

سیگار کشیدن و ادامه‌ی مصرف آن، اغلب ناشی از باورهای غلطی‌ست که در جامعه، رواج پیدا کرده است. این دلایل مانند احساس بزرگی و قدرت، لاغری، رفع عصبانیت، رفع خستگی، جذابیت و... همگی بی‌پایه و اساس بوده و هیچ‌کدام توجیهی برای خودکشی تدریجی توسط سیگار نمی‌باشد.

این‌زمینه کسب کنید.

■ **باور غلط:** برای ترک سیگار، فرد باید اراده داشته باشد و مردانه سیگار را ترک کند!

■ **باور غلط:** تنباکوهای میوه‌ای، از بهترین، مرغوب‌ترین و خوش‌بوترین انواع توتون تهیه شده و به‌طور سنتی فرآوری می‌گردد و برای همین، کاملاً بی‌ضرر است.

توضیح: بیش‌تر از آن‌چه اراده، برای ترک سیگار مطرح و لازم باشد، انگیزه لازم است. اگر فکر می‌کنید توان کافی و اراده‌ی لازم را برای ترک دخانیات ندارید، باید به فکر این باشید که انگیزه‌ی لازم را در

دخانیات

پروژه علمی و مطالعات فرزند
مرکز ملی باورهای غلطی

غلط

باورهای



دانستنی‌های دنیا را در دنیا می‌توان یافت نه در کنج فانه. «لودیستر فیلد»



بخوانید که بدانید!

- عمومی‌ترین نام در جهان «محمد» است.
- اسم تمام قاره‌های جهان با همان حرفی که آغاز می‌شود، پایان می‌یابد.
- مقاوم‌ترین ماهیچه در بدن، زبان است.
- وقتی به شدت عطسه می‌کنید، ممکن است یک دنده‌ی شما بشکند و اگر عطسه‌ی خود را حبس کنید، ممکن است یک رگ خونی در سر یا گردن شما پاره شود و بمیرید.
- جلیقه‌ی ضدگلوله، ضدآتش، برف‌پاک‌کن‌های شیشه‌ی جلوی اتومبیل و چاپ‌گرهای لیزری، توسط زنان اختراع شدند.
- تنها غذایی که فاسد نمی‌شود، عسل است.
- حلزون می‌تواند ۳ سال بخوابد.
- تمامی خرس‌های قطبی، چپ‌دست هستند.
- پروانه‌ها با پاهای‌شان می‌چشند.
- فیل‌ها، تنها جانورانی هستند که قادر به پریدن نیستند.
- در ۴ هزار سال پیش، هیچ حیوانی اهلی نبود.
- مورچه همیشه روی سمت راست بدن خود، سقوط می‌کند.
- قلب انسان، فشاری کافی ایجاد می‌کند تا به فاصله‌ی ۳۰ فوتی (تقریباً ۸ متر)، خون را به خارج از بدن پمپاژ کند.
- موش‌های صحرایی، چنان سریع تکثیر می‌یابند که در عرض ۱۸ ماه، دو موش صحرایی قادرند یک میلیون فرزند داشته باشند.
- صندلی الکتریکی توسط یک دندان‌پزشک اختراع شد.
- استفاده از هدفون در هر ساعت، باکتری‌های موجود در گوش شما را تا ۷۰۰ برابر افزایش می‌دهد.
- هم‌چون اثر انگشت، اثر زبان هر شخصی نیز متفاوت است.

منبع: www.spigel.gr
ترجمه و تنظیم: فرشاد دل‌آرامی

توضیح: تنباکوه‌های میوه‌ای، به‌قدری نامرغوب هستند که استفاده از آن‌ها حتی در سیگارهای ارزان‌قیمت نیز میسر نیست و دلان، آن‌ها را از پس‌مانده‌های کارخانه‌ها خریداری و پس از چند ماه خیساندن در اسانس‌های شیمیایی و ناشناخته، بسته‌بندی و وارد بازار می‌کنند. در این محصولات، علاوه‌بر رشد انواع قارچ‌ها مانند «آسپرژیلوس» که فرد را مستعد آلرژی و انواع بیماری‌های سرطانی می‌کند، مواد و اسانس‌های خوش‌بوکننده‌ی تنباکو نیز وجود دارد که با سوختن، تولید موادی بالقوه سرطان‌زا و خطرناک می‌کنند.

• **باور غلط:** مصرف‌کنندگان دخانیات، مسؤول سیگاری‌شدن خود هستند.

توضیح: اغلب سیگاری‌ها، عادت استعمال به دخانیات را به‌طور دانسته انتخاب نمی‌کنند. بیش‌تر افراد، از نوجوانی، مصرف دخانیات را شروع کرده و در آن موقع، اطلاعات کافی ندارند و سپس به آن اعتیاد پیدا می‌کنند. این درحالی‌ست که تعداد زیادی از افراد سیگاری، بر این باورند که استعمال دخانیات نمی‌تواند ضرر قابل توجهی به آنان بزند و اغلب نمی‌دانند که مصرف سیگار، یک نوع اعتیاد است و فقط آن را یک عادت مضر می‌دانند که به‌راحتی و با اراده، قابل ترک است.

• **باور غلط:** سیگارهای منتول‌دار (خنک‌کننده) دارای عوارض کم‌تری می‌باشند.

توضیح: در این سیگارها، توتون را به اسانس نعنا آغشته کرده تا با مصرف سیگار، فرد احساس خنکی در دهان و حلق و مجاری تنفسی نموده و در عین حال، تنفس‌اش بازتر شود که بوی زنده‌ی سیگار را نیز کم‌تر به‌دنبال دارد. ثابت شده این سیگارها علاوه‌بر عوارض کامل بقیه‌ی سیگارها، دارای عوارض بخار ناشی از حرارت دیدن جوهر نعنا نیز می‌باشند و تأثیر روی باروری و افزایش سرطان‌زایی بالقوه‌ی سیگار را تشدید و خاصیت خنک‌کنندگی خوش‌آیند این سیگارها، اعتیاد به آن را بیش‌تر و ترک را دشوارتر می‌نمایند.

• **باور غلط:** سیگار موجب جذابیت جنسی فرد می‌گردد.

توضیح: سیگار و دیگر انواع دخانیات، علاوه‌بر ایجاد عوارضی بر پوست، مو، دهان و دندان و بوی زنده‌ی آن که موجب نازیبایی جسم و روح فرد می‌گردد، به‌طور مستقیم روی تمایلات جنسی فرد نیز تأثیر منفی گذاشته و موجب تضعیف متقابل می‌گردد.

دکتر آرش نیک‌خلق