

30% من مدخني الشرقية أفلعوا عن التبغ

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20110925/Con20110925446797.htm>

المصدر: صحيفة عكاظ

خالد البلاهدى - الخبر

كشفت مديرة برنامج مكافحة التدخين في المنطقة الشرقية أن البرنامج استقبل خلال سبعة أعوام نحو سبعة آلاف حالة وأن نسبة المقلعين عن التدخين ارتفع في المنطقة بنسبة 30 في المائة. وأبانت الدكتورة أحلام الدوسري مديرة البرنامج، أنه من المتوقع أن يرتفع عدد المدخنين في السعودية نتيجة لوسائل الدعاية والإعلان التي تنتهجها الشركات الموردة للتدخين، فضلا عن قلة البرامج التوعوية التي تتبناها الجهات المناط بها تحمل المسؤولية تجاه المجتمع، وطالبت مديرة البرنامج وزارة التربية والتعليم ووزارة الصحة ضرورة تطبيق برامج توعية جادة لوقف تزايد أعداد المدخنين خاصة في المدارس والجامعات.

وأبانت أن البرنامج نفذ حملة توعية عن أضرار التدخين في جامعة الملك فهد للبترول والمعادن حضرها نحو ألف طالب مستجد.

وأضافت أن عددا من المدخنين يحضرون إلى وحدات العلاج دون قناعة إما بدافع من الوالدين أو الأصدقاء أو لمجرد التجربة لكن نظرتهم تتغير بنسبة 30 في المائة بعد الشرح لهما بينما يفضل الآخرون تجربته مع عدم رغبتهم بترك التدخين نافية عدم إيجابية برامج التوعية التي تطبق في المدارس والأحياء والإعلانات، لكنها أقرت بأنها قليلة في ظل تزايد عدد المدخنين ما يجعل الأثر بطيئا لدى المدخن.

برنامج لتوعية منسوبي الأمن بـ«المؤثرات العقلية»

<http://international.daralhayat.com/ksaarticle/311203>

المصدر: صحيفة الحياة

يشارك منسوبو القطاعات الأمنية في محافظة الأحساء، اليوم، في برنامج توعوي عن أضرار المخدرات، والمؤثرات العقلية. ويتضمن البرنامج الذي تنظمه إدارة العلاقات والإعلام في شرطة المنطقة الشرقية، بحضور مدير شرطة الأحساء العميد عبدالله القحطاني، لتكريم المحاضرين والجهات المشاركة، محاضرات وندوات، تُقام بالتعاون مع إدارة المخدرات، ومديرية الشؤون الصحية. وكان مدير الأمن العام الفريق أول سعيد القحطاني، وجه بإقامة برامج لتوعية المستفيد الداخلي في الأمن العام، من ضباط وأفراد وموظفين.

وقال مدير شعبة العلاقات العامة والإعلام في شرطة الشرقية المكلف المقدم زياد الرقيطي، الذي يتولى الإشراف على البرنامج: «قامت شرطة المنطقة، من خلال فريق عمل متخصص، بتصميم برامج توعوية لمنسوبيها، من ضمنها التوعية بأضرار التدخين، الذي تم تنفيذه قبل أشهر. فيما تنفذ منذ مطلع العام الجاري، برامج للتوعية بأضرار المخدرات». وأبان أن البرنامج «أعد كتيبات ومواد توعوية، مشاهدة ومقروءة، توضح مخاطر هذه الآفات»، مردفاً أن «البرنامج من المقرر أن يستمر إلى نهاية العام الجاري.»

آفة التدخين

http://www.aleqt.com/2011/09/25/article_583749.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

مراحل الإقلاع عن التدخين (1)

الإقلاع عن التدخين هو بمثابة المسابقة التي يخوضها المدخن ولا بد من أن يمر بثلاث مراحل طبيعية للاستعداد، وهي :

مرحلة الثبات "تهيئة النفس والاستعداد للإقلاع":

أخي المدخن بعد أن حددت ميعادا للتدخين يجب أن تتبع عادات جديدة له كالاتي :

1. خبئ السجائر في مكان آخر مختلف غير المعتاد عليه .

2. دخن بيدك الأخرى .

3. لا تقم بعمل أي شيء آخر بينما تدخن، للتركيز جيداً ولتفكر عن سوء ما تقوم به .

4. قم بالتدخين في أماكن محددة، وخاصة في المناطق المفتوحة .

5. عندما تلح عليك نفسك بتدخين سيجارة، انتظر لبضع دقائق وفكر في عمل شيء آخر تشغل به فمك مثل أن تمضغ علكة (لبان)، أو تشرب كوباً من الماء.

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

الإقلاع عن التدخين يعزز كفاءة الذاكرة

<http://youm7.com/News.asp?NewsID=499135>

المصدر: صحيفة اليوم السابع



صورة ارشيفية

أظهرت دراسة طبية أن الإقلاع عن التدخين بجانب أهميته القصى فى الحفاظ على صحة الإنسان ووقايته من الوقوع فريسة للأمراض الخطيرة إلا أن الإقلاع يساعد على تعزيز كفاءة الذاكرة.

وأوضح فريق من الباحثين بجامعة "نيوكاسل" البريطانية فى معرض أبحاثهم التى أجروها على 27 مدخنا تم إخضاعهم للاختبارات حول قياس مستوى الذاكرة ونحو 18 من المقلعين عن هذه العادة المدمرة، بالإضافة إلى 24 لم يدخنوا قط فى حياتهم.

وكشفت المتابعة أن المدخنين لم يستطيعوا تذكر سوى 59% من المهام الموكلة إليهم فى مقابل 74%

للمدخنين السابقين و81% للأشخاص الذين لم يدخنوا قط.

يأتى ذلك فى الوقت الذى تشير فيه البيانات إلى وجود 10 ملايين مدخن فى بريطانيا، وما يقرب من 45 مليون فى الولايات المتحدة.