کند.

◀ د. د. ت:

در گذشته به عنوان حشره کش استفاده می شده است.

◀ آرسنیک:

جزء سمی ترین مواد در طبیعت است که در حشره کش ها و آفت کش ها استفاده می شود.

◀ بنزن:

این ماده در پتروشیمی کاربرد داشته و از ذغال سنگ و نفت خام به دست می آید.

◀ استون:

این ماده در پاک کننده های لاک ناخن به کار می رود.

◀ آکروئین:

این ماده در سلاح های شیمیایی مورد استفاده قرار می گیرد چرا که بسیار اشک آور و تحریک کننده ریه است.

◀ نفتالین:

در تهیه مواد منفجره، رنگدانه های رنگ و گلوله نفتالین (ضد بید) کاربرد دارد و برای دفع حشرات استفاده می شود.

◀ کادمیوم:

این ماده در ساخت باطری ها کاربرد دارد و بسیار سرطان زاست.

تمامی مواد ذکر شده در بالا به عنوان اجزاء تشکیل دهنده و یا مواد نگهدارنده در ساخت سیگار استفاده می شود و کاربرد دارد. چگونه انسان عاقل مخلوطی از دود اتومبیل، لاک پاک کن، مرگ موش، مواد گند زدا و گازهای سلاح های شیمیایی را با این شدت وارد بدن خود می کند. همچنین افرادی که در کنار افراد دیگر سیگار می کشند سایر افراد خانواده را در معرض این مواد خطرناک شیمیایی قرار می دهند.

فردی که سیگار می کشد به دلیل وجود مواد شیمیایی و خطرناک سیگار، خود را در معرض ابتلا به بیماری های خطرناکی همچون سرطان قرار می دهد. اما سؤال اینجاست که افراد بیگناهی که در مجاورت یک فرد سیگاری هستند چرا باید با استنشاق ناخواسته این دود در معرض ابتلا به انواع بیماری های خطرناک قرار بگیرند. اگر در خانه ای پدر یا مادر خانواده سیگار بکشد تمامی افراد خانواده را نیز در معرض آلودگی قرار می دهد.

هرکجا که دود سیگار باشد و بوی آن به مشام برسد یعنی هوای آن محیط آلوده به این گازهای سمی و خطرناک است و شایان ذکر است که اکثر گازهای سمی بی رنگ و بی بو هستند! متأسفانه افراد سیگاری ناآگاهانه در حال خیانت به خود

و خانواده شان هستند!

حقایق تلخ پزشکی درباره عوارض قلیان و سیگار

رابطه ناباروری با مصرف قلیان

بر خلاف باور عموم مردم جامعه، ضررها و خطرات سوء مصرف قلیان ده برابر مصرف سیگار است و هرگونه مصرف تنباکو (سیگار، پیپ و قلیان) عوارض خطرناک بسیاری خواهد داشت. مصرف تنباکو بر باروری و عملکرد جنسی مردان اثر مخرب دارد. فرد غیر سیگاری که در معرض دود سیگار اطرافیان خود می باشد نیز از خطرات و مضرات سیگار در امان نخواهد بود.

مصرف تنباکو از یک سو به قدرت باروری مردان آسیب وارد می نماید و از سویی دیگر بر عملکرد جنسی مردان اثر مخرب و سوئی دارد. دود سیگار و تنباکو سبب بروز نشت وریدی دردستگاه تناسلی مردان می شود؛ یعنی استعمال تنباکو و توتون، باعث ایجاد بدترین نوع اختلال جنسی خواهد شد. بر خلاف باور عموم مردم جامعه، ضررها و خطرات سوء مصرف قلیان ده برابر مصرف سیگار است و هر گونه مصرف تنباکو (سیگار، پیپ و قلیان) عوارض بد و خطرناک بسیاری خواهد داشت.

در دود حاصل از مصرف نیکوتین، تاکنون افزون بر سیصد نوع ماده سمی دیده شده است و عوارض سوء مصرف سیگار بر روی باروری کاملاً اثبات شده است. با توجه به اینکه قلیان حدود ده برابر بیشتر از سیگار باعث وارد شدن دود مضر به ریه ها می شود، مضرات و خطرات استعمال قلیان نیز نسبت به مصرف سیگار بسیار بیشتر و گسترده تر می باشد.

یک بررسی دقیق نشان داده است که کیفیت و کمیت اسپرم اشخاصی که به مدت ۵ سال، هر روز بیشتر از یک پاکت سیگار مصرف کرده اند، دچار اختلال شده

است. کمیت اسپرم به معنای تعداد اسپرم می باشد و کیفیت اسپرم به مفهوم حرکت و شکل طبیعی آن است، ولی کیفیت اسپرم بسیار مهمتر از کمیت آن است.

توصیه می شود بیمارانی که دچار اختلالات جنسی می شوند، روش زندگی خود را تصحیح کرده و آنرا تغییر دهند و در صورت ابتلا به اضافه وزن و چاقی، حتماً وزن خود را کاهش دهند و همچنین هر چه سریع تر مصرف سیگار و قلیان را قطع نمایند. چربی خون خود را کنترل کنند و تحرک و فعالیت کافی و ورزش را به زندگی خود اضافه نمایند زیرا در اغلب موارد، به محض تغییر روش زندگی، مشکلات و اختلالات بیمار حل می گردد.

اشخاصی که مقدار زیادی دود تنباکو و قلیان استفاده می کنند دچار شکستگی در کروموزم های اسپرم ها می شوند که باعث ایجاد نوعی ناباروری می شود و در صورتی که با روش های لقاح مصنوعی، مرد صاحب فرزند شود بازهم این اختلال به فرزندانش انتقال می یابد. کسانی که سیگار مصرف می نمایند دو گروه هستند. بعضی سیگارکش فعال و برخی سیگارکش غیرفعال می باشند. در فضایی که فردی سیگار می کشد، یک سوم دود ایجاد شده به ریه فرد کناری او که سیگار نمی کشد منتقل می شود، یعنی اگر فردی سه نخ سیگار بکشد اثرات سیگار در فرد کنار او مانند اثر سوء فردی است که یک سیگار کامل مصرف کرده است.

در جاهایی که قلیان به صورت گروهی استفاده می شود، ده ها نفر به صورت همزمان در حال مصرف قلیان هستند و علاوه براینکه دود قلیان خود را مصرف می کنند، دود قلیان اطرافیان خود را نیز استنشاق می نمایند. لذا فرد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار اطرافیان خود هست، از خطرات و مضرات سیگار در امان نخواهد بود.

آیا قلیان هم مانند سیگار ضرر دارد؟

متأسفانه به دلیل عدم آگاهی، باور های غلطی در جامعه ما وجود دارد و بیشتر مردم فکر می کنند که قلیان ضرر ندارد و جالب اینجاست که بسیاری از خانواده ها با سیگار کشیدن فرزندشان مخالفت می کنند ولی قلیان کشیدن را بی ضرر می دانند. بیا ببینیم با هم چند مورد از این باور های غلط را بررسی کنیم:



۱- تنباکوی خوانسار و طبیعی ضرری برای بدن ندارد؟!

به طور کل ترکیبات سوختنی برگ توتون از خود مواد سمی تولید می کند و تفاوتی نمی کند که توتون سیگار باشد یا توتون پیپ و یا توتون قلیان چون خود توتون دارای ضرر است؛ این حرف مثل اینست که شخصی بگوید خود تریاک چون طبیعی است پس ضرری ندارد ولی هروئین و کراک و... چون شیمیایی هستند پس ضرر دارند. به نظر شما این حرف چقدر درست و منطقی است؟!

۲- با عبور دود از تنگ آب کلیه مواد مضر در دود قلیان تصفیه می شود.

آب داخل تنگ قلیان فقط مقدار خیلی ناچیزی از قطران موجود در دود قلیان را تصفیه می کند و به همین دلیل رنگ آب قهوه ای رنگ می شود. همچنین ذرات معلق خاکستر توتون هم به وسیله آب تنگ تصفیه می شود، اما آب داخل تنگ قلیان نمی تواند منواکسید کربن، فرمالین، قطران، نیکوتین و هزاران گاز سمی دیگر را تصفیه کند!

۳- کشیدن دود قلیان ریه ها را نمی سوزاند، به همین دلیل مضر نیست.

دود توتون با عبور از محفظه آب خنک می شود و همینطور با جذب مقدار زیادی رطوبت و بخار آب وارد ریه می شود. دود سیگار به دلیل اینکه خشک است باعث سوزش گلو می شود و لی دود قلیان به خاطر مرطوب بودن بافت های گلو و ریه را کمتر تحریک می کند و فرد احساس می کند که دود آن ملایم است.

عوارض شیمیایی و خطرناک موجود در دود قلیان و سیگار کاملاً یکسان است؛ البته دود قلیان به دلیل حجم زیاد دارای قطران بیشتر و همچنین به دلیل مرطوب بودن قطران آن خیلی بیشتر به دیواره ریه نفوذ می کند و خطرناکتر است.

۴- توتون های میوه ای قلیان از عسل و عصاره میوه ها و توتون درست می شوند؟!



دوست عزیز هر گردی که گردو نیست؛ متأسفانه اون چیزی که شما میبینی ظاهر قضیه هستش، ولی پشت اون رنگ قشنگ وبوی خوش هزار جور سم و مواد سرطانزا وجود داره که باچشم دیده نمیشه!

میدونی شیره توتون که تو فکر میکنی عسل وشده، از چی ساخته میشه؟ تاحالا اسم فرمالین به گوشت خورده؟ افرادی که تو آزمایشگاه های پزشکی کار می کنند با این ماده بیشتر آشنایی دارند.

فرمالین یه ماده روغنی شکل شفافه که در دانشگاه های پزشکی برای جلوگیری از فاسد شدن اجساد تو سردخونه بهشون میزنند. آره جنازه هایی که تو دانشگاه ها برای آموزش دادن به دانشجوهای پزشکی استفاده، میشه چون زیاد از سر خونه خارج میشه، برای اینکه تازه بمونه و فاسد نشه بهش فرمالین می مالند!

توتون دوسیپ، هلو؛ پرتقال؛ نارگیل؛ قهوه؛ نعنا و..... همش از اسانس ها و عطرها و رنگ های صنعتی و شیمیایی ساخته میشه! یه سؤال ازت داشتم : تا حالا شده یک عطر خوشبو رو بخوری؟ یعنی بجای اینکه به لباست بزنی، پاشی روی لب و دهنت؟! معلومه که نه چون میدونی که پر از مواد شیمیایی هست، و اگر وارد بدنت بشه خطر ناکه. ولی باید بگم فردی که قلیون میکشه همین عطر و

ادکلن های شیمیایی رو داره میخوره و وارد ریه هاش میکنه!

هرماده ای بجای خودش کا ربرد های خوبی داره؛ اگر رنگهای شیمیایی وجود نداشتن چطور میشد پارچه های رنگارنگ وزیبا تولید کرد؛ چطور میشد جلد و پاکت های رنگارنگ برای خوراکی ها و لباس و هزارو یکجور لوازم ما تولید کرد؟

رنگ خوبه وچیز بدی نیست، ولی اگر بخوریش سرطان میگیری! رنگ نارنجی برای تهیه توتون پرتقال، رنگ قرمز برای ساخت توتون آلبالو؛ رنگ آبی برای ساختن توتون بلوبری، رنگ سبز برای ساختن توتون نعنا و..... رنگهایی که برای ساخت توتون استفاده میشه همشون صنعتی هستن، فکر کردی شرکت های دخانیات دلشون برای شما میسوزه و بجای استفاده از رنگهای ارزون قیمت صنعتی، از رنگهای گرون قیمت خوراکی در ساخت توتون استفاده می کنن؟!

۵- سیگار به دلیل داشتن اعتیاد مضر است ولی قلیان که اعتیاد ندارد!؟

دوست عزیز آیا میدونستی که هر وعده قلیون کشیدن که ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول بکشه معادل ۴۰ تا ۸۰ نخ سیگاره؛ یعنی ۲ تا ۴ پاکت سیگار!؟

چرافکر کردی کسیکه هفته ای یکی دوبار قلیون میکشه اعتیاد نداره وکسیکه هر روز سیگار میکشه اعتیاد داره؟

فرد سیگاری هرروز کم کم نیکوتین و مواد سرطان زا رو وارد بدنش میکنه، ولی افرادی که قلیون میکشن با هر بار قلیون کشیدن به اندازه یک هفته سیگار کشیدن، مواد سرطان زا وارد بدنشون میکنند.

۶- فقط فردی که قلیان می کشد در معرض خطر است و دود آن برای اطرافیان ضرری ندارد!

دود قلیان حاوی هزارو یک جور مواد سمی بی رنگ هست، وقتی که فرد از قلیون کام می گیره و بعدش دود رو میده بیرون؛ فقط شاید ۲۰-۳۰ در صد دود جذب ریش میشه و مابقی دود که میاد بیرون بازهم همون مواد سمی رو همراه خودش داره.

هر کسی که در مجاورت دود قلیون باشه و اون رو تنفس کنه براش ضرر داره؛ اونیه که میکشه بیشتر آسیب میبینه و اونیه که کنارش نشسته کمتر، ولی چیزی که مهمه اینه که دود قلیون تا زمانی که بوش توی محیط باشه یعنی هوای اونجا سمی شده و آلوده هست.

فکر میکنید گازهای شیمیایی که در جنگها استفاده میشه رنگانگه؟ نه عزیز دلم تمام گازهای کشنده که تو جنگها استفاده میشه بی رنگ هست و باچشم قابل دیدن نیست! یه نکته جالبتر اینه که خیلی از این گازهای کشنده مثل خردل رو با اسانس شکلات و کاکائو تولید می کردن تا بوی خوبی بده و افراد با اشتیاق اونو تنفس کنند؛ میتونی صحت حرفهام رو از افرادی که در ۸سال جنگ؛ توجبههاها بودن پرسی. جانبازهای عزیزی که توجبههاها در اثر گازهای شیمیایی؛ آسیب دیدن خیلی بهتر از همه معنی گازشیمیایی رو میفهمن....

اگه واقعا سلامتی خودت و اطرافیانت برات مهمه، ازت میخوام دیگه قلیون نکشی و هرکجا بوی قلیون بهت خورد سریع از اون محیط فرار کنی چون واقعا سمی و خطرناکه!

مشکل اینجاست که چون عوارض قلیون و دودش تو دراز مدت خودش رو نشون نمیده خیلی از قلیونیها میگن من که خیلی وقته دارم قلیون میکشم ولی طوریم نشده.... ولی متاسفانه حقیقت ماجرای قلیون خیلی تلخ تر از اونه که

فکرش رو بکنی! باید بگم آینده خطرناکی در پیش روی افرادی هست که این حرفهارو جدی نمی گیرن!

آیا میدونستید که استفاده از قلیون های قهوه خونه و جاهای عمومی، میتونه باعث شیوع بیماری های مشترک بشه! بیماری های واگیر داری مثل تب خال، سل و حتی هیپاتیت (هیپاتیت بیماری است که از طریق بزاق دهان و چند راه دیگه منتقل میشه و بعد از ایدز و سرطان جزو بیماری های خطرناک مسری محسوب میشه).

آیا میدونستید که داخل لوله قلیون حاوی صدها نوع قارچ و میکروب هست (که شاید با چشم معمولی دیده نشه)

و این میکروبها و قارچها به راحتی توسط دود، وارد دستگاه تنفسی شما میشن و میتونن باعث بروز عفونت های خطرناکی مثل برونشیت، آمفیزم ریه و آسم ایجاد کنند و در از همه بدتر میتونن باعث سرطان ریه بشن!

دکتر محمدرضا معدنی، عضو کمیته کشوری مبارزه با دخانیات در مورد نتیجه آزمایش کشت میکروب های موجود در قلیان که در بیمارستان مسیح دانشوری انجام شده به سایت «سلامت» گفته است :

«ما در بیمارستان مسیح دانشوری میکروبها و قارچهایی که در تنباکو و قلیان موجود است را در آزمایشگاه های مجهز کشت دادیم که مشخص شد، میکروب کوكسیها و قارچ آسپرژیلوس در آن موجود است. این میکروبها و قارچها در هر بار پک زدن با حرارت وارد محفظه آب می شوند و بخار آب به میکروبها می چسبد و از طریق هر دم، میکروبها و قارچها وارد ریه می شوند، در حالی که برخی افراد تصور می کنند محفظه آب مانند فیلتر عمل می کند.»

طبق توضیحات دکتر معدنی، این میکروبها و قارچها می توانند عاملی برای بروز بیماری های تنفسی، سرطان ریه، بیماریهای حنجره و از کار افتادن کلیه ها

در بدن شوند.

آیا میدونستید که دود قلیون میتونه باعث زخم معده، ریفلاکس معده (برگشت اسید معده به مری)، سوزش شدید سردل و تهوع بشه؟

در سیستم گوارشی و در بیماری که مبتلا به سوء هاضمه هستند می توان گفت مصرف دخانیات، به صورت استنشاقی یا طریق دیگر، در ایجاد زخم های گوارشی، تشدید برگشت اسید معده به مری و ایجاد سرطان های دستگاه گوارش تاثیر گذار هست.

همچنین در بیماری که دچار زخم های سیستم گوارشی هستند، مصرف دخانیات باعث میشه که زخم ها دیرتر بهبود پیداکنند.

کشیدن قلیان و سیگار چه تأییراتی بر زنان باردار و جنین دارد؟

از آنجا که لوله قلیان حاوی میکرو ارگانیزم های عفونی زیادی هست و زنان باردار سیستم ایمنی ضعیفی دارند، احتمال گرفتن بیماری بیشتر میشه. قلیان هم مانند سیگار میتواند احتمال وضع حمل پیش از موعد، و حتی مرده به دنیا آمدن نوزاد و سایر مشکلات را افزایش بده. همچنین میتونه بر رشد جنین هم تأثیر منفی داشته باشه.

دود قلیان غلظت اکسیژن را در بدن مادر کاهش داده و نهایتاً موجب تنگی نفس جنین می شود و ممکنه باعث مرگ نوزاد در شکم مادرش بشه!

بیشترین تأثیر سوء مصرف سیگار بر روی جنین، در سه ماهه دوم و سوم بارداری است، زیرا در این زمان اندام های جنین به تدریج تشکیل می شوند و در صورت استعمال سیگار یا مواجهه با دود قلیان، رشد اندام ها مختل و جنین دچار عقب

ماندگی ذهنی یا معلولیت جسمی بشه!

استعمال سیگار حتی پیش از بارداری هم مضر است و بر تخمک های زن تأثیر منفی داره و قدرت باروری آن ها را کاهش می دهد. استعمال سیگار موجب می شود تا هنگام زایمان، جنین با استرس مواجه بشه و با آغاز درد زایمان، ضربان قلب جنین کاهش پیدا کنه و نتونه انقباضات رحم رو تحمل کنه. به این ترتیب زایمان با مشکل مواجه شده و نوزاد باید به روش سزارین متولد بشه.

آیا میدونستید که اگه زنان باردار در معرض دود سیگار و قلیون قرار بگیرن (نه اینکه خودشون سیگار یا قلیون بکشند) یعنی کنار یک فردی که در حال سیگار کشیدن یا قلیون کشیدنه بشینن؛ باز هم در معرض این همه خطر هستن؟!

ما آدم بزرگ ها بدنمون در مقابل سموم و مواد شیمیایی مقاوم تر هست و به خاطر همین دیر تر مرض میشیم ولی بچه ها چون بدنشون حساس تره خیلی زودتر مریض میشن و آسیب میبینن. هرچند که مواد شیمیایی و سرطان زا کوچیک و بزرگ نمیشناسه.

دکتر شیرین نیرومنش، متخصص زنان و زایمان به خبرنگار "سلامت" گفته: « قلیان روی هورمون های جنسی تأثیر میگذارد و میزان هورمون های استروژن را کاهش میده. در زمان بارداری شانس ابتلا به دیابت، زایمان زودرس و اختلال رشد جنین در زنانی که قلیان میکشند بیشتر میشود.»

این استاد دانشگاه علومپزشکی تهران تأکید میکند:

«زنانی که قصد بارداری دارند از چند ماه قبل نه تنها نباید قلیان بکشند بلکه نباید در معرض دود قلیان هم قرار بگیرند.»

آیا میدونستید که دود قلیون میتونه موجب ابتلا به چند نوع سرطان خطرناک بشه
: سرطان ریه، عفونت‌های ریه، سرطان لب و دهان و حنجره، سرطان مری و
معدده، لوزالمعدده، کبد و سرطان روده بزرگ.



آیا میدونستید که مصرف یک نخ سیگار بین ۵۰۰ سی. سی تا یک لیتر
دود(کمتر از یک بطری نوشابه خانواده) تولید می‌کنه، اما استفاده‌ی یک بار از
قلیان ۱۰ تا ۲۰ لیتر(دقیقا اندازه یک ۲۰ لیتری) دود تولید می‌کنه!

علتش اینه که کشیدن یک سیگار کمتر از ۱۰ دقیقه طول میکشه، ولی قلیون
کشیدنش نیم تا یک ساعت طول میکشه و باعث میشه که دود غلیظ تر و
بیشتری وارد ریه ها بشه؛ بهمین خاطر خیلی خطرش از سیگار بیشتره!

آیا میدونستید که با مصرف قلیان بیش از ۶۰۰ نوع ماده سمی و خطرناک وارد
ریه فرد مصرف کننده و اطرافیان اون فرد میشه؟

آیا میدونستید که در صنعت دخانیات، مرغوب ترین توتون ها برای تولید
سیگار استفاده میشه و با توتون های نامرغوب و تفاله های تنباکو وضایعات کار

خانه های سیگار سازی ، توتون قلیان می درست می کنند؟

آیا میدونستید که فقط یک چهارم وزن توتون قلیون تنباکو هست و مابقی مواد افزودنی ونگهدارنده(شیمیایی) هستش؟

آیا میدونستید سالانه پنج میلیون نفر در دنیا به علت استعمال دخانیات و در اثر کشیدن سیگار و قلیون می میرند. و با ادامه ی این روند تا ۲۰ سال آینده شمار قربانیان به ۱۰ میلیون نفر می رسه؟

از شما یه سؤال دارم، اگر شما قلیون می کشید یا سیگاری هستید؛ تا حالا به این فکر کردید که شاید در آینده شما هم جزء این قربانی ها باشید؟!

فکر می کنید جزء این افراد باشید یانه؛ آیا تضمینی وجود داره که شما سرطان نگیرید و زنده بمونید؟ چرا فکر می کنید شما استثناء هستید؟!

آیا جایی نوشته که فقط افراد سیگاری و قلیونی بالای ۷۰ سال سن در اثر سرطان می میرند؟!

آیا ندید نوجونهایی رو که در اثر سرطان مردن؟!

هنوز هم فکر می کنید سیگار و قلیون برای شما خطری نداره، یا اگر هم داره خطرش جدی نیست؟

کارکرد ریه ها چگونه است؟

درحالت عادی افراد وقتی نفس می کشند مقداری هوا وارد ریه های آنها می

شود که در آنجا اکسیژن هوا جدا شده و وارد خون می شود؛ حالا تصور کنید وقتی شخصی در حال کشیدن قلیان هست، در حقیقت در حال وارد کردن حجم زیادی منو اکسید کربن به داخل بدن خودش هست و با اینکار مقدار اکسیژن در خون پایین می یاد و باعث بالا رفتن ضربان قلب می شه. که در دراز مدت به دلیل کارکرد بیش از حد قلب منجر به بروز سکته قلبی و از کار افتادن قلب میشه.

آیا میدونستید کشیدن قلیان بر میزان اسپرم مردان تأثیر میگذارد؟

شواهدی وجود دارد که اعلام میکند قلیان میتواند میزان اسپرم را در مردان کاهش دهد.

کشیدن قلیان میتواند تحرک و طول عمر اسپرم را کم کرده و موجب تغییرات ژنتیکی بشه که بر بچه تأثیر میگذاره. بخاطر اینکه توتون قلیان حاوی فلزات سنگینی چون آرسنیک، کروم، سرب و کبالت هست، اینها موجب کاهش تولید اسپرم میشوند.

آیا میدونستید مصرف سیگار و قلیان موجب پوکی استخوان می شود؟

مصرف سیگار و قلیان موجب اختلال در جذب کلسیم و ساخت استخوان، یائسگی زودرس، کاهش وزن و تخریب هورمون های جنسی می شود که به تسریع پوکی استخوان می انجامد.

آیا برای ترک سیگار و قلیان آماده هستید؟

آیا الان دیگه از مضرات سیگار و قلیان آگاهی دارید؟ آیا از سیگار کشیدن و

قلیون کشیدن خسته شدید و واقعا بدنبال راه حلی برای ترک اون می گردید؟

یادم هست چند سال پیش که برای گذروندن یک دوره آموزشی به همراه یک گروه به یکی از کمپ های ترک اعتیاد تولد دوباره رفته بودم، مدیر اون مجموعه گفت که این کمپ برای بستری کردن بیماران مبتلا به اعتیاد مواد مخدر یکسری شروط داره که در صورت نداشتن هرکدام از این شروط آنها از بستری کردن بیمار خود داری می کنند.

خیلی کنجکاو شدم و از ایشون پرسیدم که کسی که برای ترک مواد مخدر مراجعه کرده خوب باید پذیرش بشه؛ به من گفت چرا ما باید این کار را بکنیم؟ گفتم چون اوتصمیم به ترک گرفته و می خواهد که از شر آلودگی به مواد مخدر پاک بشه!

ایشون در جواب من گفتند تصمیم گرفتن کافی نیست، تصمیم برای شروع راه هست ولی برای ادامه مسیر کافی نیست!

کسیکه میخواهد ترک کنه باید با تمام وجودش بخواد؛ باید از مواد خسته شده باشه باید به آخر خط رسیده باشه؛ باید باتمام گوشت و پوستش بخواد تا بهش کمک کنیم .

گفتم چطور مگه؛ گفت : خیلی از مراجعین ما بواسطه فشار و اجبار خانواده میان؛ خیلی ها هم که خودشون میان به خاطر یک تصمیم احساسی ولحظه ای هست و یکی دو روز بعد پشیمون میشند و...

گفتم شما چطور میتونید تشخیص بدید که کسی واقعا به ته خط رسیده و از ته دلش ارادشو جمع کرده که ترک کنه؟!

گفت کار سختی نیست اول اینکه اون فرد باید تنها بیاد؛ یا اینکه اگر با خانواده یا همراه اومده باشه خودش پیش قدم میشه برای حرف زدن نه اینکه ساکت بی صدا یک گوشه بشینه

و از همه مهم تر اینکه کسیکه میاد برای پذیرش باید یک ویژگی بارز داشته باشه تا ما قبولش کنیم گفتم اون دیگه چیه؟ گفت باید خمار خمار باشه یعنی معلوم باشه که چند ساعت از زمان آخرین مصرفش گذشته و داره درد میکشه ولی نخواسته دوباره مواد مصرف کنه، این چند ساعت خماری نشونه خوبی، نشون میده که اون بیمار میخواد که واقعا ترک کنه و پاک بشه!!!

شما برنامهتون برای ترک سیگار و قلیون چیه؟ با خودتون روراست باشید. چی شده پدر، مادر، همسر، شوهر یا..... چه کسی شمارو مجبور به ترک کرده؟ آیا شما هم به آخر خط رسیدید و از سیگار و قلیون کشیدن خسته شدید؟

آیا نگران سلامتیتون هستید و نمیخواهید زود بمیرید؟ آیا از اینکه وابسته به این لعنتی ها شدید ناراحتید و احساس میکنید این سیگار یه وجبی اسیرتون کرده و یا شیلنگ قلیون دستتون رو محکم چسبیده؟

اینکه خانواده مشوق شما باشه برای ترک خیلی هم خوبه چون معلومه که شما رو

دوست دارند و شما برای اونها ارزشمند و مهم هستید.

پس اگه بتونید ترک کنید هم باعث افتخار خودتون میشید، و همه میگن این آدم با اراده و قویه و هم اینکه با این تصمیمتون اونهارو خوشحال و شاد میکنید.

یک تمرین قدرتمند

من پیشنهاد می کنم یه ورق کاغذ بردارید و از وسط کاغذ خط بکشید و کاغذ رو به دونیمه راست و چپ قسمت کنید؛ سمت راست در بالای صفحه بنویسید اگه سیگار و ترک کنید چه اتفاق های خوبی براتون می افته، و در نیمه چپ کاغذ بالای صفحه بنویسید در صورت ترک نکردن سیگار چه آینده خطرناک و ناراحت کننده ای در انتظار شماست. بعد پایین این قسمت ها بترتیب شما ره هرچی که به ذهنتون می رسه بنویسید :

اتفاقات تلخ و دردناکی که با ادامه سیگار کشیدن در انتظار من است	اتفاقات خوبی و خوشحال کننده ای که با ترک سیگار در انتظار من است
--	--

<p>۱- به خاطر نداشتن اراده برای ترک سیگار و قلیون هر روز از طرف اطرافیانم سرزنش میشم</p> <p>۲- مدام باید غر زدنهای اطرافیانم رو تحمل کنم که بهم میگن بسته دیگه چقدر سیگار و قلیون میکشی و....</p> <p>۳- هر روز صرفه های من شدید تر میشه وقتی صرفه می کنم گلوم خیلی میسوزه و انگار فلفل ریختن تو حلقم</p> <p>۴- امروز وقتی میخواستم از پله ها برم بالا قلبم بدجور تیر کشید؛ این لعنتی امان منو بریده...</p> <p>۵- دیروز که دوباره صرفه هام شدید تر شد دیدم داره از بینیم خون میاد؛ دکتر گفته که وضعیت ریه هات خرابه و اگر سیگار و قلیون رو ترک نکنی ریه سمت راستت از کا رمی افته و....</p> <p>۶- چند وقتی که روی بدنم جوشهای ریز قرمز میزنه میخوام برم دکتر، نکنه که من سرطان پوست گرفتم....</p> <p>۷- دندان درد کلافم کرده؛ از بس که</p>	<p>۱- به همه ثابت می کنم که آدم قوی و با اراده ای هستم</p> <p>۲- ریه های من سالم میشه و میتونم راحت نفس بکشم و صرفه نکنم</p> <p>۳- قلب من بیشتر و راحتتر و بهتر از همیشه مثل ساعت کار میکنه</p> <p>۴- رنگ پوستم روشن تر میشه و شاداب تر میشم</p> <p>۵- رنگ دندان هام سفید تر میشه و میتونم با خیال راحت بخندم</p> <p>۶- بدنم رو از شر هر بیماری و سرطان حفظ می کنم</p> <p>۷- میتونم درکنار خانوادم باشم و از بودن با اونها سال های سال لذت ببرم</p> <p>۸- دهنم دیگه بوی بد نمیده و من پیش دیگران خجالت زده نمیشم</p> <p>۹- هرماه پولهایی رو که بابت سیگار وقایون کشیدن هزینه می کردم میتونم پس انداز کنم و باهاش..... بخرم</p> <p>۱۰- از اینکه میتونم سالم باشم و از خانوادم مراقبت کنم خیلی خوشحال هستم و هر روز خدا رو شکر می کنم</p> <p>۱۱- همه بهم میگن از وقتی سیگارو ترک کردی اخلاقت هم عوض</p>
--	---

<p>دندون هام داغونه جرات ندارم برم پیش دندونپزشک؛ غرغر های دکتر یک طرف، حوصله درد آمپول و متش رو هم ندارم که جون آدم رو بالا میاره.... وای از کجا بیارم چند میلیون پول بی زبون رو بدم برای خرج دندونهام !؟</p> <p>۸- من رو تخت بیمارستان، خانوادم سرگردون، خدایا من اگه بمیرم کی میخواد از خانوادم مراقبت کنه...</p> <p>۹- هر روز بدن من داغون تر و خراب تر میشه؛ خدایا من دوست ندارم بمیرم خدایا کاش راه برگشتی بود</p> <p>۱۰- خدایا یه فرصت دیگه به من بده میدونم که خیلی دیره ولی قول میدم این بار بیشتر به فکر سلامتیم باشم؛ خدایا یک فرصت دیگه....</p>	<p>شده، خونسرد تر و آرام تر شدی ۱۲- خدایا شکر که کمکم کردی بموقع سیگار و قلیون رو ترک کنم وگرنه الان معلوم نبود چه حال و روزی داشتم. خدایا شکر که راه رو نشونم دادی.....</p>
---	--

دوستای خوبم پیشنهاد میکنم جدول بالا رو پرینت بگیرید یا خودتون این مطالب
رو روی یک کاغذ بنویسید و بزنیید به دیوار اطاق خوابتون، بزنیید به آینه خونه؛

بزنیید به درب کا بینت؛ بزنیید به درب یخچال؛ بزنیید به دیوار محل کارتون یا...

نمی دونم کجا؛ ولی میدونم که باید این نوشته ها جایی باشند که روزی هزار بار چشمتون بهش بخوره و یادتون بندازه که چه آینده ای در انتظار شماست!!!

امید وارم با انجام این تمرین بتونید انگیزه کافی برای ترک همیشگی سیگار و قلیون رو پیدا کنید. باور کنید ترک کردن سیگار و قلیون خیلی هم کار سختی نیست؛ با این روش های جدید شما خیلی راحت تر از اون چیزی که فکرش رو بکنید از شر سیگار قلیون خلاص میشید!

پیشگیری از افزایش وزن پس از ترک سیگار

بعضی از افرادی که سیگار و قلیون رو ترک می کنند معمولاً بعد از ترک، وزن اونها افزایش پیدا می کند. البته نگرانی از اضافه وزن در مقابل عواقب و تأثیرات خطر ناکی که مصرف سیگار و قلیون بر بدن انسان میگذاره امری بدیهی و پیش پا افتاده و صد البته خنده دار هست!

عوارض سیگار و قلیون رو که یادتون نرفته؛

سرطان ریه، سرطان پوست، سکنه مغزی، ایست قلبی، تنگی عروق، تحلیل رفتن

ریه و شش و هزاران بیماری دیگر.

علت افزایش وزن بعد از ترک سیگار چیست؟

مکانیزم طبیعی بدن طوری طراحی شده سلولها برای انجام فعالیت روزانه نیاز به مصرف قند و چربی و اکسیژن دارند. در بدن افراد سالم این تعادل برقرار است و میزان مصرف هریک از این مواد براساس نیاز بدن تأمین می شود سلولها با دریافت قند و چربی و بارسیدن اکسیژن اقدام سوزاندن قند و چربی می کنند و انرژی لازم برای فعالیت آنها تولید می شود.

ولی در بدن افرادی که سیگار و یا قلیان می کشند این تعادل بهم می خوره. با ورود دود سمی دی اکسید کربن(ناشی از سوختن توتون) به داخل ریه، بدن با کمبود اکسیژن مواجه می شه و باتوجه به نرسیدن اکسیژن لازم به سلولها برای سوزوندن قند و چربی ؛ بدن دچار خام سوزی شده ومقدار مصرف چربی وقند در بدن افزایش پیدا می کنه.

جالب اینجاست که این سیکل دقیقا مشابه سیکل احتراق در خودرو هستش. در موتور اتومبیل سوخت بنزین به همراه اکسیژن هوا وارد موتور شده و باجرقه شمع محترق می شه و انرژی تولید می کند و باعث حرکت اتومبیل می شه.

البته لازم به ذکر ه زمانی که فیلتر خودرو کهنه وکثیف می شه، به دلیل گرفتگی منافذ اون اکسیژن کمتری به داخل موتور خودرو وارد می شه، که در نتیجه باعث میشه ماشین سوخت بیشتری مصرف کنه و سوخت بنزین هدر بره.

در بدن انسان هم دقیقا همین اتفاق می افته، هنگامی که شخصی درحال کشیدن سیگار و قلیون هست؛ به دلیل ورود گاز کشنده دی اکسید کربن(ناشی از

سوختن توتون) به داخل ریه، بدن با کمبود اکسیژن مواجه شده و اقدام به خام سوزی قند و چربی ها می کنه و به نوعی انرژی بدن هدر میره و تعادل طبیعی و نظم اون بهم می خوره.

پس کاملاً طبیعی هست که به محض ترک دخانیات و رسیدن اکسیژن بیشتر به بدن مصرف قند و چربی در بدن کاهش پیداکنه و مازاد اون به صورت چربی و اضافه وزن دیده بشه.

البته نگران این اضافه وزن نباشید! چون بعد از مدتی بدن به سیکل جدید عادت می کنه و به طور اتوماتیک جلوی ورود قند و چربی اضافه، به بدن شما رو می گیره و الگوی نرمال در بدن اجرا می شه.

نکته مهم

بعضی از افراد درهنگام مواجهه با شرایط استرس زا به صورت ناخود آگاه اقدام به پرخوری می کنند و یا اینکه با خوردن شیرینی جات سعی در حفظ آرامش خودشون دارند.

لازم به ذکر هست که این پرخوری ها کاملاً غیر ارادی بوده و فرد معمولاً به صورت ناخود آگاه این کارها رو انجام میده، که بعد از ترک دخانیات احتمال داره در بعضی افراد این اتفاق رخ بده و باید حواسشون به این موضوع باشه.

راه حل مناسب برای رسیدن به وزن متعادل و پیشگیری از اضافه وزن بعد از ترک سیگار و قلیان با رعایت این نکات:

- تا قبل از اینکه احساس گرسنگی نکردید چیزی نخورید و فقط زمانی که گرسنه هستید غذا بخورید
- با آرامش کامل غذا بخورید؛ سعی کنید غذا خوردن شما حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد. سعی کنید درکمال آرامش با استفاده از قاشق کوچک؛ لقمه های کوچکتر و با جویدن های زیاد زمان غذا خوردن خودتون رو طولانی کنید تا از پر خوری اجتناب بشه.
- از خوردن مخلفات اشتها آور همراه با غذا خود داری کنید، خوردن فلفل تند، پیاز و ترشی جات یا استفاده از سس ها میتونه باعث تحریک اشتهای شما شده و گرسنگی شما رایبشتر کنه و شما دیرتر سیر بشید و از غذا دست بکشید و در نتیجه با این کار غذای بیشتری می خورید.
- بهترین راه حل استفاده از سبزی جات و ماست کم چرب هست؛ سبزی جات به طراوت و شادابی پوست شما که در اثر دخانیات تیره شده کمک می کند و ماست کلسیم بدن شما را جبران میکند؛ فراموش نکنید در زمانی که سیگار یا قلیان می کشیدید به دلیل وجود نیکوتین در خون شما کلسیم کمتری جذب بدن شما می شده و بدن شما با کمبود کلسیم مواجه است.
- به محض اینکه احساس سیر شدن کردید بلافاصله از غذا خوردن دست بکشید. نگران اضافه ماندن غذا در بشقاب نباشید. هرچند سعی کنید که نسبت به قبل غذای کمتری در بشقاب تان بکشید.
- در طول روز سعی کنید زیاد آب بنوشید، این کار میتونه گرسنگی شما را به تاخیر بندازه، علاوه بر اینکه خوردن آب زیاد در بدن شما به دفع سموم ناشی از دخانیات و پاکسازی سریعتر بدن کمک می کنه.
- در طول روز خوردن میوه رو فراموش نکنید، خوردن میوه به دلیل وجود

قند طبیعی انرژی بدن شما را تأمین می‌کند و گرسنگی شما را کمتر می‌کند. اگر دسترسی به میوه تازه ندارید سعی کنید حداقل از آب میوه استفاده کنید. فراموش نکنید که بدن شما برای پاکسازی و بازسازی سلولها نیاز به ویتامین C فراوان دارد.

۱۷ توصیه مفید برای ترک سیگار و قلیان

۱- برای خودتان یک حامی پیدا کنید؛ حامی شخصی است که شما می‌توانید براحتی با او صحبت کنید؛ حامی شما می‌تونه همسرتون باشه، یک دوست دلسوز، مادرتون یا..... باشه.

درباره تصمیمتون به ترک سیگار و قلیون با حامیتون صحبت کنید و از اون بخواهید تا در این راه به شما کمک کنه و در طول هفته با شما تماس بگیره و جویای احوالتان باشه و حداقل ۳-۴ هفته همراهیتون کنه.

۲- اگر تو خونه قلیون دارید همین امروز اونو دور بندازید یا اینکه اونو به حامی تون بدید.

۳- بهتره که پاکت نصفه سیگار تون رو دور بندازید و اگر فندک یا وسیله دیگه ای دارید اونو دور بندازید یا به حامی تون بدید.

۴- اگر برای تفریح به قهوه خونه میرفتید؛ بدنبال پیدا کردن تفریحات دیگه باشید. مثلا رفتن به سینما یا دیدن یک تئاتر کمدی خنده دار؛ اگر با دوستانتون می‌رفتید قهوه خونه میتونید از این به بعد هر وقت بیکار

شدید برید استخر و سونا یا برید باشگاه، فوتبال دستی دور هم بازی کنید، بلیارد بازی کنید؛ پینگ پنگ بازی کنید و... آگه یه ذره بهتر به اطرافتون نگاه کنید می بینید که خیلی تفریحات بهتر و سالمتر دیگه هم هست که تا امروز بهش دقت نکردید.

۵- میتونید با دوستانتون بجای کشیدن قلیون، والیبال یا فوتبال بازی کنید هم به سلامتیتون کمک می کنه و هم انرژی تون تخلیه میشه، تازه هر کسی هم که ببینه کیف میکنه؛ یادتون باشه که همه مردم آدمهای ورزشکار رو دوست دارند و از دیدن قلیون کشیدن یا سیگار کشیدن جوونها ناراحت میشن و حالشون گرفته میشه.

۶- تصمیم بگیرید و به آینده فکر کنید؛ آدمهای موفق همیشه برای ۵ تا ۱۰ سال آینده شون برنامه ریزی می کنند و شما هم برای حفظ سلامتی خودتون برنامه ریزی کنید، به این فکر کنید که اگر بخواهید به هدفهای خودتون برسید لازمه اش داشتن سلامتی هست.

۷- سعی کنید روزانه حداقل ۳ مرتبه لیست خودتون رو مرور کنید و اگر چیزی به ذهنتون رسید به اون اضافه کنید (لیست صفحه جدول رنج و لذت سیگار و قلیون) این کار رو حداقل تا ۴۰ روز پیگیری کنید.

۸- هر وقت که دچار فشار عصبی شدید، هر وقت که احساس ناراحتی کردید، یا به هر دلیلی خواستید سیگار یا قلیون بکشید، سریع به حامیتون تلفن کنید و از اون کمک بخواهید تا با شما صحبت کنه.

۹- ارتباط خودتون رو با دوستان سیگاری و قلیونی قطع کنید و اگر امکان پذیر نیست، رفت و آمدتون رو به حداقل برسونید؛ همیشه در زندگیتون سعی کنید با افراد با اراده و مسئولیت پذیر معاشرت کنید تا به رشد و پیشرفت و موفقیت شما کمک کنند؛ فراموش نکنید که افراد سیگاری و قلیانی افراد بی مسؤولیت و بی فکری هستند چون آینده نگر نیستند و فکر خوشی همین الان هستن و به عاقبت کار کاری ندارن!

۱۰- با پس انداز پولی که هر هفته برای خرید سیگار یا رفتن به قهوه خانه برای کشیدن قلیون هزینه می کردید، برای خودتون جایزه بخرید! بله چون شما آدم با اراده و قوی هستید مستحق دریافت جایزه هستید! این جایزه میتونه خریدن یک بستنی خوشمزه باشه! یا میتونه دعوت کردن خودتون به خوردن یک پیتزا باشه! یا اگر شما پدر خانواده هستید پیشنهاد میکنم با پول پس انداز سیگار و قلیون برای خانوادتون بستنی بخرید و اونها رو مهمون کنید!

۱۱- سعی کنید کمتر چای و قهوه بخورید تا برای نیکوتین تحریک نشید.

۱۲- همیشه توی جیبتون آدامس داشته باشین؛ بهتره چندتا بسته آدامس با

طعم های مختلف بخرید و در طول روز به دقیقه هم دهانتون رو بیکار نگذارید! وقتی در حال جویدن آدامس هستید ناخودآگاه حواستون از سیگار و قلیون پرت میشه امتحان کنید! بعد از چند ماه خود بخود مصرف آدامستون هم کم میشه و بعدش شاید دیگه اصلا نیازی به آدامس نداشته باشید.

۱۳- روزتون رو با نگاه کردن به لیستتون شروع کنید و بخودتون بگید که امروز روز سالم و بانشاطی می خوام داشته باشم بدون نیاز به نیکوتین و دود.

۱۴- اگر به هر دلیلی دوباره سیگار یا قلیون کشیدید، عیبی نداره، سعی کنید در ادامه راه به قولتون پایمندتر باشید، یادتون نره که ادامه راه رو رفتن تا مقصد خیلی آسون تر از این هست که بعد از چند هفته یا چند ماه بخواهید ترک کردن رو دوباره از اول شروع کنید.

۱۵- برای خودتون یک تعهد نامه بنویسید؛ و بنویسید که عوارض و زیانهای خطرناک سیگار و قلیون رو می دونید و برای حفظ سلامتی تون تا آخر عمر دیگه سمت سیگار و قلیون نخواهید رفت؛ بهتر هستش که این تعهد نامه رو بدید به حامی تون تا اون هم در جریان قرار بگیره و به نوعی از قول و تعهد شما خبر دار باشه.

۱۶- هر بار که جایی شخصی رو در حال سیگار کشیدن یا قلیون کشیدن دیدید بلافاصله خدارو شکر کنید که شما از خطرات دخانیات زود باخبر شدید و با ترک کردنتون جلوی یک حادثه تلخ رو گرفتید. خدارو شکر

کنید که میتونید بدون سیگار و قلیون زندگی سالم و شادی داشته باشید

و از زندگی لذت ببرید و هیچ وابستگی ندارید.

۱۷- هر روز از اینکه ارادتون برای یک زندگی بدون سیگار و قلیون بیشتر

میشه خداوند رو شکر گزار باشید.

سخن آخر

در پایان براتون آرزوی موفقیت و سلامتی می کنم؛ من نمیدونم که شما چند سالتونه یا اینکه در چه جایگاهی هستید یا مشغول چه کاری هستید. ولی مطمئنم که شما بنده خوب و دوست داشتنی خداوند هستید، شما باید مراقب سلامتی تون باشید تا بتونید زندگی مفیدتری داشته باشید، تا بتونید بیشتر عمر کنید و بهتر از زندگی تون و فرصتهاتون استفاده کنید.

شاید شما یک مهندس هستید که جامعه به تخصصتون نیاز داره؛ شاید یک معلم هستید که باید به دانش آموزان و دانشجویان علم یاد بده؛ شاید یک مدیر هستید که باید برای رفاه کارمندان برنامه ریزی و تلاش کنه؛ شاید یک کارمند در یک شرکت یا اداره هستید که باید کار مردم رو راه بندازه و خدمات مفید ارائه بده؛ شاید یک نظامی و حراست هستید که وجودش تأمین کننده امنیت مردمه؛ شاید شما پدر یک خانواده هستید که وجودش برای حمایت و مراقبت از خانواده لازمه و تا شما هستید همه اعضای خانواده پشتشون مثل کوه قرص محکمه؛ شاید شما یک مادر هستید که گرمای وجودش تو هرخونه لازمه

وسلامتی و لبخندش قوت قلب همسر و فرزندانسه ؛ شاید فرزند یک خانواده هستید که امید پدر و مادرشه؛ شاید شما.....

من مطمئنم که شما آدم مسئولیت پذیری هستید؛ من میدونم که شما آدمی هستید که به خاطر عزیزانتون تا حالا از خیر خیلی خوشی ها و چیزهای دیگه گذشتید و همیشه بیشتر از خودتون به فکر عزیزانتون بودید و هستید.

خدا رو هزاران مرتبه شکر می کنم که به عنوان یک معلم و مربی تونستم شما رو از خطرات دخانیات مطلع کنم. امیدوارم که با خوندن این کتاب تصمیم به ترک سیگار و قلیون برای همیشه گرفته باشید. و از خداوند بخواهید که به شما تو این راه کمک بکنه و بتونید با موفقیت این قدم بزرگ و ارزشمند رو تو زندگیتون بردارید.

منتظر نظرات و پیشنهادات ارزشمند شما در سایتمون هستیم. امیدوارم هرکجا هستید در پناه خالق مهربان شاد و پیروز باشید.

با آرزوی موفقیت و سلامتی برای شما دوست عزیز

مرتضی الهی

با مراجعه و عضویت در سایت

www.MortezaElahi.com

میتوانید از مقالات و فایل های ویدئویی که در زمینه

ترک سیگار و قلیان آماده شده،

همچنین مطالب مفیدی در زمینه موفقیت، رشد و بهبود

شخصی به رایگان دانلود کنید.

منابع:

موسسه تحقیقات، درمان و آموزش سرطان

مجله سلامت

مجله دکتر سلام

مجله خبری مرکز رشد و نمو کودکان

مجله پزشکی ایران ارتوپد

UK Centre for Tobacco and Alcohol Studies

Health effects of tobacco - Wikipedia, the free encyclopedia