

ملتقى توعوي بأضرار التدخين والمخدرات بالقنفذة.. اليوم

<http://www.alriyadh.com/2010/11/30/article581013.html>

المصدر : صحيفة الرياض

فعاليات ملتقى شباب القنفذة التوعوي

لحوم قناة المجد الفضائية
سهيل وإقبال

لحوم قناة المجد الفضائية
علي أبو زيدة

فرقة فرسان البندر

الموعد : يوم الثلاثاء ١٢/٢٤ - الخميس ١٢/٢٦
المكان : الكورنيش الغربي بجوار ميدان البلدية للاحتفالات

إشراف
راعي فضائي
الراعي الذهبي
الراعي الذهبي
الراعي الذهبي
الراعي الذهبي
الراعي الرئيسي
المنظّمون

إمارة منطقة مكة المكرمة
قناة المجد الفضائية
جمعية الخيرية للتوعية
مؤسسة آل خضير
مؤسسة آل خضير
مؤسسة آل خضير
مؤسسة آل خضير
مؤسسة آل خضير
مؤسسة آل خضير
مؤسسة آل خضير
مؤسسة آل خضير

www.alriyadh.com

بروشور المناسبة

القنفذة - عبده احمد الناشري

تنظم الجمعية الخيرية للتوعية بأضرار التدخين والمخدرات (كفى) بمحافظة القنفذة اليوم وبإشراف من إمارة منطقة مكة المكرمة ملتقى شباب القنفذة التوعوي بأضرار التدخين والمخدرات ، تحت شعار (من أجل تنمية

الوطن وصحة البدن) ويفتتح الملتقى محافظ القنفذة فضا بن بين البقمي والذي سيستمر ثلاثة أيام بالكورنيش الغربي ويتنوع البرنامج ما بين الندوات والأمسيات الشعرية والعروض المرئية والمسرحيات والمسابقات والسحوبات على الجوائز القيمة.

كما يصاحب الملتقى معرض توعوي يحتوي على مواد علمية تسهم في التوعية، وعيادة الإقلاع عن التدخين لمساعدة الراغبين بالإقلاع عن التدخين.

آفة التدخين

من الأسباب التي تساعد على الإقلاع عن التدخين:

http://www.aleqt.com/2010/11/30/article_473978.html

المصدر : صحيفة الاقتصادية

1. ممارسة التمارين الرياضية بأنواعها المختلفة مع تناول الوجبات الغذائية المتوازنة.

2. تناول النعناع باستمرار.

3. اكتب عشر مزايا في امتناعك عن التدخين في مقابل عشر مساوئ عند اقتناعك بالتدخين ثم قارن بينهما. عندها ستتخذ القرار الصائب.

4. ضع في قناعتك عبارة "أنا غير مدخن" وليس مقلعاً عن التدخين؛ لأن كلمة المقلع تعطي إحاء بأنك قد تعود إلى التدخين عند الحاجة.

5. عندما تريد التخلص من السجائر عليك بوضعها في الماء؛ لأنها لن توقد عندما تفكر في شربها أثناء نوبات ضعفك.

6. اشغال وقتك بالمفيد، كما يمكنك زيارة مواقع الإنترنت التي تشجع على ترك السجارة، دردش مع أصدقائك عبر مواقعه المسلية.

7. تذكر العواقب الوخيمة في حالة عودتك إلى التدخين، وأعد شريط ذكريات أصدقائك الذين ماتوا بسببه.

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

لا يوجد أخبار جديدة