

يشوه البشرة ويقلل من فعالية الأدوية واللياقة البدنية

80% من المدخنات لا تزيد فترة الحمل لديهن على سبعة أشهر!

<http://www.alriyadh.com/2010/12/06/article582575.html>

المصدر: صحيفة الرياض



يشوه الأسنان ويقضي عليها

أ.د. جابر بن سالم القحطاني

استكمالاً للحديث عن اضرار التدخين نوكد اليوم ان تأثير بعض الأدوية مثل الأدوية المسكنة للألم يقلل حينما ترتفع نسبة النيكوتين في الدم على أثر التدخين .

كما أن التدخين يؤدي إلى مضاعفة الأعراض الجانبية لبعض الأدوية مثل أقراص منع الحمل، فمن الأعراض الجانبية لهذه الأقراص الإصابة بجلطات في الشرايين والقلب، وحيث إن التدخين يساعد على حدوث هذه الجلطات، فإن احتمال حدوثها في النساء اللاتي يدخن ويستعملن أقراص منع الحمل أكثر من احتمال حدوثها في غير المدخنات. وتشير بعض الإحصاءات إلى ما يلي :

-نسبة الوفيات في نساء ما بين 14-40 سنة لا يدخن ولا يتناولن أقراص منع الحمل 8 في ال 100.000 .

-نسبة الوفيات في النساء اللاتي يدخن ولا يستعملن أقراص منع الحمل 16 في 100.000 .

-نسبة الوفيات في النساء اللاتي يدخن ويستعملن أقراص منع الحمل 60 في 100.000 .

ويعتبر النيكوتين من أهم المواد الموجودة في دخان السجائر والتي تؤثر على فعالية بعض الأدوية، فلقد دلت نتائج الدراسات التي أجريت على عدد كبير من المدخنين وغير المدخنين أن التدخين يؤثر على فعالية بعض الأدوية. حيث اتضح أن المدخنين الذين يتناولون أنماطاً معينة من الأدوية المسكنة للألم يحتاجون إلى مضاعفة جرعات الدواء حتى يتغلب الدواء على الألم، وحينما يستعمل المدخن الأدوية المسكنة للألم بجرعات زائدة فإن هذا الاستعمال قد يسبب حدوث أضرار في أعضاء الجسم .

ومن الأدوية التي يتسبب التدخين في تقليل فعاليتها الأدوية المضادة للاكتئاب والمطمئنات النفسية، مثل الفاليم وبعض الأدوية التي تستعمل في علاج الربو الشعبي مثل الأمينوفيلين .

أثر التدخين على الحالة النفسية واللياقة البدنية :

في أول العهد بالتدخين تسبب المقادير الصغيرة من النيكوتين أعراضاً مزعجة للمدخن كالصداع والدوار والغثيان والسعال وشحوب الوجه ثم يتعود تدريجياً حتى تختفي هذه الأعراض في حالة الإدمان .

وليس التدخين سوى لون من ألوان التسلية ولكن مدمنيه لا يستطيعون الاستغناء عنه بسهولة، وذلك لأن النيكوتين من العقاقير التي تؤدي إلى التعود كما أنه يقلل حساسية المراكز العصبية العليا ومن هنا كان مخففاً للانفعالات النفسية وملطفاً لحدتها، مما يساعد المدخن على التخلص من انفعالاته ومتاعبه .

ويقلل التدخين من لياقة المدخن البدنية، كما تقل قدرته على ممارسة الرياضة وبذل المجهود الطبيعي الذي يتناسب مع عمره وذلك نظراً للضرر الذي يسببه التدخين للرئة والقلب، فالرئة لا تستطيع توصيل الأكسجين إلى الخلايا بالقدر الكافي والقلب يحتاج إلى كمية كبيرة من الأكسجين لذلك نجد أن أعراض التعب والإنهاك تظهر على المدخن حينما يبذل أدنى مجهود بدني .



لنقلع عنه الآن

أثر التدخين ومرض السكر :

أثبتت التجارب التي أجريت في الدنمارك على مرضى السكر المدخنين وغير المدخنين أن المرضى الذين يدخنون يحتاجون إلى كميات من الأنسولين أكثر من المرضى غير المدخنين، وذلك لأن التدخين يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية في الجلد وهذا يسبب تقليل امتصاص الأنسولين المحقون إلى الدم، وينجم عن هذا الأثر تدني فعالية الإنسولين .

وتدل نتائج الدراسات والفحوصات التي أجريت على مرضى السكر من المدخنين أن نسبة إصابتهم بأمراض القلب والشرايين والغرغرينا وقرحة الساق تفوق نسبة إصابة مرضى السكر من غير المدخنين، كما يتضح من الدراسات أن نسبة إصابة الشبكية الناتجة عن مرض السكر تزداد في المدخنين .

وتفيد بعض الدراسات بأن إصابة مرضى السكر المدخنين بالأمراض الصدرية، مثل النزلات الشعبية والإمفيزيما وسرطان الرئة، تؤدي إلى زيادة مضاعفات مرض السكر وعرقلة علاجه بسبب نقص الأكسجين الناجم عن إصابة الرئة .

التدخين وصحة وجمال المرأة :

يؤثر التدخين بدرجة ملحوظة على صحة وجمال المرأة، فهو يسبب، بالإضافة إلى الأمراض الناجمة عنه بوجه عام، حدوث اضطرابات تتعلق بأنوثة المرأة ومظهرها وجمالها، فلقد بينت الدراسات التي أجريت على العديد من النساء المدخنات الحقائق التالية :

حياة غير المدخنات أطول بمقدار تسع سنوات عن المدخنات .

36% من المدخنات يعانين من التهابات الغدة الدرقية مقابل 5% من غير المدخنات .

20% من المدخنات يصلن إلى سن اليأس في سن مبكرة مقابل 1.7% فقط من غير المدخنات .

41% من النساء المدخنات يتعرضن لاضطرابات وأعراض جانبية عقب الولادة مقابل 24% من غير المدخنات .

65% من المدخنات يصبن بالشيخوخة المبكرة بينما لا يتعرض لها سوى 3.5% من غير المدخنات .

ويؤثر التدخين تأثيراً بلياً على صوت المرأة حيث يسبب حدوث التهابات في الأحبال الصوتية الأمر الذي يؤدي إلى تغيير نبرة الصوت، وبدلاً من أن يكون صوتها رقيقاً ناعماً يضيف عليها أنوثة وجاذبية يصبح صوتها خشناً أجش، بالإضافة إلى أن التدخين يؤدي إلى التهاب الغشاء المخاطي المبطن للحلق . فتصاب المرأة بالسعال المصحوب بالبصاق (البلغم) الأمر الذي ينال من نضارتها وحيويتها وجمال منظرها .

ولقد أثبتت الأبحاث العلمية التي أجريت مؤخراً أن التدخين يؤثر على الأذن ويقلل من قوة سمع المرأة ويصيب الأذن بالشيخوخة المبكرة بحيث تصبح قوة سمع المرأة المدخنة وهي في الثلاثين تماثل قوة سمع المرأة غير المدخنة وهي في الخمسين من عمرها، وذلك مرجعه إلى أن كمية الدم الواردة إلى شرايين أذن المدخنة تكون أقل من المعتاد، ولقد أكدت الأبحاث العلمية أن نسبة حدوث الأورام السرطانية في المدخنات والمدخنين تماثل عشرة أمثالها في غير المدمنين على التدخين .

ويؤدي الإفراط في التدخين إلى تغيير لون وبريق أسنان المرأة، لأن النيكوتين المتصاعد مع دخان السجارة يترسب على الأسنان ويكون طبقة داكنة اللون غير مستحبة، كما أن الإفراط في التدخين يصيب لثة المرأة بالتهابات مزمنة نتيجة سخونة الدخان المتصاعد من السجارة.. وهكذا تفقد المرأة صفة من صفات جمالها .

ولقد أثبتت الدراسات أن تدخين المرأة يؤثر على جمال عينيها فالدخان الساخن المتصاعد من السجارة محملاً بالمواد الكيميائية يفقد المرأة بريق عينيها ويؤدي إلى حدوث التهابات فيها .

ولقد أكدت الأبحاث أن للتدخين آثاراً سيئة على شبكية العين وعلى حدة الإبصار، وخاصة للألوان، وقد يحدث التدخين ضرراً في العصب البصري قد يؤدي في النهاية إلى مضاعفات سيئة .

وتؤكد الحقائق العلمية أن هناك علاقة بين كثرة التدخين والاختفاء المبكر للدورة الشهرية أو سن اليأس لأن المواد الناتجة عن احتراق السجارة تؤثر على التوازن والنظام الهرموني في الجسم .

وقد أجريت دراسات على 57 ألف امرأة في تسع دول أوروبية اتضح منها أن انتهاء الدورة الشهرية عند المرأة المدخنة يكون قبل مواعيد المعتاد بحوالي عامين وكلما زادت كمية السجائر بكثرة كلما قرب وقت انقطاع الدورة الشهرية .

وفي دراسة حديثة لطبيب أمراض نساء وتوليد في لندن، تبين أن النساء المدخنات يصلن إلى سن اليأس قبل النساء غير المدخنات بفرق زمني مقداره خمس سنوات، وتشير الدراسة إلى أن هذا الخلل ينجم عن نقص إفراز هرمون الأنوثة (الاستروجين) بسبب التدخين، ويؤدي هذا النقص أيضاً إلى زيادة نسبة الإصابة بأمراض العظام والقلب وكسور العظام والتعجيل بظهور أعراض الشيخوخة في النساء المدمنات .

وجدير بالذكر أن دخان السجائر يصيب الجلد بالجفاف والشيخوخة المبكرة، فإن لم تكن المرأة من المدخنات

فعلية الابتعاد عن الزوج الذي يدخن، وأن تبتعد عن الأماكن المغلقة المملوءة بغيار المدخنين والمدخنات .

والتدخين يساعد على ظهور التجاعيد مبكراً على وجه المرأة المدخنة لأن دخان السجارة الداخل إلى الرئتين يحد من كمية هواء التنفس فتقل بالتالي كمية الأوكسجين المتجه إلى الرئتين والذي يحمله الدم بعد ذلك لتغذية الجلد، وهكذا تظهر التجاعيد مبكراً على بشرة حواء نتيجة قصور تغذية الجلد بالأوكسجين اللازم، ولقد أثبت فريق من الباحثين في ألمانيا الغربية أن الخطوط التي تظهر على الشفاه العليا عند بعض الأشخاص سببها الحركة المتكررة لاستنشاق السجائر، كما أثبت الفريق أن هذه الحركة تساعد على تكوين بعض التجاعيد العمودية في منطقة الجبهة بين الحاجبين، وينصح الأطباء الشخص المدخن أن ينظر إلى المرأة أثناء التدخين ليلاحظ أن الأماكن التي بها ثنيات بجلد الوجه تصاب بالتجاعيد المبكرة .

ولقد بينت نتائج الدراسات التي أجراها بعض الأطباء الفرنسيين المتخصصين في أمراض النساء والولادة كل في مدرسته البحثية الخاصة دون توافق مسبق بينهم، الحقائق العلمية التالية والتي نوقشت في أحد المؤتمرات العالمية :

1- تتأثر المرأة تأثراً بالغ الخطر بالتدخين بسبب تكوينها البيولوجي إذ ما قورنت هذه الآثار بالرجل .

بلغ عدد الإصابات بسرطان الرئة بين المدخنات في إنجلترا 50% .

الإصابة بالنوبات القلبية مؤكدة لكل سيدة تدخن وهي تتعاطى حبوب منع الحمل .

الشيخوخة المبكرة سببها المباشر التدخين .

الإجهاد أقرب ما يكون إلى الحامل التي تدخن كما قد يتعرض المولود للوفاة قبل أن يولد .

التجاعيد والترهل وتغير لون البشرة واصفرار الأصابع وتسوس الأسنان من الأضرار التي تؤثر على جمال المرأة ونضارتها .

التدخين يحد من وصول الدم إلى المشيمة فيضر ذلك بصحة الجنين .

ارتفعت نسبة الوفيات بين مواليد المدخنات وخاصة في بلاد العالم الثالث .

80% من المدخنات لا تزيد فترة الحمل لديهن عن سبعة أشهر .

نسبة إصابة القصبة الهوائية والرئة بين أطفال المدخنات تعادل ثلاثة أضعاف النسبة في أطفال غير المدخنات .

يمكن الحفاظ على حياة 20% من المواليد إذا تجنبت الأمهات التدخين .

-طفل الأم المدخنة يولد خفيف الوزن وذلك يحرمه من المناعة ضد أبسط الأمراض.

جمعية «كفى» تستضيف 200 نائب من المخدرات في حج هذا العام

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20101206/Con201012063>

المصدر: صحيفة عكاظ

أحمد الكناني - جدة

أبلغ «عكاظ» الشيخ عبد الله العثيم رئيس مجلس إدارة جمعية كفى الخيرية للتوعية بأضرار التدخين والمخدرات في منطقة مكة المكرمة، ورئيس المحكمة الجزئية في جدة، أن الجمعية استضافت خلال حج هذا العام، 200 نائب من المخدرات بالتنسيق مع مستشفى الأمل في جدة بعد أن انهوا فترة العلاج. وبين الشيخ العثيم مساهمة الجمعية في تأهيل أكثر من 135 مدمن على المخدرات، ضمن حملتها الخامسة للتوعية بأضرار التدخين والمخدرات «من أجل تنمية الوطن وصحة البدن» باعتبار المدمن جزءاً من المجتمع يجب الوقوف معه وتأهيله نحو الأفضل، جاء ذلك بمناسبة صدور التقرير السنوي الخامس لأعمال وبرامج الجمعية .

وقال رئيس مجلس إدارة جمعية كفى: «ربما لا أكون مبالغاً إن قلت أن هدفنا الأساسي من إنشاء الجمعية المباركة يكمن في بث روح الوعي بين فئات شبابنا، ورغبتنا في الوصول إلى الوعي الكامل بمخاطر التدخين والمخدرات، وهو الجهد الأساسي الذي قامت عليه الجمعية لتوعية الشباب وتحذيره من آفات قاتلة تهدد بنيته الداخلية» وأضاف: «شملت التوعية العامة المجتمع المدرسي من أبنائنا الطالبات والطلاب، والأحياء والأماكن العامة بهدف الوصول إلى عمق شبابنا .»

وزاد العثيم «تمكنت فرق الجمعية الميدانية ضمن برامج التوعية المتعددة، من توعية أكثر من مليون شخص، فيما استفاد أكثر من 75 ألف شخص من المعارض المتنقلة التي نفذتها الجمعية في المراكز التجارية والمهرجانات الثقافية في مدينة جدة ..»

وأوضح العثيم أن فروع الجمعية في مكة والقنفذة ورابغ والطائف ساهمت في إقلاع أكثر من ألفي شخص عن التدخين، بعد تلقيهم العلاج من خلال عياداتها المتنقلة والثابتة، فضلاً عن استفادة أكثر من 50 ألف شخص من خلال التوعية في ساحات الحرم المكي الشريف .

ضبط 81 مخالفة تدخين في «مطار الدمام» خلال شهر

<http://www.alyaum.com/issue/article.php?IN=13688&I=802>

المصدر: صحيفة اليوم الإلكترونية

خالد سجاف - الدمام

كشف مصدر مسؤول في مطار الملك فهد الدولي بالدمام عن ضبط 81 مخالفة تدخين في المطار خلال شهر من صدور قرار منع التدخين في مطارات المملكة، مشيراً إلى أن إدارة المطار تكفلت بعلاج سبعة مدخنين من موظفيها، إذ جرى صرف العلاج لهم بعد تأهيلهم من خلال برنامج توعوي وتثقيفي عن أضرار التدخين والأمراض المصاحبة له. ولفقت مدير عام مطار الملك فهد الدولي بالدمام المهندس خالد المزعل إلى أن

مخالفات التدخين خفت بشكل تدريجي منذ صدور القرار، منوهاً إلى زيادة الوعي من قبل مرتادي المطار بأهمية الحفاظ على بيئة خالية من التدخين ووضع لوحات في جميع المباني الخاصة بالمطار كتب عليها عبارة (يمنع التدخين ومخالفة مالية قدرها 200 ريال لمن يخالف النظام). فيما قالت مديرة برنامج مكافحة التدخين في الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية الدكتورة أحلام الدوسري، في محاضرة ألقنتها بعنوان (أضرار التدخين السلبي والوقاية منه)، ضمن الندوة التي نظمتها إدارة مطار الملك فهد الدولي أمس: "إن المملكة تعد من أوائل الدول التي اتخذت خطوات حثيثة في مكافحة التدخين باصدار أوامر ملكية بمنع التدخين بالمكاتب الحكومية والمصالح والمؤسسات العامة ومنع الإعلان عن السجائر في وسائل الإعلام ورفع الرسوم الجمركية على السجائر". منوهاً بدور وزارة الصحة في المملكة وتبنيها برنامج مكافحة التدخين والمعنى بالحفاظ على المجتمع وأفراده من خلال نشر الوعي الصحي والتثقيفي والتعريف بعواقب التبغ وأثره المدمرة للفرد والمجتمع على حدٍ سواء.

آفة التدخين

التدخين والبدانة

http://www.aleqt.com/2010/12/06/article_476025.html

المصدر: صحيفة الاقتصادية

أظهرت دراسة أمريكية أن المسؤول الأكبر عن عدد الوفيات عام 2000 في الولايات المتحدة: التدخين، حيث تسبب في مقتل 435 ألف شخص أي ما يعادل 18.1 في المائة من مجموع الوفيات. يلي ذلك مباشرة العادات الغذائية السيئة وقلة الحركة وهما مسؤولان عن 400 ألف وفاة أي ما يعادل 16.6 في المائة من مجموع الوفيات عام 2000 .

أما تناول المشروبات الكحولية فتسبب في مقتل 85 ألف شخص أي ما يعادل 3.5 في المائة أما الإنتانات الجرثومية فتسببت في مقتل 75 ألف شخص، ثم التسممات التي تسببت في مقتل 55 ألف شخص، ثم حوادث الطرق 43 ألف شخص، ثم القتل بالأسلحة النارية تسعة آلاف ثم الأمراض الجنسية 20 ألف شخص، وأخيراً وليس آخراً تناول المخدرات تسبب في مقتل 17 ألف شخص.

شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية

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

جامعة سعودية تستقبل العام الهجري الجديد بـ«تغريم» المدخنين

مشرف المشروع لـ«الشرق الأوسط»: سيتم تطبيقه على 51 جامعة حكومية وأهلية.. خلال عام

<http://www.aawsat.com/details.asp?section=43&is>

المصدر: صحيفة الشرق الأوسط

الدمام: إيمان الخطاف

غدا الثلاثاء لا يوافق فقط أول أيام العام الهجري الجديد 1432هـ، بل سيكون موعدا لتطبيق أول مشروع في السعودية لتنقية البيئة الجامعية وحظر تناول السجائر مع تغريم المدخنين ممن يتم ضبطهم داخل الحرم الجامعي، وذلك في جامعة الملك سعود بالرياض (كتجربة أولى)، والتي ستفص رسما شريط مشروع حظر التدخين، تمهيدا لتكرار تنفيذه في جامعات سعودية أخرى.

وكشف لـ«الشرق الأوسط»، الدكتور نزار الصالح، الأمين العام للمركز الوطني لأبحاث الشباب والمشرف العام على المشروع، عن أن وزارة التعليم العالي عممت هذا المشروع على 51 جامعة حكومية وأهلية، بعد اعتماد برنامج جامعة الملك سعود «بيئة خالية من التدخين»؛ إذ تم تعميمه على الجامعات السعودية كلها (بحسب خطاب تسلمه المركز)، وأفاد بأن الوزارة طلبت من الجامعات حظر التدخين في غضون عام، في مهلة تنتهي بنهاية العام الهجري الجديد (1432هـ).

وأفصح الأمين العام للمركز الوطني لأبحاث الشباب عن أن إعداد هذا المشروع تطلب نحو عام دراسي كامل، تمت خلاله إقامة مجموعة من الأنشطة التوعوية، بشراكة جهات عدة: عمادة شؤون الطلاب بجامعة الملك سعود، وإدارة السلامة والأمن الجامعي، وبرنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة، وجمعية مكافحة التدخين (نقاء).

وبين الصالح أن هدف المشروع هو «جعل جامعة الملك سعود بيئة خالية من التدخين»، من خلال أهداف فرعية، أبرزها: نشر الوعي والثقافة اللازمة لتغيير اتجاهات وسلوكيات منسوبي الجامعة وطلابها نحو التدخين، وتوفير سبل العلاج خلال فترة البرنامج لمساعدة منسوبي الجامعة وطلابها على الإقلاع عن التدخين حفاظا على صحتهم.

ووفقا لـ«دليل تطبيق لائحة مكافحة التدخين بالجامعة»، الذي حصلت «الشرق الأوسط» على نسخة منه، فإن تطبيق اللائحة سي شمل كل شيء يتم تدخينه، ويتضمن ذلك السجائر والغليون (بما فيها النرجيلة أو

الشيئة)، والسيجار والسجائر العشبية ونباتات التبغ بجميع أنواعها وفصائلها وأجزائها من جذور وسيقان وأوراق وثمار وبذور خضراء مجففة.

بينما سيعتبر عدم العمل بتطبيق لائحة مكافحة التدخين مخالفة إدارية تعرض المتسبب للعقوبات والغرامات، ويتضمن سلم العقوبات: إشعار مخالفة تبدأ من توجيه لفت نظر خطي بالمخالفة ثم توجيه إنذار خطي بالمخالفة؛ مروراً بغرامة مالية قدرها 500 ريال (133 دولاراً)، وتنتهي بإحالة المخالف إلى اللجان التأديبية.

وستطبق لائحة مكافحة التدخين فعلياً على جميع أماكن العمل (العام والمغلق) في الجامعة، ويتضمن ذلك كلا من الهياكل الدائمة والمؤقتة مثل الخيام والسرادقات وجميع الغرف الداخلية في المباني، يضاف لذلك ضرورة أن تكون وسائل النقل الجامعية (العامة أو الخاصة) هي من المركبات التي يمنع فيها التدخين، في جميع الأوقات.

وعن الخطوات التي يستلزم على مسؤولي المباني فعلها عند ضبط أحد المدخنين، يفيد الدليل بأنها تتضمن: لفت انتباه المدخن إلى لافتة منع التدخين والطلب منه وقف التدخين، وإعلام المدخن أنه يرتكب مخالفة لللائحة مكافحة التدخين وأن ذلك يعرضه للعقوبة، وتذكير المدخن أنه مسؤول عن قيامه بالتدخين وأنه يمكن أن يحصل على لفت نظر أو غرامة مالية أو مقابلة لجنة تأديبية، أما إذا استمر بالتدخين فيتم الاتصال هاتفياً لطلب خدمة موظفي الضبط في الإدارة العامة للسلامة والأمن الجامعي.

وبدءاً من الغد، سيكون هناك خط هاتفي ساخن (4670950) لتمكين منسوبي جامعة الملك سعود ومنسوباتها وأفراد الجمهور من الإبلاغ عن الحالات التي تتم فيها مخالفة اللائحة، وسيتم توثيق وإثبات المخالفات وتوقيعها وحفظها في برنامج الضبط الإلكتروني. كما سيكون العمداء والوكلاء ومديرو الإدارات مسؤولين عن توجيه منسوبي الجامعة بالامتناع عن التدخين في مواقع عملهم.

يذكر أن عدد الطلاب المدخنين في السعودية، بحسب دراسة «ظاهرة التدخين في المجتمع السعودي» التي أجراها الباحث سلمان بن محمد العمري، يبلغ 6 ملايين مدخن، وكانت هذه الدراسة قد حذرت من توقعات وصول عدد المدخنين إلى 10 ملايين مدخن بحلول عام 2020، مع كون السعودية تمثل المرتبة الرابعة عالمياً من حيث عدد المدخنين المواطنين والمقيمين، الذين ينفقون 21 مليار ريال كل عام على الدخان.

وكشفت الدراسة عن أن إغراء الزملاء والرفاق وتشجيعهم للشبان الذين شملتهم الدراسة، أتيا في مقدمة دوافع التدخين بنسبة 37.92%، جاءت بعدهما التجربة الشخصية بنسبة 26.12%، ثم تشجيع أحد أفراد الأسرة وتقليده بنسبة 22.61%، بينما حصلت الرغبة في زيادة الثقة بالنفس وتأكيد الذات على نسبة 16.21%.

جمعية خيرية تساعد 135 مدمناً على الإقلاع عن المخدرات

رئيس الجمعية: ساعدنا 2000 شخص في التوقف عن التدخين

<http://www.aawsat.com/details.asp?section=43&issueno=116>

جدة: «الشرق الأوسط»

كشفت جمعية خيرية تعمل في مكافحة التدخين في جدة عن تمكنها من إعادة وتأهيل نحو 135 مدمن مخدرات إلى الطريق الصحيح ودفعهم للإقلاع عن المخدرات.

وأوضح الشيخ عبد الله العثيم، رئيس مجلس إدارة جمعية «كفى» الخيرية للتوعية بأضرار التدخين والمخدرات في منطقة مكة المكرمة، ورئيس المحكمة الجزئية في جدة، أن «المدمن جزء من المجتمع يحتاج منا الوقوف إلى جانبه وتقديم جميع الاحتياجات التي من شأنها تحريره من عالم الهلاك والمخدرات، وتغيير مسار حياته إلى الأفضل». وأضاف، متحدثاً عن نشاط جمعيته: «قد لا أكون مبالغاً إن قلت إن هدفنا الأساسي من إنشاء الجمعية المباركة يكمن في بث روح الوعي بين فئات شبابنا؛ حيث أردنا في جمعيتنا الوصول إلى مسألة الوعي الكامل بمخاطر التدخين والمخدرات، وهذا هو الجهد الأساسي الذي قامت عليه الجمعية لتوعية الشباب وتحذيره من آفات قاتلة تهدد بنيته الداخلية، فكانت التوعية العامة التي شملت المجتمع المدرسي من أبنائنا الطلاب والطالبات وفي الأماكن العامة بهدف الوصول إلى عمق شبابنا».

وأضاف العثيم: «استطاعت فرق الجمعية الميدانية توعية أكثر من مليون شخص ضمن برامج التوعية المتعددة التي شملت المدارس والمساجد والجلسات الشبابية، بينما استفاد أكثر من 75 ألف شخص من المعارض المتنقلة التي نفذتها الجمعية في المراكز التجارية والمهرجانات الثقافية في مدينة جدة».

وأوضح رئيس مجلس الإدارة أن الجمعية أسهمت من خلال فروعها في مكة والقنفذة ورايح والطائف في مساعدة أكثر من ألفي شخص في الإقلاع والتوقف عن التدخين ومعالجتهم من خلال عياداتها المتنقلة والثابتة، إضافة إلى استفادة أكثر من 50 ألف شخص من التوعية في ساحات الحرم المكي الشريف.

وأضاف: «إن مسابقة التوعية الكبرى التي شرعت في تنفيذها الجمعية خلال حملتها الخامسة ما هي إلا نموذج لإحدى الوسائل التي تقدمها الجمعية لتحقيق هدفها التوعوي ولتكون زادا ثقافيا يكشف عن خطر تلك السموم وما تجلبه للشباب من الأضرار المادية والصحية والسلوكية، حتى أصبح لدى الكثير من أفراد مجتمعنا الوعي والقناعة التامة بأضرار التبغ بمختلف أنواعه».

وأبان العثيم أن «الجمعية لا ينتهي دورها فقط عند التوعية والعلاج، بل هناك ما هو أهم؛ حيث يتم تأهيل الكثير من الشباب الذين كانوا ضحايا لتجار المخدرات بعد الانتهاء من رحلة علاجهم، وذلك بتأهيلهم من خلال برامج التدريب والتطوير بهدف دمجهم في المجتمع»، مشيراً إلى أن «الجمعية نفذت أكثر من 17 برنامجاً لتطوير الذات قدمها نخبة من المدربين المعتمدين». ونوه العثيم بالداعمين من المسؤولين ورجال المال والأعمال ومسؤولي القطاعات الحكومية والخاصة والمتطوعين الذين قدموا وما زالوا يقدمون إسهامات في العمل التطوعي مع الجمعية من أجل تحصين أبناء وطننا وسلامتهم من أضرار آفتي التدخين والمخدرات.

