

اگر روزی در جیبش لوار پسر هفت ساله خود یک سیگار پیدا کردید یا آنکه از همسایه ها شنیدید که دختر نه ساله شما را در حال سیگار کشیدن دیده اند آرام بمانید و سروصدا و هیاهو راه نیاندازید زیرا با این کار پسر و دختر شما منحرف و فاسد نشده اند بلکه دست بکاری زده اند که معمولاً هر نوجوانی آنها را می کند آنها خواهسته اند برای نخستین بار کار بزرگترها را تقلید کنند و بدانند که سیگار کشیدن چه مزه ای میدهد و چه فایده ای دارد ولی باتمام این احوال باید از راه صحیح دقت کنید که این یک بار امتحان و آزمایش باعتیاد آنها منجر نشود.

آمارهائی که اخیراً از اعتیاد نوجوانان به سیگار در کشورهای مختلف جهان تهیه شده است ناراحت کننده است، در آلمان از هر صد کودک ۸ تا ۱۲ ساله ای، ۶۹ نفرشان سیگار می کشند این عده در فرانسه به ۶۴ نفر و در انگلستان به ۷۲ نفر میرسد. این آمار فقط از نظر زیادی تعداد نوجوانان و حشتناک نیست بلکه از این نظر ناراحت کننده است که آنها چقدر زود سیگار کشیدن را شروع کرده اند. در سال ۱۹۷۲ معمولاً سنی که نوجوانان اروپائی شروع به سیگار کشیدن میکردند ده سالگی

بود ولی در سال ۱۹۷۴ این سن به ۸ سالگی رسیده و بچه ها دو سال زودتر شروع به سیگار کشیدن کرده اند.

البته در اینجا باید تذکر بدهیم که همه این عده از کودکان و نوجوانان را که شروع بکشیدن سیگار کرده اند نمی توان معتاد بدان دانست و طبق آمار موجود بطور کلی در اروپا ۱۴ درصد از کودکان ۱۲ تا ۱۳ ساله، و ۵۲ درصد نوجوانان ۱۴ تا ۱۷ ساله معتاد به سیگار هستند، دوازده ساله ها بطور متوسط روزی یک سیگار و ۱۴ ساله ها ۴ تا ۵ سیگار و ۱۷ ساله ها شش تا ۱۲ سیگار میکشند.

چندی قبل بود که دکتر فردیناند شمیدت کارشناس سرطان هشدار داد که تعداد دانش آموزان معتاد به سیگار مرتباً رو با افزایش است و خانواده ها بخاطر سلامت افراد خود باید مراقب اعتیاد بچه هایشان باشند و از همه مهمتر اینکه اعتیادات خطرناک دیگر مانند حشیش و هروئین با همین اعتیاد به سیگار شروع می شود.

## چرا بچه ها سیگار می کشند؟

آزمایش ها و تحقیقات زیاد نشان داده است که سیگار



# دیوهای سیگاری میکشند

ما برای جلوگیری از اعتیاد بچاهما  
چه باید بکنند



اصلاً بدهان بچه‌ها و نوجوانان مزه و کیفی نمیدهد، خوب پس چرآن‌ها سیگار می‌کشند؟ یک دانشمند علوم تربیتی آلمان با تحقیق وسیعی که در این مورد انجام داده است باین نتیجه رسیده است که تقریباً کلیه پدرها و مادرهای بچه‌هائی که سیگار می‌کشند، کسانی هستند که معتاد به سیگار هستند و بچه‌ها و نوجوانان در حقیقت برای آنکه به پدر و مادر خود تاسی کنند اقدام به سیگار کشیدن می‌کنند. تحقیق دیگری که توسط دکتر گوستاو آدولف جامعه شناس آلمانی در این مورد شده است نتیجه مشابهی داده و طبق تحقیق او فقط ۱ درصد کودکان کمتر از ۱۴ سال خانواده‌هائی که پدر و مادر آنها سیگار نمی‌کشند، برای امتحان دست بکشیدن سیگار زده‌اند و حال آنکه کودکان خانواده‌های معتاد به سیگار بیش از ۴۰ درصد در همان سنین کمتر از ۱۴ سال سیگار می‌کشند. دلایل دیگری که برای سیگار کشیدن بچه‌ها طبق همین تحقیقات بدست آمده از این قرار است:

\* بچه‌ها سیگار می‌کشند زیرا بزرگترها آنها منع کرده‌اند.  
\* بچه‌ها سیگار می‌کشند برای آنکه نشان دهند آنها بزرگ شده‌اند.

\* بچه‌ها سیگار می‌کشند چون دیده‌اند خیلی از شخصیت‌های بزرگ و سیاستمداران هم سیگار می‌کشند.

**آیا اعتیاد به سیگار اعتیادهای دیگری را هم بدنبال دارد؟**

در مورد این سؤال تحقیقات متعددی از طرف دانشمندان انجام شده است و طبق این تحقیقات ۶۵ درصد از کودکان و نوجوانانی که شروع به سیگار کشیدن می‌کنند در آینده بالکل یا حشیش و مواد مخدر دیگر ممکن است اعتیاد پیدا کنند ولی از کودکانی که سیگار نمی‌کشند تنها ۲۰ درصد ممکن است این اعتیادات را پیدا نمایند. البته در اعتیادات بعدی، سنی که در آن نوجوان و کودک شروع به کشیدن سیگار کرده است اهمیت دارد، بدین معنی که کودکانی که از دسالگی شروع بکشیدن سیگار کرده‌اند ۲۹ درصد بطرف مواد مخدر دیگر روی آورده‌اند ولی از کودکان و نوجوانانی که از ۱۷ سالگی سیگار کشیده‌اند تنها ۷ درصد بطرف الکل و مواد مخدر کشیده شده‌اند.

## پدرها و مادرها چه باید بکنند؟

باین موضوع باید کلیه

پدر و مادرها حتی آنهائی که بچه‌هایشان شروع بکشیدن سیگار نکرده‌اند توجه کنند، زیرا بالاخره خواهی نخواهی هر نوجوانی در یک سن لب خود را به سیگار آشنا خواهد کرد. حالا چه باید کرد که حتی المقدور دیرتر این کار را انجام بدهد و تعداد کمتری سیگار بکشند؟ بهترین راه جلوگیری از اعتیاد کودکان و نوجوانان به سیگار اینست که شما خودتان سیگار نکشید و برای آنها سرشقی و نمونه‌ای باشید که بدانند سیگار کشیدن کار خوبی نیست، البته اینهم کار آسانی نیست زیرا باید تصدیق کرد که ترک سیگار برای افراد بزرگ و سسن مشکل است و بچه‌ها و فرزندان هم باسانی نمی‌توان از آن دست برداشت ولی لاقلاً یک کار را می‌توانید بکنید و آن این است که در حضور بچه‌ها و نوجوانان سیگار نکشید. دوره دیگر اینست که در این مورد بایچه‌ها و نوجوانان خود به تفصیل صحبت کنید، ولی در صحبت خود لازم نیست به گفته‌های بزرگان در باره مضرات سیگار اشاره کنید زیرا این گفته‌ها در کودکان و نوجوانان اثری نخواهند داشت. بلکه بهتر اینست که خیلی



صمیمانه و خودمانی بآنها بگوئید که از سیگار کشیدن چه ضررهائی اعم از مالی و جسمی عاید شما شده است و برای آنها شرح دهید که چطور در کودکی و نوجوانی مخفیانه شروع بکشیدن سیگار کرده و بعد بآن معتاد شده‌اید و چه گرفتاریهائی پیدا کرده‌اید و چگونه دیگر نمی‌توانید از دود کردن سیگار دست بکشید .

« ساریوموك » استاد روان شناس میگوید: اگر نو جوانان و بچه‌ها واقعا مشاهده کنند که بزرگترها چطور نمی‌توانند از اعتیاد به سیگار دست بردارند و چگونه پای بندآن شده‌اند هیچوقت سراغ سیگار نرفته و بآن معتاد نمیشوند

ارائه چند دلیل به کودکان و نوجوانان

غیراز مطالبی که گفته شد فرزندان شما احتیاج به دلایل دیگری هم دارند که شما باید

برای آنها بیاورید تا قانع شوند که چرا سیگار نباید بکشند و اینها همه‌ای از این دلایل است:

\* درآزمایش‌های دقیقی که روی رشد کودکان و نو جوانان بعمل آمده است مشاهده شده است که کودکانی که سیگاری کشند رشد بدنی شان و در صد کمتر از آنهائی است. که سیگار نمی‌کشند و بدین ترتیب سیگار اثر نامطلوب و معکوسی در رشد بدنی نوجوانان دارد .

\* آزمایش‌های دقیق علمی نشان داده‌اند که قدرت حرکت عضلات بدن هر کس اعم از نو جوان یا بزرگسال ده دقیقه بعد از کشیدن هر سیگار با اندازه ۱۰ در صد کاهش می‌یابد و بدین ترتیب کودکان و نوجوانانی که سیگار نمی‌کشند قوی‌تر می‌باشند .

\* سیگار، تمرکز اعصاب و افکار را در نوجوان کاهش می‌دهد و کسانی که سیگار می‌کشند دچار لرزش دست و عدم دقت در کارها می‌شوند .

\* آزمایشها و تحقیقاتی که در سوئیس شده نشان داده‌است که در مسابقات شنا، کسانی که سیگار نمی‌کشند شانس موفقیتشان درست چهار برابر معتادان به سیگار است. در پرتاب دیسک نیز کسانی که

سیگار نمی‌کشند ۱۲ در بیش از معتادان شانس موفقیت دارند و بدین ترتیب اگر نو جوانان سیگار نکشند موفقیتشان در ورزش زیادتر است .

\* آزمایشهائی که در دانشگاه مرلند آمریکا شده‌است حاکی است که دانش آموزانی که سیگار نمی‌کشیده‌اند جزء دانش آموزان موفق و شاگردان اول بوده‌اند و معتادان به سیگار به ندرت توانسته‌اند در دروس خود موفقیت پیدا کنند و بدین ترتیب سیگار کشیدن در موفقیت‌های تحصیلی اثر معکوسی دارد .

با ارائه این دلایل حتماً کودکان و نو جوانان شما قانع خواهند شد که سیگار چه زیان هائی برای آنها خواهد داشت

پروفسور شمیدت در این مورد توصیه میکند که در مدارس بقیه در صفحه ۵۳



## جدول کلمات متقاطع

تیم های فوتیبال وطن ۳ - خمیس به زبان انگلیسی - باسج نشان درهمی اوضاع است - علامت رضایش دانسته اند ۴ - باغی در شیراز - پراکنده کردن سپاه دشمن ۵ - از سنجیدنی ها - رود کشور فراغنه - بلی به زبان آلمانی ۶ - خجستگی و نیکبختی - یکی از اعمال ۷ - گاهی در کار پیش می آید - تکرار یک حرف ۸ - مکان و ماوا - عروس آسمان لقب دارد - جواب داده شده ۹ - اقامت کردن در جایی - یک دست کامل ظرف ۱۰ - جای نماز و عبادت - در سفیدی و شفافی معروف است ۱۱ - امر به رفتن حیوان می کند - صاحب دو دیده روشن - مثل و نظیر ۱۲ - از رقص های امریکائی که زمانی رونق زیادی داشت ۱۳ - خربزه نارس - دختر به زبان گیلانی ۱۴ - بوی رطوبت - با بر آن بنهند منفجر می شود - حرفی در زبان لاتین ۱۵ - وقتی که شک نباشد - آدم زرنگ از آب هم میگیرد ۱۶ - عقیم است - در کار لازم باشد - کجاست ۱۷ - خداوند یکتا - سرود و نغمه است و مطرب می خواند ۱۸ - عددیست - برای رفتن به شاه چراغ باید آنرا پیمود و رفت !

## تعلیم و تربیت خانوادگی

وشیرینی سازنده ای باقی میماند که تمام وجود را دربرمیگیرد . و کودکان آنها را مانند نوعی خاطره و خیالهای زیبای فوق بشری در خاطر خود حفظ می کنند و از کوچکترین خدشه ای به آن خاطرات که باعث ازبین بردن تلالو آن گردد رنج میبرند . یک زدو خورد خانوادگی در این روزهای مقدس ضربه ای وحشتناک است برپیکره خاطرات خوش و فراموش نشدنی بچه ها که متأسفانه بزرگسالان نمیتوانند آنها را ترمیم کرده و تشریف بخشند .

استفاده کند که بسته بندی ، حمل و نقل ویا برپا کردنش بعهده او واگذار شده است .  
بالاخره باقی میماند خوشیهای دیگری که بدون وارد شدن درگروه های ذکر شده بدلیل اثرات شادای بخشی واحاطه باطراف وجوانیشان پذیرفته بحساب می آیند . آنها عبارتند از شادیهائیکه همراه با جشن ها و اعیاد مثل جشن تولد ، نوئل ویا وقایع مخصوص ( زیرا وقایع مخصوص غذای لازم دوره جوانی است) درخلال یادبودهای این اعیاد لطافت

## وقتی که پسرها سیگار میکشند

لااقل در سنین کم ونوجوانی معتاد به سیگار نشود زیرا همانطور که آمارها و تحقیقات دانشمندان نشان داده است این اعتیادات زودرس ممکن است متعجب باعثیاد موادمخدرخطرناک مانند هروئین و حشیش گردد و آنوقت است که پدر و مادر سهل انگار تا آخر عمر هم نمی توانند خودرا ببخشند .

سیگار کشیدن بچه های خود اقدامی برای جلوگیری ازاعتیاد آنها نمیکند مجازات می شوند. البته این قوانین از نظر عملی سودی نخواهند داشت واین در حقیقت پدرها ومادرها هستند که باید نسبت بفرزندان خود مسئولیت حس کنند وازنظر مسئولیت وجدانی و اخلاقی مراقبت نمایند که فرزند آنها

بهتر است مسابقات دستجمعی ورزشی میان معتادان به سیگار و آنهایی که سیگار نمی کشند ترتیب دهند تا معلوم شود معتادان چطور دراین مسابقه مغلوب می شوند .  
در بعضی از کشورها سیگار کشیدن نوجوانان و مخصوصاً تظاهر باینکار قانوناً مجازات دارد وحتی اولیاء و پدران و مادرانی که باعلم به