

## نادي الصيدلة ينظم حملة لمكافحة التدخين (صحتك أم التبغ)



نظم نادي الصيدلة التابع لعمادة شؤون الطلاب حملة توعوية تحت شعار (أشعل أملاً في إطفائها)، وذلك بالتعاون مع برنامج مكافحة التدخين التابع لوزارة الصحة وجمعية "نقاء" الخيرية لمكافحة التدخين، في يوم الاثنين الموافق 23 ذو الحجة 1431هـ تحت رعاية الأستاذ الدكتور يوسف بن عبده عسيري عميد كلية الصيدلة، وتضمنت الحملة افتتاحاً للمعرض الذي كان بعنوان (صحتك أم التبغ) احتوت أركانها على نماذج توضيحية عن مخاطر التدخين وكيفية الإقلاع عنه ومن ثم أستكملت فعاليات الحملة لدى قسم الطالبات في يوم الأحد الموافق 29 ذو الحجة 1431هـ بالتعاون مع وزارة الصحة تحت رعاية كل من شركتي موبايلى وزين، وقد أقيمت محاضرة توعوية عن آفة التدخين ومضاره و الوقاية منه بإلقائها الأستاذة / مهجة الهاشمي مستشارة برنامج مكافحة التدخين التابع لوزارة الصحة في هذه الحملة، حضرها كل من عميدة أقسام العلوم والدراسات الطبية د.أمل بنت جميل فطاني وعدد من منسوبات الجامعة، تلاها بعض المشاهد التمثيلية والمسابقات العلمية، و ذكرت مديرة النادي الطالبة نوف المشعل انه تم تدعيم الحملة بعدد من الأركان التوعوية المتضمنة لمجسمات توضيحية ومنشورات تثقيفية ذات بُعد وقائي وعلاجي وقدمت جزييل شكرها للجنة الإعلامية بالنادي.

محافظ عفيف يفتتح معرض مكافحة التدخين..اليوم

<http://www.alriyadh.com/2010/12/11/article584129.html>

المصدر: صحيفة الرياض



فيحان بن ليدة

عفيف محمد الراشد

يرعى محافظ عفيف فيحان بن عبدالعزيز بن ليدة اليوم افتتاح معرض مكافحة التدخين والعيادة العلاجية المصاحبة له والذي تنفذه ادارة التربية والتعليم بالتعاون مع جمعية مكافحة التدخين بمنطقة مكة المكرمة ((كفى)) ودعم جمعية البر الخيرية وذلك خلال الفترة من 1432/1/5هـ وحتى 1432/2/5هـ وفي الفترة المسائية تقام بالمركز الكشفي عيادة علاجية ذكر ذلك مدير التربية والتعليم في محافظة عفيف ملفي بن عبدالرحمن العتيبي.

مني تنكة جراك

<http://www.alriyadh.com/2010/12/11/article584089.html>

المصدر: صحيفة الرياض

عبدالله بن بخيت

أعلنت جامعة الملك سعود منع التدخين في مبانيها وتغريم المدخن خمس مئة ريال. لا أعرف كيف أوكد توقعي. أفضل طريقة أن أعلن على الملأ استعدادي أن أراهن الإخوة في جامعة الملك سعود إذا التزموا بقرارهم سنة واحدة فقط. أراهن أيضا أن الأخوة اتخذوا قرارهم في لحظة تجلي حضارية دون البحث في آلية تطبيق هذا القرار. لا أعلم كيف اتخذت الجامعة هذا القرار ولا أعلم ما هي الإجراءات التي اتخذتها الجامعة لتنفيذه، ولكني أعلم خفايا مثل هذه القرارات. قرار منع التدخين في المملكة مثل كل القرارات المتعلقة بالسلامة. حماس ينتهي إلى براءة ذمة. تسمع في النهاية (وش تبينا نسوي). نظرياً المملكة من أكثر الدول تزمًا في مسألة التدخين، عمليا من أكثر الدول استهلاكاً للدخان. التنظير عكس التطبيق. لو أن مؤرخاً قرأ التاريخ الاجتماعي للمملكة خلال السنوات المنتين الماضيتين دون أن يصل في قراءته إلى أيامنا هذه، أول شيء سوف يخرج به أن هذا البلد محظوظ. البلد الوحيد الذي وجد فيه التدخين مقاومة دينية ومقاومة اجتماعية. لم يحظ التدخين فيه بأي قيمة إيجابية. لم يرتبط في خيال المواطن السعودي بأي اتجاه له احترام

في المجتمع. ارتبط التدخين في العالم في الستينيات بالمفكرين والمبدعين والفنانين والممثلين. المجتمع السعودي لم يكن شريكاً. بالعكس في تلك الفترة التي كان التدخين فيها في أوج قيمته، كان المجتمع السعودي في أقصى حالات العداوة معه. كان تعاطي الدخان في المنطقة الوسطى في السر. استمرت مقاومة التدخين على السطح الاجتماعي ولكنه استمر يتغلغل في جيل الشباب بشكل لافت للنظر. حتى وصلنا إلى العقود الثلاثة الماضية. في الفترة التي سيطر فيها رجال الدين على مفاصل الحياة في السعودية (الثمانينيات والتسعينيات)، تصاعد عدد المدخنين حتى حققت المملكة رقماً قياسياً. في تلك الفترة أوقف الترويج للتدخين في الجرائد السعودية وسمح بالترويج له في الجرائد الأخرى (السعودية) أو غير السعودية. كانت منافسة غير عادلة. اعتقد أن منع الجرائد السعودية من الترويج للدخان لم يكن له قيمة على الإطلاق. الإجراءات الشكلية التي اتخذت حتى الآن لم تحد من رواج التدخين. الطريقة الوحيدة للحد من التدخين لم تمس أبداً. يمكن القول إن سعر الدخان في المملكة هو أفضل سعر له في العالم بأسره. حتى هذه اللحظة لا أعرف ما هي الأسباب التي تجعل سعر السجائر في المملكة الأقل في العالم. لا يوجد قرار يمنع صغار السن من شراء السجائر. أحياناً أقول الحمد لله أنه لم يوجد. سيكون وجوده مثل عدمه. قيمة القرار في آليات تنفيذه والاستمرار في تنفيذه. إذا وجد القرار ولم يوجد من يفرض تنفيذه ستقلب النتيجة. ستفقد الجهة التي أصدرته احترامها. هذا ما أتوقعه سيحدث لجامعة الملك سعود. أراهن المسؤولين في الجامعة أن يستمروا سنة واحدة فقط، منهم كرز دخان ومني تنكة جراك مخلط.

**المطالبة بحظر السجائر الإلكترونية إلى حين ثبوت سلامتها**

<http://www.alriyadh.com/2010/12/11/article584239.html>

**المصدر: صحيفة الرياض**

واشنطن - قنا

طالب باحثون أميركيون بضرورة حظر السجائر الإلكترونية إلى حين معالجة القلق المتعلق بسلامتها .

ونقل موقع (هلت داي نيوز) الأميركي عن الباحثين في جامعة كاليفورنيا استنتاجهم بعد دراستهم وتقييمهم لـ 6 أنواع من السجائر الإلكترونية حصلوا عليها عن طريق الإنترنت، وجوب حظر تسويق هذه السجائر على الأقل إلى حين التأكد من سلامة استخدامها. وقالوا إن مشاهداتهم تقدم دليلاً على وجوب أن ينظر المنظمون في إمكانية رفع (هذه السجائر) من السوق إلى حين معالجة المسائل المتعلقة بمزايا التصميم ومراقبة النوعية والسلامة بشكل كاف. ووجد العلماء خلال دراستهم لأنواع السنة من السجائر الإلكترونية، أن سائلاً يحتوي على النيكوتين يتسرب من السجائر، كما أنها تفتقر للملصقات التي تشير إلى المحتويات وتاريخ انتهاء الصلاحية والتحذيرات الصحية، إضافة إلى أن مزايا السلامة لا تصح دائماً.

**أوباما يمتنع النيكوتين للإقلاع عن التدخين**

المصدر: صحيفة الحياة



واشنطن - يو بي أي - بدأ الرئيس الأميركي باراك أوباما أخيراً يحقق نجاحاً في معركته للإقلاع عن التدخين.

وقال الناطق باسم البيت الابيض روبرت غيبس: «لم أرَ أو أشهد على أدلة حول أي تدخين منذ نحو 9 أشهر.»

وأشار إلى ان الرئيس لا يفتخر بهذه العادة، «فهو يعرف أنها ليست جيدة له» ولا يحب أن يعرف الأولاد في شأنها، بمن فيهم أولاده.

وأوضح أن أوباما لم يلجأ إلى التدخين على رغم الضغوط المتراكمة عليه من المصادقة على اتفاقية الحد من الأسلحة الإستراتيجية مع روسيا وقانون الضرائب.

وقال غيبس إنه يعتقد أن الرئيس يمضغ علكة النيكوتين ليقنع عن عادة التدخين.

أوباما: أتحدى من يلقي القبض علي متلبسا بجرم التدخين

المصدر: صحيفة عكاظ

تيرنر بيرو - واشنطن

أعلن البيت الأبيض الخميس أن محاولات الرئيس الأميركي باراك أوباما للإقلاع عن التدخين تسير على ما يرام، وأنه يستخدم علكة النيكوتين لمساعدته على ترك تلك العادة.

وقال المتحدث باسم البيت الأبيض روبرت غيبس إنه شخصياً لم ير الرئيس يشعل سيجارة على مدى نحو تسعة أشهر، وأضاف «رغم ضغوطات العمل إلا أنه لم يضعف ولم يشعر بالحنين للتدخين.»

وتابع غيز يقول «هذا ليس شيئا يفخر به أوباما. فهو يعلم أنه ضار بالنسبة له»، مضيفا «إن الرئيس مثل ملايين الأمريكيين يبذل جهدا كبيرا للتخلص من تلك العادة.»  
وقبيل تسلمه مهامه كرئيس للولايات المتحدة عام 2008، قال أوباما، إنه يختلس اللحظات لتدخين سيجارة بين الفينة والأخرى، إلا أنه قطع وعداً بعدم التدخين خلال إقامته في البيت الأبيض.  
وجاء تعهد أوباما خلال برنامج على قناة NBC الأمريكية في ديسمبر (كانون أول) عام 2008، حين قال «سبق أن ذكرت أن هناك أوقاتا استسلمت فيها لعادة التدخين. وأقول الآن إنني قمت بعمل رائع في ظل ظروف للتمتع بصحة أفضل.»  
وتعهد الرئيس الأمريكي متحديا بأنه لن يلقي القبض عليه متلبساً بجرم تدخين سيجارة داخل عنوانه الجديد، الذي يطبق سياسة «أجواء خالية من التدخين.»

**إنهم يدخنون بثقة**

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20101211/PrinCon201012113>

**المصدر: صحيفة عكاظ**

**هادي الفقيه**

لست من كوكب آخر، ولا أدعو إلى مدينة أفلاطونية فاضلة خالية من الأخطاء، وليست جدة مدينة غير المعقول، ولكن الحال ينطبق على مدن كثيرة تشبهها في بلادنا تعج بتصرفات سلبية.  
المشهد ببساطة، فتاة لم تتجاوز 13 عاما، تجلس مع مراهقين اثنين لا يمتان لها بصلة من نفس عمرها، في مقهى وسط مركز تجاري ضخم (مول) شمالي جدة، يتبادلون الضحك والسجائر وعبارات الغزل.  
لست مسنا، ولا من جيل قديم، أو أكبر هؤلاء المراهقين بأربعين أو خمسين عاما، ولكنني كنت أعتقد أن قليلا من الخوف أو الخجل سيعتريهم، سيتوقع أحدهم أن يراه أحد أقاربه أو رقيب ينهاهم عن هذه الممارسات الكارثية العننية.

دعوني أضعكم معي في الصورة، اجتمعوا بالتنسيق الهاتفي عند مدخل المقهى، اختاروا طاولة، طلبوا شكولاته باردة، أخرج أكبرهم علبة السجائر وبدأ في توزيعها بينهم، استلنت البنت سجارتها وطلبت إشعالها، ثم قلبتها بين أصابعها بخفة وثقة، واستمرت أحاديثهم دون اكتراث لمن حولهم.  
وقتها، كنت أدعو بأن لا يشغلنا الله بغير أنفسنا، وخفت أكثر أن أكون «موقوف وغثيث»، وأتدخل فيما لا يعني، تراجعت ألف مرة في النصيحة خوفا من أن أقع بين مراهقين في مول ضخم، و«يصير اللي ما يشتري يتفرج.»

تذكرت في تلك اللحظة أنني كنت قبلها بـ24 ساعة في الأردن لتقديم ورقة عمل في مؤتمر عن الإعلام الجديد، ودعانا المنظمون لحفل عشاء في مطعم، وضعت في مدخله لوحة كبيرة (يمنع تدخين أو تقديم النرجيلة لمن تقل أعمارهم عن 18 عاما.)

لا أعتقد أن ما رصدت حالة فردية أو في جدة فقط، وبرأيي أن الحل ليس - كما يعتقد البعض - بتشكيل لجان من هيئة الأمر بالمعروف والجهات الأمنية، لتنظيم «كبسات» أو حملات دهم مفاجئة، بل بتشديد الرقابة على المطاعم والمقاهي، ومنع دخول المراهقين دون معرفة العلاقة التي تربطهم وإلزامهم بعدم التدخين، وإيجاد جهة رقابية تنشر متخصصين في هذا الحقل لرصد المخالفات ميدانيا رجالا ونساء للجلوس مع المراهقين على وجه الخصوص ومناقشتهم وتقديم النصح بطريقة حضارية مؤثرة ومحبة ومقنعة لهذه الفئة الغالية علينا، فهم أبنائنا في الأخير، مهما كانت تصرفاتهم سلبية أو إيجابية.

نحن نحتاج إلى انتفاضة مسؤولية اجتماعية حقيقية، فأخر دراسة صدرت قبل عام عن جمعية مكافحة

التدخين أكدت فيها أن المدخنين قفزوا إلى ستة ملايين في المملكة، 40 في المائة منهم مراهقون، 34 في المائة من الطلاب، و11 في المائة من الطالبات في المرحلتين المتوسطة والثانوية، في حين لا يعلم كم يدخن في المرحلة الجامعية.

المشكلة لها أكثر من وجه وليس اجتماعيا فقط، فصحيا هي خطر محقق. في مارس الماضي بثت وكالة رويترز عن الدكتورة كاتارينا كاليو من جامعة توركو في فنلندا، والتي قادت دراسة عن تدخين المراهقين قولها «رغم أن أبحاثا سابقة توصلت إلى أن التدخين السلبي قد يضر بالأوعية الدموية لدى البالغين، فإننا لم نكن نعلم حتى هذه الدراسة أن هذه الآثار - تحديدا - تحدث أيضا بين الأطفال والمراهقين». المشكلة تتضخم.. والله يستر.

### "أضرار التدخين" محاضرة في الباحة

[http://www.aleqt.com/2010/12/11/article\\_477787.html](http://www.aleqt.com/2010/12/11/article_477787.html)

المصدر: صحيفة الاقتصادية

تنظم إدارة التوعية والإعلام الصحي في "صحة الباحة" اليوم (السبت) محاضرة بعنوان "أضرار التدخين"، وذلك في مقر المعهد العالي التقني للبنات في الباحة. وسيتم خلال المحاضرة التطرق للأمراض والأضرار التي يسببها التدخين وآلية الإقلاع عن آفة التدخين، وتأتي المحاضرة ضمن فعاليات التوعية الصحية النسوية في منطقة الباحة التي تعترم إقامة عديد من المحاضرات خلال محرم الجاري عن سرطان الثدي، والرضاعة الطبيعية.

### آفة التدخين

### خطة للإقلاع عن التدخين

[http://www.aleqt.com/2010/12/11/article\\_477791.html](http://www.aleqt.com/2010/12/11/article_477791.html)

المصدر: صحيفة الاقتصادية

هذه الخطة ينصح بها الخبراء في مجال مكافحة التدخين، ويمكن تلخيصها في الآتي :

- 1.الالتجاء إلى الله — سبحانه وتعالى — لأن يعينك على ترك هذه الآفة .
- 2.عقد النية الحسنة، والالتزام بترك التدخين، واستشعار أن ما تقوم به عبادة ترضو بها وجه الله. والتخلص من كل الأدوات المتعلقة بالتبغ .
- 3.عدم الذهاب إلى الأماكن التي يكون المرء فيها عرضة للتدخين، مثل المقاهي أو الجلوس مع المدخنين .
- 4.الحصول على قدر كبير من الاسترخاء خاصة في الأيام الأولى من التوقف عن التدخين .
- 5.الإكثار من شرب الماء، وأكل الفاكهة والخضراوات الطازجة، وعدم تناول الأطعمة الدسمة .
- 6.التوقف عن تناول القهوة والشاي خاصة في الأيام الخمسة الأولى .
- 7.عدم التعرض للمشكلات والانفعالات مهما كانت الظروف .
- 8.استعمال السواك دائما.

### أضرار التدخين بصحة الباحة

<http://www.alnadwah.com.sa/index.cfm?method=home.re>

## المصدر: صحيفة الندوة

### الباحة : الندوة

تنظم إدارة التوعية والإعلام الصحي بصحة الباحة اليوم السبت القادم، محاضرة بعنوان “ أضرار التدخين “ وذلك بمقر المعهد العالي التقني للبنات بالباحة. وأوضح الناطق الإعلامي بصحة الباحة ماجد بن علي آل شطي أنه سيتم خلال المحاضرة التطرق للأمراض والأضرار التي يسببها التدخين وآلية الإقلاع عن آفة التدخين ، مشيراً إلى أن المحاضرة تأتي ضمن فعاليات وأنشطة التوعية الصحية النسوية بمنطقة الباحة التي تعتزم إقامة العديد من محاضرات خلال شهر محرم الجاري عن سرطان الثدي ،والرضاعة الطبيعية.

**شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية**

<http://forum.sa-tcp.com/>

الصحف والمواقع العربية

### الدكتور حسين الجزائري

<http://www.aawsat.com/details.asp?section=68&iss>

### المصدر: صحيفة الشرق الأوسط

المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية، زار مؤخرا العاصمة السورية لحضور حلقة العمل الوطنية التي نظمتها وزارة الصحة السورية، وتناولت موضوع التحذيرات الصحية على منتجات التبغ.