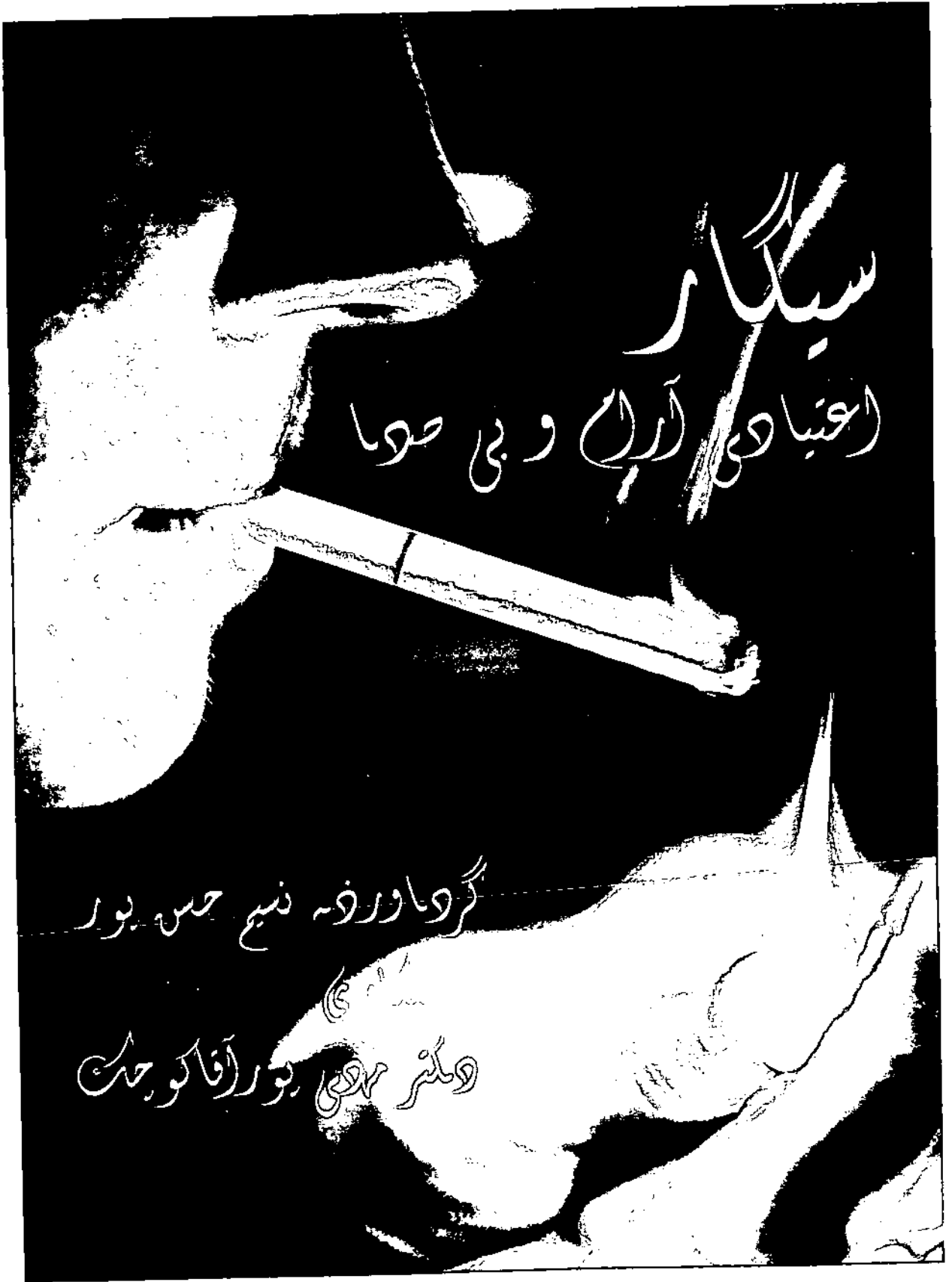


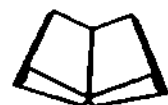


سیگار
اعتیادی آری و بی حوا

گروار فہ ذبیح حسن پور

ولکتر مہدی پور آفا کو حلی

سرشناسه	: حسن پور، نسیم، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: سیگار اعتیادی آرام و بی صدا/ تألیف نسیم حسن پور، مهدی پور آقا کوچک.
مشخصات نشر	: تهران: ایلیا، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۱ ص.: مصور.
شابک	: 978-964-2606-08-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سیگار -- اعتیاد
شناسه افزوده	: پور آقا کوچک، مهدی، ۱۳۲۷ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ س۹ ح۴۴/RC۵۶۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۶۵۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۶۷۰۷۶۳



نشر ایلیا

نام کتاب: سیگار اعتیادی آرام و بی صدا
تألیف: مهندس نسیم حسن پور و دکتر مهدی پور آقا کوچک
طراح عکس: گلناز عزیزی
ویرایش: فرناز عزیزی
ناشر: نشر ایلیا
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: عروج ۳ - ۸۱-۶۶۴۹۳۰
نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۸
شمارگان: ۷۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۶۰۶۰۸۵
قیمت: ۴۹۵۰۰ ریال
تلفن: ۸۸۰۷۷۷۳۸

به نام آفریدگاری که هرگز تنه‌ایم نگذاشت

پیشگفتار

سنگی که توان ضربه تیشه را ندارد، تندیس زیبایی نخواهد شد

قبل از اینکه کتاب را بخوانید می‌خواهم یاد آوری کنم که این اولین تجربه ماست. می‌پذیریم که خالی از اشکال نیست اما برای شروع و در قدم اول می‌توانیم این ادعا را داشته باشیم که کتابی متفاوت است. معتقدیم که هر کتابی ارزش یکبار خواندن را دارد، و سطری در آن هست که به دل بنشیند.

کتاب فوق حاصل نگاهی تازه به مواد است. گفتیم مواد، زیرا سیگار را نیز در دسته مواد اعتیاد آور طبقه بندی می‌کنند.

مرکز درمانی- بازتوانی اسپادانا، تحت نظارت سازمان بهزیستی استان اصفهان چندین سال است که در جهت پیشگیری، درمان و بازتوانی معتادین مشغول به کار است. اما مسئولیت خود را در قبال جامعه و خصوصاً جوانان فراتر از آن دیدیم که بشینیم تا بعد از بروز فاجعه، بدنبال راهی بگیریم.

اگر این شعار که: «پیشگیری بهتر از درمان است» را شنیده ایم و قبول داریم، پس باید در عمل آنچه را که می‌توان، به کار گرفت. نمی‌خواهیم دورادور نظاره گر باشیم. می‌خواهیم باشیم کنار شما و بگوئیم؛ تا بدانید، و آگاه شوید و بعد از آن و بعد از خواندن این کتاب، انتخاب با شماست که سیگار در دستتان بماند یا خیر!...

ما از شما نگاهی در حد نگرستن نمی‌خواهیم، نگاهی به وسعت دیدن انتظار ماست. مطالب این کتاب آمیزه ای است از اطلاعات جدید و عشق به هم‌نوع، و چه دلپذیر که آن فرد شما باشید.

خوشحال خواهیم شد در رفع نواقص این کتاب ما را راهنمایی و یاری کنید.

با سپاس

Baztavani_espadana@yahoo.com

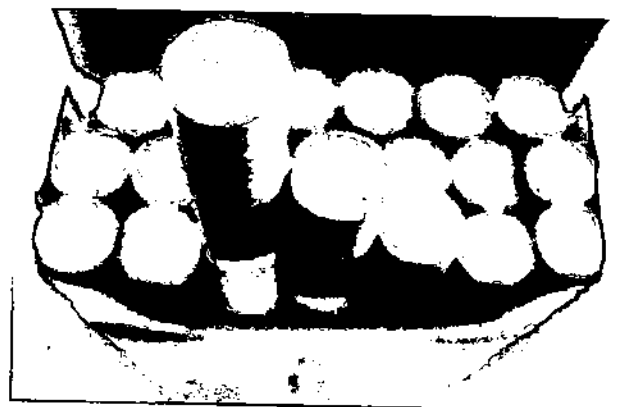
- تاریخچه سیگار..... ۱۲
- فهرستی از مواد سمی موجود در تنباکو و دود سیگار..... ۱۳
- برخی از مواد افزودنی در تنباکوی سیگار..... ۱۸
- نیکوتین..... ۲۰
- مضرات مصرف سیگار..... ۲۸
- سیگار کشیدن انفعالی..... ۳۷
- قریبان مصرف سیگار..... ۳۹
- تأثیر سیگار بر قلب..... ۴۲
- سیگار و پیر پوستی..... ۴۳
- جدیدترین نتایج تحقیقات دانشمندان در مورد مصرف دخانیات..... ۴۵
- اختلال در ترمیم سلول‌های طبیعی سینه..... ۴۶
- نقش سیگار در بروز بیش فعالی و عدم تمرکز در کودکان..... ۴۷
- سیگار عامل کاهش آنزیم تنظیم‌کننده فشارخون در ریه..... ۴۹
- ابتلای ۹۰ درصدی، سیگاری‌ها به سرطان ریه و حنجره..... ۴۹
- یک ضرر دیگر سیگار!..... ۵۲
- دود سیگار به شنوایی صدمه می‌زند..... ۵۲
- جویدن تنباکو..... ۵۳
- سیگار کشیدن بر عکس..... ۵۳
- تأثیرات سیگار بر دهان و دندان..... ۵۵

- نگاه داشتن سیگار روی لب ۵۶
- کاشتن دندان ممنوع ۵۸
- دود سیگار و پیر چشمی ۵۸
- تاثیر استنشاق دود سیگار بر ریه های کودکان ۵۸
- زنان و سیگار ۶۳
- زنان، دومین موج همگیری مصرف سیگار ۷۰
- زنان نیز از زیان های سیگار بی نصیب نیستند ۷۰
- سرطان ریه در زنان ناشی از مصرف دخانیات است ۷۵
- ترک سیگار برای زنان سخت تر است ۷۵
- دارو درمانی برای کمک به زنان در ترك سیگار ۷۷
- چرا بعضی ها بیشتر سیگار می کشند؟ ۷۸
- چرا ترک اعتیاد به سیگار بسیار مشکل است؟ ۸۱
- چگونه سیگار را ترك کنیم ۸۳
- برخی از اثرات ترک سیگار ۸۵
- علائم ناشی از ترک سیگار ۸۸
- ۱۲ خرافه مانع ترك سیگار ۹۰
- عزم ملی برای انزجار از سیگار ۹۹
- ترك سیگار همزمان با تغییر در شیوه زندگی موفقیت آمیزتر است ۱۰۲

- ۱۰۳.....برچسب نیکوتین‌دار و ترک سیگار
- ۱۰۵.....22 دلیل برای نکشیدن سیگار
- ۱۰۸.....میزان باکتریهای مفید بینی پس از ترک سیگار
- ۱۰۹.....عوارض گوارشی ناشی از مصرف سیگار با قطع آن کاهش می‌یابد
- ۱۰۹.....عروق قلبی جوانان سیگاری با ترک سیگار بهبود می‌یابد
- ۱۱۰.....آیا ورزش قانر به کاهش عوارض گوارشی سیگار هست یا خیر؟
- ۱۱۱.....مواد غذایی مفید برای ترک سیگار
- ۱۱۵.....برنامه ای برای ترک سیگار
- ۱۲۰.....مروری بر هزینه های بالای سیگار و اثرات اقتصادی آن
- ۱۲۲.....تاثیر مالی فردی
- ۱۲۳.....حفظ ظاهر
- ۱۲۴.....هزینه روزانه مصرف سیگار در ایران
- ۱۲۵.....تفاوت سیگار معمولی و برگ
- ۱۱۶.....نام و سیگار
- ۱۲۷.....زمزمه جایگزینی سیگار با ناس
- ۱۲۸.....تنباکو به هر شکلی مرگ‌آور است
- ۱۲۹.....کنوانسیون لاهائات
- ۱۳۱.....نیکوتین موجود در دود قلیان اعتیاد آور است

- ۱۳۲..... مصرف سیگار و پیامدهای آن
- ۱۳۳..... چه عواملی باعث گرایش به مصرف سیگار در نوجوانان می شود؟
- ۱۳۴..... مواد تشکیل دهنده سیگار و مضرات آن
- ۱۳۶..... تقویت قدرت «نه گفتن» در هنگام تعارف سیگار در دانش آموزان
- ۱۳۷..... نقش والدین در پیشگیری از سیگار کشیدن فرزندان
- ۱۴۲..... خطرهای قبل از تولد
- ۱۴۳..... نوجوانان ، سیگار ، پیشگیری
- ۱۴۴..... نقش خانواده در مراقبت از نوجوانان

پکی عمیق به سیگار می‌زنم، اما...



داستان ضررهای سیگار برای سلامت آدمی داستان تکرار است که سیگاری بارها و بارها آن را شنیده است بدون آنکه کوچکترین خللی بر اراده استوارش در مصرف سیگار داشته باشد.

اما اگر چکیدن مداوم قطره‌های آب بر سنگ خارا، عاقبت ممکن است آن را سوراخ کند، بعید نیست اراده استوار شما نیز بر اثر تکرار و تکرار نکته‌های هشداردهنده روزی بشکند. آنچه در ادامه خواهید خواند مروری بر برخی از عوارضی است که کشیدن سیگار برای شما به ارمغان می‌آورد. حتی اگر این مرور، قطره آبی باشد که بر سنگ می‌چکد، شاید عاقبت در شما تاثیر داشته باشد.