

مشکل اعتیاد به سیگار و الکل

اکثر افراد اگر خیلی راستگو باشند بایستی اعتراف کنند که زیانهای سیگار کشیدن و نوشیدن مشروب بمراتب بیش از فوایدش است. برخی میگویند: "دکتر، میدانم که مشروب با سیگار برای من خوب نیست و هر وقت سعی کردم که ترکش کنم مجدداً بسرخانهٔ اول باز گشتم و بهمان اندازه قبل شاید هم بیشتر مشروب نوشیدم و سیگار کشیدم، اما واقعاً میخواهم که آنها را ترک کنم."

اجازه بدهید که چند نکته را در رابطه با استفاده از دخانیات مورد بحث قرار دهیم. اکثر افراد واقفند که رابطه ای بین سیگار کشیدن و سرطان ریه، گلو و دهان وجود دارد. در بسیاری از مراکز تحقیقاتی دانشمندان از طریق گذاشتن ماده قیرگونه موجود در تنباکو بر روی پوست حیوانات آنان را مبتلا به سرطان کرده اند. تصمیم دانشمندان بیشتر بر آنست که این ماده قیرگونه موجود در سیگار، سیگار، پیپ و دیگر انواع تنباکو باعث ایجاد سرطان میشود. اما جدا از این ماده بایستی به تأثیر کشنده اعیاد آور مادهٔ دیگر موجود در سیگار بنام نیکوتین هم توجه داشته باشیم. این سم مهلک باعث تنگ شدن و انقباض رگهای خونی سراسر بدن گردیده، شانس مرگ در اثر تصلب شرائین را افزایش میدهد.

برونشیت مزمن، ورم کردن بخشهایی از بدن، سکنه های فلج کننده، زخم معده و از کار افتادگی بسیاری از اعضای بدن از جمله عواقب سیگار کشیدن است.

ده روز با ده قانون برای رهایی از بند

۱. هر وقت که هوس مشروبخواری یا سیگارکشیدن کردید، شروع به کشیدن نفسهای آرام و عمیق از هوای پاک کنید. بهر اندازه ممکن که میتوانید بآرامی هوا وارد ریه ها نموده و بآرامی هوا را از ریه ها خارج کنید. با خود این جمله را تکرار کنید: "تصمیم گرفتیم باراده خود سیگار نکشم و باراده خود مشروبی ننوشم."
۲. دو بار در روز وان را پر از آب نموده، بین سی تا چهل دقیقه در آن استراحت نمائید و در همین حال دو گیلان آب گرم یا لیموناد گرم بنوشید.
۳. هشت تا ده لیوان آب بین غذاها بنوشید. مقدار آبی را که مینوشید یادداشت کنید که مطمئن شوید که حد اقل یک لیتر آب نوشیده اید. هر وقت که هوس مشروب یا سیگار کردید، یک لیوان آب بنوشید.
۴. بعد از هر وعده غذا، پانزده تا سی دقیقه در بیرون از منزل راه بروید و نفس عمیق بکشید. بعد از صرف غذا روی صندلی نشینید چرا که این زمانیست که هوس سیگار کشیدن میکنید. بیرون از خانه بروید. دود سیگار وسائل منزل از قبیل صندلی، پرده ها، فرش و غیره را آلوده کرده و بهمین جهت باید از آن دوری کنید. اگر مشروب هم شما را وسوسه میکند، از معاشرت با افرادی که بشما مشروب تعارف میکنند، احتراز کنید. تمام محلهای مشروب خوری و تمام کسانی را که با شما هم پیاله بوده اند، ترک کنید.
۵. اگر حس میکنید که نمیتوانید از مصرف مشروب و سیگار خودداری کنید، وان یا دوش آب گرم بگیرید. خیلی مشکل است که در حمام انسان بتواند سیگار بکشد یا زیر دوش مشروب بنوشد و بعلاوه آب گرم اعصاب را آرامش مبخشد
۶. از خوردن خردل، فلفل، ادویه جات، سرکه، رب گوجه فرنگی، شیرینی های خامه دار و غذاهای سرخ کرده پرهیز کنید. این غذاها براحتی شما را بهوس مشروب خوری و کشیدن سیگار

میاندازند.

۷. از خوردن ماهی، مرغ، گوشت، چای، قهوه یا نوشابه های کولادار خودداری نمایید. اسید اوریک، آمونیاک و سایر مواد زائدی که در گوشت وجود دارد، در عین حال که به غذا مزه میدهند، اعصابتان را تحریک نموده، شما را به هوس سیگار و مشروب می اندازند. وجود کافئین در چای، قهوه و نوشابه های کولا دار میتواند اعصاب شما را تحریک و در عرض مدت کوتاهی زمینه را برای بازگشت شما به سیگار و مشروب آماده کند.

۸. هر چقدر که میتوانید میوه، سبزیجات، آجیل، شیر و مارگارین مصرف کنید. از میوه های تازه بخصوص بیشتر استفاده کنید. اگر نتوانستید از خوردن شیرینی خشک و تر، کیک، بستنی و شکلات بمدت ده روز تا دو هفته خودداری کنید، معلومست که میتوانید بسرعت بر هوس و تمایل به مصرف شراب و سیگار نیز فائق آید.

۹. استفاده از ویتامین هائی نظیر ویتامین "ب کمپلکس" به تقویت اعصابتان کمک میکند. دو تا سه قاشق غذا خوری سوس گندم یا دوقاشق پودر خمیر مایه را در شیر یا آب گوجه فرنگی ریخته، میل نمایید. اگر پودر خمیر مایه معده تان را ناراحت کرد، بجای آن از سبوس در هر وعده غذائی استفاده کنید. اگر خیلی عصبی شده اید، با پزشک خود در مورد استفاده از میزان بیشتر ویتامین "ب کمپلکس" مشورت نمایید.

۱۰. گر چه ممکنست فرد کلیسaproوی نباشید، اما حد اقل میتوانید موارد زیر را انجام دهید: آیه بیستم از مزمور بیست و پنجم که بترتیب زیر است، بر روی کاغذ نوشته همراه خود داشته باشید: "جانم را حفظ کن و مرا رهائی ده تا خجل نشوم زیرا بر تو توکل دارم." زمانی که هوس مشروب و یا سیگار کردید، این قطعه را خوانده از خداوند بخواهید که شما را یاری دهد. دوباره این کلام الهی را بخوانید و یک جرعه آب نوشیده، نفس عمیق بکشید. فکرتان را متوجه

معتادان به سیگار هشیار باشید

شانس مرگ ناشی از این امراض در افراد سیگار کش در مقایسه با افراد عادی بترتیب زیر

است:

کلید پیروزی

اگر زمانی مصمم بودید که سیگار را ترک کنید و بانجام این عمل موفق نشده و بار دیگر به سیگار رو آوردید، نا امید نشوید، چرا که هنوز اراده تان بر ترک این اعتیاد استوار است. اگر بر تصمیم خود پا برجا هستید، معلوم میشود که انگیزه ای قوی برای ترک اعتیاد دارید. بگذارید پنج دلیل درست برای این امر بیاوریم. هر یک از این دلایل کافیسست که شما را متقاعد سازد که با استفاده از قوه استدلال خود بطور کلی سیگار را کنار بگذارید گرچه تمایل زیادی هم به کشیدن آن داشته باشید. این دلایل بترتیب زیرند:

۱. سلامت بهتر: با ترک سیگار شادی بیشتر نصیبتان گردیده، در کارتان مقیدتر واقع شده، امنیت بیشتری برای خانوادهتان آورده و هزینه های بیمارستان و پزشک شما کمتر خواهد شد.
۲. استفاده مالی: هزینه دو پاکت سیگار در روز در حدود ۷۳۰ دلار در سال یا ۷۳۰۰ دلار در عرض ده سال و یا ۲۱۹۰۰ دلار در سی سال میشود، بانضمام مالیاتهایی که بر فروش آن افزوده شده است. البته با ترک سیگار هزاران دلار در دارو، درمان، جراحی و دیگر هزینه های

پزشکی نیز صرفه جوئی نموده اید.

۳. عشق به خانواده: فردی میگفت که بهترین طریق تربیت فرزند به نحو دلخواه آنست که خود نخست براهی که بفرزندان نشان میدهید، گام بگذارید. بخاطر بسپارید که فرزندان شما خیلی بیشتر از همه چیز تحت تأثیر عمل شما قرار میگیرند تا حرفتان. آنها پا جای شما میگذارند.

۴. عنان سرنوشتتان را خود بدست بگیرید: پزشکی از راه دوری عازم عیادت از بیماری شده بود. در بین راه دست در جیب کرد تا سیگاری بردارد. یکمرتبه بیاد آورد که قوطی سیگار را در مطبش جا گذاشته. با کمال ناراحتی تهویه ماشین را خاموش کرده، کتش را از تن بیرون آورد، بسته خالی سیگار را که در جیبش مانده بود در آورد و شروع به مکیدن ته مانده تنباکوی باقیمانده در آن نمود تا این که اندگی از عطشش برای نیکوتین کاسته شود. با قاطعیت تصمیم گرفت که خود اختیار سرنوشتش را بدست گرفته دیگر برده نیکوتین نباشد.

۵. همگامی با اصول ابدیت: خداوند ما را با نصایح خود رحمت بخشیده است. از طریق فرستاده اش بما نشان داده که ما بخودمان تعلق نداریم بلکه این بدن شگفت انگیز تنها بخداوند تعلق دارد. ما فقط میزبانان این بدن هستیم. خداوند ما را آزمایش میکند که ببیند چگونه از این مکانیزم عظیم خلقت بشری حفاظت می نمائیم. روزی خواهد آمد که ما در برابر خداوند ایستاده، حساب هر آنچه که با بدن خود کرده ایم، پس میدهیم.

سوالات درس هشتم

جملات صحیح را با علامت (+) نشان بگذارید:

۱. سیگار کشیدن عادت مضر، کشیف و گرانی است. ()
۲. نیکوتین سبب میشود که معده در برابر ابتلا به زخم معده حساستر شود. ()
۳. هزاران هزار نفر از مردم بدلیل حمله های قلبی ناشی از استعمال سیگار زودتر از زمان موعود روانه گورستان میشوند. ()
۴. بهترین راه برای درمان سرطان ریه کشیدن چند پاکت سیگار در روز است. ()
۵. الکل این ماده افسردگی آور مرکز اصلی مغز را بخواب برده، عامل کنترل قدرت اراده و قضاوت در فرد مشروبخور را از بین میبرد. ()
۶. تأثیر سیگار و الکل در بدن بدلیل وجود پروتوپلاسمی است که ماده داخلی هر سلول را آلوده میسازد. ()
۷. خاصیت الکل آنست که ماده داخلی هر سلول را آلوده میکند. ()
۸. گرچه تنباکو و الکل به بدن و مغز آسیب میرسانند، استفاده از آنها خواصی برای معده، رگهای خونی، ریه و کلیه دارند. ()
۹. خودداری از چای، قهوه، نوشابه های کولادار، گوشت، ماهی، مرغ، مشروبات الکلی و شکر فرد را

از آنچه خوبست، محروم میکند. () .

۱۰. مهمترین کمک برای ترک مشروب و سیگار ایمان بخداوندیست که یاریش همیشه نسبت بآنانی صورت میگیرد که از وی تقاضای کمک میکنند. () .