

إعلان نتائج انتشار التدخين بين طلاب الصحية ومعلمي المتوسط قريبا

29% معرضون للتدخين السلبي في منازلهم و37% خارجها

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20110809/Con20110809438632.htm>

المصدر: صحيفة عكاظ

نواف عافت - الرياض



كشفت دراسة حديثة أعدتها وزارة الصحة أن المعرضين للدخان السلبي 29.5 في المائة يعيشون في منازل يدخن فيها الآخرون في وجودهم، و37.5 في المائة يتعرضون لدخان الآخرين خارج منازلهم، و76.5 في المائة يؤيدون حظر التدخين في الأماكن العامة، وبلغ عدد الراغبين في الإقلاع عن التدخين 64.8 في المائة، و68.0 في المائة تلقوا المساعدة للإقلاع عن التدخين، ونسبة انتشار استخدام التبغ بين الشباب انخفضت لمن تتراوح أعمارهم بين 13 و 15 سنة من 19.3 عام 1428 هـ إلى 14.9 في المائة عام 1431 هـ. ووفق وكيل وزارة الصحة المساعد للطب الوقائي الدكتور زياد ميمش، شملت الدراسة 50 مدرسة من مراحل التعليم المتوسط في المملكة 25 مدرسة ذكور و25 مدرسة بنات، و1715 طالبا منهم 788 ذكور و927 إناث.

وبين ميمش أن 30 في المائة من الشباب المشمولين بالدراسة يعيشون في منازل يدخن فيها الآخرون بوجودهم، كما أن 65 في المائة من المدخنين في هذه المرحلة العمرية يرغبون في الإقلاع عن التدخين.

وقال: «إن نتائج هذا المسح كشفت أن 14.9 في المائة يستخدمون أي منتج من منتجات التبغ حاليا (فتيان 21.2 في المائة، فتيات 9.1 في المائة) و8.9 في المائة يدخنون السجائر حاليا (فتيان 13.0 في المائة، فتيات 5.0 في المائة)، و9.5 في المائة يدخنون الشيشة حاليا (فتيان 13.3 في المائة، فتيات 6.1 في المائة)». وأضاف أن 25.3 في المائة من المشمولين بالدراسة، يعتقدون أن الذكور المدخنين أكثر جاذبية من غير المدخنين، و17.5 في المائة يعتقدون أن النساء المدخنات أكثر جاذبية من غيرهن، ما يحتم الحاجة لتكثيف الحملات التوعوية لتغيير هذا الاعتقاد الخاطئ.

وجاء في الدراسة أن 63.8 في المائة يعلمون تأثير التبغ الضار عليهم، و42.1 في المائة تلقوا دروسا تثقيفية

حول مخاطر التدخين في الصف خلال السنة الماضية. ومن جانبه، شكر المشرف العام على برنامج التدخين في وزارة الصحة وأمين اللجنة الوطنية لمكافحة التبغ الدكتور ماجد المنيف، مسؤولي وزارة التربية والتعليم على تعاونهم مع منسقي برنامج مكافحة التدخين في الشؤون الصحية في مناطق المملكة لإنجاح هذه الدراسة الوطنية.

وأضاف ستعلن قريبا نتائج معدلات انتشار التدخين بين طلاب الكليات الصحية وبين معلمي المدارس المتوسطة في المملكة، لافتا إلى أن الوزارة بصدد عمل مسح شامل لانتشار التدخين بين البالغين في المملكة فوق سن ست عشرة سنة، مشيرا إلى أن مثل هذه الدراسات تقدم العديد من المؤشرات لاستخدامها في توجيه الحملات التوعوية والعلاجية لآفة التبغ في المملكة.

وأعدت الدراسة وزارة الصحة في إطار جهودها لمكافحة التبغ والاهتمام بالجانب الوقائي، وشاركت في الدراسة كل من منظمة الصحة العالمية، مركز التحكم بالأمراض في الولايات المتحدة الأمريكية (CDC).

**انخفاض انتشار التبغ بين الشباب 5% خلال 3 سنوات**

**شملت 50 مدرسة من مراحل التعليم المتوسط بالمملكة**

[http://www.alwatan.com.sa/Nation/News\\_Detail.aspx](http://www.alwatan.com.sa/Nation/News_Detail.aspx)

**المصدر: صحيفة الوطن**



**الرياض: محمد العواجي**

كشفت دراسة حديثة أجرتها وزارة الصحة عن انخفاض نسبة انتشار استخدام التبغ بين الشباب الذين تتراوح

أعمارهم بين 13-15 سنة، من 19.3% عام 1428 إلى 14.9% عام 1431، وذلك بواقع 5% خلال ثلاث السنوات الماضية.

وأوضح وكيل وزارة الصحة المساعد للطب الوقائي الدكتور زياد ميمش في تصريح صحفي أمس أن الدراسة نفذت بمشاركة كل من منظمة الصحة العالمية، ومركز التحكم بالأمراض بالولايات المتحدة الأميركية، وذلك في إطار جهود مكافحة التبغ، وتوجيهات وزير الصحة الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعة بالاهتمام بالجانب الوقائي، والتركيز على التوعية الصحية بأسلوب علمي مهني، مشيراً إلى أن الدراسة شملت 50 مدرسة من مراحل التعليم المتوسط بالمملكة كانت لـ "25 مدرسة ذكور - 25 مدرسة بنات"، وبمجموع 1715 طالباً "788 ذكراً - 927 أنثى".

وأضاف أنه وفقاً لنتائج دراسة "المسح العالمي لانتشار التدخين بين الشباب بالمملكة" فإن نحو 30% من الشباب الذين شملتهم الدراسة يعيشون في منازل يدخن فيها الآخرون بوجودهم، كما أن 65% من المدخنين في هذه المرحلة العمرية لديهم الرغبة في الإقلاع عن التدخين.

وقال ميمش إن نتائج هذا المسح أكدت أن 14.9% يستخدمون أي منتج من منتجات التبغ حالياً "21.2% فتيان، و9.1% فتيات"، وأن 8.9% يدخنون السجائر حالياً "13% فتيان، و5% فتيات"، و9.5% يدخنون الشيشة حالياً "13.3% فتيان، و6.1% فتيات".

وأضاف الدكتور ميمش أن نسبة 25.3% يعتقدون أن الذكور المدخنين أكثر جاذبية من غيرهم، و17.5% يعتقدون أن النساء المدخنات أكثر جاذبية من غيرهن، الأمر الذي يحتاج لتكثيف الحملات التوعوية لتغيير هذا الاعتقاد الخاطئ، كما أوضحت الدراسة بأن 63.8% يعلمون تأثير التبغ الضار عليهم، و31.1% ناقشوا في الصف الأسباب التي تجعل من هم في سنهم يدخنون، و42.1% تلقوا دروساً تثقيفية حول مخاطر التدخين في الصف خلال السنة الماضية.

وأضاف أن المعرضين للدخان السلبي بلغت نسبتهم 29.5% يعيشون في منازل يدخن فيها الآخرون في وجودهم، و37.5% يتعرضون لدخان الآخرين خارج منازلهم، و76.5% يؤيدون حظر التدخين في الأماكن العامة، وكشف أن 68.0% تلقوا يد المساعدة للإقلاع عن التدخين.

**21% من البنين والبنات يعتقدون أن المدخن والمدخنة أكثر جاذبية**

**استخدام التبغ بين طلاب المملكة ينخفض 5% في 4 أعوام**

[http://www.aleqt.com/2011/08/09/article\\_567807.html](http://www.aleqt.com/2011/08/09/article_567807.html)

**المصدر: صحيفة الاقتصادية**

أظهرت دراسة حديثة أجرتها وزارة الصحة، أن نسبة انتشار استخدام التبغ بين الشباب انخفضت إلى 14.9% في المائة لمن تراوح أعمارهم من 13 إلى 15 عاما العام الماضي، بعد أن كانت 19.3% في المائة عام 1428هـ أي بانخفاض نحو 5% في المائة.

وأضافت الدراسة التي شاركت فيها منظمة الصحة العالمية ومركز التحكم بالأمراض في الولايات المتحدة (CDC)، أن نسبة 25.3% في المائة من البنين يعتقدون أن المدخنين أكثر جاذبية من غير المدخنين، فيما يرى 17.5% في المائة من الفتيات جاذبية المدخنات أي أن المتوسط بين البنين والبنات نحو 21.4% في المائة، الأمر الذي يحتاج إلى تكثيف الحملات التوعوية لتغيير هذا الاعتقاد الخاطئ.

وأوضح الدكتور زياد ميمش وكيل وزارة الصحة المساعد للطب الوقائي، أن الدراسة شملت 50 مدرسة من مراحل التعليم المتوسط في المملكة وبمجموع 1715 طالبا 788 بنين و927 بنات .

وأضاف أن 30 في المائة من الشباب الذين شملتهم الدراسة يعيشون في منازل يدخن فيها الآخرون بوجودهم، كما أن 65 في المائة من المدخنين في هذه المرحلة العمرية لديهم الرغبة في الإقلاع عن التدخين .

وقال ميمش إن نتائج هذا المسح أكدت أن 14.9 في المائة يستخدمون أي منتج من منتجات التبغ حالياً (فتيان 21.2 في المائة، فتيات 9.1 في المائة) و8.9 في المائة يدخنون السجائر حالياً (فتيان 13 في المائة، فتيات 5 في المائة)، و9.5 في المائة يدخنون الشيشة حالياً (فتيان 13.3 في المائة، فتيات 6.1 في المائة).

كما أوضحت هذه الدراسة أن 63.8 في المائة يعلمون تأثير التبغ الضار عليهم، و31.1 في المائة ناقشوا في الصف الأسباب التي تجعل من هم في سنهم يدخنون خلال السنة الماضية، و42.1 في المائة تلقوا دروساً تثقيفية حول مخاطر التدخين في الصف خلال السنة الماضية.

**التدخين بعد الاستيقاظ يصيب بسرطان الرئة بنسبة 80%**

[http://www.aleqt.com/2011/08/09/article\\_567808.html](http://www.aleqt.com/2011/08/09/article_567808.html)

**المصدر: صحيفة الاقتصادية**

وجد باحثون أمريكيون أن الأشخاص الذين يدخنون صباحاً بعد الاستيقاظ أكثر عُرضة للإصابة بسرطان الرئة، مقارنة بمن يدخن لاحقاً خلال اليوم .

وأفادت شبكة "سي إن إن" أن دراستين أجرتهما جامعة بن ستايت للطب ونشرت في مجلة مجتمع السرطان الأمريكي وجدتا أن التدخين ببعيد الاستيقاظ صباحاً يجعل الأشخاص عُرضة أكثر للإصابة بسرطان الرئة والرأس والرقبة بنسبة تصل إلى 80 في المائة .

وأوضح الباحث المسؤول عن الدراستين أن معدلات النيكوتين وربما مواد سامة أخرى موجودة بالتبغ تكون مرتفعة أكثر لدى هؤلاء المدخنين الصباحيين، وقد يكونون أكثر إدماناً من المدخنين الآخرين. وتبين أن الأشخاص الذين يدخنون أول سيجارة لهم خلال فترة 31 دقيقة إلى 60 دقيقة بعد الاستيقاظ صباحاً، هم أكثر عُرضة بنسبة تتخطى 30 في المائة للإصابة بسرطان الرئة، وقد تزيد النسبة إلى 80 في المائة لدى من يدخنون خلال نصف الساعة الأول بعد الاستيقاظ .

أما بالنسبة لسرطان الرأس والرقبة فإن من يدخنون خلال الفترة بين 31 و60 دقيقة بعد الاستيقاظ، يكونون أكثر عُرضة للإصابة به بنسبة تزيد على 40 في المائة، وتزيد النسبة إلى 80 في المائة لدى من يدخنون خلال نصف الساعة الأول بعد الاستيقاظ.

شاركت كلاً من منظمة الصحة العالمية ومركز التحكم بالأمراض بالولايات المتحدة الأمريكية (CDC) في دراسة حديثة أجرتها وزارة الصحة في إطار جهودها في مكافحة التبغ وبتوجيهات الدكتور عبدالله بن عبدالعزيز الربيعية وزير الصحة بالاهتمام بالجانب الوقائي والتركيز على التوعية الصحية بأسلوب علمي مهني، حيث أظهرت الدراسة أن نسبة انتشار استخدام التبغ بين الشباب انخفضت لمن تتراوح أعمارهم بين (13-15) سنة من 19.3% عام 1428هـ إلى 14.9% عام 1431هـ .

أوضح ذلك الدكتور زياد ميمش وكيل وزارة الصحة المساعد للطب الوقائي ، مشيراً إلى أن الدراسة شملت "50" مدرسة من مراحل التعليم المتوسط بالمملكة موزعة على 25 مدرسة للبنين و 25 مدرسة للبنات وبمجموع "1715" طالباً وطالبة .

وقال "إنه وفقاً لنتائج هذه الدراسة "المسح العالمي لانتشار التدخين بين الشباب بالمملكة" تبين أن حوالي 30% من الشباب الذين شملتهم الدراسة يعيشون في منازل يدخن فيها الآخرون بوجودهم كما أن 65% من المدخنين في هذه المرحلة العمرية لديهم الرغبة في الإقلاع عن التدخين. وأضاف الدكتور زياد ميمش أن نتائج هذا المسح أكدت أن 14.9% يستخدمون أي منتج من منتجات التبغ ، و8.9% يدخنون السجائر ، و9.5% يدخنون الشيشة .

وأفاد الدكتور زياد ميمش أن نسبة 25.3% يعتقدون أن الذكور المدخنين أكثر جاذبية من غير المدخنين ، و17.5% يعتقدون أن النساء المدخنات أكثر جاذبية من غير المدخنات الأمر الذي يحتاج لتكثيف الحملات التوعوية لتغيير هذا الاعتقاد الخاطئ ، كما أوضحت هذه الدراسة بأن 63.8% يعلمون تأثير التبغ الضار عليهم ، و31.1% ناقشوا في الصف الدراسي الأسباب التي تجعل من هم في سنهم يدخنون خلال السنة الماضية ، و42.1% تلقوا دروساً تثقيفية حول مخاطر التدخين في الصف خلال السنة الماضية .

وأبان أن المعرضين للدخان السلبي بلغ عددهم 29.5% يعيشون في منازل يدخن فيها الآخرون في وجودهم ، و37.5% يتعرضون لدخان الآخرين خارج منازلهم ، و76.5% يؤيدون حظر التدخين في الأماكن العامة . وكشف وكيل وزارة الصحة للطب الوقائي أن الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين بلغ عددهم 64.8% و68.0% تلقوا يد المساعدة للإقلاع عن التدخين .

من جانب آخر شكر المشرف العام على برنامج التدخين بوزارة الصحة وأمين اللجنة الوطنية لمكافحة التبغ الدكتور ماجد المنيف مسؤولي وزارة التربية والتعليم على تعاونهم مع منسقي برنامج مكافحة التدخين بالشؤون الصحية بمناطق المملكة لإنجاح هذه الدراسة الوطنية .

ولفت إلى أنه سيتم قريباً إعلان نتائج معدلات انتشار التدخين بين طلاب الكليات الصحية وكذلك بين معلمي المدارس المتوسطة بالمملكة ، مشيراً إلى أن الوزارة بصدد عمل مسح شامل لانتشار التدخين بين البالغين

بالمملكة فوق سن ست عشرة سنة ، وتقدم مثل هذه الدراسات العديد من المؤشرات التي يتم استخدامها في توجيه الحملات التوعوية والعلاجية لأفة التبغ بالمملكة.

**شهر رمضان علاج للإدمان**

[http://www.aleqt.com/2011/08/09/article\\_567795.html](http://www.aleqt.com/2011/08/09/article_567795.html)

**المصدر: صحيفة الاقتصادية**

قد يسمع المدخن عن وجود لصقات أو عقاقير أو أجهزة تعين المدخن على ترك التدخين، هذا صحيح، ولكن لا تعينه تلك العقاقير واللصقات والأجهزة على تكوين الرغبة والإرادة لديه والتي هي أهم مكونات الإقلاع عن التدخين، وإنما دورها فقط في مساعدة بعض المدخنين على التغلب على بعض الأعراض التي قد يعانها بسبب توقفه عن التدخين الذي عوّد جسمه عليه طوال سنوات عديدة، وهي أعراض ليست بخطيرة أو صعبة ولا تظهر عند كل المدخنين .

لكن في شهر رمضان الأمر يختلف تماما؛ فمكوث المدخنين بكل شجاعة لساعات طويلة من دون تدخين دليل على أن الإنسان بكل ما أعطاه الله من عقل وقوة وإرادة قد استطاع التغلب على إدمان التدخين.

**شهر رمضان أفضل وقت للإقلاع عن التدخين**

<http://www.alriyadh.com/2011/08/09/article657530.html>

**المصدر: صحيفة الرياض**

كوالالمبور، (ماليزيا) - (ي ب أ)

قالت وزارة الصحة الماليزية امس الاثنين إن 95 بالمائة من المدخنين المسلمين يعتبرون أن التوقف عن هذه العادة أسهل خلال شهر رمضان .

ونقلت وكالة الأنباء الماليزية "برنامجا" عن مدير عام وزارة الصحة حسن عبدالرحمن قوله إن الصيام ل 14 ساعة يساعد بشكل غير مباشر المدخنين على التوقف عن هذه العادة بشكل أسهل بسبب قدرتهم على التحكم في الرغبة بالتدخين .

وقال عبد الرحمن إن الحكومة أطلقت حملة تشدد فيها على أن رمضان هو نقطة البداية للإقلاع عن التدخين. وأضاف أن الإقلاع عن التدخين سيساهم في الحدّ من إنفاق الحكومة على أمراض القلب والرئة.

## التدخين صباحاً يزيد خطر الإصابة بالسرطان

<http://www.alriyadh.com/2011/08/09/article657531.html>

المصدر: صحيفة الرياض

واشنطن - (ي ب أ)

وجد باحثون أميركيون أن الأشخاص الذين يدخنون صباحاً بعد الإستيقاظ هم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان، مقارنة بالآخرين الذين يدخنون لاحقاً خلال اليوم .

وذكرت شبكة "سي ان ان" الأميركية أن دراستين أميركيتين أجرتهما جامعة " بن ستايت" للطب ونشرتتا بمجلة "مجتمع السرطان الأميركي" وجدتا أن التدخين بعيد الإستيقاظ صباحاً يجعل الأشخاص عرضة أكثر للإصابة بسرطان الرئتين والرأس والرقبة .

وقال الباحث المسؤول عن الدراستين إن "معدلات النيكوتين وربما مواد سامة أخرى موجودة بالتبغ تكون مرتفعة أكثر لدى هؤلاء المدخنين (الصباحيين)، وقد يكونون أكثر إدماناً من المدخنين الآخرين ."

وتبيّن أن الأشخاص الذين يدخنون أول سيجارة لهم خلال فترة 31 دقيقة إلى 60 دقيقة بعد الإستيقاظ صباحاً، هم أكثر عرضة بنسبة تتخطى 30 بالمائة للإصابة بسرطان الرئة، وقد تزيد النسبة إلى 80 بالمائة لدى من يدخنون خلال النصف ساعة الأولى بعد الإستيقاظ .

أما بالنسبة لسرطان الرأس والرقبة فإن من يدخنون خلال الفترة بين 31 و60 دقيقة بعد الإستيقاظ، يكونون أكثر عرضة للإصابة به بنسبة تزيد عن 40 بالمائة، وتزيد النسبة إلى 80 بالمائة لدى من يدخنون خلال النصف ساعة الأولى بعد الاستيقاظ.

«كودو» تكافح ظاهرة التدخين في مطاعمها

<http://www.al-jazirah.com/20110809/ec18.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة



أطلقت سلسلة مطاعم كودو الرائدة في مجال خدمات المطاعم والتغذية في المملكة العربية السعودية مؤخراً حملة لمكافحة التدخين، وذلك من خلال إعلانها منع التدخين في جميع مطاعمها حول المملكة، في خطوة جديدة تساهم من خلالها في تدعيم جهود الدولة لمكافحة التدخين، وتؤكد على التزامها بمسؤوليتها الاجتماعية تجاه مجتمعها المحلي. وتأتي هذه الحملة التوعوية بهدف الحد من انتشار ظاهرة التدخين بين أفراد المجتمع من مختلف الشرائح.

وحول هذه الخطوة أوضحت كودو أن الشركة اعتمدت في حملتها على تجسيد الأضرار الناتجة عن التدخين بشتى الوسائل بحيث تكون ظاهرة للمجتمع، موضحاً أن الشركة ركزت في إستراتيجيتها على تفعيل الجانب الوقائي لغير المدخنين من خلال قرار المنع والتركيز عليهم، مشيراً إلى أن هذا أقل واجب نقدمه لخدمة مجتمعنا المحلي الذي نعتبر جزءاً منه، متمنياً أن تحذوا مطاعم الوجبات السريعة حذونا لمحاربة هذه الظاهرة الخطيرة المدمرة لشبابنا وشاباتنا.

وأضاف مصدر مطّلع من الشركة أنها قامت قبل اتخاذها للقرار بعمل استفتاء حول الموضوع لأخذ رأي عملائها حول هذه الخطوة وكانت النتيجة بإجماع الأغلبية، ومنهم المدخنين، على تأييد قرار المنع الذي يصب في مصلحة الجميع.

**الزامل: رمضان فرصة عظيمة للتخلي عن التدخين**

<http://www.al-jazirah.com/20110809/fe3.htm>

**المصدر: صحيفة الجزيرة**



أوضحت الأستاذة أديبة الزامل أن شهر رمضان الكريم بما يحمل من رسالة عملية تربوية 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 لأنه 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 وتخلق 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 تتجذّر 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 **لِيَقُولَ اللَّهُ تَعَالَى يُرِيدُ مَا يَرْقُومُ حَتَّى يُغَيِّرَ مَا بِقَوْمٍ وَإِنَّمَا يَأْتِي نَفْسَهُمْ** { (11) سورة الرعد 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 لعقله الباطن فإنك ستكون فاقداً للحماس. بل يمكن أيضاً أن يكون العقل

الباطن سعيداً بعملية التدخين بالرغم من رفض العقل الواعي لها !!

فرصة صوم رمضان لا تعوض للإقلاع عن التدخين

<http://www.al-jazirah.com/20110809/rj1.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة

د. فهد بن عبدالرحمن السوداني

لا شك أن التدخين وكل سموم من الآفات التي تقضي على حياة الإنسان، وتدمر الاقتصاد وتلوّث صحة البيئة. بات التدخين موتاً محققاً بين المدخنين وجلسانهم، ومشكلة عالمية عامة تسبب أثاراً سلبية في شتى المجالات، الصحية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية والحضارية.. حيث يقضي هذا الوباء الفتاك على أكثر من خمسة ملايين إنسان سنوياً نتيجة مصاحبة المدخنين ومعايشتهم والجلوس معهم، ومهما اختلفت أشكال التدخين أو أعمار المدخنين، فإنه يؤثر تأثيراً فتاكاً على أجهزة الجسم المختلفة ويؤدي إلى الإدمان.

ونسمع عن الكثير من ضحايا هذا السّم القاتل الذي قضى ولا يزال يقضي على أرواح الكثيرين والكثيرين من الناس!!.. مما يتوجب علينا جميعاً الوقوف ضده؛ فالتدخين آفة كبرى -سواء كان سيجارة أو شيشة (معسل) بجميع أنواعه المختلفة- انتشرت في شتى أنحاء العالم دون استثناء، وحتى تاريخ هذا اليوم سأذكر بعض عدد الضحايا الذين يُقدرون بالملايين من البشر سنوياً، يموتون بسبب هذا الداء القاتل! وهو مسؤول بشكل مباشر عن وفاة شخص كل 10 حالات وفاة حول العالم.

أكثر من 100 ألف شخص يموتون سنوياً في الصين.. نتيجة التدخين!!  
لكن هل تعلمون أين تكمن الفاجعة؟

إن هؤلاء الأكثر من 100 ألف ليسوا من المدخنين.

هؤلاء ممن فقط مروا بجانب أناس يدخنون، أو عاشوا مع مدخنين، أو استنشقوا الدخان في مطعم أو سوق!  
أي ما يُسمّى بالتدخين السلبي.

فهل أدركتم حجم الكارثة؟ هل رأيتم إلى أية درجة تبلغ سُمّية الدخان؟

أما طريقة الموت، فحسب كلام موسوعة ويكيبيديا فإن التدخين السلبي يمكن أن يسبب الأمراض التالية:

السرطان: بجميع أنواعه وخاصة سرطان الرئة، وأمراض الأنف والأذن والحنجرة: خاصة التهابات الأذن،

وأمراض الدورة الدموية: خاصة أمراض القلب، وأمراض الرئة: خاصة ازدياد مخاطر الإصابة بالربو،

وأمراض الحمل: خاصة الإسقاط والتشوهات الخلقية، والحمل خارج الرحم.

أما بالنسبة إلى مَنْ لديهم أصلاً مثل هذه الأمراض فإن التدخين السلبي يمكن أن يزيداً سوءاً مثل الربو والحساسية.

أما الأطفال فتأثيره أشد فتكاً بهم، وحسب الدراسات المستفيضة التي أُجريت في هذا المجال فقد توصل العلماء والباحثون إلى أن البلايا التالية تحل بالأطفال الذين يتواجدون حول المدخنين:

حالة الوفاة المفاجئة للوليد، نشوء مرض الربو، التهابات الرئة، نشوء مرض التهاب الشعبات الهوائية

وزيادة حدتها، مرض السل القاتل، مرض كرون (التهاب الأمعاء المزمن) وإعاقات ذهنية.

مرة أخرى هذه أمراض لا تصيب المدخنين، وإنما تصيب فقط الذين يتواجدون حولهم! المدخن أصدر حكماً

بالإعدام على نفسه (وذنبه على جنبه)، ولكن ما ذنب الأطفال والنساء والرجال غير المدخنين ممن يمرون في

الأسواق والمطاعم والشوارع ويستنشقون هذه القنبلة المدمرة رغماً عن أنفهم. وقد سرني وأعجبني القرار الجميل الذي اتخذته مجلس الوزراء السعودي الموقر وبعض الحكومات، وذلك بمنع التدخين في الأماكن العامة منعاً تاماً، وفرض الغرامة لمن يخالف ذلك.

ومن هنا دار في ذهني بما أننا ننتمي إلى دين الله الإسلام (ولله الحمد والفضل والمنة) الذي يُحرم الضرر وينهى عن قتل النفس، ويأمر بضرورة عدم إيذاء الغير، ومن هذا المنطلق أصبح من الأجدر تفعيل هذا القرار الرشيد بكل حزم وحسم ومتابعة وعدم التهاون في تطبيقه وما ذنبنا أن نستنشق هواء غير نقي وغير صحي؟ فمن المقترحات لحل هذه الآفة المدمرة:

أملنا ورجاؤنا من وزارة الصحة ووزارة التجارة وصحة البيئة وهيئة وجمعية حقوق الإنسان وهيئة الغذاء والدواء وحماية المستهلك والمركز العربي لمكافحة التبغ وجميع الناشطين في الدفاع عن حقوق الإنسان في أن يهبوا جميعاً مسرعين دون تهاون أو تباطؤ لمطاردة وملاحقة شركات التدخين لمطالبتهم قضائياً لأخذ العوض منهم نتيجة لأضرار التدخين التي تصيب المدخنين وجلساتهم، وعليهم جميعاً المبادرة في ذلك على وسائل الإعلام المختلفة الإكثار من نشر ثقافة أضرار التدخين.

وكذلك على كل من تلك الهيئات دراسة هذا الموضوع دراسة معمقة مستفيضة لوضع إستراتيجية للحد من تقشي أضرار التدخين والنظر بجدية في مسألة رفع الغرامات والجزاءات المالية على رسوم علب السجائر؛ لأن ذلك سيحدّ إن شاء الله بشكل كبير من تلك الظاهرة القاتلة التي تسببت في وفاة الملايين من البشر. وأخيراً تفعيل دور جمعيات مكافحة التدخين والمركز العربي لمكافحة التبغ ودعمهم مادياً ومعنوياً لكي تؤدي دورها على أكمل وجه. فيا أخي المدخن -أعانك الله ووفقك لكل خير- عليك الإقلاع عن التدخين لسلامة صحتك وصحة أسرته. ومجتمعك فنريد يا أخي تفعيل قرار مجلس الوزراء الرشيد الموقر لمنع التدخين في كل من مكة المكرمة والمدينة المنورة وسائر أرجاء مملكة الإنسانية التي تحارب الضرر أياً كان نوعه فكن أول الداعين لذلك.

وفق الله الجميع لكل ما يحبه الله ويرضاه وإنا لمنتظرون...

**قتل الفراغ في المقاهي بشاشات 100 بوصة**

<http://www.shms.com.sa/html/story.php?id=140769>

**المصدر: صحيفة شمس**

الرياض. سعد سالم



عزا كثير من الشباب عدم وجود هدف محدد لشغل وقت فراغهم وما يتناسب مع ميولهم ورغباتهم خلال أيام شهر رمضان المبارك، إلى انعدام البدائل الممكنة لشغل هذه الأوقات بما يفيدهم ويجعلهم يعيشون أجواء نقية ومفيدة في هذا الشهر الكريم .

واعتبر عدد من الشباب الذين التقتهم «شمس» في مقاهي الكوفي شوب واحتساء أقداح القهوة والتمتع بالسجائر التي تعقب صيام نصف يوم كامل مليء بضغوطات أعمالهم، والالتقاء بالأصدقاء الذين لم يتسن لهم التجمع معهم خلال الأشهر الماضية، الوسيلة الأنسب للهروب من شبح الفراغ خلال ليالي الشهر الكريم، والبديل المناسب للتسكع والتجوال في الأسواق والأماكن العامة بهدف أو بدون.

وبعيدا عن أضرار التدخين ومساوئه الاجتماعية والصحية والاقتصادية التي يتحدث عنها الجميع بالأدلة والبراهين يعترف الشاب أحمد الحدادي «أنني ممن ينتظر أذان المغرب في رمضان بفارغ الصبر؛ وذلك لما أواجهه في صباح رمضان من ضغوطات العمل الشيء الكثير، الأمر الذي ينعكس على تفكيري بكل شوق إلى التدخين، وعقب ثلاث حبات من التمر وفنجان قهوة أتجه مباشرة إلى غرفة التدخين التي خصصتها في منزلي، وتبدأ عملية التدخين قد تكون شرهة نوعا ما، وبعد ذلك أصلي في المسجد مع الجماعة وأعود وأكمل إفطاري وأتابع المسلسلات الرمضانية وأنا هادئ البال، عكس ما أكون عليه وأنا صائم، بعد ذلك لا أجد ما يشغني سوى الاتصال على الأصدقاء والاجتماع معهم في إحدى المقاهي أو المجالس، والبدء في تحليل المسلسلات الرمضانية التي شاهدناها ولكن بعد أن أقضي المستلزمات العائلية.»

لكن زميله عبدالله كان له رأي مخالف تماما، غير أنه اتفق معه في مسألة التدخين «لا أختلف مع الكثير من المدخنين بأننا أصبحنا لا نفكر في أمر سوى التدخين طيلة يومنا العملي الشاق، حيث أنتظر بشغف ساعة الصفر والتي تسمح لي التقاط علبة السجائر، والبدء في التدخين، وفي الحقيقة أنا عريس جديد، الأمر الذي يجعلني أمكت طيلة يومي في منزلي، وعقب النوم بعد صلاة العشاء حتى الساعة الـ11، أحتسي وأتناول ما تبقى من الإفطار، ومن ثم أنطلق وزوجتي إلى أحد المتنزهاة أو الأسواق والقيام بجولة جميلة من التبضع والتنزه، عقب ذلك أعود للمنزل ويذهب وقتي بين ساعة تصفحية على بريدي الإلكتروني وبين مشاهدة أحد المسلسلات الرمضانية، وبين إنجاز بعض أعمالتي التي يجب علي إنهاؤها قبل الذهاب لعملي في اليوم التالي.»

ويرى الشاب علي الشهري أن «التدخين ومثل هذه التجمعات لا يأتي من ورائها سوى الأضرار والمصائب، وتحمل المرء وزر النميمة والقليل والقال والطعن في أعراض الناس خصوصا في شهر رمضان الكريم؛ لذا فالهروب، من مثل تلك الاجتماعات، أفضل بكثير له، وأعتقد أن الأنسب في شهر رمضان المبارك يتمثل في التنزه في الأسواق وارتياح الأندية الرياضية، أو حتى اللعب في الحارات ببعض أصناف الرياضة، وذلك بعد أداء فرائض الشهر الكريم من صيام وقيام وتلاوة القرآن الكريم وتدارسه وغيرها من العبادات، وأعلم أن آراء

الشباب قد تباينت كثيرا حول وقتهم وفراغهم في رمضان وخصوصا حول قضاء الشباب أوقاتهم خلال شهر رمضان الكريم وجميعها صبت باتجاه سؤال واحد ما هو البديل؟ وأؤكد لأخواني الشباب أن البدائل متوفرة بكثرة ولكننا اعتدنا على أمور نقوم بها في رمضان، وأصبحت عادة لا نجد غيرها كالتجمعات في الأسواق، أو التنزه بالسيارات في الطرقات، أو الاجتماع في الاستراحات، ولو فكرنا قليلا لقتلنا الفراغ والملل فهناك الأندية الرياضية المميزة، وهناك التجمعات العائلية التي ننتظرها بفراغ الصبر في هذا الشهر الكريم وغيرها الكثير. وأشار إلى أنه بعد أداء الفرائض يقسم يومه الرمضاني ما بين النادي الرياضي وبين ممارسة المشي في طريق الملك عبدالله، وبين التنزه مع العائلة أو الالتقاء مع الأقارب.

ويشير الشاب محمد القحطاني إلى أن وقته عقب صلاة التراويح مشغول تماما» حيث أجمع مع عائلتي ونتبادل أطراف الحديث حتى قرابة الساعة الـ11، وبعد ذلك أذهب إلى إحدى الصالات الرياضية أمارس فيها الرياضة لمدة ساعتين وقد تزيد، ثم أعود للمنزل وأجد أن الكتاب هو ونيسي وهو من يشغل وقتي حتى أذان الفجر.»

وعزا القحطاني انحراف الشباب وابتعادهم عن أداء العبادات على الوجه المطلوب سيما في رمضان، إلى عدة أسباب حسب وصفه، ومنها الفقر وغياب المدرسة في هذا الوقت من العام وغياب البدائل، كل ذلك مدعاة لانحراف الشباب لأمر غير مستحبة، مؤكدا أهمية تضافر جهود الجهات المعنية من أجل احتواء هذه المسألة التي تعد خطرة على الشباب والمجتمع بشكل عام إذا استمر على ما هو عليه «يجب أن تكون هناك بدائل لاحتواء الشباب في رمضان بالذات، منها على سبيل المثال نصب شاشات تليفزيونية كبيرة الحجم تصل إلى 100 بوصة، في الأندية أو الأماكن الواسعة لبث البرامج الهادفة والمفيدة للشباب، كما أن على الباحثين والمهتمين ومراكز البحوث العمل على إيجاد حلول لهذه المسائل المهمة التي تمس الشباب والمجتمع بشكل عام.»

**شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية**

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

## سيجارة الصباح أشد فتكا

<http://www.aljazeera.net/NR/exeres/08C97325-7668-44A1-819E-C4D95A28DD87.htm>

المصدر: الجزيرة نت



وجد باحثون أميركيون أن الأشخاص الذين يدخنون صباحاً بعد الاستيقاظ أكثر عرضة للإصابة بالسرطان، مقارنة بمن يدخن لاحقاً خلال اليوم.

وأفادت شبكة "سي إن إن" الأميركية أن دراستين أجرتها جامعة بن ستايت للطب ونشرتا بمجلة مجتمع السرطان الأميركي وجدتا أن التدخين بعيد الاستيقاظ صباحاً يجعل الأشخاص عرضة أكثر للإصابة بسرطان الرئتين والرأس والرقبة.

وأوضح الباحث المسؤول عن الدراستين أن معدلات النيكوتين وربما مواد سامة أخرى موجودة بالتبغ تكون مرتفعة أكثر لدى هؤلاء المدخنين الصباحيين، وقد يكونون أكثر إدماناً من المدخنين الآخرين.

وتبين أن الأشخاص الذين يدخنون أول سيجارة لهم خلال فترة 31 دقيقة إلى ستين دقيقة بعد الاستيقاظ صباحاً، هم أكثر عرضة بنسبة تتخطى 30% للإصابة بسرطان الرئة، وقد تزيد النسبة إلى 80% لدى من يدخنون خلال النصف ساعة الأولى بعد الاستيقاظ.

أما بالنسبة لسرطان الرأس والرقبة فإن من يدخنون خلال الفترة بين 31 وستين دقيقة بعد الاستيقاظ، يكونون أكثر عرضة للإصابة به بنسبة تزيد على 40%، وتزيد النسبة إلى 80% لدى من يدخنون خلال النصف ساعة الأولى بعد الاستيقاظ.

