

جلسه نقد کتاب در فرهنگسرای ابن سینا

هنوز مونالیزا نبود
که من بودم



مجموعه شعر «هنوز مونالیزا نبود که من بودم» به نویسندگی «اعظم کمالی» شاعر معاصر در فرهنگسرای ابن سینا نقد و بررسی شد. به گزارش خبرنگار همشهری محله، این مجموعه شعر از سروده‌های جدید کمالی است که در قطع رقعی و در صد صفحه، حاوی ۶۴ شعر از این شاعر است و به زبان ساده، روان شناس هم‌محله‌ای در تحلیل نتیجه این بخش از نظرسنجی توضیح می‌دهد: «سیگار کشیدن باعث تغییر در نحوه عملکرد می‌شود. این تغییرات در طول زمانی که سیگار خریداری، روشن و کشیده می‌شود رخ می‌دهد. همان‌طور که نتیجه این نمودار نشان می‌دهد، ۷۰ درصد از سیگاری‌های منطقه با اینکه می‌دانند روی پاکت سیگار، هشدار داده شده که سیگار، عامل اصلی سرطان است متأسفانه بدون توجه به هشدارها آن را خریداری و مصرف می‌کنند.»

روایی و تصویری به دست‌آوردان شعر و ادب منتشر شده است. در جلسه نقد و بررسی این مجموعه شعر برای آشنایی به شیوه‌های نقد عملی، ساختارشناسی در شعر و آشنایی بیشتر دست‌آوردان شعر و ترانه با تازه‌های این حوزه، یکشنبه این هفته برپا شد.

دخانیات

سیگاری!

سیگار می‌کشند

نشان می‌دهد که سیگار اکنون مسئول ۱۲/۵ درصد از مرگ‌ها، ی قلبی و ۷۵ درصد بیماری‌های ریوی است. در نظرسنجی این بررسی کردیم. در این نظرسنجی که جمعی از اهالی محله‌های ز ضررهای سیگار، دلیلشان برای سیگار کشیدن، میزان توجه شد و نتایج به دست آمده را در اختیار «بیتا مدرس» کارشناس روان‌شناسی سلامت روان و مشاور نوجوانان در ترک اعتیاد قرار بیری از مصرف سیگار بیان کنند.

سف‌بار در مورد
ار در منطقه

منطقه سیگار می‌کشند.
منطقه سیگار می‌کشند.
منطقه سیگار می‌کشند.
من مصرف‌کنندگان
منطقه شده است.

سیگار نیست. بلکه سیگار نخستین قدم برای اعتیاد بودن سیگار را در فرزندانتان شناسایی کنید.
را از یاد نبرید.
فرزندتان بیاموزید.
د سیگار حمله کنید.
دن فرزندتان مخالفت کنید.

۱۸ سال ممنوع است.
ممنوع است.
نی است و حتی اجناسی مانند آدامس نباید با اسم

راهکار

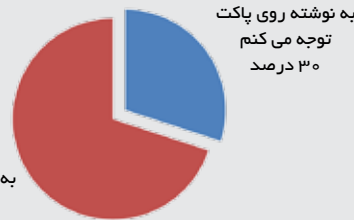
۱۶ راهکار برای ترک سیگار

دکتر «بیوک تاجری» متخصص روان‌شناسی سلامت روان و مشاور نوجوانان در ترک اعتیاد، راهکارهای مفیدی برای ترک سیگار دارد.

- اعتماد به نفس داشته باشید و به کارهای سختی که قبلاً در مقابل شما قرار گرفته و به آسانی از عهده آن برآمده‌اید فکر کنید.
- هدف از ترک سیگار را در خودتان مشخص کنید.
- فایده‌های ترک سیگار را در یک فهرست بنویسید و هر روز مطالعه کنید؛ به‌طور مثال: عمر طولانی، احساس بهتر در فرد، پس‌انداز مالی و استنشام بوی بهتر.
- از افراد خانواده و دوستان خود درخواست کمک روحی و معنوی کنید به نحوی که به شما کمک فکری کنند.
- برای ترک سیگار روز مشخصی را تعیین کنید و فراموش نکنید که این روز، شروع زندگی جدید شما محسوب می‌شود.
- برای ترک سیگار می‌توانید از کمک‌های پزشکان استفاده کنید.
- ورزش را در رأس فعالیت‌های خود قرار دهید؛ حین ورزش کسی به فکر سیگار کشیدن نیست.
- ۳ تا ۵ دقیقه در روز تمرین تنفسی کنید. چشم‌های خود را ببندید و از بینی نفس عمیق بکشید. برای چند ثانیه نفس خود را نگه دارید و به آرامی بازدم خود را از دهان خارج کنید. خواهید دید که با پیشرفت این‌گونه تمرین‌ها در تنفس‌تان تغییراتی حاصل می‌شود.
- اگر کسی به شما سیگار تعارف کرد با قاطعیت کامل دستش را رد و او را از ترک سیگار خود مطلع کنید.
- چند روز قبل از آغاز ترک سیگار، تعداد سیگارها را کم کنید. پاکت سیگار خود را به فردی که صمیمانه شما را دوست دارد و سلامتی شما برای وی بسیار مهم است بدهید و تا روز ترک سیگار از وی بخواهید که روزانه مقدار مصرف را به تدریج کم کند.
- دندان‌های خود را همیشه تمیز نگاه دارید.
- پس از ترک سیگار حتماً به خود جایزه بدهید.
- برای دفع سموم بدن که زاییده مصرف سیگار است روزانه به مقدار زیاد آب مصرف کنید. مصرف آب از خوردن مواد غذایی زیاد جلوگیری می‌کند و از مشکل چاقی بعد از ترک سیگار هم رهایی خواهید یافت.
- نظر خود را در خصوص ترک سیگار بنویسید و هر روز بخوانید.
- پشت عکس عزیزترین فرد زندگی‌تان جمله «به تو قول می‌دهم که دیگر سیگار نکشم» را بنویسید و هر روز این عکس را نگاه کنید و جمله را بخوانید.
- در صورت تمایل به استفاده سیگار به جای روشن کردن یک سیگار، احساس خود را در دفتر خاطرات خود بنویسید؛ این دفتر را هر روز به همراه داشته باشید.

توجه افراد سیگاری منطقه به نوشته هشداردهنده روی پاکت‌های سیگار

روان‌شناس هم‌محله‌ای در تحلیل نتیجه این بخش از نظرسنجی توضیح می‌دهد: «سیگار کشیدن باعث تغییر در نحوه عملکرد می‌شود. این تغییرات در طول زمانی که سیگار خریداری، روشن و کشیده می‌شود رخ می‌دهد. همان‌طور که نتیجه این نمودار نشان می‌دهد، ۷۰ درصد از سیگاری‌های منطقه با اینکه می‌دانند روی پاکت سیگار، هشدار داده شده که سیگار، عامل اصلی سرطان است متأسفانه بدون توجه به هشدارها آن را خریداری و مصرف می‌کنند.»



به نوشته روی پاکت توجه نمی‌کنم ۷۰ درصد

میزان تمایل افراد برای ترک سیگار

مدرس در توضیح نمودار میزان تمایل افراد برای ترک سیگار می‌گوید: «همه سیگاری‌ها از بوی بد دهانشان و نفرت افراد سالم غیرسیگاری نسبت به خودشان آگاه هستند. آنان می‌دانند سیگار یکی از عوامل مهم اختلافات با خانواده و همسرشان به شمار می‌رود و مطلع هستند که سلامتشان در خطر است. به همین دلیل می‌خواهند سیگار را ترک کنند ولی متأسفانه نمی‌توانند، زیرا عادت کرده‌اند که وقتی عصبانی می‌شوند یا وقتی باران می‌آید، سیگار بکشند.» وی می‌افزاید: «عامل مهم برای ترک سیگار، خواستن و پایبند بودن فرد سیگاری به تصمیم برای ترک آن است. آمار ۸۵ درصدی تمایل افراد به ترک سیگار نشانه بسیار خوبی است، به شرطی که با اراده افراد سیگاری و حمایت مسئولان به سرانجام برسد.»

