خانواده و مشاوره

قاتل خوشبو

سیگارهای طعم‌دار بر خلاف تصور نوجوانان و جوانان هم مضرتر و اعتیادآورتر است و هم وابستگی روانی بیشتری دارد

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

محوری

اعتیاد به نیکوتین شایع‌ترین نوع اعتیاد به مواد مخدر است. همچنین مصرف سیگار یکی از عمده‌ترین تهدیدها برای سلامت و بهداشت عمومی در جهان به حساب می‌آید. مصرف تنباکو به صورت سیگار بیشتر از اشکال دیگر آن رواج دارد. اطلاع‌رسانی رسانه‌ها و افزایش آگاهی‌های مردم درباره ضررهای سیگار باعث شده تولید کنندگان آن به دنبال ترفندهای جدید و ناشناخته برای جذب نوجوانان و جوانان باشند. یکی از این ترفندها، تبلیغ سیگارهای طعم‌دار با ادعای کم‌ضررتر بودن آن‌هاست. به تازگی یک کاربر شبکه‌های اجتماعی با انتشار عکسی از یک جعبه سیگار طعم‌دار نوشت: «رفتم واسه بابام از اینا گرفتم که توی خونه سیگار می‌کشه اذیت نشیم.» و کاربری در واکنش به آن نوشت: «وقتی از دوستی خاله خرسه حرف می‌زنیم، منظورمون اینا هستن! یه نکته فنی هم بدونید. عموما سیگارهای خوشبو با اسانس‌های مختلف ضرر بیشتری دارند.» آیا واقعا سیگارهای خوشبو و طعم‌دار بیشتر ضرر دارند؟

نوجوانان و جوانان بیشتر مراقب باشند

۷۰ تا ۸۰ درصد سیگاری‌ها به عنوان افراد وابسته به سیگار طبقه‌بندی می‌شوند. می‌توان گفت که مصرف سیگار یکی از تهدیدکننده‌های اصلی سلامت بشر است که هر سال میلیون‌ها نفر را در گستره گیتی به کام مرگ می‌کشاند. سازمان جهانی بهداشت تعداد کسانی را که تا سال ۲۰۳۰ به علت مبتلا شدن به بیماری‌های ناشی از سیگار تلف می‌شوند، هر سال ۱۰ میلیون نفر برآورد کرده است. یکی از اولویت‌های بهداشت عمومی برای کاهش شیوع مصرف سیگار، پیشگیری از سیگاری شدن نوجوانان است زیرا اگر مصرف سیگار در دوران نوجوانی شروع نشود، احتمال کمتری دارد که فرد سیگاری شود و از طرف دیگر احتمال ترک در بزرگسالان به‌طور معکوس با سن شروع به مصرف ارتباط دارد. حتی تجربه نامنظم مصرف سیگار در نوجوانی خطر مصرف سیگار در بزرگسالی را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد بنابراین والدین دارای فرزند در سن کودکی یا نوجوانی بسیار بیشتر از فرزندان جوان، مراقب باشند.

حذف پرآسیب‌تر بوی نامطبوع سیگار

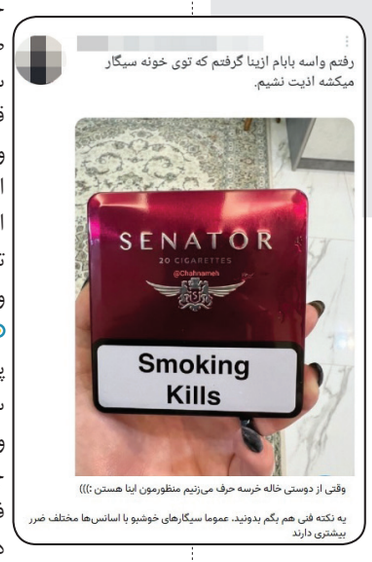
آسیب‌های جسمانی و روانی ناشی از استعمال سیگار بر هیچ فردی پوشیده نیست به‌طوری که حتی روی بسته‌های سیگار عبارت‌های هشدارآمیز درباره عوارض مصرف دیده می‌شود که همه این موارد حاکی از ضرر و زیان ناشی از استعمال دخانیات است. از آن جایی که یکی از عوارض نامطلوب استعمال سیگار بوی نامطبوع سیگار و دهان است، سوداگران اعتیاد با هدف جلب افراد و کسب سود بیشتر، تولید سیگار با طعم‌ها و اسانس‌های مختلف را افزایش داده‌اند.

این بوی خوش صرفا جنبه روانی دارد

برخی از افراد بنا به دلایلی در برابر بوی سیگار دافعه دارند و درصدد هستند هر طور که شده از شر بوی نامطبوع سیگار خلاص شوند و به همین دلیل به دنبال استعمال سیگار با طعم‌ها و بوهای خوشایند هستند. اغلب افرادی که مایل به افشای اعتیاد خود به سیگار نیستند، جذب این نوع سیگارها می‌شوند و متاسفانه اکنون به‌ویژه در بین نوجوانان و جوانان در حال باب‌شدن است. ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که استعمال این نوع سیگارها به سبب داشتن مواد شیمیایی و اسانس‌های مختلف نه تنها از عوارض و پیامدهای خطرناک دخانیات نمی‌کاهد بلکه با اثرگذاری منفی روی دستگاه ایمنی بدن، بر شدت پیامدهای نامطلوب دخانیات می‌افزاید. حتی بسیاری از خانم‌ها به دنبال خرید این سیگارها می‌روند، چرا که طعم نسبتا مطبوعی دارند ولی در واقع اعتیادآورتر هستند و بوی خوش‌شان فقط جنبه روانی دارد.

باورهای غلط درباره سیگارهای طعم‌دار

رواج برخی باورهای غلط درباره این نوع سیگارها مانند ضدنفخ، درمان سرماخوردگی، تمدد اعصاب و ... که شاید زمینه‌ساز مصرف بیشتر این نوع سیگارها باشد، همگی حساب‌شده و هدف‌دار هستند؛ به طوری که ظاهر فانتزی و سفید رنگ سیگار، در جعبه‌ای با رنگ سبز و قهوه‌ای و زرد به همراه طعمی از نعناع و خنکی، سیب، شکلات، قهوه و ... از این قاتلان کوچک، نمایی ساخته است که افراد ابتدا به صورت یک تفنن (و نه مصرف سیگار) آن را شروع و به تدریج به آن عادت می‌کنند.



نکته پایانی

پرواضح است که همه سیگارها زمینه‌ساز بروز آسیب‌های مختلف جسمانی و روانی است، حال چه خوشبو باشد چه بدبو، چه سبک باشد چه سنگین، فلان مارک باشد یا نباشد. اما به یاد داشته باشیم که سیگارهای خوشبو به دلیل استفاده از افزودنی‌ها و مواد شیمیایی عوارض به مراتب بیشتری از دیگر سیگارها دارند و همچنان توصیه می‌شود جوانان و خانواده‌ها فریب سودجویانی را نخورند که سیگار را در لباسی خوشبو و زیبا عرضه می‌کنند.

نکته ها

۱۰ عادتی که شما را دوست‌داشتنی‌تر می‌کند

همه ما دوست داریم آدم محبوبی باشیم و دیگران از معاشرت با ما، حس‌وحال خوبی داشته باشند. از اعضای خانواده بگیرید تا دوست، همکار، آشنا و .... ۱۰ توصیه به شما داریم تا از نظر دیگران، دوست‌داشتنی‌تر شوید:

۱- عقل کل نباشید.
۲- در کار دیگران دخالت نکنید.
۳- اهل کینه و تلافی نباشید.
۴- صبور باشید.
۵- دیگران را به خاطر نقاط مثبت‌شان تحسین کنید.
۶- بیشتر روی نقاط قوت دیگران تمرکز کنید اما تعریف الکی نکنید.
۷- زود قضاوت نکنید.
۸- ریاکار نباشید و خودتان باشید.
۹- بخشنده و بزرگوار باشید.
۱۰- محرم اسرار دیگران باشید.

پسرم بعد از دعواهای شدید من با پدرش، لجباز شد

با شوهرم خیلی مشکل داشتیم و هر روز باهم دعوای شدید و جروبحث می‌کردیم. بعد از مراجعه به یک مشاور، مشکلات‌مان تا حد زیادی حل شد. یک پسر ۱۱ ساله دارم که بعد از آن ماجراها، خیلی پرخاشگر و لجباز شد. نمی‌دانیم با او چه رفتاری داشته باشیم؟

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

بسیار خوشحال شدم که مسیر درستی را بعد از زوبه‌رو شدن با مشکلات زیاد در زندگی مشترک در پیش گرفتید و الان از زندگی‌تان راضی هستید. اما موضوع لجبازی و پرخاشگری فرزندتان از چند منظر قابل بررسی است که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهد شد.

عوامل پرخاشگری پسرتان را کشف کنید

وقتی فردی در یک خانواده اختلافی یا آشفته زندگی می‌کند، قطعا محیط ناامن و رفتارهای پرخاشگرانه والدین روی رفتار، روحیات و حتی آینده کودک تاثیر سوء خواهد داشت ولی مشکلات فرزند شما صرفا به گذشته مربوط نمی‌شود و باید روی رفتار و نوع برخورد فعلی شما با کودک بیشتر تمرکز کرد. باید به‌طور مشخص و دقیق، رفتارهای کنونی شما و پدرش بررسی شود تا عوامل لجبازی و پرخاشگری کشف شود.

پسرتان در مرحله پیش از بلوغ است

فرزند شما در مرحله پیش از بلوغ و آغاز نوجوانی اول قرار دارد. در این مرحله بنا به اقتضای سنش اندکی تغییر رفتار و گفتار از جمله پرخاشگری از طرف او خواهید دید که ناشی از گذر از مرحله نوجوانی است. این رفتارها، تا حدودی طبیعی است و نباید بیش از حد برای‌تان نگران کننده شود. فراموش نکنید که مدیریت این مسئله به آگاهی مناسب والدین از ویژگی‌های نوجوانی و مدیریت ارتباطی آنان بستگی دارد.

احساس ناامنی را در فرزندتان کاهش دهید

هر کودک لجباز به احتمال زیاد اطرافیان لجبازی دارد بنابراین برای کاهش این اختلالات والدین باید آسیب‌شناسی و لجبازی کودک را در رفتارهای خود و نوع تعامل با او جست‌وجو کنند. آن‌گاه روی تغییر خود و امنیت‌بخشی بیشتر به کودک متمرکز شوند و مطمئن باشند با تغییر رفتار والدین است که رفتار کودک اصلاح و رفتارهای نگران کننده‌وی خاموش می‌شود. فراموش نکنیم عمده لجبازی و پرخاشگری کودکان ناشی از احساس ناامنی آنان است که به‌دلیل تهدیدها، تحقیرها، پرخاشگری‌ها، مقایسه شدن‌ها و نبود رابطه عاطفی مناسب والدین با آنان اتفاق می‌افتد. کودکان به‌شدت نیاز دارند از نظر روانی دیده و تایید شوند، موفقیت‌های زیادیا کم آنان مورد توجه قرار گیرد، با آنان برخوردهای آمرانه نشود، در چنین فضای امنی کودک به آرامش می‌رسد و لجبازی‌هایش کاهش می‌یابد. همچنین به نسبتی که از جانب والدین مورد احترام قرار گیرد، او هم قطعا احترام بیشتری برای والدین قائل خواهد شد.

۶ کاربرد مایع ظرف‌شویی که از آن بی‌خبرید

ترفند

مایع ظرف‌شویی از تمیزکننده‌هایی است که در همه خانه‌ها برای شستن ظرف‌ها وجود دارد، اما علاوه بر ظرف شستن، استفاده‌های جالب و کاربردهای دیگری هم دارد که در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره خواهد شد.

۱ از بین بردن چربی لوازم آشپزخانه | لوازمی که در آشپزخانه هستند، بیش از هر لوازم دیگری در داخل منزل، چربی و روغن را به خود جذب می‌کنند که دلیل آن هم آشپزی است، مثلا اجاق گاز، توستر، میکسر (مخلوط‌کن)، یخچال و هر وسیله‌ای در آشپزخانه بعد از مدتی کاملا چرب می‌شود. می‌توانید کمی مایع ظرف‌شویی را با آب گرم مخلوط و روی قسمت چربی‌ها و لکه‌ها اسپری کنید و با پارچه تمیز روی آن بکشید.

۲ پاک کردن شانه و برس‌های مو | شاید باورتان نشود، اما مایع ظرف شویی می‌تواند شانه‌ها را به خوبی تمیز کند. کافی است چند قطره از آن را با آب گرم مخلوط کنید. در واقع می‌توانید از مایع ظرف‌شویی به عنوان شامپو برای شانه‌ها استفاده کنید. هر گونه چربی و آلودگی حاصل از کشیفی موروی شانه، توسط این محلول به خوبی از بین می‌رود.

۳ تمیز کردن جواهرات و برق انداختن آن‌ها | جواهرات هم آلودگی را به خود جذب می‌کنند و بعد از مدت زمانی در خشندگی اصلی خود را از دست می‌دهند و در نتیجه باید آن‌ها را تمیز کنید. مایع ظرف شویی میزان در خشندگی همیشگی آن‌ها را برمی‌گرداند. کافی است که ۵ تا ۱۰ دقیقه آن‌ها را داخل ترکیب آب و مایع ظرف شویی قرار دهید و همچنین می‌توانید با یک برس تمیز، لابه‌لای جواهرات را تمیز و آن‌ها را اسکراب کنید.

۴ تمیز کردن لاستیک خودرو | برای این کار از مایع ظرف شویی استفاده کنید. ترکیبی از آب گرم و مایع ظرف شویی می‌تواند به راحتی آلودگی‌ها را از آن بیرون بکشد. فقط کافی است با یک فرچه، همزمان ترکیب مایع ظرف شویی و آب را روی لاستیک و لابه‌لای چرخ پخش کنید.

۵ از بین بردن صدای درها | گاهی اوقات درها به علت خشکی صدای قژقژ می‌دهند که علاوه بر روغن می‌توانید مایع ظرف شویی را برای نرم کردن به آن‌ها بزنید تا این صدا از بین برود.

۶ دفع سوسک‌ها و مورچه‌ها | برای از بین بردن این دو حشره هیچ نیازی به استفاده از مواد شیمیایی سمی نیست. پس یک قاشق چای‌خوری مایع ظرف شویی را همراه با آب داخل بطری بریزید و آن را به خوبی تکان دهید و سپس آن را به محلی که این موجودات رد می‌شوند اسپری کنید.

برای نوشتن این مطلب از «ایرنا» کمک گرفته شده است

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

بعد از روشدن خیانت شوهرم با این که قول داد دیگر با آن خانم ارتباطی نداشته باشد، مدام حس می‌کنم با هم هستند. طلاق بگیرم؟

اگر این احتمال شما درست باشد، باید بپرسم که جایگاه شما در زندگی شوهرتان کجاست؟ فقط حمل‌کننده عنوان «همسر» هستید!؟ با او حرف بزنید، بگویید اعتمادسازی کند و جایگاه‌تان را سروسامان بدهید.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*اسکله‌های صیادی ایران هم خیلی زیبا هستند. حداقل از چند تا از اسکله‌هایی که در صفحه اول زندگی سلام عکس‌شون روز دین، جذاب‌تر و باحال‌تر هستند.

*راهکارهایی که در صفحه سلامت برای دندان درد گفتید، وقتی دندان درد شدید می‌شه، هیچ کدوم‌شون فایده نداره. من بارها امتحان کردم و اصلا اثر نمی‌کنه.

*درباره مطلب «اهمیت و روش‌های خنده‌درمانی» در زندگی سلام، نمی‌دونم چرا وقتی می‌بینم یک نفر می‌خنده، حرصم می‌گیره و اعصابم خرد می‌شه. کسی دلیلش رو می‌دونه؟

*خبر شوکه‌کننده برای عاشقان سیب‌زمینی سرخ کرده که در صفحه خانواده چاپ شده، بیشتر ناراحت‌کننده بود تا شوکه‌کننده. هیچ خوردنی برای من، خوشمزه‌تر از سیب‌زمینی سرخ کرده با سس قرمز تند نیست.

*اگر خنده‌درمانی براتون مهمه، پیگیری کنین که تلویزیون دوباره برنامه خنده‌وانه با اجرای رامبد جوان رو پخش کنه.

*در پرونده «چمن خطرناک خوش خط‌وخال» مورخ ۹ اردیبهشت، از آمار فروش چمن مصنوعی در ایران هم نوشته بودین؟ چند درصد مردم به دنبال خریدشون هستن؟

*در زندگی سلام، پیشنهادهای سرگرم کننده هم بنویسین. در ایران، هیچ برنامه‌ای برای اوقات فراغت مردم نیست. به‌ویژه برای آخر هفته و حتی بعدازظهرها. موفق باشید.

دهیاری های بخش سلیمان شهرستان زاوه (دهیارهای شاهین ، نصیرآباد ، ساق ، قلعه آقاحسن ، شهوار و میرپسند)

در نظر دارند مناقصه های عمومی یک مرحله ای را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نمایند. لازم به ذکر است کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران وبازگشایی پاکت ها ازطریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس : https://www.setadiran.ir/setad/cms/home انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
آخرین مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت : ساعت ۱۲:۰۰ روزسه شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۵ تا روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰/۰۲/۱۷
آخرین مهلت زمانی ارائه پیشنهاد : ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰
زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۲:۰۰ روزیکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۱
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت ها به آدرس :
استان خراسان رضوی ، شهرستان زاوه ، شهر چخماق ، بخشداری سلیمان تلفن : ۰۵۱۵۳۷۴۳۷۳۲_۵۳۷۴۳۷۹۰
استان خراسان رضوی ، شهرستان زاوه ، دهیاری های بخش سلیمان ۰۹۱۵۴۱۶۰۱۳۶ - ۰۹۱۱۴۲۲۹۷۱۵
۱۴۰۲۰۳۵۱۶/م

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۹۹ ب ۷۵ به شماره موتور ۱۴۷۷۱۹۲ به شماره شاسی S14122858149۷۲ بنام علی حسین نژاد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۲۶۵/م

برگ سبز وسند موتور سیکلت پیشرو بام مدل ۱۳۹۳ به نام قاسم گل محمدی به شماره انتظامی ایران ۷۷۲-۳۶۸۳۷ وشماره موتور NEO135*59319229 وشماره تنه NEO***135H9363181 مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۴۲۶۴/ش

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶TU3 هاچ بک مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۳۲ و ۴۶ به شماره موتور ۱۶۵۸۰۰۳۹۴۲۵ به شماره شاسی NAAP۰۳EE۰GJ۸۰۴۶۳۸ بنام مرضیه پورمهدیان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۲۹۱/م

کارت دانشجویی اینجانب علی غلامزاده فرزند سیف اله به کد ملی ۰۸۳۰۱۸۳۷۷۹ و به شماره دانشجویی ۴۰۰۱۳۵۱۳ از دانشگاه صنعتی شاهرود مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۲۰۴۲۹۱/ج

برگ سبز و کارت خودروی پژو پارس به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۱۱ ب ۳۶ به شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۸۰۸۷۲ به شماره شاسی ۱۹۳۶۲۸۵۷ بنام سید کمال الدین میرشفیعی با کدملی ۰۹۳۷۸۱۵۷۸۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۲۹۲/م

برگ سبز خودرو سواری پراید هاچ بک تیپ SE۱۱۱ مدل ۱۳۹۸ به شماره پلاک ۸۶۶ ن ۴۵ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAS431100k1058723 و شماره موتور M13/6277117 بنام محسن محمدی مفقودگردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۴۳۳۷/ش

برگ سبز موتور سیکلت تریل فلات ۲۵۰ به شماره پلاک 779/59374 و شماره موتور ۱۷۷FMM*NBF۰۰۱۹۲۸ و شماره تنه NBF***۲۴۹G۹۰۰۰۳۲۹ به نام مسعود نوری مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۴۲۹۳/م

برگ سبز و کمپانی خودروی تیبا به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۱۲ج۶۳ و شماره موتور N158672866 و شماره شاسی NAS811100J5819967 به نام زهره رضوان فر مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۴۳۸۵/ش