



معاونت دانشجو-وی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره

به نام خدا
شماره ۱۳۱
سال سیزدهم
خرداد ۱۳۹۲

پیام مشاور

Payam-e Moshaver

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران

ویژه روز جهانی مبارزه با دخانیات
حقایق درباره مصرف سیگار و قلیان
همواره در جستجوی برترین | داستانتک
قایق های ماهیگیری
نکات کلیدی ازدواج | تفاوت های قومی و فرهنگی



World **NO** Tobacco Day
31 MAY 2013

**BAN
TOBACCO
ADVERTISING
PROMOTION &
SPONSORSHIP**

ویژه روز جهانی مبارزه با دخانیات

۳۱ می مصادف با ۱۰ خرداد

در ایران نیز همگام با دیگر کشورهای جهان روز جهانی بدون دخانیات برگزار می‌گردد. با توجه به شعار امسال روز جهانی بدون دخانیات با عنوان "تبلیغ، ترویج و حمایت از دخانیات ممنوع" وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از ۴ لغایت ۱۰ خرداد ماه را با عنوان زیر نامگذاری کرده است:

مهارت نه گفتن کودکان و نوجوانان، سدی در برابر ترویج دخانیات، رسالت رسانه‌ها و هنرمندان در منع تبلیغ و ترویج، ترویج قلیان تهدید جدی برای سلامت همگانی، ترفند صنایع دخانی، ترویج مصرف دخانیات در خانواده، تبلیغ، ترویج و حمایت از دخانیات ممنوع، رسالت قوای سه گانه در اجرای قانون جامع کنترل دخانیات، ارزش‌های دینی سدی در برابر تبلیغ، ترویج و حمایت از دخانیات.

متأسفانه امروزه حتی کسانی که به خوبی از زیان‌های دخانیات آگاهند، به مصرف آن می‌پردازند و علاوه بر خودشان، اطرافیان خود را در معرض بیماری‌های مهلک قرار می‌دهند. بیائید از امروز بیشتر به فکر سلامت خود و دیگران باشیم.

سیگار و تنباکو شایع‌ترین علت مرگ و میر قابل پیشگیری در سنین جوانی و نوجوانی است. آمارها نشان می‌دهد میلیون‌ها انسان در اثر کشیدن سیگار جان خود را از دست می‌دهند. ولی آمار وحشتناک‌تر حاکی از آن است که سالانه، صدها هزار انسان غیرسیگاری در اثر استنشاق دود سیگار مبتلا به بیماری‌های بدخیم می‌شوند. محیط آلوده به دود سیگار در کودکان و افراد بالغ باعث بیماری‌هایی چون سرطان و دیگر بیماری‌های تنفسی بدخیم می‌شود که در نهایت منجر به مرگ آنان می‌شود.

در سال ۱۹۸۷ کشورهای عضو سازمان بهداشت جهانی با تعیین یک روز به عنوان روز جهانی بدون دخانیات؛ توجه همگان را به مضرات و خطرات استفاده از دخانیات جلب

نموده و به بررسی راهکارهای جلوگیری از مرگ و میر ناشی از آن می‌پردازد. روز جهانی بدون دخانیات هر سال در ۳۱ می مصادف با ۱۰ خرداد برگزار می‌شود.

تبلیغ، ترویج و حمایت از دخانیات ممنوع

حقایق درباره مصرف قلیان

در مقایسه با یک نخ سیگار، دود قلیان مقدار بیشتری ارسینیک، سرب و نیکل دارد. ۳۶ بار بیشتر از سیگار، حاوی تار و ۱۵ بار بیشتر از سیگار حاوی مونواکسید کربن است.

هرچقدر طول مدت یک وعده قلیان بیشتر باشد، نیکوتین و توکسین بیشتری وارد بدن می‌شود.

استفاده از قطعه مشترک دهانه قلیان احتمال انتقال بیماری‌هایی مثل آنفولانزا، عفونت، هپاتیت، سل و حتی تبخال دهانی را بیشتر می‌کند.

حضور در فضایی که دیگران قلیان مصرف می‌کنند، فرد را در معرض دود دست دوم قرار می‌دهد.

دود حاصل از قلیان حاوی مواد سرطان‌زا و سمی بی‌شماری است که باعث ابتلا به سرطان ریه، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های تنفسی، آثار زیانبار دوران بارداری و انواع دیگر بیماری‌ها می‌شود.

استفاده از عصاره‌های شیمیایی و رنگدانه‌های گیاهی، در درازمدت ممکن است آثار سوء بر مصرف کننده داشته باشد.

بر اساس بررسی‌های انجام شده توسط معاونت سلامت و دبیرخانه کشوری کنترل دخانیات، هر فرد مصرف کننده قلیان از نظر مواجهه و استنشاق دود در هر وعده، معادل ۱۰۰ نخ سیگار یا بیشتر دود دریافت می‌کند.

مواد سمی قلیان نه تنها کمتر از سیگار نیست بلکه بعضی مواد خطرناک از جمله قیر یا دوده (سرطان‌زا) مونواکسید کربن (آلاینده) و نیکوتین (ایجاد کننده وابستگی) موجود در دوده آن از سیگار بیشتر است. با مصرف قلیان بیش از ۶۰۰ ماده سمی و مهلک وارد ریه فرد مصرف کننده و اطرافیان خواهد شد.

استفاده از تنباکو به هر طریقی موجب اعتیاد فرد می‌شود. نیکوتین ماده‌ای سمی است که استفاده از یک قطره خالص آن موجب مرگ حتمی فرد می‌شود.

نیکوتین ماده‌ای است که به منظور دفع آفات مورد استفاده قرار می‌گیرد.

استفاده از تنباکوی بدون دود موجب سرطان‌های دهان، گلو، مری و فرسایش لثه و بالا رفتن احتمال خطر حمله قلبی می‌شود.

پرتاب سیگار نیمه خاموش در اماکن عمومی یا شخصی، سالانه باعث آتش‌سوزی‌های محلی، خسارات مالی و مرگ و میر بسیار می‌شود.

یافته‌های جدید نشان می‌دهد باقیمانده نیکوتین بر سطح اجسام، برای نوزادان بسیار خطرناک است.

با توجه به جذب و حفظ مقادیر بالای نیکوتین در سطوح، لباس‌ها و پوست انسان یافته‌ها بیانگر آن است که دود دست سوم از طریق جذب از راه پوست، استنشاق غبار و بلع خطری بهداشتی است که پیش از این، مورد توجه قرار نگرفته بود این دود بیشترین خطر را برای نوزادان دارد.

یافته‌های این تحقیق بیانگر آن است که باز کردن یک پنجره یا به راه انداختن هواکش در اتاق هنگام سیگار کشیدن خطرات دود سیگار دست سوم را برطرف نمی‌کند.

سیگار کشیدن در بیرون از خانه بهتر از سیگار کشیدن درون خانه است، اما همچنان باقیمانده‌های نیکوتین به پوست و لباس سیگاری خواهد نشست، این باقیمانده هنگامی که فرد به خانه بازمی‌گردد در همه جا منتشر خواهد شد.

مصرف سیگار موجب بروز مشکلات قلبی، سکت، آب مروارید، بیماری‌های مزمن ریوی، آمفیوزم و سرطان‌های ریوی، خون، دهان، گلو، معده، لوزالمعده، گردن، کلیه، نای و مثانه می‌شود.

نیکوتین، قطران (تار) و مونواکسید کربن، خطرناک‌ترین مواد شناخته شده در سیگارند.

به طور متوسط ۹۰٪ سرطان‌های ریه به دلیل مصرف سیگار است.

مرگ و میر ناشی از ابتلا به سرطان در میان افراد سیگاری تقریباً دو برابر افراد غیر سیگاری است. این عدد در سیگاری‌های پرمصرف، ممکن است به چهار برابر نیز برسد.

مصرف سیگار توسط جوانان احتمال سوء مصرف مواد دیگر را بالاتر می‌برد.

سیگار کشیدن در سنین پایین احتمال ابتلا به سرطان ریه را در فرد بیشتر می‌کند.

هر چقدر سن شروع مصرف سیگار پایین‌تر باشد، احتمال اعتیاد به نیکوتین در فرد بیشتر است.

مصرف سیگار سلامت عمومی فرد را به خطر می‌اندازد.

استنشاق دود سیگار احتمال و خطر ابتلا به بیماری و نارسایی‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد.

افراد سیگاری، تقریباً دو تا چهار برابر افراد غیر سیگاری، در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی هستند.

هر نخ سیگار حدود ۵/۵ دقیقه از عمر انسان می‌کاهد.

افراد سیگاری حدود ۱۴-۱۳ سال زودتر از افراد غیر سیگاری فوت می‌کنند.

مصرف سیگار سیر بهبودی بیماری‌های فرد را حتی تا ۲ سال به تعویق می‌اندازد.

مصرف سیگار موجب تنفس بد، تغییر رنگ دندان‌ها، بوی بد دهان، کاهش ویتامین ث، چروک پوست، کاهش توانایی در حرکات ورزشی، آسم، سرفه، گلودرد، زخم معده، فشار خون و ضربان قلب بالا می‌شود.

مصرف سیگار در زنان باردار موجب زایمان زودرس یا تولد نوزاد با وزن پایین می‌شود.

تار یا قطران در سیگار عامل سرطان‌زا، سموم ملتهب کننده مژک‌ها، عامل بیماری‌های ریوی، مونواکسید کربن و فاکتورهای انعقادی عامل بیماری‌های قلبی/عروقی و بیماری‌های مادرزادی جنین و بالاخره نیکوتین عامل اعتیاد آور به شمار می‌آید.

”





باورهای غلط درباره مصرف قلیان

❌ دود قلیان به واسطه مخزن آب این وسیله تصفیه می‌شود.

✅ دود حاصل از تنباکو حاوی مواد شیمیایی خطرناکی است که مسبب انواع سرطان‌اند. این مواد توسط آب تصفیه نمی‌شود.

❌ استنشاق دود قلیان مشکلات ریوی ایجاد نمی‌کند.

✅ دود قلیان با وجود سرد شدن، همچنان حاوی مواد شیمیایی مسبب سرطان است.

❌ قلیان کشیدن از سیگار کشیدن سالم‌تر است.

✅ دود ناشی از قلیان اگر از سیگار خطرناک‌تر نباشد، بی‌ضررتر نیست. دود سیگار به دلیل سوختن تنباکو، و دود قلیان به دلیل داغ شدن تنباکو در ظرف حاوی زغال ایجاد می‌شود. بنابراین تولید نهایی یکی است؛ دود! که از مواد شیمیایی سرطان‌زا تشکیل شده است.

❌ دود قلیان به اندازه دود سیگار اعتیادآور نیست، زیرا نیکوتین ندارد.

✅ تنباکوهای رایج همگی نیکوتین دارند، پس مصرف تنباکو به وسیله قلیان نیز نیکوتین را وارد بدن می‌کند.

❌ تنباکوهای میوه‌ای سالم‌تر از تنباکوهای معمولی‌اند.

✅ تنباکوهای میوه‌ای نیز حاوی تار و مواد مولد انواع سرطان‌اند، تنباکو، تنباکوست حتی اگر به عسل آغشته باشد!

همواره در جستجوی برترین

قله آرزوها کجاست؟؟

جوان فریاد زد: «فرشته! ابر از خورشید نیرومندتر است! چرا من نتوانم مثل ابر باشم؟»
فرشته پاسخ داد: «چنین باشد!»
به یک ابر مبدل شد و فکر کرد سرانجام به رؤیایش رسیده است. در یک چشم به هم زدن خورشید را پوشاند و فریاد زد: «من نیرومندم»
امواج را شوراند و غرید: «من شکست ناپذیرم»
اما، در ساحل متروک اقیانوس، سنگ خاراى عظیمی را دید، که به اندازه دنیا قدمت داشت. جوان فکر کرد که سنگ او را به مبارزه می‌طلبد، و طوفانی برانگیخت که دنیا تا آن زمان ندیده بود. امواج عظیم و خشمگین، به سوی سنگ هجوم بردند و سعی کردند آن را از جا بکنند و به اعماق دریا بیندازند.
اما سنگ، محکم و پابرجا، سرجایش ماند.

جوان فریاد زد: «فرشته! سنگ از ابر قوی‌تر است! من دوست دارم صخره‌ای قوی و مقاوم باشم تا عظمت‌ام را به همگان نشان دهم.»
و جوان به سنگ خارا تبدیل شد.
از خودش می‌پرسید: «حالا دیگر چه کسی می‌تواند مرا شکست دهد؟ من قویترین موجود جهانم!»
و سالها گذشت، تا اینکه یک روز، احساس کرد تیشه تیزی در بدن سنگی‌اش فرو رفت، درد عظیمی در بدنش پیچید، انگار بخشی از بدن سنگی‌اش زخم برداشته بود. بعد صدای ضربات محکم و مداومی را شنید، و دوباره درد عظیمی در بدنش پیچید، همان طور که داشت از درد دیوانه می‌شد، نالید:
«فرشته! کسی می‌خواهد مرا بکشد! او از من قوی‌تر است، می‌خواهم مثل او باشم!»
فرشته، گریان، اعلام کرد: «چنین باشد!» و جوان دوباره شروع کرد به سنگ شکستن.

سال‌ها پیش، جوانی در یک شهر کوهپایه‌ای زندگی می‌کرد که با سنگ‌تراشی زندگی‌اش را می‌گذراند. جوان نیرومندی بود، اما از سرنوشتش راضی نبود و شب و روز شکوه می‌کرد. آن قدر به خدا شکایت کرد که سرانجام فرشته نگهبانش ظاهر شد و گفت: «تو سالمی و زندگی درازی در پیش داری. همه جوانها با کاری مثل کار تو شروع می‌کنند. چرا شکایت می‌کنی؟»
جوان پاسخ داد: «خدا با من منصف نبوده، فرصتی برای رشد به من نداده.»

فرشته نگران شد و به درگاه خدا رفت و از او کمک خواست رحمتی کند تا انسان تحت حمایت او، ایمانش را از دست ندهد.
خداوند گفت: «آن گونه باشد که می‌خواهی. هر آرزوی او برآورده خواهد شد.»

روز بعد، جوان مشغول سنگ‌تراشی بود که کالسکه جواهرنشان اشراف‌زاده‌ای را دید. دست‌هایش را بر صورت خاکی و عرق کرده‌اش کشید و به تلخی گفت:
خدایا! چرا من اشراف‌زاده نشدم؟ این چه سرنوشتی است که من دارم؟

فرشته‌اش با خوشحالی عظیمی گفت: «چنین باشد!»
و جوان صاحب قصری باشکوه، زمین‌های فراوان، خدمتکاران بسیار و اسب‌های زیادی شد. هر روز با خدم و حشم پرشکوه، از قصر بیرون می‌آمد و دوست داشت دوستان قدیمی‌اش را ببیند که کنار جاده صف می‌کشیدند و با احترام او را نگاه می‌کردند.
یک روز عصر هوا خیلی گرم بود؛ حتی زیر سایه‌بان‌اش هم گرم بود، جوان همان زمانی که سنگ تراشی می‌کرد نیز عرق می‌ریخت. متوجه شد که موقعیتش اصلا جالب نیست. بالاتر از او شاهزادگان و امپراتورها بودند و بالاتر از آنها، خورشید بود که از هیچ کس اطاعت نمی‌کرد، او پادشاه حقیقی بود.

نالید: «آه، فرشته من! چرا نمی‌توانم خورشید باشم؟ بی‌نیاز و قدرتمند. سرنوشتم باید همین باشد!»
و جوان همانطور که می‌خواست خورشید شد.
همان طور که در آسمان می‌درخشید و تحسین‌اش می‌کردند که می‌تواند به میل خودش گندم‌ها را برویاند یا آنها را بسوزاند، نقطه سیاهی به طرف او آمد و بزرگ شد. او متوجه شد که یک تکه ابر است. ابر جلو او گسترده و دیگر نتوانست زمین را ببیند.

اگر فردی از زندگی خود راضی نباشد، هیچ وقت راضی نخواهد شد مگر این که بداند از زندگی چه می‌خواهد و خوشبختی را در چه چیزی می‌بیند.





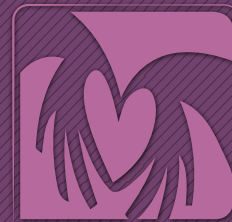
تفاوت‌های قومی و فرهنگی را دست کم نگیرید

می‌تواند در دسر ساز باشد. در صورتی که چنین مواردی در کار نباشد و خانواده‌ها پذیرش خوبی داشته و انعطاف‌پذیر باشند. مشکل خاصی پیش نخواهد آمد. به علاوه، محیطی که دو نفر در آن پرورش یافته‌اند نیز مهم است؛ برای مثال اگر یک فرد و آذری در محیط یکسانی پرورش یافته باشند، مثلاً هر دو در تهران بزرگ شده باشند مطمئناً در ازدواج با مشکل کمتری مواجه خواهند بود تا زمانی که هر کدام در شهرستان خود بزرگ شده و خانواده‌های سنتی داشته باشند.



تمرین

- تفاوت‌های فرهنگی و قومی در ازدواج تا چه اندازه تعیین‌کننده‌اند؟
- برای بهبود چنین ازدواج‌هایی چه توصیه‌هایی دارید؟



نکات کلیدی ازدواج

۹۲۰۳۴

ازدواج با افرادی که از قوم متفاوتی هستند (مانند یک فرد آذری با کرد یا ...) در سال‌های اخیر در کشور ما نسبتاً رایج شده است. در واقع پذیرش چنین ازدواج‌هایی حتی در جامعه جهانی هم راحت‌تر صورت می‌گیرد. مانند ازدواج یک ایرانی با آلمانی یا یک ایرانی با ژاپنی و ... چنین ازدواج‌هایی لزوماً مسئله‌دار نخواهد بود، به ویژه اگر ازدواج کنندگان در سنین بلوغ و پختگی روانی باشند و با در نظر گرفتن همه تفاوت‌ها و شرایط فرهنگی طرف مقابل‌شان تن به ازدواج دهند. اما تعصب، سلطه‌جویی، تمسخر ارزش‌ها و سنت‌های دیگری و تحمیل ارزش‌ها و سنت‌های خود به دیگری می‌تواند زندگی زناشویی را به کام دو طرف تلخ کند به ویژه اگر خانواده‌ها بسیار سنتی باشند و از عروس یا داماد خانواده انتظار داشته باشند تا مطابق میل آنها رفتار کند؛ در این صورت چنین ازدواجی

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه و همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود، ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید.

پیام کوتاه
۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸



پیام‌مناور

Payam-e Moshaver
June 2013
Issue 131

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سرمدبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،

دکتر شهربانو قهاری، دکتر حسن حمیدپور
فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم نوری زاده

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،
معصومه وقار

امور مشترکین: مریم فخاریان

تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۱۰۵،۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم
www.iransco.org



قایق‌های ماهیگیری

سوار بر موج افکار

۵۱۰۲۱۹

زیر نور صبحگاهی می‌درخشند و در یک لحظه نوری نارنجی ساطع می‌کنند. این قایق‌ها، افکار شما هستند که یکی پس از دیگری می‌آیند. برخی از آنها بزرگتر و درخشنده‌تر از بقیه هستند. برخی از آنها، قبل از این که از زیر پل بگذرند (پلی که شما روی آن ایستاده‌اید) بندرت توجه شما را به خود جلب می‌کنند. با این حال، بعضی از آنها چشم شما را می‌گیرند و توجه‌تان را جلب می‌کنند. آنها صرفاً یک رشته افکار هستند که اهمیتی بیشتر از سایر افکار ندارند. آنها آشکار می‌شوند و خیلی کوتاه توجه شما را به خود معطوف می‌کند و سپس از تیررس توجه‌تان دور می‌شوند. افکارشان را مشاهده می‌کنید که به آرامی و گریزناپذیر مثل قایق‌های رنگ شده از جریان آگاهی‌تان خارج می‌شوند. همین که یک قایق می‌رود، قایق دیگر یا فکر دیگر، جای آن را می‌گیرد و سپس آن هم می‌رود. هیچ فکری مهمتر و معنادارتر از فکر دیگر نیست. اجازه بدهید آنها از زیر پل بگذرند و بروند. برای یک لحظه و خیلی کوتاه آنها را تماشا کنید و اجازه بدهید تا ناپدید شوند. خورشید در حال بالا آمدن است. شعاع نور خورشید به امواج می‌خورد و رد قایق‌ها بر روی آب تا لحظاتی می‌ماند و شما کم کم احساس مطبوعی را تجربه می‌کنید.

تصور کنید روی پلی ایستاده‌اید که مشرف به بندر است. پشت‌سرتان دریایی بی‌انتها است و پیش رویتان تنگه باریکی وجود دارد که اسکله‌ها و ساختمان‌هایی با رنگ‌های شاد و سرزنده در اطرافش قرار گرفته‌اند. کمی جلوتر، تنگه پهن می‌شود و شما می‌توانید در آن فاصله باراندازهای کوچک بسیاری را ببینید. بعضی از این باراندازها خالی هستند و در برخی، قایق‌های ماهیگیری پهلو گرفته‌اند که به تیرک‌های دوقلوی بلندی بسته شده‌اند. سپیده‌دم است، در نیمه روشنای صبح‌گاه، قایق‌ها آماده حرکت به سمت دریا هستند. گروه ناهمگونی از قایق‌های ماهیگیری آرام آرام از تنگه دور می‌شوند و از زیر پل می‌گذرند. بعضی از این قایق‌ها بزرگتر هستند و بعضی کوچک و شکننده به نظر می‌رسند. برخی از آنها چوبی‌اند با بدنه پوست پوست شده به رنگ آبی، برخی دیگر سفید روشن‌اند و برخی دیگر فلزی با بدنه‌های زنگ زده. وقتی قایق‌ها نزدیک می‌شوند (نزدیک پل)، شما فقط یک ردیف قایق می‌بینید که به آرامی در حرکت‌اند. پنجره‌های کابین‌هایشان

