



برنامج مكافحة التدخين على الإنترنت

<http://www.al-jazirah.com/20100812/ln45.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة

الجزيرة - الرياض:

أطلق برنامج مكافحة التدخين في وزارة الصحة موقعاً إلكترونياً على شبكة الإنترنت <http://ramadan.sa-tcp.com> يحث فيه المدخنين لاغتنام هذا الشهر الفضيل للتوقف النهائي عن آفة التدخين التي لا تجلب للمسلم سوى المرض والموت ناهيك عن الخسائر المادية وما يسببه المدخن من أذى لأهله ومن حوله, وتضمن الموقع العديد من الموضوعات الموجهة للمدخنين كما دعا الموقع أئمة المساجد والإعلاميين لاستثمار روحانية رمضان في حث المدخنين على الإقلاع النهائي والفوري عن هذه العادة وخاصة إن المدخن في شهر رمضان استطاع التوقف عن الدخان طوال ساعات نهار رمضان مما يجعله في إرادة إيمانية وجسميه تخوله للصوم عن الدخان طوال الزمان. كما تضمن الموقع دليل عناوين عيادات الإقلاع عن التدخين التابعة لوزارة الصحة والمنتشرة في مناطق المملكة.

المفتي يؤكد أنها فرصة للتخلص من تعاطي السجائر

الصبي: 6 جلسات طبية للإقلاع عن تعاطي التدخين في رمضان

<http://www.al-jazirah.com/20100812/rr6.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة



الجزيرة - وهيب الوهبي

أعلنت الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين (نقاء) عن افتتاح عيادات طبية خلال شهر رمضان لمساعدة متعاطي التدخين للإقلاع عن هذه الآفة. ولفت الأمين العام للجمعية سليمان الصبي في تصريح ل(الجزيرة) أن الجمعية ستشرع أبوابها طيلة أيام رمضان من الساعة الحادية عشرة صباحاً وحتى صلاة العصر ومن بعد صلاة المغرب وحتى الساعة الواحدة ليلاً لاحتضان المدخنين الذين لديهم الرغبة الصادقة في التخلص من تعاطي السجائر إذ شكلت الجمعية في هذا الصدد فريقاً طبياً متكاملاً واختصاصيين نفسيين للإشراف على الجلسات العلاجية، لافتاً إلى أن الجمعية وفروعها الستة بالرياض والخرج استقبلت نحو 2500 مدخن في شهر رمضان الماضي أقلع نحو 1300 عن تعاطي التدخين مشيراً أن مراحل العلاج لا تستغرق سوى ست جلسات وبرسوم رمزية غير مكلفة.

وفي هذا الصدد أكد سماحة الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله آل الشيخ مفتي عام المملكة ورئيس هيئة كبار العلماء أن شهر رمضان المبارك فرصة للإقلاع عن التدخين والشيشة، وقال سماحته: إن الصيام يمنع الصائم من هذه البلايا المحرمة طول النهار، وإذا ما جاهد الصائم على تركها بالليل واستمر على ذلك طوال الشهر فإنه بتوفيق الله سيعان على تركها بالكلية. وأكد سماحة المفتي على ضرورة تجديد التوبة ومعاودة النفس على الالتزام بطاعة الله ورسوله صلى الله عليه وسلم واغتنام أوقاته بصالح العبادات .

حملة رمضان للإقلاع عن التدخين بالحوطة

<http://www.al-jazirah.com/20100812/In82.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة

سعود المعطش - حوطة بني تميم

دعت اللجنة الخيرية لمكافحة التدخين في محافظة حوطة بني تميم للاشتراك معها في حملتها للإقلاع عن التدخين. والتي ستبدأ في أول أيام شهر رمضان المبارك. ووجهت اللجنة للمدخنين الكلمة: بأن الفرصة سانحة للاستفادة من هذا الموسم العظيم، فكلما سارع المدخن بالإقلاع فإن فرصة عودة الجسم لوضعه الطبيعي تكون أسرع، وأن التأخير يعرض الجسم لمضاعفات التدخين الخطيرة، ويمكن البدء من الآن بتهيئة

النفس بالتقليل من التدخين وإذا دخل شهر رمضان تكون من أول الفائزين في الإقلاع عن التدخين, وستفتح اللجنة أبوابها لاستقبال الراغبين في الإقلاع عن التدخين, وقد تم طباعة منشورات لهذه الحملة سيتم توزيعها في الحوطة والحريق, مقر اللجنة: الحلة - شارع الأمير سلطان, مبنى التكافل, بجوار معهد الجمعية للحاسب الآلي, ت/015556311، البريد الإلكتروني an-smoking@gmail.com

صيام أكثر من 10 ساعات يومياً يقوي الإرادة بالإقلاع عن التدخين

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

المصدر: صحيفة الندوة

اجمع كثير من العلماء ان الدخان معصية لله فالدخان يفسد صحة الجسم وهو أمر حرمه الإسلام لقوله تعالى: (ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً) وقوله عز وجل: (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا إن الله يحب المحسنين). والدخان من الخبائث التي حرمها الإسلام لقوله تعالى (ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث). والدخان يضر من حولك من أخوانك واهلك وأولادك وهذا أمر حرمه الإسلام لقوله عز وجل (والذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات بغير ما اكتسبوا فقد احتملوا بهتاناً وإثماً مبيناً)، ولقول المصطفى صلى الله عليه وسلم (لا ضرر ولا ضرار). والدخان سبب لتبذير وتلف مال الشخص المدخن وأسرته وهو أمر نهى عنه الإسلام لقوله تعالى: (ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين).

كثير من المدخنين يرون أن تركهم للدخان من الأمور الصعبة فهم قد أصبحوا مدمنين عليه ولا يمكن تركه، وهذا الاعتقاد خاطئ تماماً ولو كان صحيحاً لكننا رأينا الصائمين من المدخنين في نهار رمضان مثل المجانين يهلوسون ويصرخون أو لما استطاعوا أن يمارسوا حياتهم اليومية الاعتيادية، ولكن طبعاً هذا لا يحصل أبداً رغم إن فترة الصيام تمتد لأكثر من عشر ساعات، فهذا دليل على أن الإنسان يستطيع بإذن الله وداع هذه الآفة الخبيثة وان يزف لأعضائه وخاصة رنتيه ولأهله خبر توقفه عن التدخين لتزداد الفرحة مع أفراح رمضان.

قد يسمع المدخن عن وجود لصقات أو عقاقير أو أجهزة تعين المدخن على ترك التدخين، فهذا صحيح، ولكن لا تعينه تلك العقاقير واللصقات والأجهزة بأن توجد عنده الرغبة والإرادة والتي هي أهم مكونات الإقلاع عن التدخين، وإنما دورها فقط في مساعدة بعض المدخنين على التغلب على بعض الأعراض التي قد يعاني منها بسبب توقفه عن التدخين الذي عود جسمه عليه طوال سنوات

عديدة، وهي أعراض ليست بخطيرة أو صعبة ولا تظهر عند كل المدخنين لذلك يتم إعطاء المدخنين مثل هذه العلاجات. لكن في شهر رمضان الأمر يختلف تماماً فمكوث المدخنين بكل شجاعة لساعات طويلة بدون تدخين لدليل على إن الإنسان بكل ما أعطاه الله من عقل وقوة إرادة قد استطاع التغلب على إدمان التدخين.

إذا هذه دعوة المدخنين بأن يقلعوا فوراً عن التدخين مرضاة لله وحبا لأولادهم وذويهم وحرصاً على صحتهم وألا يكونوا سلعة لشركات التبغ التي قال احد ملاكها إننا نستهدف الشباب حتى نضمن سنوات طويلة من استهلاكه لمنجاتنا قبل أن يصيبه سرطان الرئة ويموت.

بعد التوقف مباشرة عن التدخين يقوم جهاز الدوران بالتحسن والتخلص من أول أكسيد الكربون العالق به.

كذلك فإن معدل ضربات القلب وضغط الدم يعودان إلى حالتها الطبيعية بعد أن كانا مرتفعين نسبيا وخلال أيام تتحسن حاستا الشم والتذوق بعد أن كانتا ضعيفتين بسبب التدخين.

الأشخاص الذين يتوقفون عن التدخين يعيشون أطول عمرا من أقرانهم الذين لا يزالون يدخنون فبعد تركهم للتدخين تصبح فرصتهم في الحياة كغيرهم من غير المدخنين وبعد 10 سنوات من الانقطاع فان فرصة الوفاة بسرطان الرئة تقل بنسبة 30-50% للمدخنين السابقين مقارنة بمن لا يزالون مدمنين على الدخان. كذلك يتم التغلب على أمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة .

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

لا يوجد أخبار جديدة