

4ملتقيات تكافح التدخين بالقنفذة

http://www.alwatan.com.sa/Local/News_Detail.aspx?ArticleID

المصدر : صحيفة الوطن



أطفال يستمتعون بفقرات ملتقى كفى

القنفذة: محمد المجدوعي

أطلقت الجمعية الخيرية للتوعية بأضرار التدخين والمخدرات "كفى" بمحافظة القنفذة أول من أمس 4 ملتقيات للعيد بمدينة القنفذة، بالتعاون مع جمعية البر الخيرية وجمعية تحفيظ القرآن والمكتب التعاوني للدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات، وتستمر ثلاثة أيام.

وأوضح المشرف على الجمعية الخيرية للتوعية بأضرار التدخين والمخدرات الشيخ محمد صالح الزبيدي أن الملتقيات تأتي ضمن البرنامج الوطني الخامس الذي تنفذه الجمعية بالتعاون مع عدة جهات لحماية المجتمع من التدخين والمخدرات، تحت شعار "عيدنا بلا تدخين" ، وتقام في 4 مواقع هي: حي البلد، وحي الشامية، وحي الشرقية، وحي الخالدية، وتبدأ فعالياتها بعد صلاة العشاء.

وذكر المدير التنفيذي للجمعية بلغيث الرفيدي، أن الملتقيات تتضمن برامج متنوعة وقصائد شعرية، وأناشيد وعروض مرئية، ومسابقات وجوائز وهدايا وأكلات شعبية ولقاءات مع كبار السن حول التراث والحياة قديماً.

إلى ذلك، عايدت جمعية "كفى" صباح أمس نزلاء ونزيلات سجون محافظة القنفذة وقدمت لهم 270 هدية متنوعة.

التدخين يقتل الأوروبيات

<http://www.alriyadh.com/2011/08/31/article663389.html>

المصدر : صحيفة الرياض



التدخين وشرب الكحول يقصقان بأعمار الأوروبيات

تعيش النساء أطول من الرجال إجمالاً في أوروبا، لكن هذا الفارق يتقلص نتيجة لجوء أعداد أكبر من الأوروبيات إلى التدخين وشرب الكحول .

ووجد باحثون برئاسة الدكتور ديبغو فانوزو بمركز ميلانو لتفادي أمراض القلب والأوعية الدموية في إيطاليا ان عدد وفيات الرجال والنساء بات متقارباً في 27 دولة من الاتحاد الأوروبي، والسبب يعود إلى تدخين عدد اكبر من النساء وشربهن الكحول .

وأوضح ان مليونين و416 ألفاً و786 رجلاً ماتوا في العام 2009 مقابل مليونين و141 ألفاً و48 امرأة، لكن النساء يمتن في سن أكبر من الرجال .

وأشار إلى ان العمر المتوقع عند الولادة في الاتحاد الأوروبي كان 82.4 سنة عند النساء و76.4 سنة عند الرجال، أي ان الفارق 6 سنوات إلا انه يختلف من بلد إلى آخر .

ولفت إلى ان العمر المتوقع عند الولادة يتراوح عند النساء بين 77 سنة في بلغاريا و84.8 سنة في فرنسا، في حين انه يتراوح عند الرجال بين 66.3 سنة في ليتوانيا و80 سنة في إيسلندا .

وأكد ان الفارق بين العمر المتوقع عند الولادة لدى الجنسين موجود في دول الاتحاد الأوروبي الـ27، وهو دائماً لمصلحة النساء، وهو الأدنى في إيسلندا (3.3 سنوات) والأعلى في ليتوانيا (11.3 سنوات) .

يشار إلى ان نتائج الدراسة قدمت في مؤتمر اللجنة الأوروبية لعلم القلب في العاصمة الفرنسية باريس.

التدخين يؤدي شرايين النساء أكثر من الرجال

<http://www.alriyadh.com/2011/09/02/article663950.html>

المصدر : صحيفة الرياض



www.alriyadh.com

التدخين يضر بصحة المرأة أكثر من الرجل بفارق خمس مرات

واشنطن- ي ب ا

يعرف التدخين بتأثيره السلبي على صحة الإنسان، لكن دراسة جديدة بينت انه يؤدي شرايين المرأة أكثر مما يفعل عند الرجل .

وذكر موقع «هيلث داي نيوز» الأميركي ان باحثين أجروا تصويراً بالأشعة ما فوق الصوتية لشرايين الرقبة التي تنقل الدم إلى الدماغ عند 1893 امرأة و1694 رجلاً في فنلندا والسويد وهولندا وفرنسا وإيطاليا، ليتبين ان التدخين يتسبب بسماكة جدران الشرايين لدى الجنسين، لكن التأثير عند المرأة أكثر من الضعف منه عند الرجال .

يشار إلى ان نتائج الدراسة قدمت باجتماع جمعية علم القلب في العاصمة الفرنسية باريس .

ووجد الباحثون أيضاً ان عدد السجائر المدخنة يومياً يتسبب بتصلب الشرايين 5 مرات أكثر عند النساء منه عند الرجال .

وأوضح الباحثون ان هذا الرابط بين التدخين وتصلب الشرايين مستقل عن عوامل الخطر الأخرى مثل معدلات الكوليسترول والبدانة والعمر وضغط الدم والطبقة الإجتماعية .

وقالت إيلينا تريمولي التي أعدت للدراسة ان «سبب التأثير القوي للتبغ على شرايين النساء ما زال مجهولاً لكن بعض الملاحظات تشير إلى ارتباط الدخان بالالتهابات وتصلب الشرايين.»

المنصور ل«الرياض»: 75% من الأطفال المصابين بفرط الحركة معرضون للتدخين والمخدرات

<http://www.alriyadh.com/2011/09/03/article664136.html>

المصدر : صحيفة الرياض

الرياض - منصور الحسين

يبلغ عدد الاطفال الذين يعانون من فرط الحركة وتشنت الانتباه اكثر من 16% من اجمالي الاطفال في الدمام و12% من اجمالي الاطفال في الرياض وتبلغ في امريكا 8% فقط .

ذكر ذلك فراس المنصور في محاضرتة ضمن البرنامج (بعنوان فرط الحركة وتشنت الانتباه) مشيرا الى ان السبب في فرط الحركة لدى الاطفال يرجع في 90% بسبب الوراثة. مشددا على ضرورة العلاج لهذا الامر والذي يعتمد على ثلاثة امور وهي دوائي وتربوي وسلوكي، وذلك بسبب ما يفقده المجتمع من امكانيات وقدرات ومواهب هؤلاء الشباب، خاصة وان 75% من الاطفال الذين يعانون من فرط الحركة يقعون في التدخين قبل سن السادسة عشرة. كما انهم اكثر عرضة للوقوع في المخدرات من الاشخاص الذين لايعانون من فرط الحركة .

و تابع ان من الاعراض التي يمكن من خلالها اكتشاف اصابة الطفل بمرض فرط الحركة، يتمثل في عدم القدرة على التركيز، وفرط الحركة، وتشنت الانتباه .كما يظهر على الطفل عند كبره الكذب .

ونبه الى اهمية الصبر في التعامل مع الطفل الذي يعاني كثرة فرط الحركة فيجب النزول عنده و الحديث معه عدة مرات و تكرار التوجيه المطلوب له عدة مرات حتى يستوعب الامر الموجه له. واذا وصل الامر الحد الكذب فان من الضروري معالجة الامر مباشرة من هذه المشكلة بعد ذلك يتم التعامل مع بقايا الامور .

ودعا المنصور في ختام محاضرتة ممن يجد في ابنه او ابنته اعراض هذا المرض بمراجعة جمعية (اضطراب فرط الحركة وتشنت الانتباه) ومقرها بمستشفى الملك فيصل التخصصي بالرياض من اجل تشخيص حالته والعمل على علاجه. بعد ذلك قدم المنصور لعدد من الشخصيات العالمية التي كانت تعاني من فرط الحركة وتشنت الانتباه مثل البرت انشتاين، واجاثا كرستي.

فأين المروعة..إذن؟

<http://www.al-jazirah.com/20110903/In50.htm>



د. عبد الرحمن بن صالح العثماوي

«كل عام أنتم بخير» أرفها إلى كل قارئ وقارئة، بمناسبة عيد الفطر المبارك داعياً للجميع بقبول الطاعة، والاستمرار عليها، وبالمغفرة والرحمة والعنق من النار.

قال لي شاكياً ما حدث له في مجلس معايدة في بيت أحد أعيان مدينته: دخلت المجلس وأنا مفعم بمشاعر الفرحة بالعيد، مشتاق إلى لقاء الجماعة في ذلك المجلس لتهنئتهم بالعيد، والاستئناس بالحديث معهم في يوم عيد مبارك سعيد، وحينما استقر بنا المجلس، وجرى بيننا من عبارات التهنية ما جرى، واستقر المجلس بعدد من الجماعة معروف مألوف، تافت نفسي إلى استكمال أنسي بسيجارة يستقر بها رأسي، فمددت يدي إلى علبة السجائر، ووضعت واحدة منها بين شفتي، وأمسكت بالزند لأقدحه، فإذا بأحد الجالسين يصرخ في وجهي قائلاً: أما تستحي على وجهك، تريد أن تعكّر علينا الجو بهذا الخبيث؟.

وكان جافاً قاسياً إلى درجة «الفظاظة» ومع ذلك لم ينتقد أسلوبه أحد من الحاضرين، حتى صاحب المنزل، فما كان مني إلا أن قمت مسرعاً وأنا أقول «الشرهه على الذي يجلس مع أمثالكم» ولم أسمع منهم كلمة تخفف من حدة الموقف إلا ما كان من أحد أبناء صاحب المنزل، فقد خرج معي وأخذ يهدئ من غضبي، ويتلطف معي ببعض الكلمات الجميلة.

خرجت وأنا في غاية الحنق على أولئك الرجال الأجلاف الذين حولوا عيدي إلى نكد، وشوَّهوا شعوري الجميل به، فبقيت غاضباً حزيناً اليوم الأول، وهذا اليوم الثاني، وما كلمتك إلا من شدة ما يعتريني من الضيق، خاصة وأن كل من شكوت لهم ما حدث في المجلس من الإخوة والأصحاب لاموني على ما صنعت وأيدوا ما لقيت في ذلك المجلس، حتى زوجتي قالت لي مثل قولهم، فغاضبتها في يوم العيد، مما زادني ضيقاً على ضيق.

كان منفعلاً يكاد يخرج إليّ من سماعة الهاتف وأنا لا ألومه على انفعاله، وقد تحوّل يوم عيده إلى هذه الحالة التي لا تسدر. قلت له: ألا تستطيع أن تشعرني بأنك الآن تبتسم؟ قال: والله إن الابتسامة في الحديث مع مثلك هي الأولى، ولكني لا أستطيع، أنا حزين جداً على ضياع فرحة العيد بصورة ما كنت أتوقعها. قلت له: من قال لك: إن مناسبة العيد انتهت، أنت الآن في اليوم الثاني من أيام العيد، وقد تعارف الناس على أن مدة التهنية بالعيد تستمر ثلاثة أيام وأكثر، فأنت في العيد الآن، ومن حق العيد عليك أن تبتسم، ألا تراه ينظر إليك الآن نظرة عتاب على هذا التجهّم؟!.

قال - وقد شعرت بأثر الابتسامة على ملامح نبرات صوته -: هذا خيال الشعراء يا أبا أسامة. قلت - ضاحكاً -: بل هذا أثر فجر الابتسامة الذي يترافق على شفقتك الآن برغم ما تحملان من أثر التدخين الذي تعانين منه. هنا، أطلق ضحكة عالية شعرت أنها إحصار من الضحك يمكن أن يقتلع أثر الضيق والحزن من نفسه، وقد

كان كذلك، ويبدو أن تلك الضحكة كانت هي التيار الذي جرف ما ردمه الموقف في صدره من الألم، قال بعد هدوء تلك الضحكة المجلجلة: ليتني اتصلت بك بالأمس، حتى أشعر بما شعرت به الآن من الارتياح، ثم قال: أريد رأيك في الموقف الذي حدث معي، قلت له: أنت أخطأت في عزمك على التدخين في مجلس لا تدخين فيه، وكأنك بهذا قد عزمت على شحن أجواء المجلس برائحة الدخان الكريهة مقابل رائحة البخور الجميلة، وهذا أمر لا يليق في مثل هذا المقام. قال: ولكنها ليست جريمة، إنني أعرف اثنين من الذين كانوا جالسين من المدخنين. قلت: ولكنهما لم يدخنا، ولو سألتهما عن ذلك لقالا إنه لا يليق، قال: وما رأيك في أسلوب ذلك الرجل؟ قلت: كان أسلوباً قاسياً فاقداً للتعامل الحسن، ولروح المودّة، متجاوزاً الحد في التّعنيف. إنه أسلوب منتقد مهاجم، وليس أسلوب ناصح مسالم، وهو في شدّته وقسوته في كلامه، شبيه بأسلوبك «غير اللائق» في إخراج السيجارة ومحاولة إشعالها في مثل هذا المجلس، أنت أغضبتَه بتصرّفك، وهو أغضبك بقسوته، فإذا قابلنا هذه بهذه اعتدل الميزان.

قال: ولكن التدخين أمر معروف عند الناس، وليس ذلك المجلس بمجلس وعظ أو ذكر، وإنما هو مجلس أنس، والتدخين عندي من مكمّلات الأنس. قلت: أما التدخين فهو خطأ في رأي البشرية كلها، حتى عند المدمنين عليه، وأنصحك بعدم الاستسلام لوهم «الأنس» الذي تقول، ولو كان التدخين مؤسماً لما كان سبباً في مضايقة غير المدخنين من الأهل والزوجات والأصحاب، ولما أصبح ممنوعاً في المكاتب، والمطارات والمستشفيات وكثير من المواقع، ولما كان سبباً في السرطان وغيره من الأمراض. وأما التدخين في مثل ذلك المجلس فهو سلوك لا يصح من مثلك، وأنت رجل عاقل، والمروعة تقتضي تقدير المجالس، وإنزال الناس منازلهم.

وقد روي من القصص عن مثل هذا الموقف الكثير قديماً وحديثاً، والسؤال الذي يوجّه إلى من يستسلم لما تعود عليه غير ملتفت إلى تقدير الموقف بما يناسبه هو: «فأين المروعة إذن؟» لأن المروعة من الأسماء الجامعة التي تعني العفو، وتقدير المواقف والأشخاص، وعدم الاستسلام للعادات السيئة التي تعود عليها الإنسان دون مراعاة لمن حوله من ذوي الأقدار والمقامات، وما أجمل ما قال سفيان الثوري حينما سئل عن المروعة: إنها مجموع عفتي القولف وتعلّي: مُرٌّ بِالْعُرْفِ وَأَعْرَضُ عَنِ الْجَاهِلِينَ {، ولك يا صاحبي أن تتأمل معاني هذه الآية. قال: والله إن كلامك على قلبي كالنسيم العليل فجزاك الله خيراً. قلت له: وجزاك الله خيراً على اتصالك وعلى أدبك في الحديث معي.

إشارة:

مَنْ فَارَقَ الصَّبْرَ وَالْمَرْوَةَ

أَمْكَنَ مِنْ نَفْسِهِ عِدْوَةً

التدخين والفقر

http://www.aleqt.com/2011/09/03/article_575977.html

المصدر : صحيفة الاقتصادية

لقد شكّل التدخين مع الفقر والمرض متلازمة مخيفة التأثير، فالتدخين أقصر طريق لإدمان المخدرات، وهو منشأ المرض والسقم وضياع القدرة والإنتاجية وارتفاع نسبة عمالة الأطفال، فالفقر يقلل من فرصة التعليم

لدى الأطفال، ويخرج بهم إلى مجال العمالة المبكرة؛ سعيا وراء كسب المال والرزق. لقد أضحي التدخين طريقا إلى الفقر، فما ينفقه المدخن على التبغ يقتل المال المتوافر لشراء الطعام أو لتعليم الأطفال أو للرعاية الصحية، الذي يعود بالضرر المباشر على الأطفال، ذلك كله بسبب الآلام والارتباك المالي الذي ينجم من فقدان أحد الوالدين أو المربي الذي يتوفى قبل الأوان بسبب استخدام التبغ .

و"نقاء" تتساءل: هل سينتبه المدخنون إلى ذلك.. أم سيستمرون في الانحدار نحو التهلكة؟

بحث جديد: 50 % من المدخنين مهددون بسرطان المثانة

http://www.aleqt.com/2011/09/03/article_575992.html

المصدر : صحيفة الاقتصادية

أفادت دراسة لباحثين في معهد السرطان القومي الأمريكي، بأن المدخنين أكثر عرضة لمخاطر سرطان المثانة مما كان يعتقد سابقا، وأن مخاطر إصابة النساء به تماثل نظيرتها لدى الرجال، مشيرة إلى أن 50 في المائة من المصابين بسرطان المثانة مدخنون .

واستخدم الباحثون بيانات 450 ألف شخص شاركوا بملء استيذان مشروع "دراسة الحمية والصحة"، في 1995 وتمت متابعتهم حتى نهاية 2006. وبينما أظهرت دراسات سابقة أن التدخين يسبب 30 في المائة من إصابات النساء بسرطان المثانة، تظهر البيانات الجديدة أنه يسبب 50 في المائة من إصابات النساء بسرطان المثانة، وتماثل النسبة نفسها لدى الرجال في الدراسات المعروفة .

وقد تكون زيادة حالات سرطان المثانة للنساء المنسوبة للتدخين نتيجة لزيادة انتشار تدخين النساء حتى تساوت أخيرا لدى الجنسين. وقد أجريت معظم الدراسات السابقة في فترات زمنية وأقاليم جغرافية كان تدخين النساء فيها أقل شيوعا .

ووجد الباحثون أن مقدار المخاطر "الزائدة" الناجمة عن التدخين وحده حاليا أعلى من السابق . وبحسب الدكتور نيل فريدمان أحد مؤلفي الدراسة، فالمدخنون هنا معرضون لمخاطر زائدة للإصابة بسرطان المثانة تعادل أربعة أضعاف غير المدخنين، مقارنة بثلاثة أضعاف في الدراسات السابقة. ووجدت الدراسة أن المجموعة الأكثر استهلاكاً للحوم الحمراء معرضة لمخاطر إصابة بسرطان المثانة تبلغ مرة ونصف مخاطر المجموعة الأقل استهلاكاً .

وأن شرائح البقر وقديد الخنزير تحديدا ترفع مخاطر الإصابة بالمرض بوضوح. وحتى الدواجن والأسماك المقلية ترفع مخاطر الإصابة بالسرطان أيضا.

خطة للإقلاع عن التدخين

http://www.aleqt.com/2011/09/02/article_575691.html

المصدر : صحيفة الاقتصادية

هذه الخطة ينصح بها الخبراء في مجال مكافحة التدخين، ويمكن تلخيصها في الآتي :
1- الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى بأن 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. الحصول على قدر كبير من الاسترخاء وخاصة في الأيام الأولى من التوقف عن التدخين .
- 4- الإكثار من شرب الماء، وأكل الفاكهة والخضراوات الطازجة، وعدم تناول الأطعمة الدسمة .
- 5- التوقف عن تناول القهوة والشاي، خاصة في الأيام الخمسة الأولى .
- 6- عدم التعرض للمشكلات والانفعالات مهما كانت الظروف .
- 7- استعمال السواك دائماً .

أفكار ووسائل لمكافحة التدخين

http://www.aleqt.com/2011/09/01/article_575405.html

المصدر : صحيفة الاقتصادية

- تطرح "نقاء" هذه الأفكار والوسائل لمكافحة التدخين في المجتمع كي يتم تفعيلها، ومن تلك الأفكار :
1. الاهتمام بالتربية الدينية وبيان تحريمه في الشرع .
 2. القدوة والمثل في البيت والمدرسة وفي أجهزة الإعلام المختلفة ومنع تدخين المربين والمدرسين أمام الطلبة وصغار السن .
 3. منع الشباب في المدارس من التدخين وعدم التساهل في مجازاتهم .
 4. إصدار قوانين لمكافحة التدخين وتفعيلها في الواقع .
 5. إطلاق حملة إعلامية مركزية يشترك فيها الأطباء والعلماء وأجهزة الإعلام المختلفة لتوضيح أضرار التدخين من جميع الجوانب .
 6. منع التدخين منعاً باتاً في الأماكن العامة المختلفة .
 7. نشر صور لأعضاء الجسم المصابة بالأمراض الناتجة عن التدخين على علب السجائر.

20 سيجارة يوميا ولمدة عام تعادل شرب كوب من «الزفت»

http://www.aleqt.com/2011/08/30/article_574761.html

المصدر : صحيفة الاقتصادية

أكد متخصصون في الطب النفسي، أن التدخين يعد أحد أنواع الإدمان التي تعد مقدمة لإدمان أشياء أكثر خطورة، لافتين إلى أن مضاعفات التدخين لا تختلف كثيرا عن مضاعفات المواد المخدرة الأخرى، ولا سيما أن معدل 20 سيجارة في اليوم خلال عام كامل تعادل كوبا من القار، الذي يستخدم في رصف الطرقات. وأكد أطباء وإخصائيون اجتماعيون ونفسيون خلال مشاركتهم في محاضرة حول الإدمان ضمن برنامج محاضرات التوعية بالصحة النفسية التي تنظمها مدينة الشيخ خليفة الطبية في الإمارات، أنه يمكن التخلص من إدمان أي من المواد المخدرة إذا ما توافرت العزيمة والإرادة، إضافة إلى الوازع الديني . وترجو «نقاء» من المدخنين فور قراءتهم هذا الخبر أن يدركوا عظم المخاطر التي تحيط بهم؛ ولهذا تدعوهم إلى الإقلاع عن التدخين وقيّة لهم من تلك الآثار المدمرة.

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

الصحف والمواقع العربية

دعوات متزايدة لمنع مشاهد التدخين في الأفلام والأعمال التلفزيونية

العديد من الممارسات والسلوكيات الإنسانية يتم تعلمها واكتسابها عن طريق التقليد والمحاكاة

<http://www.aawsat.com/details.asp?se>

المصدر : صحيفة الشرق الأوسط

لندن: صفات سلامة

التدخين من الظواهر والقضايا العالمية بالغة الخطورة على الفرد والمجتمع والبيئة. ورغم تحذيرات منظمات وهيئات الصحة العالمية والعديد من الدراسات والبحوث من مخاطر وأثار التدخين الحالية والمتزايدة، فإنه ما زال هناك تزايد مستمر في أعداد المدخنين، فوفقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة، بعنوان «وباء التبغ العالمي: تحذير من أخطار التبغ»، والصادر في يوليو (تموز) الماضي، وهو التقرير الثالث من سلسلة تقارير المنظمة عن حالة تنفيذ سياسات مكافحة التبغ في العالم حتى نهاية العام الماضي، والذي جاء فيه أن التبغ سيقتل ما يقرب من 6 ملايين شخص هذا العام، منهم 600 ألف من غير المدخنين، وبحلول عام 2030 يمكن أن يصل عدد الوفيات سنوياً إلى 8 ملايين، وحذرت المنظمة من أنه إذا استمرت الاتجاهات الحالية فقد يتسبب التبغ في الوصول إلى مليار حالة وفاة في القرن الحالي، وهي زيادة هائلة من 100 مليون حالة وفاة في القرن الماضي، وذلك لأن الحكومات لا تفعل ما يكفي لإقناع الأفراد بالإقلاع عن التدخين أو حماية الآخرين من دخان التبغ غير المباشر، وغالبا ما يكون هناك تأخير بين وقت بدء الأفراد في التدخين ووقت تأثيره على الصحة، وقد بدأت في الظهور الأمراض الوبائية والوفيات المرتبطة بالتبغ.

وتعد وسائل الإعلام والسينما من بين المؤسسات المهمة في انتشار التدخين، بين فئات الأطفال والمراهقين والشباب، فقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى أن لإعلانات السجائر في وسائل الإعلام ومشاهد التدخين في الأفلام والمسلسلات والأعمال التلفزيونية، تأثيراً سلبياً على الأطفال والمراهقين، حيث تشجعهم وتدفعهم لممارسة التدخين، من خلال محاكاتهم وتقليدهم لهذه المشاهد، خاصة إذا كانت من نجومهم المفضلين.

وعلى الرغم من توصية اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ، والتي دخلت حيز

التنفيذ عام 2005، والتي تخص مشاهد التدخين في الأفلام، وذلك بأن تخضع لمعايير تصنيف المحتوى للكبار أي تصنيف الأفلام التي تضم مشاهد تدخين بوضعها في خانة «لكبار فقط»، فإن عددا قليلا جدا من الحكومات قد التزم بهذه التوصية.

ويدور الجدل حول ما إذا كان عرض مشاهد للتدخين في الأفلام، من الأسباب القوية التي تدفع بالشباب إلى تجريب التدخين، والذي قد يتطور إلى أن يصبحوا مدخنين. ففي دراسة حديثة، نشرت بالمجلة الطبية «بلوس ميديسن» (PloS Medicine)، خلال شهر أغسطس (آب) الماضي، يقول كريستوفر ميليت، وزملاؤه من كلية إمبريال في جامعة لندن، إن السبب الأساسي في دعم توصية تصنيف الأفلام، هو خلق حافز اقتصادي للمنتجين بإزالة مشاهد التدخين من الأفلام التي يتم تسويقها بغرض استهداف الشباب، ومما يزيد المشكلة تعقيدا كما يقول الباحثون في هذه الدراسة، أن العديد من الحكومات تدعم صناعة السينما الأميركية بإعانات سخية لإنتاج أفلام شبابية، والتي تحتوي على مشاهد للتدخين، وبهذا فإنها تدعم وبشكل غير مباشر التدخين لدى الشباب. وخلص الباحثون في هذه الدراسة إلى أنه، ينبغي على الحكومات التأكد من أن برامج دعم الأفلام يجب أن تكون منسجمة مع أهداف الصحة العامة، وذلك عن طريق منع الأفلام التي بها مشاهد لتدخين التبغ من الحصول على إعانات عامة.

يذكر أن دراسة أميركية، نشرت في مجلة «نيروساينس» في 19 يناير (كانون الثاني) الماضي، قد أشارت إلى أن مشاهدة شخص ما، يقوم بالتدخين في أحد الأفلام، تعمل على تنشيط الخلايا التي تتحكم في الرغبة بالتدخين لدى الأشخاص المدخنين، وقال الباحث ديلان واغنر، أحد المشاركين في الدراسة، بقسم العلوم النفسية والمخ بكلية دارتموث الأميركية، في تفسيره لهذا السلوك: «إن هذا يمثل أحد العوامل المحتملة التي قد تدفع الشخص للانخراط في التدخين أو التوقف عنه». وقد اعتمدت نتائج هذه الدراسة على تجربة قام بها الباحثون بمشاركة 34 شخصا، نصفهم من المدخنين والنصف الآخر من غير المدخنين، حيث عرضوا عليهم مشاهد من الفيلم الأميركي «رجال عود النشاب» (Matchstick Men) للمخرج البريطاني ريدلي سكوت لعام 2003، والذي يقوم فيه أبطاله بالتدخين في العديد من المشاهد، وخضع هؤلاء الأفراد لمسح بأجهزة الرنين المغناطيسي لوظائف المخ (fMRI)، لمعرفة أي أجزاء تنشط في المخ بشكل أكبر أثناء مشاهدة أشخاص يقومون بالتدخين على الشاشة. ورغم أن الدراسة أشارت إلى صغر عدد المشاركين في التجربة، فإنها أكدت أن هذا العدد كان ذا مغزى في دراسة مسح المخ لمعرفة ما يدور في أذهان هؤلاء الأشخاص أثناء مشاهدتهم للفيلم، وقد أظهرت نتائج التجربة أن هناك علاقة بين السلوك والنظام المكافئ للمخ، كما كشفت أيضا أن مناطق المخ التي تتحكم في التخطيط والمراقبة وإصدار الأوامر لحركات اليدين لها دور في هذه الممارسات.

وقد أشار علماء النفس إلى أنه وفقا لنظرية التعلم الاجتماعي (التعلم بالملاحظة)، يتم تعلم أنماط كثيرة من السلوك من خلال ملاحظة ومحاكاة وتقليد نماذج سلوكية للآخرين، فالبيئة الخارجية تقدم للفرد نماذج ومظاهر كثيرة من السلوكيات والممارسات التي يقوم الفرد بتقليدها ومحاكاتها، فوفق هذه النظرية، يمكن إرجاع ممارسة عادة التدخين، لعنصر المحاكاة وتقليد النماذج الاجتماعية المؤثرة، وبخاصة في حالة غياب النماذج السوية، فعندما لا يجد الفرد وبخاصة النشء، سوى النماذج الاجتماعية غير السوية، فإنه يقوم بتقليدها من خلال تبنيه للأنماط السلوكية المنحرفة لهذه النماذج، فالتدخين يمكن اعتباره نمطا سلوكيا متعلما، يكون مصحوبا بعوامل اجتماعية وشخصية سابقة ولاحقة، تعمل كمعززات أو مدعيات، وتشمل العوامل الاجتماعية، ضغوط جماعة الرفاق أو شعور المراهق بالدخول في مرحلة الرجولة، أو عوامل شخصية مثل تأثيرات النيكوتين الإدمانية.

وحدثت منظمة الصحة العالمية في تقريرها عن وباء التبغ العالمي، المزيد من الحكومات للتوقيع على معاهدة مكافحة التبغ، والتي دخلت حيز التنفيذ عام 2005 ووقعت عليها حتى الآن 172 دولة، مع إلزام الدول بتطبيق هذه المعاهدة من خلال اتخاذ خطوات لخفض معدلات التدخين والحد من التدخين السلبي والحد من الإعلانات عن التبغ والترويج له.

ويعد اشتراط وجود التحذيرات الصحية المصورة على علب التبغ أحد التدابير الستة التي أوصت بها المنظمة لخفض الطلب على التدخين، أما التدابير الخمسة الأخرى، فتنتمن: رصد تعاطي التبغ، وحماية الأفراد من دخان التبغ، ومساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين، وزيادة الضرائب على التبغ، وتنفيذ الحظر على الإعلان عن التبغ وعلى ترويجه وعلى رعايته للأنشطة الرياضية والترفيهية.

وقد تطرق تقرير منظمة الصحة العالمية عن وباء التبغ العالمي، إلى تفاصيل الاستراتيجيتين الأساسيتين الخاصتين بالتحذيرات، وهما، سياسة وضع التحذيرات على عبوات منتجات التبغ، وسياسة شن الحملات الإعلامية لمناهضة تعاطي التبغ. وأشار التقرير إلى أنه في الوقت الراهن، هناك أكثر من مليار شخص في 19 دولة يتمتعون بقوانين تشترط وجود التحذيرات الصحية المصورة على علب التبغ، وهو عدد يكاد يعادل ضعف ما كان عليه قبل سنتين، حينما لم يكن يتجاوز 547 مليون شخص في 16 دولة، كما أن هناك 1.9 مليار شخص في 23 دولة، قد نفذت بلدانهم حملة أو أكثر من الحملات الإعلامية لمكافحة التبغ خلال العامين الماضيين.

وقال دوغلاس بيتشر، مدير «مبادرة التحرر من التبغ» في منظمة الصحة العالمية، «إن التحذيرات الصحية المصورة، من الوسائل الفعالة في خفض قبول الأفراد للتبغ».

ويذكر أن إدارة الغذاء والدواء الأميركية، قد أعلنت خلال شهر يونيو (حزيران) الماضي، عن 9 تحذيرات جديدة للمدخنين، مصحوبة بصور بشعة ومقرزة، تظهر الآثار الضارة للتدخين، والتي يتعين أن توضع على علب السجائر وفي إعلاناتها اعتباراً من أكتوبر (تشرين الأول) عام 2012. وقد تضمنت صور التحذيرات، جثة، ورنه مريضة، وشخصاً موضوعاً على جهاز للتنفس الصناعي، بالإضافة إلى عبارات تحذيرية، مثل: التدخين إدمان، والتدخين يقتلك، وتدخين السجائر يمكن أن يلحق الضرر بأطفالك، والتدخين يسبب السرطان، والتدخين يتسبب بمرض الرئة القاتل، والتدخين يسبب الذبحة الصدرية وأمراض القلب، والتدخين أثناء الحمل يلحق الأذى بالجنين، والتدخين يسبب أمراض الرئة لغير المدخنين، والإقلاع عن التدخين الآن يقلل الأخطار الصحية التي قد تصيبك. وسوف تكون هذه التحذيرات على الجزء الأعلى من علب السجائر، وعلى الجهتين الأمامية والخلفية منها، بحيث تغطي 50 في المائة من العلبة، وسوف تغطي التحذيرات أيضاً مساحة 20 في المائة من إعلانات السجائر التي تنشرها شركات التدخين.

وقالت مجموعة «حملة أطفال من دون تبغ»، التي تحارب التدخين، إن هذه الصور التحذيرية تمثل تغييراً جذرياً في التحذيرات من التدخين، بالمقارنة بالتحذيرات الحالية.

الأركيلة .. تحذيرات من توسع انتشارها العالمي

<http://www.aawsat.com/leader.asp?section=>

المصدر : صحيفة الشرق الأوسط

تصب نتائج الدراسات العلمية حول التدخين بالأركلية (Hookah) كلها في خانة القول بأنها أكثر ضررا من تدخين السجائر. وتفاجئنا نتائج دراسات المسح الإحصائي في المناطق التي لم تعهد من قبل استخدامها للتدخين باستمرار في توصلها إلى ملاحظة مزيد من توسع انتشار استخدام شباب الجامعات للتدخين بها. وإحدى آخر الدراسات في هذا الشأن صدرت ضمن عدد 18 أغسطس (آب) الماضي من المجلة الأميركية للصحة العامة (American Journal of Public Health) وأظهرت نتائج الدراسة أن ارتفاعا بنسبة 40% لاستخدام الأركلية بولاية كاليفورنيا حصل بين عامي 2005 و2008.

واللافت للنظر في هذه الدراسة ليس مجرد ملاحظة ارتفاع استخدامها للتدخين من قبل طلاب الجامعات الذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 و24 سنة، فهذه الملاحظة أثبتتها في الولايات المتحدة عدة دراسات خلال العامين الماضيين، بل الجديد كما قال الباحثون من جامعة كاليفورنيا هو ارتفاع شعبية الأركلية في الولاية الأميركية التي تصنف بأنها قande ولايات الأمة الأميركية في السيطرة على التدخين. الدكتور وائل الدليمي، الأستاذ المشارك ورئيس شعبة الصحة العالمية في قسم طب الأسرة والوقاية بكلية الطب بجامعة كاليفورنيا، شارك في إعداد الدراسة، وعلق بالقول بأن «هذا الارتفاع بالذات هو إنذار بالخطر، لأنه يحصل في ولاية كاليفورنيا التي تقود الجهود الرامية إلى السيطرة على انتشار التدخين. وفي حين انخفض تدخين السجائر في الولايات المتحدة كلها وفي كاليفورنيا تحديدا، تأتي التقارير لتقول بأن هناك ارتفاعا في التدخين بالأركلية بين من لم يستخدموها من قبل، وخصوصا المراهقين وصغار الشباب». وأضاف ذكر الجانب المهم، وهو أن «ثمة انطباعا بأن الأركلية أكثر أمانا من السجائر، وهذا غير صحيح». ويبدى الوسط الطبي العالمي اليوم اهتماما جادا بشأن انتشار التدخين بالأركلية، وبشكل لم يسبق له مثيل على الرغم من أن عمر الأركلية يفوق 500 عام. وفي هذا صدرت خلال الـ150 سنة الماضية 74 دراسة طبية عن الأركلية وأضرارها الصحية. ودليل الاهتمام خلال السنوات القليلة الماضية بالذات أن 31 دراسة من هذه الدراسات الـ74 قد صدرت خلال عام 2010 وعام 2011 فقط.

الأوساط الطبية في الولايات المتحدة مدهوشة من سرعة انتشار استخدامها في التدخين، وخصوصا في أوساط الشباب الأميركي. والملاحظ أن خلال ما مضى من هذا العام 2011 صدرت 12 دراسة طبية أميركية تتناول موضوع تدخين الأركلية بالولايات المتحدة وحدها، أي ليس في المناطق التقليدية لتدخينها، مثل الشرق الأوسط وتركيا وإيران والهند، كما كان تقرير الرابطة الأميركية للأمراض الصدرية في عام 2007 قد ذكر أن عدد مقاهي الأركلية في الولايات المتحدة بلغ 300 مقهى، بينما لاحظ الباحثون من جامعة فلوريدا في تقريرهم في مارس (آذار) 2011 أن عدد مقاهي الأركلية في أحد أجزاء ولاية فلوريدا فقط، بلغ 173 مقهى، وليس في كل ولاية فلوريدا. ناهيك بالعدد الفعلي في كل الولايات الأخرى.

الأركلية اليوم مشكلة عالمية، والمغالطة الكبرى هي الوهم الشائع بأن التدخين بالأركلية هو أقل ضررا من تدخين السجائر. والحقيقة التي صرحت بها تقارير منظمة الصحة العالمية وكثير من الهيئات الصحية الأخرى بالولايات المتحدة وأوروبا تقول صراحة وبناء على دراسات علمية إن الأركلية هي الأشد ضررا مقارنة بالسجائر، هذا على الرغم من أن كليهما ضار بالصحة.

وكان تقرير منظمة الصحة العالمية عام 2005 حول الأركلية قد لاحظ أن الارتفاع العالمي في التدخين بالأركلية سببه الأهم هو الاعتقاد بأنها أقل ضررا من السجائر. وذكر التقرير دواعي عدم صحة هذا وبيان الأضرار الأكبر للأركلية. وأشار إلى حقيقة مهمة وهي أن تدخين المعسل بالأركلية لمدة ساعة يعني دخول

الرتين كمية من الدخان تُعادل تلك الصادرة عن تدخين 200 سيجارة، وأن مرور دخان الأركيلة بالماء خلال التدخين بها لا يُزيل المواد الضارة. وإضافة إلى الكمية الكبرى من الدخان التي تدخل الرئة بالأركيلة، وإضافة أيضا إلى أضرار انتقال الميكروبات عبر تكرار استخدام الأركيلة من قبل عدة أشخاص في المقاهي العامة، فإن ثمة نقطتين مهمتين أُخريين في مقارنة أضرار الأركيلة مع السجائر، وهما:

أولا: في الأركيلة يستخدم المعسل، وهو مكون من فتات أوراق التبغ المتخمرة والمكبوسة لفترات، ما ينتج عنه نمو الفطريات التي تحمل الكثير من المواد الكيميائية التي لم تكن أصلا موجودة في أوراق التبغ الطازجة. ويضاف إليه مزيج من الغليسرين وديس قصب السكر وعصارات صناعية أو طبيعية للفواكه المتخمرة بداعي إعطاء نكهات مختلف أنواع الفواكه، إضافة إلى أنواع شتى من المواد الكيميائية الصناعية كصبغات لتلوين مزيج المعسل. ودخان كل هذه الإضافات، مع التبغ، يستنشقه مدخن الأركيلة ولا يستنشقه مدخن السجائر.

ثانيا: في النارجيلة توضع قطع من الفحم الطبيعي أو الصناعي لتنشيط واستمرار احتراق قطعة المعسل. وهذا الفحم يحترق هو الآخر طوال الوقت. ويحمل الفحم في مكوناته مواد كيميائية سامة ومعادن ثقيلة وكميات كبيرة من غاز أول أكسيد الكربون. ومدخن الأركيلة يستنشق كل ما ينتج عن احتراق الفحم، وخصوصا أضرار الفحم الصناعي والأبخرة الناجمة عن تسخين رقائق الألمنيوم المغلفة لرأس المعسل.