



عيادة مكافحة التدخين بالطائف توزع منشورات تحذر فيها من عواقب التدخين خلال شهر رمضان المبارك

<http://www.altaif.org/news.php?action=show&id=4538>

المصدر: صحيفة الطائف



صحيفة الطائف - هاشم عبدالله:

قامت عيادة مكافحة التدخين بالطائف منذ بداية شهر رمضان المبارك بتوزيع منشورات تحث من خلالها المدخنين بالإقلاع عن هذه العادة السيئة المميتة واستغلال هذا الشهر الكريم في الابتعاد عنه نهائياً أوضح ذلك لصحيفة الطائف منسق التوعية بعيادة مكافحة التدخين بصحة الطائف الأستاذ / دخيل الله بن حسين الثقفي حيث قال : قامت وزارة الصحة لهذا العام بعمل منشورات تحث فيها المدخنين استغلال هذا الشهر الكريم للإقلاع عن التدخين ولما يسببه من أمراض خطيرة على صحة الإنسان قد تؤدي إلى الوفاة



كما قام رئيس قسم الدراسات والأنظمة ببرنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة الدكتور جمال عبدالله باصهي بعمل هذه المنشورات وتوزيعها على جميع عيادات مكافحة التدخين بالمملكة كما أطلق المشرف العام على برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة الدكتور ماجد المنيف مع إطلالة الشهر الكريم حملة على الشبكة العنكبوتية يطرح من خلالها رسائل توعوية وعلاجية للأخوة المدخنين داعياً أن يستغلوا هذا الشهر الكريم في التخلص من التدخين.

رمضان فرصة عظيمة للإقلاع عن التدخين

<http://www.al-jazirah.com/20100826/rn5.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة

أديبة الزامل

إن من أهم ما يميّز به الإنسان عن غيره من المخلوقات التي خلقها الله عزّ وجلّ هو الإرادة، فالإنسان يتمكن بإرادته أن يعلو حتى على الملائكة، فهو قوي بإرادته.

هذا من جانب ومن جانب آخر فإننا لو تأملنا قليلاً في الآيات القرآنية الكريمة، لوجدنا أن قيمة الإنسان إنما هي في تقواه، وبارتفاع درجة التقوى ترتفع قيمة الإنسان، والدليل على ذلك قول الله عزّ وجلّ؟ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ؟ سورة الحجرات آية 13.

وإن شهر رمضان الكريم بما يحمل من رسالة عملية تربية في التقوى والتهذيب والتغيير إلى الأفضل هو مناسبة قيمة للتخلي عن العادات السيئة؛ فهو بمثابة ثورة تصحيح على جميع المسارات الحياتية، وهو فرصة ثمينة لتنظيم الحياة وتخليصها من الفوضى والرتابة والجمود لمن أراد ذلك.

كما يُعدّ شهر رمضان اختباراً عملياً يتعلم المسلم كيف يهذب من سلوكياته وأفكاره، ويعيد النظر في بعض

عاداته وتقاليده ومأخذه، كذلك تقوية الإرادة الذاتية، وحسن المراقبة لله في كل الأعمال.

ومما لا شك فيه أن التدخين عادة سيئة للغاية وأنه حرام بفتوى العلماء لأنها من المهلكات للصحة والمال فكل اقتراب من أسباب الهلاك حرام شرعاً، كما تمتد أضراره لتشمل الصحة والمال هذا بجانب الأضرار المادية والرائحة الكريهة للمدخن، وتعتبر إحدى طرق الموت البطيء حيث يمثل تعاطي التبغ ثاني أهم أسباب الوفاة على الصعيد العالمي (بعد فرط ضغط الدم) ويقف، حالياً، كثير من حالات الوفيات التي تُسجّل في أوساط البالغين في شتى أرجاء العالم.

(وإذا استطاع الناس التخلي عن التدخين في نهار رمضان لمدة شهر، فلا شك أنها فرصة عظيمة للتوقف عن عادة التدخين).

ومفهوم العادة هي أنماط معتادة ومكتسبة ومتعلمة ومتكررة للفرد من السلوك وتحدث من ما قبل الشعور وليس بتفكير شعوري بشكل مباشر لأنها لا تلتقي مع تحليل الذات، والتعود هو تعلم بعد فترة من التعرض لمثير معين. وتتطور العادة بعمل النشاط عدة مرات وتصنع الخلايا العصبية في الدماغ مساراً ثابتاً لها صعب التغيير.

لذا علينا أن نعرف بأن ترك العادة ليس بالأمر السهل، بل يجب على من يريد الإقلاع عن العادات السيئة إعلان الحرب والجهاد ضد هذه العادات والصمود في وجهها حتى يتمكن بعون الله من التغلب عليها، ذلك لأن العادات تتجذر في النفس فتصبح قوية وشرسة وفي المقابل تصبح إرادة الإنسان تجاهها ضعيفة. ولا شك أن الإنسان قادرٌ على ترك عاداته السيئة واستبدالها بعادات حسنة شريطة الإيمان بأن الله جل جلاله قد منحه هذه القدرة، يقول الله تعالى: **إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ؟** (سورة الرعد آية 11).

وأحد الأسباب الرئيسية لفقد الحماس هو فشل الإنسان في إقناع عقله الباطن بأهدافه. فالمدخن يعرف أن التدخين مضر وأنه يذهب بماله وصحته ولكن طالما لم يدخل ذلك لعقلك الباطن فإنك ستكون فاقداً للحماس. بل يمكن أيضاً أن يكون العقل الباطن سعيداً بعملية التدخين بالرغم من رفض العقل الواعي لها!!

والتخلص من هذه العادة السيئة يكون بإقناع العقل الباطني بالهدف الجديد، بمنتهى البساطة أظهر له الجدية، إذا كان هدفك هو الإقلاع عن التدخين فاضغط على نفسك لعدة أيام بترك هذه العادة، بعد فترة سيقنع عقلك الباطن بما تفعل وستبدأ في ترك التدخين من تلقاء نفسك. وخاصة إذا أقلت عن تلك العادة لفترة أكثر من واحد وعشرين يوماً فإن ذلك يعد رسالة قوية لعقلك الباطن أنك جاد في التغلب على تلك العادة.

وهناك أيضاً تكتيك في البرمجة اللغوية العصبية اسمه **parts integration technique** هذا التكتيك يساعد في التغلب على المقاومة التي تنبع من العقل الباطن نتيجة لعدم الانسجام الداخلي، فجزء منك قد يريد الإقلاع عن التدخين لأنه سيء وجزء منك قد لا يريد. هذا التكتيك يمكنك من جمع هذه الأجزاء على هدف واحد وهو الإقلاع عن تلك العادة وبالتالي يذهب بتلك المقاومة.

وهناك طريق ميسر للتخلص من التدخين في رمضان باتباع الخطوات التالية:

1- قرّر بشكل قاطع أنك تريد الإقلاع عن التدخين، فإن ذلك كما يقول الله تعالى: **مَنْ عَزَمَ الْأُمُورَ؟**

2- استعن بالله وادعه مخلصاً أن يمنحك القوة والتوفيق لتحقيق ذلك، قال النبي (صلى الله عليه وسلم): (وإذا

استعنت فاستعن بالله).

3-ضع أمام عينيك دائماً أخطار التدخين وعواقبه الوخيمة، وتذكّر أن الله سيسألك عن الصحة، والعمر، والمال.

4-حاول أن تجد رفيقاً لك من المدخنين (قريب - صديق - زميل)؛ لتتعاهدا معاً على ترك التدخين، فهذا أدهى للخير، ويزيدك إصراراً على ترك التدخين، والمرء بإخوانه لا بنفسه فقط، قال الله تعالى: **وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ؟**، وقول النبي (صلى الله عليه وسلم): (من دل على خير فله أجر مثل فاعله).

5-قرّر أن تققطع مبلغاً المال الذي كنت تصرفه على التدخين للتبرّع به للفقراء واليتامى بشكل يومي؛ لأن الله تعالى يقول: **؟ وَمَا تَقَدَّمُوا لَأَنفُسِكُمْ مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْرًا.**

6-استثمر الصيام في تدعيم قرارك؛ فكن أكثر قرباً لله ومراقبة له لقوله تعالى: **؟ مَا يَكُونُ مِنْ نَّجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ وَلَا أَدْنَىٰ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرَ إِلَّا هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا ثُمَّ يُنَبِّئُهُم بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ؟** (7) سورة المجادلة

7-سيتولد لديك صراع داخلي للعودة إلى التدخين؛ فتذكر قول الله تعالى: **؟ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ؟**، ولا تنس قول الله تعالى: **؟ وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ.**

8-تذكر أنك في شهر الصوم، وأن ذلك يقتضي ترك الخبائث والمنكرات، والتدخين من الخبائث والمضار التي يجب تركها قال تعالى: **؟ وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيَحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ.**

9-اعلم أن غالبية الانتكاسات تحدث خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد الامتناع عن التدخين، فعليك أن تكون مستعداً لمواجهة كل الظروف التي كانت تدعوك للتدخين، مثل: حالات (القلق - والتوتر - الانزعاج - إرضاء الآخرين)، وابحث عن وسائل معقولة ومشروعة؛ لأن التدخين لا يساعد المخ على حل أي مشكلة، وتذكّر أن من يتقى الله يجعل له مخرجاً.

10-تذكّر أن قوة الإرادة والعزيمة التي تتجلى في الصيام والامتناع عن المفطرات والشهوات هي عون كبير جداً على الإقلاع عن التدخين والتخفيف من آثاره الانسحابية إلى حد كبير؛ فاستعن بالصبر والصلاة، ولا تدع الفرصة تفوتك في رمضان.

-ماجستير صيدلة حيوية

هيئة الإغاثة تتبرع بأجهزة لعيادة مكافحة التدخين

[http://www.alnadwah.com.sa/index.cfm?method=home.](http://www.alnadwah.com.sa/index.cfm?method=home)

المصدر: صحيفة الندوة

جدة: عبدالله الدوسي

تبرعت هيئة الإغاثة الإسلامية العالمية التابعة لرابطة العالم الإسلامي بكميات متنوعة من الأجهزة والمعدات المتخصصة في محاربة التدخين ، إلى عيادة مكافحة التدخين في منطقة عرعر ، مساهمة منها في دعم هذه العيادة حتى تؤدي دورها الصحي والعلاجي تجاه آلاف المدخنين الذين يلجأون إليها بغية الإقلاع عن هذه العادة السيئة.

واكد الأمين العام للهيئة الدكتور عدنان بن خليل باشا ، أن الهيئة ومن خلال مكتبها الإقليمي في منطقة الحدود الشمالية ، قدمت لعيادة مكافحة التدخين في عرعر عدداً من الأجهزة والمعدات صاحبة القدرة والفعالية في محاربة التدخين أو التخفيف من حدة آثارها السلبية ، لا سيما وإن هذه العادة وإن لم تتداركها الجهات المعنية تجلب الكثير من الأمراض مثل سرطان الرئة والقلب وتحصد أرواح الملايين من البشر سنوياً في كل أنحاء العالم.

وأضاف الباشا ان هذه الاهتمامات التي توليها الهيئة لمثل هذه العيادات في كل أنحاء المملكة هي جزء لا يتجزأ من دائرة نشاطاتها الإنسانية في مجال الخدمات الصحية والعلاجية.

تجدر الإشارة إلى أن هيئة الإغاثة الإسلامية العالمية وانطلاقاً من مبادئها الإنسانية لها دور فعال في محاربة مثل هذه الآفات المتعلقة بالتدخين والمخدرات معاً ، حيث قامت من قبل برعاية فعاليات الحملة الوطنية لمكافحة المخدرات بالعاصمة المقدسة وتحت شعار “مكة بلا مخدرات” وهدفت إلى تعريف المجتمع بمدى خطورة المخدرات ، وقد حققت هذه الفعاليات التي استمرت لمدة (10) أيام نجاحاً كبيراً في نشر التوعية وسط الشباب وتعريفهم بهذه الآفة خصوصاً.

كما أقامت الهيئة لهذا الغرض معارض متعددة في بعض الأسواق التجارية بالعاصمة المقدسة ووزعت المطبوعات التوعوية فيالطرق العامة واكتظت شوارع مكة المكرمة بإعلانات ولوحات تحث الشباب على نبذ هذه الآفة.

نظام العلامات التجارية

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20100826/PrinCon20100826369379.htm>

المصدر: صحيفة عكاظ

سلطان إدريس الناصر

ينشأ عن تسجيل الشعار والعلامة التجارية استعمالها على المنتجات والخدمات التي يقوم بها مالكها، ومنع الغير من استعمالها أو استعمال أية علامة مشابهة، وملكية العلامة وحق التصرف فيها بالبيع أو الرهن أو الترخيص للغير باستعمالها، وهذا يعني أن العلامة تصبح أصلاً من أصول المشروع التي تؤدي إلى رفع

قيمتها، وذلك بحسب أهمية ومكانة العلامة نفسها، كذلك فإن العلامة بهذا الاعتبار تكون معرضة للحجز عليها متى تعرض المشروع للحجز، وإن كان من الجائز استثنائها من ذلك.

ورغم أن الشعارات والعلامات التجارية المسجلة باسم شركة أو مؤسسة ما، هي حق خاص وخالص لها، ويترتب على سرقتها أو تقليدها أو استغلالها بغير حق أو اتفاق مسبق عقوبات إدارية، وغرامات مالية كبيرة، فضلا عن التأثير السلبي على السمعة التجارية، وذلك بموجب نظام العلامات التجارية، إلا أن ذلك كله لم يثن بعض الشركات عن المضي في هذا الطريق الشانك، وأصبحت شبكة الإنترنت مرتعا لجلب وتقليد الشعارات والعلامات التجارية، فيما يمكن أن نطلق عليه «جرائم الفساد الإلكتروني» في المجال التجاري والاقتصادي التي تتطور بسرعة كبيرة.

وفي أحدث قضية على الساحة التجارية حاليا، اتهمت شركة اتحاد اتصالات «موبايلي» إحدى شركات التبغ العاملة في السوق السعودية باستخدام واستغلال شعارها وعلامتها التجارية في برامجها التدريبية وفي ترويج منتجاتها، ووجهت خطابا لإدارة مكافحة الغش التجاري بوزارة التجارة والصناعة لاتخاذ الإجراءات النظامية ضد الوكيل التجاري لهذه الشركة. وهناك أمثلة عديدة أخرى على اتهامات مماثلة بين شركات ومؤسسات معروضة أمام القضاء أو أجهزة الإدارة المعنية للفصل فيها، الأمر الذي يفرض أهمية تفعيل نظام العلامات التجارية الذي صدر بموجب المرسوم الملكي رقم م/5 وتاريخ 1404/5/4 هـ بناء على قرار مجلس الوزراء رقم (75) في 1404/4/13 هـ.

ونظرا لكون هذا النظام صدر عام 1404 هـ أي منذ 27 عاما، فإنه يكون من الضروري تعديله، لأن مواده لم تعد مواكبة لتطورات العصر، بحيث يتناسب في مواده وإجراءاته وعقوباته مع المستجدات التي طرأت خلال السنوات الأخيرة في مجال سرقة وتقليد الشعارات والعلامات التجارية، وفي كافة مجالات الملكية الفكرية والتقنية التي تشمل من بين أشياء أخرى براءات الاختراع والعلامات التجارية وحقوق الطبع والتصاميم الصناعية.

النيكوتين يمكن أن يطور مراحل الإصابة بسرطان الثدي

http://www.aieqt.com/2010/08/25/article_434157.html

المصدر: صحيفة الإقتصادية

واشنطن : قنا

وجدت دراسة أميركية جديدة ان النيكوتين يمكنه أن يعزز بشكل مباشر تطور سرطان الثدي من خلال الارتباط بخلية تتقبل المرض. وذكر موقع (هيلث داي نيوز) الأميركي انه يعتقد ان الكثير من المواد الكيميائية في التبغ مسببة للسرطان لكن القليل معروف عن كيفية مساهمة النيكوتين في نمو الخلايا السرطانية، وما يعرف هو انه عندما يرتبط النيكوتين بخلية تستقبل مادة (الأسيتيلكولالين النيكوتينية) فهي تروج للإدمان على التدخين.

وعمد الباحثون النايوانيون في الدراسة الجديدة إلى تحليل 276 عينة سرطان ثدي لتحديد إن كانت مادة (الأسيتيلكولالين النيكوتينية) تنتج أكثر في الخلايا السرطانية منها في الخلايا السليمة. ووجد الباحثون ان

خلايا سرطان الثدي تفرط في إنتاج وحدة "ألفا 9" من مادة "الأسيتيلكولالين النيكوتينية" وترتفع النسبة كلما تطور السرطان وانتقل إلى مراحل متقدمة. ثم أجرى الباحثون اختبارات أظهرت ان تخفيض معدلات "ألفا 9" من مادة (الأسيتيلكولالين النيكوتينية) يحد من النمو السرطاني في حين ان زيادتها أو علاج الخلايا السليمة بالنيكوتين يتسبب بزيادة العلامات السرطانية.

وخلص يوان سون هو من جامعة تايبيه الطبية ان هذه النتائج تعني ان المؤشرات السرطانية التي تتحكم بها خلايا الاستقبال تلعب دوراً حاسماً في الوضع البيولوجي المرتبط بتطور سرطان الثدي عند البشر. يشار إلى ان الدراسة تنشر في مجلة (معهد السرطان الوطني) في أميركا.

طلاق الأبوين يزيد مخاطر إقبال الأبناء على التدخين

http://www.aleqt.com/2010/08/25/article_434142.html

المصدر: صحيفة الإقتصادية

برلين: الألمانية

كشفت دراسة ألمانية حديثة أن أبناء الأزواج المطلقين أكثر اقبالا على التدخين ويبدأونه بشكل مبكر مقارنة بغيرهم من الأطفال الذين يعيشون في أسر مستقرة. واوضحت الدراسة التي قام بها معهد "بي آي في" البحثي في برلين ونشرت نتائجها اليوم الأربعاء ، أن وفاة الأب بشكل مبكر والنشأة مع الأم فقط ليس لها تأثير كبير على دخول الأبناء دائرة التدخين بعد ذلك. وأوضح الخبير في المعهد توماس زيدلر أن: "طلاق الأب والأم خلال مرحلة الطفولة من أكثر العوامل التي تزيد من خطورة تدخين الأطفال بعد ذلك" وأضاف: "الطلاق يشكل ضغطا كبيرا على الأبناء وهو ما يدفعهم غالبا للتدخين."

ووفقا للدراسة فإن حوالي 40% من المراهقين الذين يعيشون مع أحد الأبوين فقط ، هم من المدخنين مقابل 35% بين المراهقين الذين يعيشون مع أبويهما. وأشارت الدراسة في الوقت نفسه إلى القدوة التي يكتسبها الأبناء من الوالدين فيما يتعلق بالتدخين إذ ترتفع معدلات التدخين بين المراهقين والشباب عندما تكون الأم مدخنة. اعتمدت الدراسة أبحاث طويلة الأمد يتم رصدها منذ عام 1984 حول التغيرات في 11 ألف من الأسر الألمانية. وشملت الدراسة معلومات 2500 من الشباب الذين يقدر متوسط عمرهم بـ 24 عاما.

أفة التدخين

أدوية تساعد على الإقلاع عن التدخين:

http://www.aleqt.com/2010/08/26/article_434354.html

المصدر: صحيفة الإقتصادية

-مجموعة فيتامينات (مضادات الأوكسدة).

-حبوب الاستحلاب النيكوتينية.

-علك نيكوتينية.

-لصقات النيكوتين.

-أدوية مساعدة لا تصرف إلا بوصفة طبية.

-عقار الشامبكس.

-عقار ديانا ميسان.

-عقار زيبان.

وجمعية نقاء على استعداد لتقديم أي عون يساعد المدخن على الإقلاع وتسعد بزيارته لأي فرع من فروعها.

كاركاتير

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20100826/Cartoon201008262778.htm>

المصدر: صحيفة عكاظ



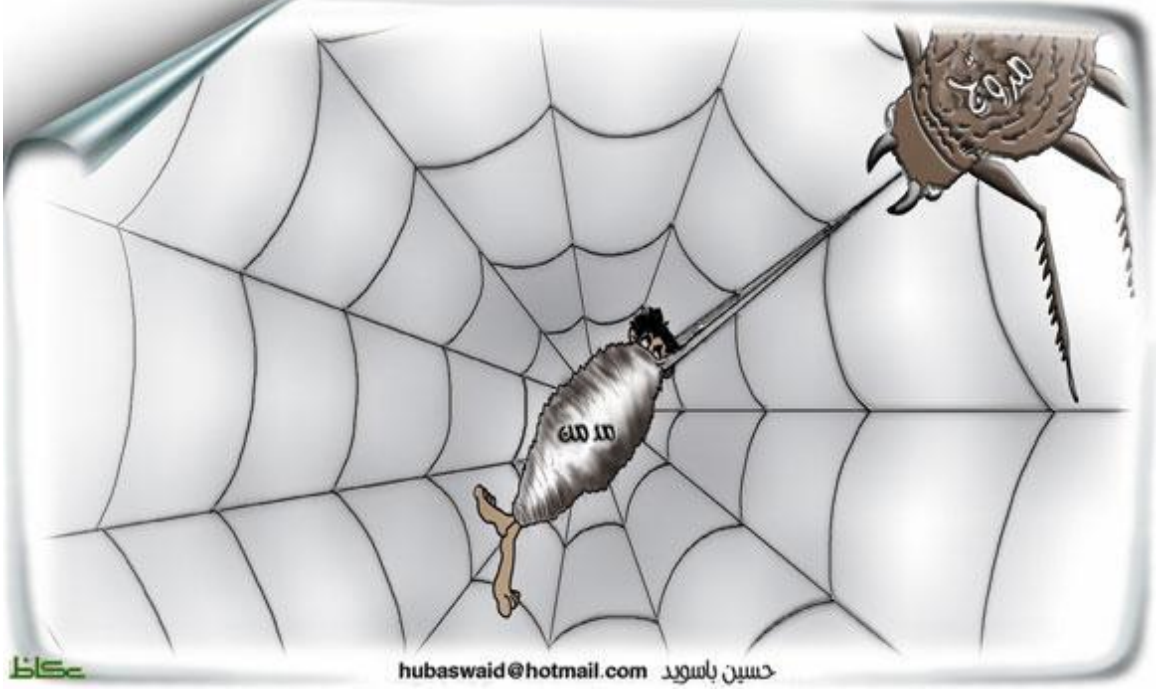
عكاظ

حسينه بأسويد hubaswaid@hotmail.com

كاريكاتير (2)

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20100826/Cartoon201008262780.htm>

المصدر: صحيفة الإقتصادية



شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

لا يوجد أخبار جديدة