

## «كودو» تمنع التدخين في جميع مطاعمها حول المملكة

<http://www.alriyadh.com/2011/08/11/article658148.html>

المصدر: صحيفة الرياض

أطلقت سلسلة مطاعم كودو الرائدة في مجال خدمات المطاعم والتغذية في المملكة مؤخراً حملة لمكافحة التدخين، من خلال إعلانها منع التدخين في جميع مطاعمها حول المملكة، في خطوة جديدة تساهم من خلالها في تدعيم جهود الدولة لمكافحة التدخين، وتؤكد التزامها بمسئوليتها الاجتماعية تجاه مجتمعها المحلي . وتأتي هذه الحملة التوعوية بهدف الحد من انتشار ظاهرة التدخين بين أفراد المجتمع من مختلف الشرائح .

وأوضحت الشركة انها اعتمدت في حملتها على تجسيد الأضرار الناتجة عن التدخين بشتى الوسائل بحيث تكون ظاهرة للمجتمع، موضحة أنها ركزت في استراتيجيتها على تفعيل الجانب الوقائي لغير المدخنين من خلال قرار المنع والتركيز عليهم، مشيرة إلى أن هذا أقل واجب تقدمه لخدمة مجتمعنا المحلي الذي تعتبر جزءاً منه، متمنية أن تحذو مطاعم الوجبات السريعة حذوها لمحاربة هذه الظاهرة الخطيرة المدمرة لشبابنا وشاباتنا .

وكانت الشركة قامت قبل اتخاذها للقرار بعمل استفتاء حول الموضوع لأخذ رأي عملائها حول هذه الخطوة وكانت النتيجة بإجماع الأغلبية، ومنهم المدخنين، على تأييد قرار المنع الذي يصب في مصلحة الجميع.

## المدخنات لألار عرضة للإصابة بأمراض القلب من الرجال

<http://www.alriyadh.com/2011/08/12/article658404.html>

المصدر: صحيفة الرياض



وجدت دراسة أميركية أن النساء المدخنات أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب مقارنة بالرجال، ولم يستطع العلماء بعد تحديد الأسباب .

وتوصلت الدراسة التي أعدها باحثون في جامعة منيسوتا الأميركية ونشرت في دورية "لانسييت" الطبية البريطانية، إلى أن خطر الإصابة بأمراض القلب هو أكثر، بمقدار الربع، لدى النساء المدخنات منه لدى الرجال .

وقد شملت الدراسة 2.4 مليون مدخن، وراجعت 75 صنفاً من المعلومات التي توافرت لديها من دراسات سابقة امتدت من العام 1966 حتى العام 2010 وتحدثت عن أن التدخين يزيد خطر الإصابة بمرض تصلب الشرايين وبالتالي احتمال التعرض الى أزمات قلبية، بمقدار الضعف .

ووصفت مؤسسة العناية بالقلب البريطانية نتائج الدراسة بـ "المخيفة"، خصوصاً وأن النساء اعتدن تدخين عدد أقل من السجائر مقارنة بعدد السجائر التي يدخنها الرجال .

وتعتبر منظمة الصحة العالمية أن أمراض القلب من أكثر الأمراض فتكا بالناس، إذ يموت بسببها أكثر من 7 ملايين شخص سنوياً .

**مدخن يثير حفيظة الصائمين ويبرر فعله بأن "التدخين لا يفطر"**

<http://www.alriyadh.com/net/article/657932>

**المصدر: صحيفة الرياض**



متابعة - الرياض الإلكتروني:

أشعل رجل سيجارته في إحدى الجمعيات الكويتية، وأخذ ينفث دخانها في هواء الجمعية غير عابئ بنظرات الرواد التي ظلت تلاحقه، بين الصدمة والاستنكار من مجاهرته بالإفطار في نهار الشهر الفضيل، وحينما استجوبه رجال الأمن، كانت دهشتهم أكبر عندما أجابهم بأن «التدخين لا يفطر!»

رواد الجمعية الذين راعهم المجاهر، وهو يدخن سيجارته على مرأى من الجميع، ويبدو بمظهر من لا يصنع شيئاً مخالفاً، ترجموا صدمتهم الى بلاغ لغرفة العمليات بوزارة الداخلية حسبما نقلت صحيفة "الوطن"، فانتقل رجال أمن المنطقة ليجدوا المجاهر لا يزال ينتقي أغراضه بين أرفف السلع، وعندما بادروه بالسؤال عن تدخينه في نهار رمضان، صدمهم بأنه صائم، وأنه يحافظ على صومه مثلهم تماماً، ولكن التدخين غير مفطر!

وأفاد مصدر أمني أن «المدخن حاول اقناع رجال الأمن بأن التدخين شأنه شأن البخاخ الطبي، لا يعرض مستخدمه للإفطار، الأمر الذي اعتبره رجال الأمن جدلاً فقهياً ليس من اختصاصهم، فأخذوا منه تعهداً بعدم معاودة التدخين وتم إخلاء سبيله.»

أربعة عوامل تقود إلى ضمور الدماغ

<http://www.alriyadh.com/2011/08/12/article658365.html>

المصدر: صحيفة الرياض

د. ابراهيم بن حسن الخضير

قالت تقارير ان: التدخين ، مرض السكر ، مرض ارتفاع ضغط الدم وكذلك زيادة الوزن، تقود إلى ضمور في الدماغ. وقد نُشرت هذه الدراسة في مجلة الأعصاب **Journal of Neurology** في الثاني من أغسطس. بعد تقييم ومتابعة 1352 شخصاً من متوسطي العمر ، لمتابعة أثر عوامل خطورة هذه الأمراض على الأوعية الدموية. وتم متابعة هؤلاء الأشخاص وتم فحصهم بالأشعة المغناطيسية ، وتقييم القدرة المعرفية (Cognitive function) للأشخاص الذين أعمارهم ما بين 61 و 67 عاماً .

وجد الباحثون " أن الدماغ يضرر بسبب العوامل الأربعة التي ذكرناها سلفاً، برغم اختلاف الضرر الذي يوقعه في الدماغ في كل حالة ."

الأشخاص الذين يُعانون من ارتفاع ضغط الدم يُعانون من سوء التخطيط واتخاذ القرار ، وهذا متوافق مع تخريب يحدث في مناطق معينة لبعض الأوعية الدموية مقارنةً بالأشخاص الذين لا يعانون من ارتفاع ضغط الدم. مرضى السكر يُعانون من ضمور بعض أجزاء مهمة في الدماغ ، بينما يُعاني المدخنون من ضمور عام في الدماغ. الأشخاص متوسطو العمر والذين يُعانون من السمنة يعانون من تدهور القدرة على اتخاذ القرارات.

شكرا كودو...

<http://www.al-madina.com/node/320681>

المصدر: صحيفة المدينة

لفت انتباهي الإعلانات المنشورة على صفحة كاملة وأحيانا نصف صفحة في صحفنا المحلية من سلسلة مطاعم (كودو) والذي تعلن فيه عن بدء منع التدخين في كافة مطاعمها وجاء في نص الإعلان (شكرا لعدم التدخين... لصحتكم... منعنا التدخين في كافة مطاعمنا). والحق أن تلك بادرة طيبة حضارية تأتي تجاوبا مع الحملة العالمية والمحلية ضد التدخين بأنواعه (السيجارة والمعسل والشيشة والغليون) وخاصة في الأماكن العامة المغلقة ، وتضامنا كريما مع بعض أصحاب المطاعم والمقاهي والمنتزهات والمراكز التجارية بمدينة جدة التي بدأت تمنع تدخين السجائر وتقديم المعسلات والشيش، لتحقيق مطلب (مجتمع بلا تدخين ) التي من شأنها أن تحمي الأجيال من أبنائنا وبناتنا بل والمجتمع كله من هذا الوباء ويجنبهم شروره وسمومه، وإذا كان الشئ بالشئ يذكر فإن مما يدعو إلى الألم والحزن والحسرة أنه مازال هناك الكثير والكثير جدا من تلك المراكز التجارية والمقاهي والمطاعم والمنتزهات تسمح وتشجع تعاطي السجائر وتقديم المعسل! بحجة أنها تعتمد اعتمادا كبيرا في دخلها على أنواع الشيشة والمعسل التي تقدمها وخوفا من انصراف الزبائن وخاصة المدخنين عنها....! وليسمحوا لي بأن أقول أنه مبرر غير مقبول ولا معقول أبدا فمن أجل المال ومكاسب غير مشروعة يضرب بعرض الحائط بما هو أهم وهو صحة وسلامة المجتمع بكامل فئاته الذين يتضررون من هذا الوباء، فلا يشك أحد اليوم في خطر السجارة والمعسل والجراك، حيث أثبتت دراسات علمية عديدة ومنها دراسة في جامعة الملك عبدالعزيز دامت أربع سنوات بأن المعسل يحتوي على كميات كبيرة من الأصباغ والألوان والنكهات تسبب أمراضا مختلفة منها السرطانات بل إن الحجر الواحد من المعسل أو الجراك يعادل مفعول 40 سيجارة لما يحتويه من مادة النيكوتين أكثر المواد سمية. وأيضا من الأضرار التي تخفي على الكثيرين أضرار التدخين السلبي وهو استنشاق الشخص غير المدخن دخان سجائر الآخرين ، حيث

يتأثر الشخص الجالس مع المدخن كثيرا، وتشير دراسات عديدة بأن استنشاق غير المدخنين للدخان المتصاعد من أفواه المدخنين – التدخين السلبي – يؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بأنواع كثيرة من السرطان وأمراض الأوعية الدموية والقلب والرئتين لجلساء المدخنين أو المتعرضين لنفحاتهم. ويقول الأطباء أن التعرض لدخان المدخنين أو الجلوس معهم في مكان واحد يعني تعرض غير المدخنين بما لا يقل عن 50 مادة تؤدي إلى السرطان ومواد كيميائية تؤدي إلى زيادة ضغط الدم وإتلاف الرئتين و الإخلال بوظائف الكليتين... وتأثير التدخين بطيء وتراكمي، وقد لا يصدق البعض أن التدخين أكثر خطرا من الإيدز والمخدرات وحوادث الطرق فالدراسات تؤكد أن التدخين يقتل أكثر من الإيدز والمخدرات وحوادث الطرق مجتمعة. إن المطاعم والمقاهي والمنتزهات بإصرارها بتقديم المعسل والسماح بالتدخين في محلاتها يعني عدم مبالاتها بالأضرار المميتة على صحة مرتادي تلك المحلات المغلقة والمفتوحة وخاصة غير المتعاطين للمعسل والسيجارة الذين تم تجاهل حقوقهم وحمايتهم من هذا الوباء وكل ذلك مخالف للأنظمة والتعليمات السامية التي صدرت لمكافحة التدخين بأنواعه (السيجارة والمعسل والشيشة والغليون) وبقيت دون تطبيق جاد وحازم لها وأيضا ذلك مخالف للتوجه الذي يسود مدن دول العالم المتحضر التي أخذت في التضييق على المدخنين وخاصة في الأماكن العامة والأمل كبير في المبادرة نحو تفعيل تلك القرارات الرسمية والأخذ بهذا التوجه العالمي نحو الحفاظ على الصحة العامة مقدرين لمطاعم (كودو) مبادرتها للتصدي لهذا الوباء المدمر للجميع وفق الله الجميع.

م. فريد عبدالحفيظ مياجان – جدة

**جمعية خيرية «تحذف» المشروبات الغازية والسجائر من مساعداتها الغذائية**

<http://international.daralhayat.com/ksaarticle/296978>

**المصدر: صحيفة الحياة**



**الخبر – شمس علي**

قررت جمعية خيرية، حذف بعض الأغذية من قائمة مساعداتها للأسر التي ترعاها، بسبب «مضارها الصحية». وتصدرت قائمة المحذوفات من قوائم التمويل، التي ستقوم جمعية ود الخيرية للتكافل الأسري في

محافظة الخبر، بتوزيعها الأسبوع المقبل، ضمن برنامجها «ثمار الخير»، «الشيبس»، والمشروبات الغازية، والسجائر.

وقالت رئيسة الجمعية نعيمة الزامل، لـ«الحياة»: «إن البرنامج سينطلق يومي الاثنين والثلاثاء المقبلين، بعد صلاة التراويح، وسيكون مخصصاً للأمهات، ويتضمن محاضرات توعوية حول الصحة الغذائية في رمضان، وكذلك محاضرات أخلاقية حول بر الوالدين، إضافة إلى عدد من المسابقات، يليها توزيع قسائم شراء مواد تموينية تبلغ قيمتها 400 ريال للأسر الصغيرة، و800 ريال للكبيرة»، لافتة إلى قيامهم بإعداد قاعة الاستقبال في شكل لائق، «حتى لا تشعر الأم التي ستسلم سلة المعونة (الكوبون) بالضيق أو المهانة».

وأشارت إلى تحديد نوع المواد التي يمكن شراؤها عبر هذه القسيمة، بحيث لا يُسمح بشراء مواد غير صالحة، أو شراء ما هو غير نافع من المواد الغذائية، مثل: الحلويات، والأغذية المقلية، والشيبس، والمياه الغازية، والسجائر»، لافتة إلى امتلاك الأسر «حرية الاختيار لما هو نافع ومفيد من الطعام، إذ يمكنهم شراء الدقيق، أو الرز، والمعكرونة، واللحم والدجاج، وغيرها من المواد الاستهلاكية، التي هي في حاجة إليها».

وأكدت «أننا لا نفرض على الأسر ما يرغبون في تناوله، ونترك لهم حرية اختيار ما يشاءون، شريطة أن يكون مفيداً».

ونوهت إلى أنه سيتم «توزيع الكوبونات على نحو 850 أسرة، ممن ترعاهم الجمعية، ممن جرى بحث أوضاعهم، وتأكدنا من احتياجهم للرعاية»، لافتة إلى أنه «في حال توفر فائض؛ سيتم توزيعه على أسر أخرى، وبخاصة أن إمكانات الجمعية تبقى محدودة، على رغم رغبتها في مد يد المساعدة لعدد أكبر». ولفتت إلى وجود «نحو 500 أسرة تنتظر أن تقوم الجمعية ببحث وضعها، وضمها إلى الأسر التي ترعاها». وأوضحت أن «الجمعية لم تُعد إلى حد الآن شيئاً بخصوص العيد، ففي العادة نجهز فقط لعيد الأضحى المبارك». وتابعت «كما لم نعد شيئاً بخصوص القرقيعان». وعزت السبب إلى «الانشغال في الإجازة»، مردفة أنه «في العادة، يتم الاحتفاء بهذه المناسبة في الحي».

**تقع داخل الأحياء وتنفت سموها على المنازل المجاورة**

**مقاهي «الشيشة» تزدهر في مساعات رمضان**

<http://www.okaz.com.sa/new/issues/20110812/Con2011081>

**المصدر: صحيفة عكاظ**

**إبراهيم القربي - جدة**



تنتشر داخل الأحياء وتنفت سبومها الضارة بين الأطفال والنساء بلا حسيب أو رقيب، تجتذب شريحة كبيرة من كبار السن والشباب حتى المراهقين الذين يقصدونها في ليالي رمضان، حيث تزيد نسبة الإقبال خصوصا من صغار السن الذين يمدون وقتهم في تدخين الشيشة والمعسل ومشاهدة القنوات الفضائية ولعبة البلوت حتى الفجر. «عكاظ» زارت عددا من المقاهي في حي الروابي جنوبي جدة وأيضا الكندرة، فضلا عن مقاهي شمالي جدة، والتقت بعدد من الرواد الذين تحدثوا عن تجاربهم مع التدخين وأيضا عن أضرار الظاهرة على السكان المحيطين، ورأي الأمانة حول الآلية التي تنظم عمل المقاهي وكانت حصيلة الآراء وفق التالي:

البداية، كانت مع يحيى سعيد طالع (50 عاما)، من سكان حي الكندرة جنوبي جدة، ويقطن إلى جوار مقهى شعبي، وأوضح طالع لـ«عكاظ» أن سكنه بالقرب من المقهى شجعه على قضاء معظم وقته في لعب البلوت مع أصدقائه، وأضاف: أتردد على المقهى الوحيد والمجاور لمنزلي منذ سنوات، وزاد: «المقهى قريب من المنزل وهو أيضا مناسب للالتقاء بالأحبة والأصدقاء، خصوصا في ليالي رمضان التي تحمل نكهة خاصة سرعان ما تمر سريعاً» وخلص إلى القول: «انتشار المقاهي داخل الأحياء السكنية يثير قلق الجميع، نظرا لآثاره السلبية على صحة الإنسان وأيضا البيئة.»

#### انتشار المقاهي

من جانبه، وافق طلال رده المالكي على ما سبقه من رأي حول انتشار الظاهرة وأضرارها على الإنسان، وأضاف: أتردد على المقهى بشكل يومي وأقضي داخله ساعات طويلة في تدخين الشيشة التي أدمنت عليها وأصبحت عادة الذهاب إليها أمرا طبيعيا حتى على حساب أعماله الخاصة، وزاد: «بشكل عام، مقاهي الأحياء تعد من العوامل المساعدة على زيادة نسبة المرتادين خصوصا من الأطفال دون سن الـ15 الذين أدمنوا تدخين المعسل، وهو ما يشكل ظاهرة خطيرة يمكن التصدي لها بحزم، فضلا عن افتقارها للنظافة، خصوصا أن أصحاب المقاهي لا هم لهم سوى تحقيق الربح على حساب صحة الفرد والمجتمع.

متعة الوقت

ومن داخل مقهى شعبي آخر في حي الروابي قال أبو خالد: لا أشعر بمتعة الوقت إلا إذا كنت برفقة الأصدقاء والجيران في هذا الموقع، موضحا أنه يلتقي أصدقاءه في المقهى لتبادل الأحاديث الودية وأيضا هموم العمل ومتاعبه وصيام شهر رمضان، وأضاف: بعد تناول وجبة الإفطار وأداء صلاة المغرب أقصد أقرب مقهى شيشة ولا أغانده إلا قبل آذان العشاء بربع ساعة لأعود إلى البيت ومن ثم الذهاب إلى المسجد لأداء صلاة العشاء والتراويح ومن ثم العودة مجددا إلى شرب الشيشة حتى بعد منتصف الليل.

تشويه المنظر

وبالمقابل، يقصد عبد الكريم الملهي، المقهى المجاورة لمنزله في حي الروابي جنوبي جدة، للتسلية ولقاء الأصدقاء، كما يقول، وقال: لا أدخن الشيشة، لكنني مدمن سجانر وأحاول التخلص من هذه العادة السيئة في شهر الصيام، وأضاف: على الجهات المعنية الوقوف في وجه ظاهرة انتشار المقاهي الشعبية داخل أحياء جدة ودراسة أوضاعها، خاصة في ما يتعلق بالنظافة وتطبيق العقوبات المناسبة في حق المقاهي التي لا تطبق الأنظمة والتعليمات وأهمها منع دخول من تقل أعمارهم عن 17 عاما، إضافة إلى تلك التي ساهمت في تشويه المنظر العام لأحياء المدينة وتضرر بساكني هذه الأحياء.

فوق السطوح

من جانبه، أشار حسين أبو داحي إلى مقهى يقع على سطح مجمع تجاري شمالي جدة، ويقع خلفه عدد من العمار السكنية ومحطة للوقود، وقال: الدخان المنبعث من المقهى يغطي المكان ويتغلغل داخل المحال التجارية أسفله، وأضاف: هذا الوضع غير مقبول ويجب التصدي له خصوصا بعد قرار منع منح الترخيص للمقاهي داخل الأحياء السكنية في جدة، ورغم ذلك فإن العديد من هذه المقاهي ما زالت تنفث السموم على السكان المجاورين داخل الأحياء نفسها.

إلى ذلك، أشار علي عبدالمنعم من العاملين في مقهى شعبي، إلى الزيادة الملحوظة في نسبة الزبائن في شهر رمضان، مقارنة بباقي شهور السنة، خاصة في فترة ما بعد الإفطار مباشرة وفترة ما قبل السحور، وغالبيتهم من الزبائن الذي اعتدنا عليها.

#### النظام يمنع

إلى ذلك، أوضح مصدر في أمانة محافظة جدة أن النظام يمنع إقامة المقاهي داخل الأحياء السكنية والأدوار العلوية للمباني وأسطح المباني أو المحال التجارية أسفل المباني السكنية وإلى جوار المساجد والمدارس، مبينا أنه وفق النظام ألا تقل المسافة بين المقهى والمسجد ومدارس الأولاد عن 100 متر، و250 مترا عن مدارس البنات، مشيرا إلى أن المقاهي بصفة خاصة تعد من الأنشطة المحدودة التي يندر تواجدها على الشوارع وضمن الأحياء، وتخضع لاشتراطات ومعايير تخطيطية قبل إصدار أي ترخيص، مشيرا إلى وجود جهات رقابية مختلفة في الأمانة والبلديات الفرعية تتولى المرور بشكل دوري على هذه المقاهي، وحصر خدماتها، وتطبيق الغرامات والجزاءات بحق المخالفة منها.

وبين المصدر أنه لا يتم تجديد تراخيص هذه النشاط إلا بعد التحقق من استيفاء كافة الاشتراطات ضمن إطار الضوابط المتعلقة ومنها تخصيص أماكن للمدخنين، في المطاعم والمتنزهات والكوفي شوب، مؤكدا تنفيذ حملات مشتركة من الأمانة، الشرطة، مكتب العمل، الجوازات والدفاع المدني على المقاهي، لتسجيل الملاحظات ووضع العقوبات والغرامات بحق المخالفين. وذكر المصدر، أن أمانة جدة وضعت اشتراطات لتنظيم وضع المقاهي في المدينة، ومن هذه الاشتراطات أن يكون المقهى على شارع تجاري أو في المراكز التجارية أو في 30 مترا عن محطات الوقود وأن تقل المساحة الكلية للمقهى عن 400 متر مربع، وألا تقل الواجهة المطلة على الشارع الرئيسي عن 20 مترا. مشيرا إلى أن النظام يجيز إقامة المقاهي في أماكن المستودعات ومعارض السيارات ومحطات ترحيل المسافرين وعلى الطرق السريعة (الاستراحات)، وغيرها من الأماكن الأقل ضررا على المجاورين .

#### التدخين السلبي خطر على القلب

[http://www.aleqt.com/2011/08/13/article\\_569047.html](http://www.aleqt.com/2011/08/13/article_569047.html)

#### المصدر: صحيفة الاقتصادية

توصلت دراسة بريطانية نشرتها طبعة من دورية الكلية الأمريكية لأمراض القلب والأوعية الدموية، إلى أن احتمال وفاة غير المدخنين بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بهؤلاء الذين يتعرضون لمعدلات أقل من دخان السجائر فيما يعرف بالتدخين السلبي .

هذه الدراسة ثمرة دراسة لجامعة لندن شملت أكثر من 13 ألف شخص في إنجلترا واسكتلندا. واستخدم الباحثون اختبارا للعاب يمكن أن يقيس كمية الدخان السلبي الذي تعرض له الأشخاص، وتابَعوا المجموعة

لمدة ثماني سنوات في المتوسط، ورصدوا من أصيبوا بمرض في القلب والذين توفوا. وعلى مدار فترة الدراسة توفي 32 من نحو 1500 شخص لم يدخنوا مطلقا، لكنهم كانوا يتعرضون لمعدلات عالية من دخان السجائر بسبب مرض في القلب، وذلك مقارنة بـ"15" من نحو 100 شخص لم يدخنوا من قبل، وكانت معدلات تعرضهم للدخان أقل.

**دراسة : التدخين يصيب النساء بأمراض القلب أكثر من الرجال**

[http://www.aleqt.com/2011/08/11/article\\_568510.html](http://www.aleqt.com/2011/08/11/article_568510.html)

**المصدر: صحيفة الاقتصادية**

**لندن :كونا**

أكدت دراسة نشرت اليوم ان التدخين يؤدي الى إصابة النساء بنسبة 25 في المائة أكثر من الرجال بأمراض القلب مبينة ان تأثير السموم الكيميائية في تبغ السجارة يسيء أكثر الى صحة النساء مقارنة بالرجال وذلك للاختلافات البيولوجية .

وشملت الدراسة الصادرة عن مركز (لانكيت الطبي) اليوم نحو أربعة ملايين شخص ومعلومات من 86 دراسة في الولايات المتحدة. وأكدت ان احتمال مخاطر الإصابة بأمراض القلب بسبب التدخين هي اعلى عند النساء من الرجال بنسبة 25 في المائة اي انه كلما طاللت فترة التدخين لدى النساء زادت نسبة خطر اصابتهم بأمراض القلب أكثر من الرجال .

وقال الباحث في جامعة (مينيسوتا) الدكتور ريتشل هوكسلي والباحث في جامعة (جونز هوبكنز) في ولاية (ماري لاند) ان كمية اكبر من المواد المسرطنة والمواد السامة الأخرى تنشط لدى النساء أكثر مما تنشط لدى الرجال عند تدخين نفس العدد من السجائر. وأضاف ان "هذا يفسر سبب مضاعفة خطر الإصابة بسرطان الرئة عند النساء المدخنات أكثر مقارنة بنظرائهن من الرجال" مشددا على ضرورة تشجيع الأطباء وخبراء الصحة على زيادة جهودهم المبذولة للترويج لوقف وامتناع جميع الأفراد عن التدخين .

وأوضحت رئيسة الممرضين في مؤسسة القلب البريطانية ان نحو 21 في المائة من النساء و22 في المائة من الرجال في بريطانيا مدخنون معربة عن القلق لتأكيد هذه الدراسة ان النساء أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب. وبينت انه على الرغم من ان النساء يدخن السجائر بشكل عام أقل من الرجال الا انهن أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب. وقالت المتحدثة باسم وزارة الصحة ان أكثر من ثمانية الاف شخص يموتون سنويا في بريطانيا من أمراض مرتبطة بالتدخين وهذا يشمل الرجال والنساء على السواء مضيفة ان "هذا هو السبب الذي جعلنا في مارس الماضي ننشر خطة عملنا للأعوام الخمسة المقبلة للمساعدة في خفض معدلات التدخين والحد من إضرار التبغ."

الإرادة القوية تساعد على الإقلاع

[http://www.aleqt.com/2011/08/11/article\\_568450.html](http://www.aleqt.com/2011/08/11/article_568450.html)

المصدر: صحيفة الاقتصادية

إن المدخن الذي يبحث عن العلاج للتخلص من هذه الآفة يعني أنه يملك الرغبة الصادقة في الإقلاع عنها فالرغبة والقناعة وقوة الإرادة هي من أهم مكونات علاج مدمن التدخين ثم تأتي أمور أخرى في دعم وتقوية الإرادة في مشاهدة الحالات المرضية الناتجة عن التدخين كالسرطان بأنواعه المختلفة وأمراض القلب والأوعية الدموية واتباع النصائح والإرشادات التي تعين على ترك الدخان كالاستفادة من الأوقات في القراءة والاطلاع أو ممارسة الرياضة أو مشاهدة التلفاز أو تناول السوائل والفواكه وغيرها من الأمور التي تمنع المدخن من العودة إلى التدخين مرة أخرى.

200 مدخن يستبدلون «بكت» السجائر بـ «المسواك»

<http://www.alyaum.com/News/art/23550.html>

المصدر: صحيفة اليوم الإلكترونية



استبدل أكثر من 200 مدخن في الاحساء "بكت" السجائر بالمسواك ضمن مشروع "حياة" في الاحساء خلال شهر رمضان المبارك وكشف المدير التنفيذي لمشروع "بدلها" الرمضاني الاول عماد النامي أن الفعاليات

تستهدف حث الشباب المدخنين على تغيير العادة السيئة بعادة حسنة وهي "السواك" لما له من فوائد جمة.

فيما أوضح رئيس وحدة البرامج والفعاليات المشرف المباشر على المشروع صالح المقرب أن " حياة " من أقوى المشروعات ويتضمن معارض في المجمعات التجارية تتحدث عن الآثار السلبية لعادة التدخين، يتم خلالها أخذ أرقام وإيميلات المدخنين للتواصل معهم من أجل العلاج كما يتم توزيع السواك على كل من يزور المعرض من مدخنين وغيرهم، وأشار إلى استمرار المشروع حتى نهاية شهر رمضان المبارك، وقال: إن الفعاليات اسهمت في اقناع 8 شباب تتراوح اعمارهم ما بين 16 الى 18 عاما بترك عادة التدخين واستبدال السجارة بسواك، وقال الشاب محمد بن عبداللطيف احد المشاركين في المشروع لـ "اليوم " إن هناك رغبة كبيرة من المدخنين بالفعل بترك عادة التدخين لدرجة ان احدهم اعطانا سيجارة الكترونية مسبتدلا اياها بمسواك، وطالب بمعالجته وتمت تعبئة استمارة للتواصل معه مستقبلاً والعمل على علاجه.

توافد على عيادات التدخين في «رمضان»

<http://www.alvaum.com/News/art/23512.html>

المصدر: صحيفة اليوم الإلكترونية



بدأت عيادات مكافحة التدخين داخل وخارج مدينة الرياض في استقبال الأعداد المتزايدة من الراغبين في الإقلاع عن التدخين ، للاستفادة من فرصة صيام شهر رمضان للتوقف عن التدخين وصولاً للإقلاع التام نتيجة

## للتوقف عن التدخين نهراً بسبب الصيام .

حيث يبتعد الصائم المدخن فترة زمنية لا يستهان بها تصل الى 14 ساعة و 39 دقيقة متوقفاً عن التدخين ، وبهذا يكون المدخن قد تغلب على أشد الأعراض بقوة دافع الصوم وهمة العزيمة وما تبقى يشغله بذكر الله . وقال مدير برنامج مكافحة التدخين عايض بن حمد المشعلي: نحن في عيادات مكافحة التدخين على أتم الاستعداد لتقديم المساعدة من الاستشارة الطبية والخدمات العلاجية المساعدة والدعم النفسي للتغلب على الأعراض الانسحابية ، والاستفادة من روحانية هذا الشهر الفضيل والخدمات التي تقدمها عيادات مكافحة التدخين بمراكز الرعاية الصحية الأولية داخل وخارج مدينة الرياض وفي المحافظات ، ولارتفاع نسبة أعداد الراغبين في الإقلاع عن التدخين في شهر رمضان مقارنة بأشهر السنة الأخرى تولي إدارة الرعاية الصحية الأولية وبرنامج مكافحة التدخين بمنطقة الرياض شهر رمضان اهتماماً بالغاً في تكثيف حملات التوعية والتثقيف الصحي والعديد من الأنشطة والبرامج من زيارات للعديد من المنشآت والمؤسسات والشركات وإقامة المعارض المتنقلة في مراكز التسوق التي تشهد كثافة في الزوار للاستفادة من روحانية هذا الشهر الفضيل واستغلال الفرصة للصائمين المدخنين للتوقف عن التدخين ، إضافة إلى الاستعانة بخطباء الجمع وأئمة المساجد لتخصيص خطب لتوضيح وتوعية المجتمع بأضرار التدخين ودعوة المدخنين للتوقف عن التدخين والتنويه بذلك في المحاضرات والدروس العلمية بالمساجد واستخدام كافة وسائل التقنية المتاحة لإيصال رسائل التوعية وتثقيف المجتمع بمخاطر وأضرار التبغ ، حيث عمدت الى ارسال رسائل عبر الجوال (SMS) والدعوة إلى الإقلاع عن التدخين عبر مواقع الانترنت كل هذه الجهود لكبح جماح انتشار التبغ بجميع أنواعه ، ولحماية المجتمع من اضرار ومخاطر التدخين ، وتحقيق مطلب الجميع ومطلبنا في برنامج مكافحة التدخين.

كاريكاتير



شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

## النساء المدخنات أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من الرجال

<http://www.bbc.co.uk/arabic/scienceandtech/2011/08/11081>

المصدر: موقع البي بي سي



"التدخين سبب رئيس للإصابة بأمراض القلب، التي تفتك بـ 7 ملايين إنسان سنويا"

أوضحت مراجعة جديدة لدراسة، توصلت أكثر من 30 سنة أن مخاطر الإصابة بأمراض القلب هي أكثر عند المرأة منها عند الرجل. ويقول الباحثون إن أسباب ذلك لم تتضح بعد.

وقد أظهرت الدراسة، التي نشرت في مجلة لانسيت الطبية البريطانية، والتي شملت 2.4 مليون مدخن، أن نسبة مخاطر الإصابة بأمراض القلب هي أكثر، بمقدار الربع، لدى النساء المدخنات.

ووصفت مؤسسة العناية بالقلب (Heart Foundation) البريطانية نتائج الدراسة بـ "المخيفة"، خصوصا وأن النساء اعتدن تدخين عدد أقل من السجائر مقارنة بعدد السجائر التي يدخنها الرجال.

وتعتبر منظمة الصحة العالمية أن أمراض القلب من أكثر الأمراض فتكا بالناس، إذ يموت بسببها أكثر من 7 ملايين إنسان كل سنة.

وتتأثر الإصابة بمرض القلب بنمط الحياة التي يعيشها الفرد، لكن يبقى التدخين السبب الرئيس للإصابة به.

وخلصت الدراسة، التي أعدها فريق باحثين في جامعة منيسوتا الأمريكية، إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بالمرض من الرجال.

وقد راجعت الدراسة الجديدة 75 صنفا من المعلومات التي توافرت عليها دراسات سابقة امتدت للفترة من العام 1966 إلى العام 2010.

وتحدثت الدراسات السابقة عن زيادة التدخين، لدى الجنسين، نسبة الإصابة بمرض تصلب شرايين القلب، ومن ثم احتمال التعرض إلى أزمات قلبية، بمقدار الضعف.

"أسباب غير معروفة"

وبالرغم من أن الباحثين لم يتوصلوا الى اسباب الفروقات، في الإصابة بالمرض بين النساء والرجال، فإنهم يرجعونها الى صنفين من الاحتمالات.

فقد يعزا أحد الاسباب الى الفروقات البيولوجية (الفطرية) بين الرجل والمرأة، ما يعني أن المرأة أكثر عرضة للإصابة بمرض تصلب شرايين القلب من الرجل، أو أن مرد ذلك الى الطريقة التي تتعاطى فيها النساء التدخين.

ويرى معدو الدراسة أن طبيعة تكوين المرأة قد تسهم في "امتصاص كميات اكبر من السميات التي يحتويها التبغ من عدد السجائر ذاته التي قد يستهلكها كل من الرجل والمرأة."

وتقول جين لاندن، وكيلة المدير التنفيذي لمؤسسة (National Heart Forum) البريطانية "في كثير من دول العالم عادة ما تنظر شركات التبغ الى النساء كونهن يمثلن سوقا رائجة لاستهلاك السجائر."

وتضيف لاندن "لقد بات من الضروري أن تتعجل السلطات) في بريطانيا) في وضع حد لحملة التسويق المعيبة التي تنتهجها شركات التبغ، وتستهوي فيها الفتيات بسجائر رفيعة السمك موضوعة في علب ذات اشكال والوان جذابة."

نشرته مجلة جمعية السرطان الأمريكية

إشعال سيجارة عند الاستيقاظ يزيد من الإصابة بسرطان الرئة والرأس والرقبة

<http://www.alarabiya.net/articles/2011/08/11/161871.html>

المصدر: موقع العربية نت



دبي - منال علي

أظهرت دراستان جديدتان أن المدخنين الذين يبدأون يومهم بإشعال سيجارة بمجرد استيقاظهم في الصباح يكونوا أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بسرطان الرئة والرقبة والرأس أكثر ممن يمتنعون عن التدخين .

وقد تساعد نتائج هاتين الدراستين اللتين نشرتا أخيراً في النسخة الإلكترونية لمجلة السرطان التابعة لجمعية السرطان الأمريكية في تحديد المدخنين الأكثر عرضة لمخاطر الإصابة بالسرطان.

وقام فريق بحث أمريكي بقيادة جوشوا موسكات من كلية طب ولاية بنسلفانيا بهيرشي، بدراسة ما إذا كان تدخين سيجارة عند الاستيقاظ من النوم يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الرئة والرأس والرقبة بصرف النظر عن عدد السجائر التي يدخنها الشخص أثناء اليوم ولأي عدد من السنين أم لا.

وفي الدراسة، تم اعتماد تحليل سرطان الرئة على بيانات 4775 حالة إصابة بسرطان الرئة في مقابل 2835 حالة مقارنة جميعها من المدخنين بانتظام، بالمقارنة بالأشخاص الذين يدخنون أكثر بعد أكثر من ساعة من الاستيقاظ من النوم .

وذكرت الدراسة أن الأشخاص الذين يدخنون بعد فترة تتراوح بين 31 و60 دقيقة بعد الاستيقاظ من النوم يكونون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة 1.31 مرة أكثر من المجموعة المقارنة، بينما من يشعلون سيجارة خلال 30 دقيقة من الاستيقاظ يكونون أكثر عرضة للإصابة بالمرض بمقدار 1.79 مرة أكثر من المدخنين الآخرين.

أما تحليل حالات سرطان الرأس والرقبة فقد شمل 1055 حالة بالمرض و795 حالة مقارنة جميعهم من المدخنين، وقد وجد أن الأشخاص الذين يشعلون أول سيجارة بعد 31 إلى 60 دقيقة من الاستيقاظ من النوم يكونون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرأس والرقبة بـ1.42 مرة أكثر ممن يدخنون بعد ساعة من الاستيقاظ

وتزيد النسبة إلى 1.59 مرة أكثر بين من يدخنون أول سيجارة بعد أقل من 30 دقيقة من الاستيقاظ من نومهم.

وتشير نتائج الدراسة إلى أن الحاجة للتدخين عند الاستيقاظ مباشرة قد تزيد من تعرض المدخن للإصابة بالسرطان. "فهؤلاء الأشخاص يكون لديهم مستويات أعلى من النيكوتين وربما بعض السموم الأخرى في أجسامهم، وربما يكونون أكثر إدماناً من المدخنين الذين لا يدخنون أول سيجارة بعد أقل من نصف ساعة من الاستيقاظ من النوم، فالأمر بحسب محللين خليط من العوامل الجينية والشخصية التي تجعل الشخص أكثر اعتماداً على النيكوتين في يومه."

ويرى البحث أن هؤلاء الأشخاص قد يستفيدون من برامج الإقلاع عن التدخين أو تقليله، وهو الأمر الذي قد يساعد في تقليل التأثيرات الصحية السلبية الناتجة عن التدخين.