

# ترک سیگار با نیروی ذهن

به قلم: عباس خادم الحسینی  
قسمت اول

ستانفانه کی دیگر از آسب های سیگار، باید اختلال در خواب است. مصرف سیگار از کیفیت و نظم خواب می کاهد و مشکلاتی چون بیخواهی، کم خوابی، سرد و دهنگام بیدار شدن و داشتن خواهی آشته و منقطع را پدید می آورد. دود سیگار بر مراکر خواب و بیداری در هیپوთالاموس مغز تأثیر منفی می گذارد و سبب می شود فرادار خواب را رخت و کاملی برخوردار نباشد. این بدان معنایست که یک سوم عمر را دچار اختلال می کند.

## سیگار و ناتوانی جنسی

صرف سیگار به مرور قدرت جنسی را کاهش می دهد و حتی می تواند فرد را زودتر از موعد دجارت نتوانی جنسی کند.

نیکوتین موجود در سیگار می تواند اثرات مخرب روی اسیرم هار در مردان داشته باشد. بدین صورت که مکاهش تعداد اسیرم را باعث می شود و دود سیگار باز خواستی ترین انسان های نیز خود را غذاهای خوشمزه و دلچسب را دوست. حتی معنوی ترین انسان های نیز خود را غذاهای خوشمزه و دلچسب را دوست. تووانی و سلامت اسیرم را می کاهد. علاوه بر این، مصرف سیگار در مردان موجب کاهش جریان خون در آلت تناسلی می شود که این امر می تواند اختلال در عملکرد نوotre (بزرگ شدن آلت تناسلی مردان) را باعث شود. همای این موارد دیدن متعاف است که مصرف سیگار برای مردان هم توانایی جنسی را کند و هم از لذت جنسی در حین برقاری را به طبقه را دارد. دود سیگار به پرهازهای چشمایی که وظیفه تشخص طم و مزه را بر عهده دارد آسب می شود که سراند و سبب می شود که جوانه های چشمایی طراوت و حساسیت خود را از دست بدهند. این دود مخرب به مرور از قدرت بولایی کشیدن هر هنچ سیگار، نیکوتین که خطرناک است که اتفاقاً این چیزکریزی خوبی دارد و آن لذت طبعی محروم هستند. شاید از این حرف من تعجب کرد باشد. اجازه بدهید علت علمی این قضیه را برای تان شرح کنم.

## سیگار و تغذیه

یکی از آسب های سیگار، اثرات مغربی است که روی حس بویایی و چشمایی افزاده دارد.

در حالت های نیزه بر مرور تخدمان با جذب سیاری از ترکیبات سی

موجود در دود سیگار ممکن است دجار مشکلات بیماری های مختلف و کم

توانی های جنسی شود. البته تحقیقات نشان می دهد که برخواست از زنان است.

## سیگار و افراد بدنی

میزان تراکم مونو-اسید کرین (CO) که یک گاز سمی و کشنده است در

دو ملکه اها کرد. شاید برای تان جالب باشد اگر بگویم که واژه نیکوتین که

یکی از مهلهک ترین سم های موجود در سیگار است از اسم ژان نیکوت فرانسوی

گرفته شده است.

توتون گیاهی است یک ساله با ارتفاع ۷۵ متر که گاهی تا ۲۰ متر هم رسید

در مناطق کرم و معده دارد. به گواهی تاریخ، تونون اولین بار در دوران

سلطنت شاه عباس اول وارد ایران شد و متسافران مردم از آن استقبال کردند

و نسبت به مصرف آن علاقه نشان دادند.

## مضرات جسمی سیگار

در سیگار حدود ۴۰۰۰ ماده شیمیایی وجود دارد که بیش از ۶ نوع آن سلطان زا

بیماری ساز و خطرناک است. شاید باورش کمی برای تان ساخت باشد اما این

که واقعیت علمی است که شما به ازای هر یکی که به سیگار می زنید بیش از

۶۰ ماده شیمیایی مهلهک را وارد بدن خود می کنید.

فرود بدن دود سیگار، نیکوتین که خطرناک است که اتفاقاً این چیزکریزی خوبی

راحت و سریع به وقوع پوست.

## شاید کمتر کسی بداند که سیگار چگونه وارد زندگی میلیاردها انسان شد

و حضور در جسم، کفه ها و خانه های سیاری از ماجا خوش کرد. به راستی

جواجم پسرش از جهه زمانی سیگار را شناختند و به آن "به گفتند؟

در اوخر قرن پانزدهم میلادی زمانی که گرسنگ کلمب در بیان کوتاه

ترين راه تجاري بين دو قاره ای آسيا و اروپا بود چیزی را کشف کرد که باين

شیخ سیگار را مستحب از آرگ وارد جریان خون کنند برای گشت و فراز

بالغ کافی است. شاید تأمل بر انگشت باشد اگر بگویم سیگار است به

مغز و جریان خون نفوذی کند و نهایتاً ۳۰ تا ۴۰ میلیون سیگار، نیکوتین

و دشمنی قدر تمدن برای جوامع پسری سراسر دنیا شود.

میزان تراکم مونو-اسید کرین (CO) که یک گاز سمی و کشنده است در

دو ملکه اها کرد. شاید برای تان جالب باشد اگر بگویم که واژه نیکوتین که

یکی از مهلهک ترین سم های موجود در سیگار است از اسم ژان نیکوت فرانسوی

گرفته شده است.

توتون گیاهی است یک ساله با ارتفاع ۷۵ متر که گاهی تا ۲۰ متر هم رسید

در میان شیوه های سیگار می شود که اگر مقدار نیکوتین موجود در یک

ترين راه تجاري بين دو قاره ای آسيا و اروپا بود چیزی را کشف کرد که باين

شیخ سیگار را مستحب از آرگ وارد جریان خون کنند برای گشت و فراز

بالغ کافی است. شاید تأمل بر انگشت باشد اگر بگویم سیگار است به

مغز و جریان خون نفوذی کند و نهایتاً ۳۰ تا ۴۰ میلیون سیگار، نیکوتین

و دشمنی قدر تمدن برای جوامع پسری سراسر دنیا شود.

شاید کمتر کسی بداند که سیگار چگونه وارد زندگی میلیاردها انسان شد

و حضور در جسم، کفه ها و خانه های سیاری از ماجا خوش کرد. به راستی

جواجم پسرش از جهه زمانی سیگار را شناختند و به آن "به گفتند؟

در اوخر قرن پانزدهم میلادی زمانی که گرسنگ کلمب در بیان کوتاه

ترين راه تجاري بين دو قاره ای آسيا و اروپا بود چیزی را کشف کرد که باين

شیخ سیگار را مستحب از آرگ وارد جریان خون کنند برای گشت و فراز

بالغ کافی است. شاید تأمل بر انگشت باشد اگر بگویم سیگار است به

مغز و جریان خون نفوذی کند و نهایتاً ۳۰ تا ۴۰ میلیون سیگار، نیکوتین

و دشمنی قدر تمدن برای جوامع پسری سراسر دنیا شود.

شاید کمتر کسی بداند که سیگار چگونه وارد زندگی میلیاردها انسان شد

و حضور در جسم، کفه ها و خانه های سیاری از ماجا خوش کرد. به راستی

جواجم پسرش از جهه زمانی سیگار را شناختند و به آن "به گفتند؟

در اوخر قرن پانزدهم میلادی زمانی که گرسنگ کلمب در بیان کوتاه

ترين راه تجاري بين دو قاره ای آسيا و اروپا بود چیزی را کشف کرد که باين

شیخ سیگار را مستحب از آرگ وارد جریان خون کنند برای گشت و فراز

بالغ کافی است. شاید تأمل بر انگشت باشد اگر بگویم سیگار است به

مغز و جریان خون نفوذی کند و نهایتاً ۳۰ تا ۴۰ میلیون سیگار، نیکوتین

و دشمنی قدر تمدن برای جوامع پسری سراسر دنیا شود.

شاید کمتر کسی بداند که سیگار چگونه وارد زندگی میلیاردها انسان شد

و حضور در جسم، کفه ها و خانه های سیاری از ماجا خوش کرد. به راستی

جواجم پسرش از جهه زمانی سیگار را شناختند و به آن "به گفتند؟

در اوخر قرن پانزدهم میلادی زمانی که گرسنگ کلمب در بیان کوتاه

ترين راه تجاري بين دو قاره ای آسيا و اروپا بود چیزی را کشف کرد که باين

شیخ سیگار را مستحب از آرگ وارد جریان خون کنند برای گشت و فراز

بالغ کافی است. شاید تأمل بر انگشت باشد اگر بگویم سیگار است به

مغز و جریان خون نفوذی کند و نهایتاً ۳۰ تا ۴۰ میلیون سیگار، نیکوتین

و دشمنی قدر تمدن برای جوامع پسری سراسر دنیا شود.

شاید کمتر کسی بداند که سیگار چگونه وارد زندگی میلیاردها انسان شد

و حضور در جسم، کفه ها و خانه های سیاری از ماجا خوش کرد. به راستی

جواجم پسرش از جهه زمانی سیگار را شناختند و به آن "به گفتند؟

در اوخر قرن پانزدهم میلادی زمانی که گرسنگ کلمب در بیان کوتاه

ترين راه تجاري بين دو قاره ای آسيا و اروپا بود چیزی را کشف کرد که باين

شیخ سیگار را مستحب از آرگ وارد جریان خون کنند برای گشت و فراز

بالغ کافی است. شاید تأمل بر انگشت باشد اگر بگویم سیگار است به

مغز و جریان خون نفوذی کند و نهایتاً ۳۰ تا ۴۰ میلیون سیگار، نیکوتین

و دشمنی قدر تمدن برای جوامع پسری سراسر دنیا شود.

شاید کمتر کسی بداند که سیگار چگونه وارد زندگی میلیاردها انسان شد

و حضور در جسم، کفه ها و خانه های سیاری از ماجا خوش کرد. به راستی

جواجم پسرش از جهه زمانی سیگار را شناختند و به آن "به گفتند؟

در اوخر قرن پانزدهم میلادی زمانی که گرسنگ کلمب در بیان کوتاه

ترين راه تجاري بين دو قاره ای آسيا و اروپا بود چیزی را کشف کرد که باين

شیخ سیگار را مستحب از آرگ وارد جریان خون کنند برای گشت و فراز

بالغ کافی است. شاید تأمل بر انگشت باشد اگر بگویم سیگار است به

مغز و جریان خون نفوذی کند و نهایتاً ۳۰ تا ۴۰ میلیون سیگار، نیکوتین

و دشمنی قدر تمدن برای جوامع پسری سراسر دنیا شود.

شاید کمتر کسی بداند که سیگار چگونه وارد زندگی میلیاردها انسان شد

و حضور در جسم، کفه ها و خانه های سیاری از ماجا خوش کرد. به راستی

جواجم پسرش از جهه زمانی سیگار را شناختند و به آن "به گفتند؟

در اوخر قرن پانزدهم میلادی زمانی که گرسنگ کلمب در بیان کوتاه

ترين راه تجاري بين دو قاره ای آسيا و اروپا بود چیزی را کشف کرد که باين

شیخ سیگار را مستحب از آرگ وارد جریان خون کنند برای گشت و فراز

بالغ کافی است. شاید تأمل بر انگشت باشد اگر بگویم سیگار است به

مغز و جریان خون نفوذی کند و نهایتاً ۳۰ تا ۴۰ میلیون سیگار، نیکوتین

و دشمنی قدر تمدن برای جوامع پسری سراسر دنیا شود.

شاید کمتر کسی بداند که سیگار چگونه وارد زندگی میلیاردها انسان شد