

تربية.. كُحْ كُحْ كُحْ.. وتعليم

<http://www.al-madina.com/node/280625>

المصدر : صحيفة المدينة

كالعادة، حازت وزارة التربية والتعليم على نصيب الأسد من الميزانية!. عليه، فما يُضير الوزارة لو اقتطعت شعرة صغيرة ورفيعة من الأسد؟ يعني كم مليون ريال، لتنفيذ برنامج يُقلع معه المعلم السعودي عن التدخين، سجانر كان أم مُعسلاً أم شيشة؟! مشاهداتي الشخصية تُشير إلى تحوّل المُعلّم السعودي إلى مدخنة، مثل مداخن محطات تحلية مياه البحر! مع فارق وحيد هو أنّ المداخن (تشفط) الدُخان وتنفثه ليشرب الناسُ مياهاً عذبة، بينما المُعلّم المُدخّن يفعل ذلك ليضّر نفسه ويضّر أجيالنا المستقبلية، لتقليد بعضهم له، فهو لهم.. قُدوة تُحتذى!. (يخوناً): لقد صار مُعتاداً أن يتسلّل المُعلّم المُدخّن من مدرسته خلال وقت الدوام الرسمي طلباً للتدخين، في السيارة والشارع والمقهى، وأن يتسوّل سيجارة ولو من طلبه إن خلا جيبه منها، وأن يشرح كم كلمة في صفّه ويكحّ معها كُحْ.. كُحْ.. كُحْ بالبلغم، دون تدخل من مدير المدرسة أو الوكيل أو المُراقب أو الإداري أو الفَراش أو الحارس، لأنّ بعضهم مثله، يا لطيف، مُبتلى بالتدخين!. يُقال إنّ الوزارة تُخَيّر المُعلّم المُدخّن بين التدخين أو الاستقالة، لإيمانها بالأصحة للجمع بين التعليم والتدخين، كما لا يصحّ للزوج أن يجمع بين الأختين إلا ما قد سلف، لكن يبدو أنّ الزوج جمع بينهما وهما حيتان، ويُقال أيضاً أنّ الوزارة لا تقبل مُعلماً جديداً مُدخّناً، لكن يبدو أنّ كثيراً من المُعلّمين الجدد مُدخّنون لدرجة الإدمان، ويُقال الكثير ممّا أشاهد عكسه، ولهذا لن أصدّق بعد الآن ما يُقال حتى أرى مديري المناطق التعليمية أو وكلاء الوزارة أو نائب الوزير أو سموّ الوزير يتدخلون بحزم لجعل مدارسنا حرماً خالياً من التدخين!.

آفة التدخين

70% من ضحايا الجلطة من المدخنين

http://www.aleqt.com/2010/12/29/article_484540.html

المصدر : صحيفة الاقتصادية

أوضحت دراسات طبية أردنية أن أمراض القلب والشرابين المسبب الأول للوفاة في المنطقة بشكل عام. وقال الدكتور أيمن حمودة استشاري أمراض القلب والشرابين، إن الدراسات الطبية التي أجرتها مجموعة القلب

الأردنية للأبحاث على خمسة آلاف مواطن، أشارت إلى أن 70 في المائة من ضحايا الجلطة القلبية في الأردن والمنطقة هم من المدخنين، وأن معدل أعمارهم بلغ 55 عاماً، وهو أقل بعشر سنوات منه في الغرب. وأشار إلى أن الدراسة أظهرت أن 63 في المائة من الرجال يعانون انخفاض الكوليسترول المفيد مقارنة بـ 34 في المائة من النساء، عازياً ذلك التفاوت إلى هرمون الأستروجين الأنثوي الذي يرفع مستوى الكوليسترول المفيد لدى النساء ويوفر لهن حماية إضافية ضد تصلب الشرايين، وأكد الدكتور أيمن أن التوقف عن التدخين هو الخطوة الأولى والفاعلة لرفع تركيز الكوليسترول المفيد في الدم وتوفير الحماية للقلب.

آفة التدخين

خطة للإقلاع عن التدخين

http://www.aleqt.com/2010/12/28/article_484146.html

المصدر : صحيفة الاقتصادية

هذه الخطة ينصح بها الخبراء في مجال مكافحة التدخين، ويمكن تلخيصها في الآتي :

- 1.الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى لأن يعينك على ترك هذه الآفة .
- 2.عقد النية الحسنة، والالتزام بترك التدخين، واستشعار أن ما تقوم به عبادة ترضو بها وجه الله. والتخلص من كل الأدوات المتعلقة بالتبغ .
- 3.عدم الذهاب إلى الأماكن التي يكون المرء فيها عرضة للتدخين، مثل المقاهي أو الجلوس مع المدخنين .
- 4.الحصول على قدر كبير من الاسترخاء خاصة في الأيام الأولى من التوقف عن التدخين .
- 5.الإكثار من شرب الماء، وأكل الفاكهة والخضراوات الطازجة، وعدم تناول الأطعمة الدسمة .
- 6.التوقف عن تناول القهوة والشاي خاصة في الأيام الخمسة الأولى.

كاريكاتير

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

المصدر : صحيفة الندوة



شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

لا يوجد أخبار جديدة