

دراسة: المدخنون قد يخسرون ثلث ذاكرتهم اليومية

<http://www.alriyadh.com/net/article/669397>

المصدر: صحيفة الرياض



لندن - ي. ب. آ:

وجدت دراسة بريطانية جديدة أن المدخنين قد يخسرون قرابة ثلث ذاكرتهم اليومية، لكن الإقلاع عن العادة قد يعيد قدرتهم على تذكر المعلومات إلى نفس المستوى تقريبا لغير المدخنين .

وذكرت صحيفة "دايلي مايل" البريطانية أن الباحثين بجامعة "ورثامبريا" وجدوا أن المدخنين يخسرون قرابة ثلث ذاكرتهم اليومية، لكنهم يسترجعون قدرتهم على التذكر لدى الإقلاع عن عاداتهم إلى المستوى نفسه عند غير المدخنين .

وشملت الدراسة أكثر من 70 شخصاً بين عمر 18 و25 عاماً، وطلب منهم تذكر تفاصيل تتعلق بمهام

انجزوها بأوقات مختلفة، فكان أداء المدخنين سيئاً إذ تذكروا فقط 59% من المهام، مقابل 74% تذكرها من اقلعوا عن التدخين، في حين استطاع غير المدخنين تذكر 81% من المهام .

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة توم هيفيران إن نتائج الدراسة ستكون مفيدة بحملات مكافحة التدخين، وأضاف انه بوجود قرابة 10 مليون مدخن في بريطانيا، وقرابة 45 مليوناً في الولايات المتحدة، فإنه من المهم فهم آثار التدخين على الوظيفة الإدراكية اليومية، التي تعدّ الذاكرة مثلاً ممتازاً عليها .

وقال هيفيران "إنها الدراسة الأولى التي تظهر ان للإقلاع عن التدخين أثر على الذاكرة"، وأشار إلى ان البحث المقبل سيكون حول تأثير التدخين السلبي على الذاكرة.

«صحة»دمرت بين «الخروف» و«الجمال» و «القطط»

<http://international.daralhayat.com/ksaarticle/310888>

المصدر: صحيفة الحياة



لم يتردد أبو إبراهيم التميمي (65 سنة)، الذي أجهد من صعود السلالم الثابتة في أحد المراكز التجارية، في مراجعة أحد الأركان الطبية، بحثاً عن يعطيه» إجابات شافية، وحلولاً حقيقية للتخلص من إرهابي المستمر وأنفاسي المتقطعة، واعتلال صحي التي دمرتها بعلب السجائر.»

ووجد هذا السبعيني ضالته، بعد أن تربح على أحد المقاعد التي وفرتها إحدى الفرق الطبية التابعة لمركز سعود البابطين لطب وجراحة القلب في ذكرى اليوم الوطني، الذين قدموا له من خلالها نصائح طبية مختلفة. وقال أبو إبراهيم: «تعرفت على أول سيجارة في حياتي عندما كنت في العقد الثاني من عمري»، مشيراً إلى أن طريقة التدخين في ذلك الوقت كانت باستخدام «عظمة ساق الخروف، إذ تُحشى بالتبغ، ونشعل طرفاً منها، وندخن من الآخر». ويسترجع ذاكرته إلى 45 سنة مضت، محاولاً أن يتذكر أول علبة شاهدها في ذلك العام، «كانت تحمل صورة جمل، لذا كنا نسمي الدخان حينها «أبو جمل». ثم تلاه نوع آخر، اكتسب شهرة أكبر، ولا يزال معروفاً لدى كبار السن المعاصرين الآن، وهو «أبو بس»، وتسميته جاءت من صورة القطعة التي على العلبة، ثم توالى الأنواع. فيما ظل التدخين يعتبر جريمة مجتمعية لعقود طويلة». ولا يخفي أبو إبراهيم، ابتسامته التي يعقبها «كحكة» متقطعة، وهو يسرد مغامراته مع التدخين. فيما يخيم الحزن عليه

مجدداً، وهو يتذكر الأضرار الصحية التي اكتسبها من هذا «المرض» على حد وصفه. وذكر أن «الناس في الماضي، لم يكونوا يتقبلون التدخين بكل أنواعه، ولم تكن نجروا على ممارسة التدخين لأكثر من مرة واحدة في اليوم. وكان المدخن يبتعد عن النطاق العمراني في قرينتا التي تبعد عن الرياض كيلومترات قليلة. ولم يكن أحد من رفاقه يجروا على حمل علبة السجائر. وكان الحل الوحيد هو إخفاء العلبة، بدفنها في الرمل في مكان محدد»، مبيناً أن التبغ يرد إليهم من طريق «التهريب» من بعض دول الجوار، حتى عرف السجائر المعلبة، مطلع العام 1952. مستذكراً تهديدات والده «كان والدي يتوعدني وأخوتي بين حين وآخر، قائلاً لنا: لن يدخل منكم بيتي مدخن»، مستذكراً «ومع ذلك، تمردت على وعيده، ودخنت. لكنني اليوم نادم أشد الندم.»

المدخنون يخسرون ثلث ذاكرتهم اليومية

<http://international.daralhayat.com/internation>

المصدر: صحيفة الحياة

لندن - يو بي آي - وجدت دراسة بريطانية لباحثين من جامعة «نورثامبريا»، أن المدخنين قد يخسرون ثلث ذاكرتهم اليومية، لكن الإقلاع عن العادة قد يعيد قدرتهم على تذكر المعلومات إلى المستوى نفسه تقريباً الذي يتمتع به غير المدخنين.

وشملت الدراسة أكثر من 70 شخصاً، تراوح أعمارهم بين 18 و25 سنة، وطلب منهم تذكر تفاصيل تتعلق بمهمات أنجزوها في أوقات مختلفة. فكان أداء المدخنين سيئاً، إذ تذكروا 59 في المئة فقط من المهمات، مقابل 74 في المئة تذكرها من أقلعوا عن التدخين، في حين استطاع غير المدخنين تذكر 81 في المئة.

وقال الباحث توم هيفيران إن النتائج ستكون مفيدة في حملات مكافحة التدخين.

وأضاف أنه بوجود قرابة 10 ملايين مدخن في بريطانيا، وقرابة 45 مليوناً في الولايات المتحدة، فإنه من المهم فهم آثار التدخين على الوظيفة الإدراكية اليومية، التي تعدّ الذاكرة مثلاً ممتازاً عليها.

وقال: «إنها الدراسة الأولى التي تظهر أن للإقلاع عن التدخين تأثيراً في الذاكرة»، مشيراً إلى أن البحث المقبل سيكون حول تأثير التدخين السلبي.

برنامج للتوعية بأضرار التدخين بالقريات

<http://www.al-jazirah.com/20110922/In57.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة

القريات-هاشم أبو هاشم

بدأ مركز تعاون لمكافحة التدخين التابع لجمعية البر الخيرية بالقريات، برنامج (التدخين... الموت البطئ) للتوعية بأضرار التدخين والذي يستهدف طلاب المرحلة الثانوية حيث تمت زيارة ثانوية الأمير نايف.

يذكر ان المركز سيقوم كل اسبوع بزيارة لإحدى المدارس الثانوية بالقريات خلال هذا العام، ويتضمن البرنامج إقامة العديد من المحاضرات والعروض المرئية عن أضرار التدخين، وتوزيع المطويات، بالإضافة إلى معرض التدخين.

برشلونة يحسم رعاية «قطر» ومنع التدخين

http://www.aleqt.com/2011/09/24/article_583431.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

مدريد - د. ب. أ:

تحسم الجمعية العمومية لنادي برشلونة الإسباني، خلال اجتماعها اليوم، قضيتين بارزتين مختلفتين تماما من خلال التصويت على استمرار رعاية "مؤسسة قطر" للنادي الكتالوني من ناحية، والتصويت بشأن منع التدخين في ستاد "كامب نو". ويشهد اجتماع الجمعية العمومية للنادي واحدة من أبرز اللحظات وأكثرها إثارة منذ فوز ساندروروسيل برئاسة النادي، حيث ستحسم الجمعية العمومية موقف النادي الكتالوني من عقد الرعاية المبرم مع "مؤسسة قطر" وهو ما سيحدد شكل مستقبل النادي بشكل كبير في السنوات المقبلة، مقابل 170 مليون يورو، بخلاف مبالغ أخرى إضافية ترتبط بما يحرزه الفريق من ألقاب مقابل وضع شعار المؤسسة على قميص اللاعب الخاص بالفريق لتكون المرة الأولى في تاريخ النادي الكتالوني التي يحمل فيها قميص الفريق شعارا كهذا .

كما ستحسم الجمعية العمومية الموقف بشأن واحدة من أبرز القضايا التي اهتم بها النادي في الأعوام الماضية، وهي حظر التدخين في ستاد "كامب نو" معقل الفريق، التي يراها كثيرون خطوة تتسم بالشجاعة الفائقة.

المدخنون يخسرون ثلث ذاكرتهم .. والإفلاع يعيدها

http://www.aleqt.com/2011/09/24/article_583434.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

وجدت دراسة بريطانية جديدة أن المدخنين قد يخسرون قرابة ثلث ذاكرتهم اليومية، لكن الإفلاع عن العادة

قد يعيد قدرتهم على تذكر المعلومات إلى المستوى نفسه تقريباً لغير المدخنين .

ونقلت وكالة يونايتد برس إنترناشيونال عن صحيفة "ديلي ميل" البريطانية قولها: إن الباحثين في جامعة ورثامبريا وجدوا أن المدخنين يخسرون قرابة ثلث ذاكرتهم اليومية، لكنهم يسترجعون قدرتهم على التذكر لدى الإقلاع عن عاداتهم إلى المستوى نفسه عند غير المدخنين .

وشملت الدراسة أكثر من 70 شخصاً بين عمر 18 و25 عاماً، وطلب منهم تذكر تفاصيل تتعلق بمهام أنجزوها في أوقات مختلفة، فكان أداء المدخنين سيئاً، إذ تذكروا فقط 59 في المائة من المهام مقابل 74 في المائة تذكرها من أقلعوا عن التدخين، في حين استطاع غير المدخنين تذكر 81 في المائة من المهام .

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة توم هيفيران إنه بوجود قرابة عشرة ملايين مدخن في بريطانيا وقرابة 45 مليوناً في الولايات المتحدة، فإنه من المهم فهم آثار التدخين على الوظيفة الإدراكية اليومية التي تعد الذاكرة مثلاً ممتازاً عليها .

وقال هيفيران إن هذه الدراسة هي الأولى التي تظهر أن للإقلاع عن التدخين أثراً على الذاكرة، مضيفاً أن نتائج الدراسة ستكون مفيدة بحملات مكافحة التدخين. وأشار إلى أن البحث المقبل سيكون حول تأثير التدخين السلبي في الذاكرة.

آفة التدخين

http://www.aleqt.com/2011/09/24/article_583456.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

وسائل لتخفيف نسبة الإصابة بالسرطان

إن تناول قطع من الفاكهة أو الخضراوات يومياً، يكفي لتخفيف نسبة خطر إصابة المدخن بالسرطان بنسبة 30 في المائة، حتى للمدخن الذي يستهلك 40 سيجارة يومياً .

كما أن أفضل أنواع تلك الفواكه والخضراوات الجزر والبندورة والبرتقال والتفاح. وبالنسبة إلى المدخنين، فعليهم تناول أغذية تحتوي على عناصر مضادة للتأكسد، لتخفيف من الآثار السلبية للتدخين، مع الأخذ في العلم أن الإقلاع عن التدخين هو الطريق الوحيد للتخلص من هذه الآثار. فالسيجارة تطلق ما يسمى بالأيونات الحرة، التي قد يكون لها تأثير سلبي في الجسم من ناحية أكسدتها الدهون، فتترتب عليها آثار سلبية، كما أن هناك عناصر غذائية ضرورية يتحتم على المدخن تناولها يومياً بكميات تزيد على النسب المقررة للشخص العادي، وتلك العناصر يطلق عليها اسم «مضادات التأكسد»، وهي تتضمن كلا من فيتامينات: (أ) و(ج) و(هـ)، حيث لوحظ أن نسبة هذه الفيتامينات تكون منخفضة في بلازما الدم لدى المدخن، مقارنة بغير المدخن.

كسل العين التبغي

http://www.aleqt.com/2011/09/23/article_583211.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

يعد هذا المرض نادر الحدوث، ويصيب غالباً الرجال متعاطي الكحول وشرهي التدخين. يتسبب كسل العين التبغي (يسمى أيضاً بكسل العين الغذائي) في إحداث ضعف شديد في مركز الرؤية يصل معه النظر إلى أقل من 6/60 في كلتا العينين مع وجود بقعة سوداء في المجال البصري المركزي. إضافة إلى ضمور في العصب البصري مع نقص في القدرة على تمييز الألوان. يدخل في علاج هذا المرض تناول المريض فيتامين ب1 وفيتامين ب12، ولكن المريض يزداد نظره سوءاً مع استمراره في التدخين؛ وذلك لأن التدخين يعمل على تثبيط امتصاص فيتامين ب1 وفيتامين ب12 لوجود مادة السيانيد المنبعثة من دخان السجارة الذي يعمل على إضعاف عملية تخزين الفيتامينين في الجسم .
(نقاء) تحذر المدخنين من الإصابة بهذا المرض، وتدعوهم إلى الإقلاع الفوري عن التدخين حفاظاً على نعمة البصر.

كيف تقلع عن التدخين فعلياً؟

http://www.aleqt.com/2011/09/22/article_582918.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

- 1.توقف عن التدخين كلياً .
- 2.عالج الأمور يومياً بيوم متى توقفت عن التدخين، وركز ملياً على الاستمرار دون سجائر طوال النهار وقل لنفسك "لن أدخن سجارة اليوم ."
- 3.تذكر أن التفكير الأكثر خطورة هو سأشعل سجارة واحدة فقط .
- 4.تجنب هذه السجارة الواحدة التي ترغب في تدخينها، وستمكن من تجنب السجائر الأخرى لاحقاً، وقل لنفسك في كل مرة تتجاوز فيها الرغبة لإشعال سجارة أنك أقوى وأكثر قدرة على رفض السجارة التالية، وأنك أكثر تحمساً للالتزامك.

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

التدخين يؤثر على الذاكرة

<http://www.aljazeera.net/NR/exeres/B546E733-1900-4765-B6DD-5C9C61DE9248.htm>

المصدر: الجزيرة نت



لا تقتصر تداعيات التدخين على آثاره على الصحة وتقصير العمر والإصابة بأمراض مزمنة ومميتة، بل تعدتها إلى التأثير على الذاكرة ونسيان المهام التي يقوم بها المدخنون.

وقد وجدت دراسة بريطانية جديدة أن المدخنين قد يخسرون قرابة ثلث ذاكرتهم اليومية، لكن الإقلاع عن العادة قد يعيد قدرتهم على تذكر المعلومات إلى مستوى غير المدخنين نفسه تقريبا.

وذكرت صحيفة دايلي مايل البريطانية أن الباحثين بجامعة ورثامبريا وجدوا أن المدخنين يخسرون قرابة

ثلث ذاكرتهم اليومية، لكنهم يسترجعون قدرتهم على التذكر عند الإقلاع عن عاداتهم إلى المستوى نفسه عند غير المدخنين.

وشملت الدراسة أكثر من 70 شخصا بين عمر 18 و25 عاما، وطلب منهم تذكر تفاصيل تتعلق بمهام أنجزوها بأوقات مختلفة، فكان أداء المدخنين سيئا إذ تذكروا فقط 59% من المهام، مقابل 74% تذكرها من أقلعوا عن التدخين، في حين استطاع غير المدخنين تذكر 81% من المهام.

وقال توم هيفير الباحث المسؤول عن الدراسة إن نتائج الدراسة ستكون مفيدة في حملات مكافحة التدخين.

وأضاف أنه بوجود قرابة 10 مليون مدخن في بريطانيا، وقرابة 45 مليونا في الولايات المتحدة، فإنه من المهم فهم آثار التدخين على الوظيفة الإدراكية اليومية، التي تعدّ الذاكرة مثالا ممتازا عليها.

وأضاف هيفير أنها الدراسة الأولى التي تظهر أن للإقلاع عن التدخين أثر على الذاكرة، وأشار إلى أن البحث المقبل سيكون حول تأثير "التدخين السلبي" على الذاكرة.

في دراسة شملت 5000 مراهق

مشاهدة نجوم الأفلام يدخنون تزيد من فرص دفع المراهقين للتجربة

<http://www.alarabiya.net/articles/2011/09/22/168164.html>

المصدر: العربية نت



نجم سينمائي يدخّن في أحد الأفلام

دبي - العربية.نت

قام باحثون بريطانيون بدراسة أثبتت أن مشاهد النجوم وهم يدخنون في الأفلام ترفع كثيراً من حظوظ دفع المراهقين إلى تجربة التدخين والتعلّق به. وطالبوا الحكومة ببدء تصنيف أفلام تحتوي على مشاهد مماثلة على أنها ممنوعة لمن هم دون الثامنة عشرة.

ويجب أن تصنف الأفلام التي تصور ممثلين يتمتعون بالتدخين في خانة الأفلام التي تحتوي على مشاهد إباحية أو عنيفة وتُمنع على كل من هو دون 18 عاماً.

وهناك استنتاج توصل إليه خبراء من جامعة بريستول بعد دراسة شملت خمسة آلاف مراهق، ووجدوا أن نسبة الذين جرّبوا التدخين متأثرين بالأفلام ازدادت 73% على أقرانهم الذين لم يشاهدوا أفلاماً مماثلة. وحظوظ تحولهم إلى مدخنين ازدادت 50%.

وأثارت هذه النتائج قلق المختصين في بريطانيا، ما استدعى اجتماع مسؤولين من المركز البريطاني لمراقبة التدخين وآخرين من مجلس تصنيف الأفلام وممثلين عن الحكومة لإعادة النظر في تصنيفات المجلس.

وتبين أن أكثر من نصف الأفلام المعروضة التي فيها نجوم يدخنون مسموحة لمن هم في الخامسة عشرة أو ما دون.

وبالفعل توعدّ مجلس تصنيف الأفلام البريطاني بالنظر في تعديل دليل المبادئ، معتبراً هذا العامل يستحق التصنيف، ولكن ذلك يتطلب وقتاً ومزيداً من الدراسات.

