

# کنترل دخانیات

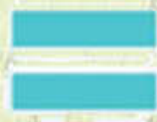


ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی کنترل دخانیات

سال هفتم شماره ۷ فروردین ماه ۱۳۹۵ (شماره پیاپی ۷۹) - تیراژ ۱۰۰۰ نسخه - بهاء ۳۰۰۰۰ ریال

به گزارش خبرنگار علمی باشگاه خبرنگاران:

روزانه ۲۰ میلیارد تومان صرف هزینه درمان بیماری های ناشی از استعمال دخانیات می شود.





شاید در جنگ کشته نشود ولی.....

# کنترل دخانیات

ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی شماره سال هفتم شماره ۷ فروردین ماه ۱۳۹۵ (شماره پیاپی ۷۹)  
ماهنامه کنترل دخانیات

مجوز انتشار

به شماره ۱۲۴/۳۶۴۲ مورخه ۱۳۸۸/۷/۲۷ هیات نظارت بر مطبوعات

صاحب امتیاز

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماریهای ریوی

بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

مدیر مسئول و سردبیر

دکتر غلامرضا حیدری

هیأت تحریریه

دکتر حبیب امامی، دکتر مسلم بهادری، دکتر علی رمضانخانی، دکتر بابک شریف کاشانی

دکتر هومن شریفی، دکتر سعید فلاح تفتی، دکتر محمدرضا مسجدی

مشاوران علمی

دکتر مهشید آریانپور، دکتر شبنم اسلام پناه، دکتر زهرا حسامی

مدیر اجرایی، مترجم و ویراستار

پریزاد سینایی

تایپ و حروفچینی

سعیده طباطبایی زاده

همکاران

مونا آقایی، بهروز الماس نیا، نازی دوزنده طبرستانی، دکتر فیروزه طلپسچی

گرافیک و صفحه آرا

علیرضا مظفریان

آدرس

تهران، نیاوران، انتهای دارآباد، بیمارستان دکتر مسیح دانشوری

مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات

کد پستی

۱۹۵۵۸۴۱۴۵۲

تلفکس

۲۶۱۰۹۵۰۸ - ۲۶۱۰۶۰۰۳

E-mail: tobaccocontroljournal@sbmu.ac.ir

Website: www.tpcrc.sbmu.ac.ir

با همکاری

جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

بهاء: ۳۰۰۰۰ ریال

استفاده از مطالب نشریه با ذکر منبع بلامانع است.



## فهرست

- ۳..... معرفی مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات
- ۴..... سخن روز
- ۵..... زیر ذره بین
- روش‌های کنترل وزن پس از ترک سیگار
- ۸..... ما توانستیم، شما هم می‌توانید
- ۱۰..... فعالیتهای مرکز
- ۱۱..... چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کرده‌اند
- ۱۳..... اخبار کشوری
- ۱۳۰ هزار نخ سیگار قاچاق در میاندوآب کشف و ضبط شد
- فروش سیگار فقط در مغازه‌های دارای مجوز
- پنجه سرطان ریه بر گلوی دودی‌ها
- ۱۶..... اخبار بین‌المللی
- سیگار کشیدن در فیلم‌های سینمایی غیرآمریکایی بیشتر دیده می‌شود
- ژاپن پیام‌های هشدار بر روی پاکت سیگار را افزایش می‌دهد
- انگلستان و ولز، جریمه برای سیگار کشیدن درون ماشین‌های حامل کودکان
- آلمان تصاویر وحشت‌انگیز مرگ روی پاکت‌های سیگار
- ۱۹..... نشستی با صاحب‌نظران
- دکتر مسعود مردانی
- ۲۱..... قانون جامع کنترل دخانیات
- ۲۳..... فراخوان ارسال مقاله
- ۲۵..... نظرسنجی



## معرفی مرکز تحقیقات

در پی تلاش ده ساله و مقارن با روز جهانی بدون دخانیات (۱۰ خرداد ۱۳۸۶) اولین مرکز تحقیقاتی در زمینه کنترل دخانیات توسط دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی شروع به کار نمود. پیشنهاد تشکیل این مرکز توسط واحد کنترل دخانیات مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی سل و بیماری‌های ریوی به دانشگاه متبوع ارائه شد. بعد از بررسی و تصویب در هیئت رئیسه دانشگاه مراتب به معاونت پژوهشی وزارت بهداشت اعلان گردید که در این معاونت هم به تأیید رسید.

این مرکز توسط ۶ نفر عضو هیئت علمی دانشگاه تأسیس شده است و با همکاری ۶ پزشک و ۳ کارشناس در بیمارستان مسیح دانشوری تهران فعالیت می‌کند و دیدگاه آن «ایجاد جامعه‌ای عاری از دخانیات» می‌باشد. یکی از اهداف مرکز تبدیل شدن به قطب پژوهشی کنترل دخانیات در سطح منطقه و جهان می‌باشد. در همین راستا این مرکز از سال ۱۳۸۶ به عنوان مرکز همکاری‌های منطقه شرق مدیترانه (EMRO) شناخته شده است. همچنین این مرکز به انجمن‌های بین‌المللی کنترل دخانیات (FCA) پیوسته است. به لطف بیش از یک دهه تجربه خدمات درمانی ترک سیگار در قالب کلینیک‌های ترک سیگار و خط مشاوره تلفنی، ما آماده ارائه خدمات فوق به صورت رایگان می‌باشیم.

دیدگاه ما بر آنیم که جامعه‌ای عاری از دخانیات داشته باشیم. اهداف

- ارتقاء سطح سلامت جامعه از طریق کاهش موارد شروع مصرف دخانیات و کاهش میزان مواجهه با دود سیگار
- بهبود کیفیت زندگی افراد سیگاری از طریق کمک به ترک دخانیات به منظور ارتقاء سطح سلامت جامعه
- تولید علم و افزایش سطح آگاهی عمومی و تخصصی جامعه در حوزه پیشگیری و کنترل دخانیات
- تولید و توسعه برنامه‌های تحقیقاتی و اجرای آن در راستای پیشگیری و کنترل دخانیات



## سخن روز



فرا رسیدن نوروز فرصت مناسبی است که به خود و کرده‌های خود بنگریم و برای سال جدید تغییراتی مثبت به وجود آوریم. یکی از این تغییرات مثبت توجه به سلامت شفاهی و دور کردن رفتارهای مفاخره‌آمیز سلامتی است که می‌تواند با تغییر رفتارهای الگو شده قبلی مانند اصلاح مجسم و نوع مصرف مواد غذایی، اصلاح زمان و مقدار فعالیت‌های بدنی و نیز قطع مصرف دخانیات (ویژه افراد سیگاری) صورت گیرد. البته این دقت را هر زمانی می‌توان انجام داد و یا باید گفت که همیشگی است ولی تغییر فصل و سال همیشه به عنوان یک نقطه عطف برای تغییر کارها مورد توجه بوده است پس از آن به درستی استفاده کنیم و این فرصت را غنیمت بشمریم تا سال آینده را بدور از دود دخانیات شروع کرده، ادامه دهیم و تا همیشه ادامه دهیم. در این راستا مرکز ما ضمن آرزوی داشتن سالی شوش و سلامت و بدون دود برای همه شما عزیزان مراتب آمارگی خود را جهت راهنمایی و مشاوره ترک سیگار مقنوری و تلفنی با شماره ۲۶۱۰۹۵۰۸ و حتی به صورت گویا ۲۷۱۲۲۰۵۰ اعلام می‌دارد.



## زیر ذره بین

بعد از صرف غذا اگر مجبور بودید بر سر سفره بنشینید، ۱ لیوان آب بنوشید. بعد از صرف غذا دندان های خود را مسواک بزنید و یا بشویید.

### افزایش وزن پس از ترک سیگار

افزایش وزن بعد از ترک سیگار یکی از نگرانی های افراد سیگاری است. حدود ۸۰ درصد از سیگاری ها، بعد از ترک سیگار افزایش وزن می یابند. به طور معمول، زنان در طول ۱ سال بین ۳ تا ۵/۵ کیلوگرم افزایش وزن می یابند. مردان نسبت به زنان، کمتر وزنشان زیاد می شود. غالباً چاقی در زنان سیگاری (مانند چاقی در مردان) از نوع سیبی شکل می باشد. در این زنان چربی های بدن دور کمر جمع می شوند. در حالی که وقتی سیگار را ترک می کنند، چربی جمع شده در کمر، به یک اندازه در تمام بدن پخش می شود. نیکوتین باعث افزایش سوخت و ساز (متابولیسم) بدن می شود. وقتی سیگار کشیدن را ترک می کنید، متابولیسم بدنتان کم می شود و مطابق مقدار معمولی می گردد. این به معنی این است که کالری کمتری را می سوزانید. همچنین، مزه و طعم غذاها را بهتر احساس می کنید. بعضی از افراد به سمت میان وعده های پرکالری می روند. همه اینها باعث بیش خواری می شود.

به خاطر سیگار نکشیدن، قندخون فرد پایین می آید و احتیاج به خوردن میان وعده پیدا می کند. سیگاری هایی که عادت به کشیدن سیگار بعد از هر وعده غذایی دارند، به خاطر ترک کردن سیگار، مدت ها در سر سفره می نشینند و غذا می خورند. سیگار کشیدن باعث سوزاندن ۲۰۰ کالری می شود. اما وقتی شما سیگار را ترک می کنید، این مقدار کالری را نمی توانید بسوزانید، زیرا که متابولیسم بدن کم می شود. همه افراد به خاطر ترک سیگار چاق نمی شوند. به طور معمول افراد در حدود ۴ تا ۵ کیلو اضافه وزن می یابند. اما این نکته را فراموش نکنید که سیگار کشیدن بسیار خطرناک تر از افزایش وزن

روش های کنترل وزن پس از ترک سیگار  
افزایش وزن بعد از ترک سیگار یکی از نگرانی های افراد سیگاری است.

### خطرات جدی سیگار و منافع ترک سیگار

هنگامی که سیگار می کشید، ضربان قلب شما بالا می رود و خود را در معرض ۴۰۰۰ نوع مواد شیمیایی در دود سیگار قرار می دهید که در حدود ۴۰ نوع از آنها باعث سرطان می گردند. مردان سیگاری نسبت به زنان بیشتر دچار سرطان ریه می گردند. سیگاری ها، بیشتر در معرض بیماری های قلبی، سکنه، برونشیت مزمن، آمفیزم و بیماری های ریوی می باشند. همچنین سیگاری ها نه تنها به سلامتی خود ضربه می زنند، بلکه سلامت اطرافیانشان را که سیگاری نیستند نیز به خطر می اندازند.

### فواید ترک سیگار

- در مدت ۱۲ ساعت بعد از آخرین سیگار، بدن شما شروع به التیام اثرات مخرب نیکوتین می کند.
  - قلب و ریه، تخریبات حاصله از نیکوتین را اصلاح می کنند.
  - پس از ترک سیگار تنفس راحت تر می شود و سرفه از بین می رود.
  - پس از ترک سیگار خطر بیماری و مرگ و میر در اثر بیماری قلبی، برونشیت، سرطان ریه و انواع دیگر سرطان ها بسیار کم می شود.
  - به تمیزی هوا کمک می کند و موجب کاهش خطر بیماری می شود.
  - در هفته اول ترک سیگار، وزن بدن به دلیل احتباس آب، حدود ۱ تا ۲ کیلوگرم افزایش می یابد.
- افرادی که ترک سیگار را شروع کرده اند، برای این که بعد از غذا سیگار نکشند و در عین حال وزن خود را کنترل کنند، می توانند از روش های زیر استفاده کنند: مقدار غذای روزانه خود را از قبل تنظیم کنید. بعد از صرف غذا، از جای خود برخیزید.



بعد از ترک آن می‌باشد. ولی باید مراقب باشید که وزنتان نیز خیلی زیاد نشود. برای جلوگیری از اضافه وزن پس از ترک سیگار، باید فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید.

## علت افزایش وزن پس از ترک سیگار

### ۱- فقدان نیکوتین

هنگامی که نیکوتین موجود در دود سیگار از بدن خارج شود، افزایش وزن ناگهانی رخ می‌دهد. نیکوتین، وزن بدن را پایین می‌آورد. علاوه بر آن، نیکوتین بر آزادسازی هورمون انسولین اثر می‌گذارد. انسولین، مقدار گلوکز یا قندخون را کنترل می‌کند. نبود نیکوتین در بدن باعث گرسنگی در شخص می‌شود.

### ۲- بیش از حد خوردن

افرادی که دائما در دهانشان سیگار بوده، حال که سیگار را ترک کرده‌اند، می‌خواهند این کمبود را جبران نمایند. در نتیجه غذا برای آنها، آرامش‌بخش می‌باشد.

سیگاری‌ها غالبا یک وعده غذا هم نمی‌خورند؛ مثلا به جای خوردن صبحانه، ۱ فنجان قهوه یا چای و چند نخ سیگار می‌کشند. در حالی که سیگاری‌های در حال ترک، هر سه وعده غذا را می‌خورند و از هیچ کدام صرف نظر نمی‌کنند.

## راهکارهای جلوگیری از افزایش وزن پس از ترک سیگار

برای جلوگیری از اضافه وزن، باید فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید و عادات صحیح غذایی داشته باشید. فعالیت بدنی به کنترل وزن و افزایش مقدار کالری که می‌سوزد، کمک می‌کند. پس بهتر است قبل از ترک سیگار، بدن خود را به این عوامل عادت دهید تا در زمان ترک سیگار برایتان مشکل‌ساز نشود.

در یک تحقیق، خانمی که سیگار را ترک کرده بود و روزانه ۴۵ دقیقه پیاده‌روی می‌کرد، در حدود فقط ۱ کیلوگرم افزایش وزن یافت. ورزش کردن باعث

افزایش سوخت انرژی، افزایش اعتماد به نفس، بهبود سلامتی و کاهش استرس و افسردگی (که به خاطر کمبود نیکوتین در بدن به وجود می‌آید) می‌گردد.

## عادات صحیح غذایی پس از ترک سیگار

برای، عادات صحیح غذایی به نکات زیر توجه کنید:

- از یک رژیم غذایی متعادل و متنوع استفاده کنید.
- مقدار زیادی سبزی و میوه مصرف کنید.
- غذاهای بدون چربی یا کم چرب را تهیه کنید.
- از غذاهای چرب و دارای شکر و فاقد مواد مغذی دوری کنید.
- نوشیدنی‌های کافئین‌دار را کم مصرف کنید.
- آب زیاد بنوشید. آب باعث خروج سموم حاصله از نیکوتین می‌شود و همچنین باعث افزایش متابولیسم می‌گردد.

- خواب کافی داشته باشید.
- هیجان و تنش را از خود دور کنید. برای این کار می‌توانید به وسیله مدیتیشن، راه رفتن و نفس عمیق کشیدن، هیجان و اضطراب را از خود برانید و بدن و ذهن خود را آرام نگاه دارید.
- توسط اطرافیان‌تان تشویق شوید.
- هر روز ورزش کنید.
- از اضافه وزن خود نترسید، بلکه بدانید که ضررهای بد نیکوتین را از بدن خود خارج کرده‌اید.

## ورزش کردن

یکی از راه‌هایی است که به کاهش وزن بعد از ترک سیگار کمک می‌کند. فواید ورزش کردن عبارت است از:

- کاهش استرس
- کاهش افسردگی
- بهبودی حالات درونی
- افزایش اعتماد به نفس و تحرک
- بهبودی وضعیت بدن

بهتر است فردی که سیگار را کنار گذاشته، چیزی را به زندگی خود اضافه کند. اگر نمی‌توانید بیرون بروید،





نمایید و در غذا خوردن نیز اعتدال را رعایت نمایید و به جای میان وعده‌های پرکالری از میان وعده‌های سبک و کم کالری استفاده کنید. میان وعده‌های سبک و کم کالری عبارت است از: هویج و کرفس. - پس از ترک سیگار میوه‌ها و سبزیجات زیادی بخورید.

- شما در ۳ روز اول ترک سیگار، می‌توانید شیرینی و یا آبمیوه بخورید، فقط برای آن که قندخون پایین افتاده را درمان کنید.

- عضلات، چربی را بیشتر می‌سوزاند. لذا برای افزایش عضلات بدنتان بهتر است ۱ تا ۲ بار در هفته به کلاس‌های بدنسازی بروید.

- ۱۵ دقیقه وقت لازم است تا معده به مغز بگوید که سیر شده‌اید. پس غذا را به آرامی بجوید تا بیش از حد نخورید.

- پس از ترک سیگار غذاهای خیلی شیرین، خیلی شور و خیلی چرب را نخورید.

- صبر و تحمل داشته باشید. برای کاهش وزن نباید عجله به خرج داد، زیرا در این مورد رژیم گرفتن بسیار سخت می‌باشد. شما می‌توانید با یک رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن وزن خود را تنظیم نمایید.

- خودتان را قبول داشته باشید. شما فرد شگفت‌انگیزی هستید.

- با خودتان صادق باشید.

<http://www.beytoote.com/health/addiction/ways3-control2-smoking.html>

لااقل در خانه پیاده‌روی کنید تا دچار اضافه وزن نشوید.

یکی از بهترین راهها برای جلوگیری از افزایش وزن پس از ترک سیگار، ورزش کردن است.

هرگاه تمایل به سیگارکشیدن داشتید، یکی از کارهای زیر را انجام دهید

۱. به مدت ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. دقت کنید که نسبت به قبل، چقدر سریع‌تر قدم برمی‌دارید.

۲. ورزش یوگا را انجام دهید و استرس را از خود دور کنید.

۳. بایستید و نفس عمیق بکشید و اجازه دهید تا هوای پاک وارد ریه‌هایتان شود.

۴. بهترین فعالیت‌ها شامل: باغبانی، انجام کارهای خانه، چمن‌زنی، بازی کردن با بچه‌ها، و از پله بالا و پایین رفتن به جای استفاده از آسانسور (البته اگر درد مفاصل و استخوان نداشته باشید) است.

پس از ترک سیگار، خوردن مواد ناسالم ممنوع برای پرهیز از خوردن شیرینی‌ها و مواد غذایی چرب، این کارها را انجام دهید:

- آدامس‌های بدون قند بجوید.

- هویج، کرفس و دیگر سبزیجات را کنار میز خود بگذارید و از آنها مصرف کنید.

- میوه‌های خشک و آجیل مصرف کنید.

- از رفتن به رستوران‌ها و فست فودها دوری کنید.

- مقدار زیادی آب بنوشید. آب به نگهداری آب بدن و جلوگیری از خستگی کمک می‌کند.

- خود را به کاری مشغول کنید.

- از دوستان و اقوام کمک بخواهید.

- آبنبات‌های سفت بخورید.

- چای سبز بنوشید.

### نکات لازم برای پس از ترک سیگار

- شما که سعی دارید سیگار را ترک کنید و نمی‌خواهید چاق شوید، باید وزن خود را کنترل



## ما توانستیم، شما هم می‌توانید



کاهش مصرف داشتند. میانگین موفقیت در کل ۶۵٪ برآورد شده است. میزان موفقیت یک ساله در این کلینیک ۳۶ تا ۴۰ درصد می‌باشد که در مقایسه با آمار بسیاری از کلینیکها در سراسر جهان قابل قبول می‌باشد.

در پایان هر دوره به افرادی که موفق به ترک سیگار شده‌اند لوح تقدیر اهدا می‌گردد و این افراد نیز در صورت تمایل از احساس موفقیت و نظر خود درباره این اقدام و شرکت در این کلاسها یادداشتی می‌نویسند و همچنین مصاحبه‌ای با آنها انجام می‌گیرد. شاید با خواندن این مصاحبات و یادداشتها، سایر افراد سیگاری نیز تشویق به ترک سیگار گردند. فراموش نکنند که هیچ‌وقت برای ترک سیگار دیر نیست. ما توانستیم، شما هم می‌توانید!

کلینیک ترک سیگار پیروزی در سال ۱۳۷۷ به عنوان اولین مرکز درمانی تخصصی ترک سیگار کشور توسط مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات و با همکاری شهرداری منطقه ۱۴ افتتاح گردید. طی این سالها افراد سیگاری بسیاری توانستند با شرکت در دوره‌های این کلینیک موفق به ترک سیگار گردند. هر دوره این کلاسها شامل ۴ جلسه بصورت هفته‌ای یک بار می‌باشد.

از سال ۷۷ تاکنون در حدود ۵۵۰۰ نفر در این کلینیک ثبت‌نام کردند که از این تعداد حدود ۴۰۰۰ نفر دوره‌های ترک را آغاز نمودند. خدمات ارائه شده در تمام این سالها رایگان بوده است. میانگین میزان موفقیت در دوره (کسانی که دوره را کامل به پایان رساندند) طی این سالها ۸۵٪ بوده و ۱۵ درصدشان



بسمه تعالی

میز ترانستم شما هم می توانید

میبر هستم ۳۰ ساله سی دادم ۱۵ سال سیگار کشیدم  
و به خود و اطرافیانم زهر رساندم و همیشه از وی به  
سیگار هم به شاکی می آمد و کارم در انتشار  
وارد خانه رجوع غیر سیگاری می گویم و خیلی مشکل  
از کجکلی رسانده نهم داری منطقه ۱۳ و  
خانم دکتر نسیم اسلام بیخ

بسمه تعالی

من توانستم شما هم می توانید

این جانب فدای حق می زاده  
۲۷ سال است که سیگار می بودم و می خواسته  
این میورا را از زندگی خودم بیرون کنم  
و صرفق نمی شدم ز با کمک این خانم دکتر  
اسلام بیخ این میورا بزرگ را از زندگی  
خود بیرون کردم و عاذا هیچ مشکلی هم ندارم  
و از خانم دکتر اسلام بیخ خیلی ممنونم  
با تشکر هزاران از همکاران شما

به نام خدا

خواستن توانستن است.  
من خواستم و توانستم. شما هم می توانید بخواهید.  
حین شیر می ۲۹ سالم هستم و مدت ۱۱ سال  
است که سیگار می کشم و همیشه می خواستم که  
ترک کنم ولی یک روز تصمیم گرفتم که برای ترک  
کردن فردا چنین دیراست و باید همین امروز  
دست بکار شوم.  
با مراجعه به کلینیک ترک سیگار توانستم ترک  
کنم و به شما هم توصیه می کنم که برای ترک  
کردن فردا میلی دیراست.

بسمه تعالی به نام خدای که زیادت و زیاده را دوست دارد (۱) این  
چون استن، توانستن است (۲) این که مانند  
من هم یکی از رنجهای هستم که سالها است  
ماده سرطان زا و کشنده نوع از تشنگات این  
بوده ام و اکنون از دل از همه به کمک خداوند ز  
سپس اعضاء این کلینیک (مخصوصا خانم دکتر  
اسلام بیخ) و سپاس از زهدت یعنی خودم توانستم  
این عاذه را ضایع از بدن خود حذف کردم.

دکتر نسیم اسلام بیخ



## فعالیت‌های مرکز

- جهت ایجاد محیطی بدون دخانیات به ما بپیوندید
- تا کنون اسامی ذیل در این حرکت پیشرو بوده‌اند:
- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
  - بیمارستان دکتر مسیح دانشوری
  - بیمارستان کسری
  - منطقه پارس جنوبی
  - شهرداری تهران
  - فروشگاه‌های زنجیره‌ای شهروند
  - پارک قیطریه
  - پارک قائم
  - پارک ارم
  - پارک هنرمندان
  - پارک بعثت
  - پارک معلم
  - پارک شفق
  - پارک هنر
  - پارک شطرنج
  - پارک پردیس
- مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات که بر اساس برنامه استراتژیک خود و دیدگاه (برآنیم تا جامعه‌ای عاری از دخانیات داشته باشیم) در نظر دارد اتحادی تشکیل دهد و بدینوسیله از کلیه ادارات، سازمان‌ها، مراکز و دفاتر مختلف دولتی و غیردولتی که با انگیزه ارتقاء سطح سلامت کارکنان و شهروندان در محیط خود خواستار اجرای قانون ممنوعیت مصرف دخانیات در اماکن عمومی می‌باشند درخواست می‌کند تا با ارسال مشخصات و آدرس خود از این طریق به ما پیوسته و با حرکتی نمادین موجبات تقویت این مبارزه را فراهم سازند. همچنین این مرکز بر حسب تجربیات بدست آمده آماده ارائه آموزش‌های مربوطه درباره اجرای این قانون و چگونگی برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف عاری بودن محیط از دخانیات می‌باشد.



## چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کردند

کبریت خریدیم. نزدیک منزل مان خرابه‌ای بود به نام قهوه‌خانه. آن جا رفتیم و دوتایی روبروی هم نشستیم و هر کسی با کبریت خودش سیگارها را آتش زد و کشید. ۱۰ سیگار من و ۱۰ سیگار آقا مهدی کشید. تمام که شد، آمدیم بلند شویم سرمان گیج رفت. افتادیم و به حالت اغما فرو رفتیم. خانواده از این طرف و آن طرف گشتند و ما را پیدا کردند. دیدند دور و بر ما ته سیگار ریخته است. دهن‌مان را بو کردند و دیدند بله، سیگار کشیدیم. آبلیمو خوراندند و به هوش آمدیم. وقتی به هوش شدیم نگفتیم سیگار بد است؛ گفتیم ما بد کشیدیم! باید درست کشید! خلاصه هر دومان سیگاری شدیم تا وقتی که هر دو ازدواج کردیم؛ اما خانم اخوی، مخالف با سیگار بود.

از خود اخوی شنیدم که با خانمش قرار گذاشتند خانم از مهریه صرف‌نظر کند ایشان هم از سیگار و همین کار را هم کردند و ایشان دیگر سیگار نکشیدند. ولی چون خانم من از این حرف‌ها نزد، من الان سیگاری هستم.

اگر سیگار نباشد سینه را می‌خواهم چه کنم؟ ترک سیگار آیت... حجت شاید یکی از غیرمنتظره‌ترین ترک‌هایی باشد که روایت می‌شود. استاد مطهری در این باره می‌نویسند: «آیت... حجت یک سیگاری‌ای بود که تاکنون نظیر او را ندیده بودم. گاهی سیگار او از سیگار دیگر بریده نمی‌شد. بعضی اوقات هم که می‌برید بسیار مدت‌ش کوتاه بود. طولی نمی‌کشید که مجدداً سیگاری را آتش می‌زد. در اوقات بیماری اکثر وقتشان صرف کشیدن سیگار می‌گشت. وقتی مریض شدند و او را برای معالجه به تهران بردند، در تهران اطبا گفتند چون بیماری ربوی دارید باید سیگار را ترک کنید و به سینه‌تان ضرر دارد. ایشان ابتدا به شوخی فرموده بودند: من این سینه را برای کشیدن سیگار می‌خواهم. اگر سیگار نباشد سینه را می‌خواهم چه کنم؟ عرض کردند: به هر حال سیگار برایتان ضرر دارد و واقعا مضر است، ایشان فرموده بودند: واقعا

ایران ۱۲ میلیون سیگاری دارد که در سال بیش از ۶۲ میلیارد نخ سیگار دود می‌کنند و البته هر روز ۲۰۰ نفر از آنها به خاطر مصرف سیگار جانشان را از دست می‌دهند. سیگاری‌هایی که خیلی از آنها برای ترک دست به دامن موسسات ترک سیگار می‌شوند و دست آخر باز هم رفیق روز و شب‌شان فندک است و پاکت سیگار. اما در این میان، چهره‌های شناخته شده‌ای هم هستند که فاصله اراده تا عملشان یک لحظه بوده و با یک تصمیم زندگی‌شان را از هر نوع وابستگی به سیگار پاک کرده‌اند.

آخرین سیگاری که امام کشید شاید جالب‌ترین ماجرای ترک سیگار، مربوط به امام خمینی (ره) باشد که خاطره آن را فاطمه طباطبایی، عروس امام در کتاب «قلیم خاطرات» نقل کرده است. او می‌گوید: «یک شب امام گفتند: در جوانی سیگار می‌کشیدم.

تا این که یک شب سرد زمستان که پشت کرسی مشغول مطالعه بودم، به مطلب مهمی رسیدم و فکرم بشدت درگیر فهم آن شد. در همین حال برای آوردن سیگار از اتاق بیرون رفتم. پس از بازگشت همین که نگاهم به کتاب افتاد که آن را بر زمین گذاشته و به دنبال سیگار رفته بودم، احساس شرمندگی کردم و با خود عهد کردم که دیگر سیگار نکشم. آن را خاموش کردم و دیگر سیگار نکشیدم.»

یا مهریه یا ترک سیگار  
درباره سیگاری شدن و ترک سیگار شهید مهدی شاه آبادی هم برادر ایشان، آیت... نصر... شاه آبادی خاطره‌ای را نقل می‌کنند و می‌گویند: «۸-۷ ساله که بودیم فکر می‌کردیم هر کسی سیگار بکشد مرد است. گاهی یواشکی سیگار از وسایل مرحوم پدرم برمی‌داشتیم و می‌رفتیم می‌کشیدیم. روزی عیدی‌هایمان را برداشتیم و دو تایی با هم رفتیم و یکی یک پاکت سیگار ۱۰ تایی که ۱۰ شاهی قیمتش بود گرفتیم. یک شاهی هم دادیم و ۲ تا



شکنجه‌های روحی و جسمی آن قدر سخت و طاقت‌فرسا بود که خیلی‌ها این فشارها را بدون سیگار نمی‌توانستند تحمل کنند.

این موضوع سبب شده بود که سیگار هرچند گاه در زندگی او خودنمایی کند. اما مدتی قبل از شهادت خوابی دید که برای همیشه سیگار را کنار گذاشت. پایگاه اطلاع‌رسانی ایثار و شهادت در این باره می‌نویسد: «یک روز وقتی از خواب برخاست، گفت: من هرگز سیگار نمی‌کشم. وقتی علت را پرسیدند، گفت: خواب دیدم که با حضرت امام خویشاوند شده‌ام و امام به منزل ما آمده‌اند.

گروهی از مردم هم در محضر ایشان حضور داشتند من جلو رفتم تا در گوش امام چیزی بگویم اما امام فرمود: شیخ فضل!... دهانت بوی سیگار می‌دهد! من در خواب خیلی ناراحت شدم و بدون بیان مطلبی به امام، عذر خواستم و به عقب برگشتم و یک پاکت سیگاری هم که در جیب داشتم، به درویشی که در گوشه‌ای نشسته بود دادم.» شهید محلاتی بعد از دیدن این خواب سیگار را برای همیشه ترک کرد.

<http://www.bartarinha.ir/fa/news/24807>

مضر است؟ گفته بودند: بله واقعا همینطور است. فرموده بودند: دیگر نمی‌کشم... یک کلمه نمی‌کشم کار را یکسره کرد. یک حرف و یک تصمیم، این مرد را به صورت یک مهاجر از عادت قرار داد.

بگو همسایه سیگار بکشد

شهید همت هم یکی از کسانی بوده که در جوانی سیگار می‌کشید اما به خاطر یک جمله، تصمیم می‌گیرد برای همیشه سیگار را کنار بگذارد. یکی از نزدیکان او در کتاب «به مجنون گفتم زنده بمان» ماجرای ترک سیگار شهید همت را اینطور تعریف می‌کند: «روز خواستگاری یا زمان خواندن خطبه عقد بود که مادرم گفت: قول می‌دهد سیگار هم نکشد. خانمش هم گفت مجاهد فی سبیل!... که نباید سیگار بکشد. سیگار کشیدن دور از شأن شماست! وقتی برگشتیم خانه رفت جیب‌هایش را گشت: سیگارهایش را درآورد له کرد و برد ریخت توی سطل آشغال. گفت تمام شد. دیگر هیچ کس دست من سیگار نمی‌بیند. همین هم شد. خانمش می‌گفت: دو سال از ازدواجمان می‌گذشت. رفتم پیشش گفتم: این بچه گوشش درد می‌کند: این سیگار را بگیر یک پک بزن دودش را فوت کن توی گوشش. گفت: «نمی‌توانم قول دادم دیگر سیگار نکشم. گفتم: بچه دارد درد می‌کشد! گفت: ببر بده همسایه بکشد و توی گوشش فوت کند. دیگر هم به من نگو.»

شیخ فضل!... دهانت بوی سیگار می‌دهد!

اما به جز شهید همت، شهید محلاتی هم جزو ترک سیگار کرده‌ها به حساب می‌آید که به خاطر خوابی که دید، سیگار را برای همیشه ترک کرد. عده‌ای از دوستان او درباره این اتفاق می‌گویند که ایشان تا حدود دو سال قبل از شهادت، گاه و بیگاه سیگار می‌کشید.

بارها نذر کرده بود که سیگار نکشد و سیگار را ترک می‌کرد، اما همیشه در نذرهایش یک استثنا وجود داشت که اگر به زندان رفت، حق کشیدن سیگار را داشته باشد. در زندان‌های رژیم شاه،



## اخبار کشوری

### ۱۳۰ هزار نخ سیگار قاچاق در میانداوب کشف و ضبط شد

بیش از ۱۳۰ هزار نخ انواع سیگار خارجی و قاچاق با تلاش ماموران نیروی انتظامی در شهرستان میانداوب کشف و ضبط شد.

به گزارش ایرنا و به نقل از سایت اطلاع‌رسانی تعزیرات حکومتی آذربایجان غربی، فردی قصد داشت این مقدار سیگار قاچاق و فاقد مجوز ورود را با استفاده از یک دستگاه خودرو از طریق آذربایجان غربی به استان‌های دیگر کشور منتقل کند. براساس این گزارش، با هوشیاری ماموران نیروی انتظامی میانداوب این خودرو شناسایی و راننده آن پس از تشکیل پرونده و سیر مراحل قانونی و اعلام جرم گمرک به تعزیرات حکومتی این شهرستان ارجاع داده شد. رئیس شعبه ویژه رسیدگی به جرائم قاچاق کالا و ارز اداره تعزیرات حکومتی میانداوب نیز متهم را به ضبط کالا و پرداخت مبلغ ۱۵۰ میلیون ریال جزای نقدی جریمه کرد. به گزارش ایرنا، شهرستان میانداوب یکی از محل‌های مهم گذر کالاهای قاچاق از مناطق مرزی جنوب آذربایجان غربی و استان کردستان به شهرهای عمقی کشور به شمار می‌رود. میانداوب با ۲۶۰ هزار نفر جمعیت در جنوب آذربایجان غربی و ۱۵۵ کیلومتری ارومیه مرکز استان و در مسیر ارتباطی استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی و کردستان واقع شده است.

<http://www.irna.ir/fa/News/81863401/>

### فروش سیگار فقط در مغازه‌های دارای مجوز

طبق ابلاغیه جدید وزارت صنعت از اول دی ماه سال گذشته فقط سوپرمارکت‌ها، خواربارفروشی‌ها و سقطفروشان که دارای مجوز هستند، اجازه

دارند محصولات دخانی توزیع کنند. از حدود ۲ سال قبل ساماندهی مجوزهای عمده‌فروشی محصولات دخانی آغاز شده است و رئیس مرکز برنامه‌ریزی و نظارت بر دخانیات کشور گفته است: از جمله شرایط صدور مجوز خرده‌فروشی محصولات دخانی رعایت حداقل فاصله ۱۰۰ متری از مراکز آموزشی، فرهنگی، مذهبی و ورزشی است. محمدرضا تاجدار، رئیس هیات مدیره انجمن تولیدکنندگان، صادرکنندگان و واردکنندگان کالاهای دخانی نیز طی نامه‌ای که در حمایت از این تصمیم نوشته، اعلام کرده که ساماندهی این بخش از بازار در راستای کاهش میزان قاچاق، توزیع منطقی ثروت و مبارزه با رانت‌خواری و گسترش عدالت اجتماعی است.

• آمارهای متناقض مصرف و قاچاق سیگار  
آمارهای اعلامی مسئولان مربوطه گویای تناقض در تخمین میزان مصرف و قاچاق سیگار در کشور است و از ۵۵ تا ۶۷ میلیارد نخ، از زبان مسئولان بیان شده است، سهم قاچاق در این مصرف نیز از ۱۲ تا ۲۵ میلیارد نخ گفته شده است، پیش‌تر عبدالرضا عزیزی، رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس نیز اعلام کرد: «به اندازه بودجه عمرانی در کشور، سیگار دود می‌شود» در همین حال واردات رسمی سیگار به کشور در سال ۱۳۹۳، ۱۴ میلیارد نخ اعلام شده است. ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا مرجع ذیربط برای اعلام میزان مصرف سیگار را وزارت بهداشت دانسته است. ایسنا اعلام کرد حجمی نزدیک به ۸۰ درصد از محصولات دخانی موجود در بازار از طریق واردات تامین می‌شود. آمار به طور قاطع می‌گوید که حداقل ۳۰ درصد از این واردات از طریق قاچاق به بازار ورود پیدا می‌کند، در حالی که براساس برنامه پنجم، واردات سیگار در پایان این برنامه (۱۳۹۴) باید به صفر برسد و از ابتدای سال آینده واردات قانونی سیگار ممنوع خواهد بود و برندهای خارجی سیگار تنها در داخل تولید خواهند شد.



در داخل کشور مشروط بر تعهد شرکت مذکور به عدم واردات را به عمل آورد به نحوی که تا پایان برنامه، توازن تولید در داخل با مصرف برقرار گردد.

<http://www.hamshahrionline.ir/details/318>

### پنجه سرطان ریه بر گلوئی دودی ها

هشدارها درباره مضرات مصرف دخانیات هر روز بیشتر می‌شود، اما انگار کسی کمتر توجهی به این هشدارها می‌کند و هر روز تعداد سیگاری‌ها بیشتر می‌شود. حالا شاید تازه‌ترین هشدار دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران برای عده‌ای قابل توجه باشد که بی‌تعارف و رودربایستی از همه سیگاری‌های بالای ۵۵ سال خواسته است سی‌تی‌اسکن ریه با دوز کم انجام دهند زیرا مطالعات اخیر تشخیص زودرس ضایعه با این روش را تأیید کرده است. این هشدار محمدرضا مسجدی همراه با تأکید دوباره او برگسترش استفاده از قلیان مخصوصاً در جوانان و میان خانواده‌ها و به دنبال آن خطر جدی افزایش سرطان ریه در سال‌های آینده است. دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران البته این هشدار را بیش از آنکه برای حفاظت از درختان بدهد، درباره ریه‌های مردم نگران است و می‌گوید: «در کشور ما سرطان ریه اغلب دیر تشخیص داده می‌شود و در بسیاری از موارد نیز از نظر دور می‌ماند و بدین جهت در رده‌بندی سرطان‌ها در درجات پایین‌تر قرار دارد. با توجه به میزان استعمال دخانیات به‌ویژه گسترش استفاده از قلیان مخصوصاً در جوانان و در میان خانواده‌ها، خطر افزایش سرطان ریه در سال‌های آینده در کشور بسیار جدی است. بنابراین آگاهی‌بخشی عموم مردم و توجه جدی جامعه پزشکی به تشخیص بموقع این بیماری بسیار حائز اهمیت است.» مسجدی به سیگاری‌ها هشدار می‌دهد تغییر در میزان و رنگ خلط، درد سینه یا پشت، سرفه با خلط خونی و اشکال در بلع بسیار را به عنوان نشانه‌های سرطان ریه جدی بگیرند و

• برخورد با عرضه ۲۰ برند عمده سیگار قاچاق و تقلبی

رئیس مرکز برنامه‌ریزی و نظارت بر دخانیات کشور در ابتدای آذر اسامی سیگارهای قاچاق موجود در بازار را اعلام و از مردم درخواست کرده است که از خرید آنها خودداری کنند. طبق اعلام این مرکز، فهرست سیگارهای قاچاق برندهای به ترتیب اولویت و حجم قاچاق آنها شامل؛ مارلبرو، رویال ۵، ویلیامز، میلانو، میکادو، گراند، ویکتوری، ام‌ام، کینگدام، پرستیژ، سر، والدن، میامی، پلیژر، کامل، اسیکس، الگانس، بن، اروس و منچستر است.

• ارزان‌ترین سیگار منطقه

رستمیان نایب رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با بیان اینکه ما باید برای کالاهای آسیب‌رسان جریمه بزنیم و پول آن را برای عوارض سلامت هزینه کنیم، گفت: اکنون ما در بین ۲۳ کشور منطقه ارزان‌ترین قیمت سیگار را داریم اما باید بتوانیم بر این کالاها عوارض ایجاد کنیم؛ چرا که هر ۱۰ درصد عوارض چند درصد کاهش مصرف را به دنبال دارد.

• اعتراف به عدم موفقیت

علی‌اکبر سیاری معاون بهداشت وزارت بهداشت یکی از استراتژی‌های این وزارتخانه در حوزه سیگار را افزایش قیمت برشمرد و گفت: یکی از راه‌های کاهش مصرف سیگار افزایش قیمت آن است، اما ما هرچه تلاش کردیم که مالیات بر سیگار را افزایش دهیم به بهانه افزایش قاچاق موفق نشدیم. گفتنی است سازمان جهانی بهداشت شعار روز جهانی بدون دخانیات در سال گذشته را «افزایش مالیات دخانیات» اعلام کرده بود.

• سیگار فقط ایرانی

تبصره ۳ ماده ۱۰۲ قانون برنامه پنجم: قانون ممنوعیت ورود کالاهای غیرضرور در طی برنامه پنجم برای سیگار لازم‌الاجرا نیست. دولت مکلف است اقدامات لازم را مشتمل بر کاهش مصرف، تولید سیگار خارجی معتبر با نشان تجاری اصلی





می‌گوید: «برای رسیدن به تشخیص سرطان ریه عکس‌برداری سینه، سی‌تی‌اسکن، پت‌اسکن و نمونه‌برداری از طریق آندوسکوپی ریه یا به روش سوزنی انجام شود.»

او بعد هم آخرین هشدارش را اینطور مطرح می‌کند: «هرچند پیشرفت‌های اخیر امید به زندگی در مبتلایان سرطان ریه را افزایش داده، اما درمان این بیماری در حال حاضر خیلی توأم با موفقیت چشمگیر نیست. براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، سرطان ریه جزو شایع‌ترین سرطان‌ها در جهان است. در سال ۲۰۱۲، یک میلیون و ۸۰۰ هزار نفر به این نوع سرطان مبتلا شدند. به‌طور کلی، از هر ۵ مرگ ناشی از سرطان یکی بر اثر سرطان ریه است؛ یعنی ۲۰ درصد کل مرگ‌های ناشی از سرطان مربوط به سرطان ریه است. در واقع مرگ‌ومیر سالانه به علت سرطان ریه از مجموع مرگ‌های ناشی از سرطان‌های پستان، کولون و پروستات بیشتر است. برای همین پیام روز جهانی سرطان ریه در سال ۲۰۱۵ توجه بیشتر به عوامل خطر بروز سرطان ریه و توجه جدی برای تشخیص زودهنگام آن است.»

• سرطان ریه و تجارت پرسود

هر چند سیگار و قلیان بزرگ‌ترین عامل ایجاد سرطان ریه هستند، اما عوامل کم‌خطرتر دیگر شامل عوامل محیطی و فاکتورهای ژنتیک نیز می‌تواند باعث بروز این بیماری شود. قرار گرفتن در معرض رادون، آزبست، آرسنیک، بریلیوم و اورانیوم نیز به‌عنوان فاکتور خطر بروز سرطان ریه مطرح است. به گفته پزشکان، احتمال سرطان ریه نزد افراد مبتلا به سرطان سایر اعضای بدن، افزایش سن، سابقه فامیلی سرطان، تابش اشعه به قفسه سینه و بیماری‌های ریوی مثل (COPD بیماری مزمن انسدادی ریه) نیز بیشتر می‌شود. با این حال همچنان این دودی‌ها هستند که بیشتر از هر کسی ممکن است به یکی از کشنده‌ترین بیماری‌های جهان مبتلا شوند. اما این فقط سیگاری‌ها نیستند که ممکن است به سرطان ریه مبتلا شوند. استنشاق دود سیگار یعنی فروردین

دود زمانی که فرد دیگری سیگار می‌کشد هم یکی از دلایل ابتلا به سرطان ریه در افرادی است که سیگار نمی‌کشند. چندین پژوهش علمی این موضوع را تأیید کرده‌اند که خطر ابتلا به سرطان ریه میان افرادی که در معرض دود سیگار دیگران هستند، به طور چشمگیری افزایش داشته است. نکته قابل تأمل اینکه پیش‌بینی این بیماری در کل ضعیف است. از بین تمام افراد مبتلا به سرطان ریه، ۱۵ درصد به مدت ۵ سال بعد از تشخیص بیماری زنده می‌مانند. به این ترتیب سرطان ریه شایع‌ترین سرطان از لحاظ شیوع و مرگ‌ومیر در همه دنیاست. در ایران هم این سرطان از ۴ گونه دیگر پر شیوع یعنی پستان، روده بزرگ، معده و پروستات پیشی گرفته و در صدر جدول ۵ سرطان شایع کشور قرار دارد. همه این هشدارها در حالی است که سیگار و قلیان به قیمت کم و البته آسان در اختیار همه و مخصوصاً جوانان و نوجوانان قرار دارد. قیمت سیگار طی ۱۰ سال گذشته در ایران فقط ۴۰ درصد افزایش یافته، این یعنی حاشیه دود مواد دخانی ۴۰۰ درصد و بیشتر از برج‌سازان است. به این ترتیب هیچ تجارتی به اندازه مواد دخانی در ایران پرسود نیست.

• به روایت آمار

مدتی قبل وزیر بهداشت اعلام کرد استفاده از مواد دخانی سالانه منجر به مرگ بیش از ۶۰ هزار نفر در ایران می‌شود و معلولیت‌های جسمی، روحی و روانی به بار می‌آورد. براساس آمار منتشرشده از سوی وزارت بهداشت هم اغلب افرادی که سیگار و قلیان مصرف می‌کنند در سنین ۳۵ تا ۶۹ سالگی جان خود را از دست می‌دهند و ۱۰ درصد هزینه یک خانواده فقیر خرج مواد دخانی می‌شود. طبق یک آمار حدود ۲۰ میلیون نفر در کشور سیگار می‌کشند که از این تعداد بین ۵/۸ تا ۱۰ میلیون نفر به عنوان افراد معتاد به مصرف نیکوتین شناخته شده‌اند.

<http://www.hamshahrionline.ir/details/304154/Science/medical>



## اخبار بین الملل

### سیگار کشیدن در فیلم‌های سینمایی غیر آمریکایی بیشتر دیده می‌شود

یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که فیلم‌های سینمایی که در کشورهایی به غیر از آمریکا تولید شده‌اند، با احتمال بیشتری از فیلم‌های ساخته شده در این کشور سیگار کشیدن را به تصویر می‌کشند.

- مجله مقابله با سیگار

به گزارش هلت‌دی نیوز اما این تحقیق همچنین نشان داد که در فیلم‌های سینمایی که سیگار کشیدن را نشان می‌دهند، فقط فیلم‌های آرژانتینی هستند که سیگار کشیدن را در چارچوب زمانی طولانی‌تری نسبت به فیلم‌های آمریکایی نشان می‌دهند.

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که صحنه‌های سیگار کشیدن در فیلم‌های سینمایی می‌توانند به رواج بافتن سیگار کشیدن در نوجوانان و جوانان منجر شوند. آمریکا در سال ۱۹۹۷ قرار دادن فرآورده‌های دخانی را در صحنه‌های فیلم‌های سینمایی در برابر پرداخت پول ممنوع کرد، اما بسیاری از کشورهای دیگر فاقد چنین قوانین محدودکننده‌ای هستند.

به گفته این پژوهشگران که یافته‌هایشان در ژورنال BMC Public Health منتشر شده است، کشورها باید نشان دادن مصرف دخانیات را در فیلم‌های که یارانه دولتی می‌گیرند، ممنوع کنند. این گروه بین‌المللی پژوهشگران ۵۰۲ فیلم آمریکایی و ۳۳۷ فیلم ملی تولیدشده در شش کشور اروپایی و دو کشور آمریکایی لاتین را آنالیز کردند. این فیلم‌ها در فاصله سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۹ ساخته شده و از لحاظ تجاری موفق بودند. این بررسی نشان داد که فیلم‌های ساخت ایسلند بالاترین درصد صحنه‌های مصرف دخانیات و فیلم‌های ساخت هلند کمترین درصد نمایش سیگار کشیدن را در میان کشورهای غیرآمریکایی دارند. جیمز تراشر، پژوهشگر ارشد در این تحقیق گفت: «میزان نمایش مصرف دخانیات هم در فیلم‌های اروپایی و هم فیلم‌های آمریکای شمالی و جنوبی بالا است و حتی در کشورهایی که قرار دادن محصولات

دخانی در برابر دریافت پول در صحنه‌های فیلم ممنوع است، در بیش از نیمی از فیلم‌ها فرآورده‌های دخانی به چشم می‌خورند. در کشورهایی بدون چنین محدودیت‌هایی، حتی با احتمال بیشتر مصرف دخانیات روی پرده سینما به نمایش درمی‌آید.» تراشر افزود: «فیلم‌ها وسایل قدرتمندی برای تأثیرگذاری بر رفتارها هستند. همان‌طور که سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است، دولت‌هایی که به دنبال کاهش سیگار کشیدن در میان نوجوانان هستند، باید اجرای خط‌مشی کمک مالی نکردن به فیلم‌های ملی حاوی صحنه‌های مصرف دخانیات را در نظر بگیرند.»

<http://www.hamshahrionline.ir/details/>

### ژاپن پیام‌های هشدار بر روی پاکت سیگار را افزایش می‌دهد

مسئولان دولت ژاپن قرار است در تلاش برای افزایش آگاهی عمومی درباره تأثیر استعمال سیگار بر سلامتی، مقررات مربوط به پیام‌های هشدارآمیز بر روی پاکت‌های سیگار را بازنگری کنند.

به گزارش ان اچ کی در حال حاضر هشت نوع هشدار عمومی درباره بیماری‌های مرتبط با کشیدن سیگار بر روی پاکت‌های سیگار چاپ شده‌اند.

ژاپن در نظر دارد که پیام‌های هشدارآمیز جدیدی را به آنها بیفزاید. اعضای یک هیات نیز ملزم کردن تولیدکننده‌های تنباکو برای افزایش محل مخصوص چاپ پیام‌های هشدارآمیز بر روی پاکت‌های سیگار را مورد بررسی قرار خواهند داد.

<http://khabarfarsi.com/ext/15680308>

**گردن درد: دلیلی دیگری برای سیگار نکشیدن**  
نتایج یک بررسی جدید دلیل دیگری برای سیگار نکشیدن است: سیگار کشیدن می‌تواند به دیسک‌های مهره گردنی آسیب برساند.



نیست، و این بررسی‌های موجود اضافه می‌شود که به رابطه میان سلامت رگ‌های خونی و کمردرد مزمن پرداخته‌اند. «لویت گفت که پژوهش‌های بیشتری موردنیاز تا تأثیر سایر عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی، مصرف الکل و چاقی را بر گردن درد و کمردرد مزمن را ارزیابی کند.

نتایج این بررسی ارائه‌شده در این اجلاس را باید مقدماتی شمرد تا زمانی که در یک ژورنال با بازبینی هم‌تراز منتشر شوند.

<http://www.hamshahrionline.ir/details/325634/Lifeskills/heathsubpage>

### انگلستان و ولز، جریمه برای سیگارکشیدن درون ماشین‌های حامل کودکان

سیگاری‌هایی که در وسایل نقلیه حامل کودکان سیگار بکشند، در انگلیس و ولز با جریمه‌هایی روبرو می‌شوند.

به گزارش آسوشیتدپرس این ممنوعیت در جهت گسترش اقدامات برای محافظت افراد کم سن و سال از خطرات دود سیگار محیطی است. این ممنوعیت از اول اکتبر اعمال شد، اما انتظار نمی‌رود تا زمانی که عموم مردم با این مقررات جدید آشنا شوند، عجله‌ای برای اعمال این جریمه‌ها وجود داشته باشد. شورای روسای پلیس ملی در بیانیه‌ای اعلام کرد که پلیس «رویکردی آموزشی، توصیه‌ای و غیر مواجهه‌ای» را برای دست‌کم سه ماه اول این ممنوعیت دنبال خواهد کرد. پلیس اعلام کرد: «در این دوره به افراد فقط هشدار داده می‌شود و جریمه‌ها اعمال نمی‌شوند». طرفداران سیگارکشیدن قانون جدید را غیرقابل اجرا خوانده‌اند، اما مقامات بهداشتی و گروه‌های ضدسیگار از این ممنوعیت به‌عنوان مهم‌ترین اقدام از زمان ممنوعیت عمومی سیگارکشیدن در مکان‌های کاری و فضای عمومی درسته در انگلیس در سال ۲۰۰۷ یاد کرده‌اند.

این دیسک‌ها در فاصله میان مهره‌ها قرار دارند و ضربات واردشده بر ستون فقرات را جذب می‌کنند. این دیسک‌ها با افزایش سن آب خود را از دست می‌دهند و چروکیده می‌شوند و این تحلیل رفتن می‌تواند به گردن درد منجر شود.

به گزارش هلتدی نیوز این بررسی جدید نشان داد که ظاهراً سیگارکشیدن این روند معمول تحلیل رفتن و فرسودگی دیسک‌های گردنی را تشدید می‌کند. این پژوهشگران سی‌تی‌اسکن‌های ۱۸۲ نفر را آنالیز کردند. نتایج نشان داد که سیگاری‌های فعلی نسبت به غیرسیگاری‌ها تحلیل رفتگی شدیدتر دیسک‌های گردنی را نشان می‌دهند. این یافته‌ها در اجلاس سالانه انجمن روان‌پزشکان آمریکا در ساکرامنتوی کالیفرنیا ارائه شد.

دکتر میچل لویت از دپارتمان پزشکی فیزیکی و بازتوانی در دانشگاه اموری در آتلانتای آمریکا و سرپرست این تحقیق گفت: «این مثال دیگری از اثرات زیان‌بار سیگار کشیدن است. سوءمصرف دخانیات با انواع از بیماری‌ها و مرگ زودرس همراهی دارد، و عوامل سبک زندگی نیز با درد مزمن گردن ارتباط دارند.» او افزود: «کلینیک‌های درد و ستون فقرات مملو از افرادی است که دچار گردن‌درد و کمردرد مزمن هستند و این بررسی یک دلیل دیگر در اختیار پزشکان قرار می‌دهد تا به این افراد آموزش دهند که لازم است سیگار را ترک کنند.»

به گفته این پژوهشگران، پژوهش‌های پیشین سیگارکشیدن را با تحلیل رفتن دیسک‌های بین‌مهره‌ای در بخش پایینی ستون فقرات ارتباط داده بودند، اما برای نخستین بار است که سیگارکشیدن با آسیب مهره‌های گردنی ارتباط داده می‌شود.

به گفته لویت، سیگارکشیدن به رگ‌های خونی تغذیه‌کننده دیسک‌های بین‌مهره‌ای آسیب می‌رساند. او گفت: «بررسی‌های دارای کیفیت بالای بیشتر و بیشتری منتشر می‌شود که نشان‌دهنده رابطه میان سبک زندگی سالم و بهبود کمیت و کیفیت زندگی است. ستون فقرات نیز از این لحاظ متفاوت



پنی وودز، رئیس بنیاد ریه بریتانیا در این باره گفت، این قانون انگلستان و ولز را به صف کشورهای ملحق می‌کند که اقدامات مشابهی را اتخاذ کرده‌اند. او گفت: «تصویب این ممنوعیت واقعاً جای جشن گرفتن برای همه افرادی دارد که به محافظت از سلامت نسل‌های آینده اهمیت می‌دهند.»

این ممنوعیت به معنای آن است که هر کسی درون ماشینی حامل کودکان زیر ۱۸ سال سیگار بکشد، با جریمه‌ای ۵۰ پوندی (۷۵ دلاری) روبرو خواهند بود. رانندگان این ماشین‌ها نیز حتی اگر خودشان سیگار نکشند با جریمه مشابهی مواجه می‌شوند. این قانون حتی اگر پنجره‌های وسیله نقلیه یا آفتاب‌گیر سقفشان باز باشد، اعمال می‌شود. این قانون برای ماشین‌های کروکی در صورتی که سقف ماشین پایین آورده و به‌طور مناسب جمع شده باشد، اعمال نمی‌شود - و استفاده از سیگارهای الکترونیکی تحت پوشش این قانون نیست.

این ممنوعیت هنوز در اسکاتلند و ایرلند شمالی مطرح نشده است.

<http://www.hamshahrionline.ir/details/309135/Science/medical>

## آلمان تصاویر وحشت‌انگیز مرگ روی پاکت‌های سیگار

پارلمان آلمان پنجشنبه (۲۵ فوریه) قانون چاپ تبلیغات منفی روی پاکت سیگار را به تصویب رساند. هر سال نزدیک ۱۲۰ هزار تن در آلمان در اثر بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات جان خود را از دست می‌دهند. این قانون بر اساس مصوبه‌ی اتحادیه اروپا که می‌بایست از سال ۲۰۱۴ در کشورهای عضو به اجرا درآید، تنظیم شده است. فرصت آلمان برای تصویب قانونی در این مورد، تا ۲۰ ماه مه سال جاری بود.

• تصاویر شوک‌آور

موافق مفاد قانون تصویب‌شده، کارخانجات تولید دخانیات موظف هستند دست‌کم دو سوم سطح رویی و پشتی پاکت سیگار را به چاپ تصاویر شوک‌آور و نوشته‌های هشداردهنده اختصاص دهند. این قاعده هم‌چنین باید در مورد بسته‌های توتون سیگارهای دست پیچ که بهای آن‌ها نسبت به سیگارهای آماده پایین‌تر است، نیز رعایت شود. تا کنون تبلیغات منفی بازدارنده روی بسته‌های سیگار، تنها ۳۰ درصد از سطح رویی و ۴۰ درصد از سطح پشتی آن‌ها را دربرمی‌گرفت.

به گزارش رادیو دولتی آلمان طبق قانون جدید، مواد خطرناک سرطان‌زا یا موادی که محدودیت‌هایی برای تولید مثل ایجاد می‌کنند، نیز باید از تنباکوی سیگار جدا شوند. این ممنوعیت اسانس‌هایی را شامل می‌شود که با بوی وانیل یا شکلات، مزه‌ی تلخ تنباکو را خنثی یا تلطیف می‌کنند. قرار است مصرف سیگارهای منتول، از سال ۲۰۲۰ ممنوع اعلام شود. سیگارهای موجود در بازار که بسته‌های آن‌ها بر اساس مفاد قانون جدید تولید نشده‌اند، می‌توانند تا ماه مه ۲۰۱۷ به فروش برسند.

تصاویری که قرار است سیگارهای را به ترک اعتیاد تشویق کنند، اغلب از اعضای آسیب‌دیده‌ی بدن گرفته شده‌اند: ریه‌ای در حال فساد، گلویی که سرطان شکل آن را تغییر داده یا پای مبتلا به قانقاریا از جمله‌ی این عکس‌ها است. هشدارهای بازدارنده‌ی روی پاکت‌های سیگار نیز در جهت آگاه ساختن سیگاری‌ها به خطرات ناشی از استعمال دخانیات تنظیم می‌شوند: «هشدار، سیگار کشیدن منجر به سرطان ریه می‌شود» یا «کشیدن سیگار می‌تواند مرگ‌آور باشد.»

<http://www.hamshahrionline.ir/details/326306/Lifeskills/heathsubpage>



## نشستی با صاحب نظران

دکتر مسعود مردانی  
فوق تخصص بیماری‌های عفونی  
استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
عضو کمیته کشوری ایدز

دکتر مردانی در گفتگو با نشریه سلامت ابراز داشت:

مصرف دخانیات چه به صورت سیگار و چه قلیان برای سلامت انسان‌ها مخاطره‌آمیز و نقش آن در بروز سرطان ریه از سال‌ها قبل اثبات شده است. علاوه بر این، استفاده مشترک از قلیان چه در منازل و چه قهوه‌خانه‌ها و رستوران‌های سنتی خود تهدیدی برای سلامت محسوب می‌شود زیرا بیماری‌های ویروسی و میکروبی مختلفی از این طریق قابل انتقال هستند. یکی از آلودگی‌هایی که در سال‌های اخیر به طرز قابل توجهی در ایران شیوع پیدا کرده «اپشتن بار ویروس» یا EBV است. این ویروس باعث ایجاد بیماری «مونونوکلیوز حاد عفونی» می‌شود که با گلودردهای شدید، چرک روی سطح لوزه‌ها، بزرگی غدد لنفاوی ناحیه گردن، تب و لرز همراه است.

خیلی از جوانان یکی دو هفته بعد از استفاده مشترک از قلیان دچار این بیماری می‌شوند، حتی اگر از سر مکش یکبار مصرف استفاده کرده باشند. در واقع، فردی که به این بیماری مبتلاست، می‌تواند با یکبار پک زدن تعداد زیادی ویروس را وارد محفظه آب قلیان کند. با توجه به اینکه در این محفظه هوای خنک وجود دارد، ویروس می‌تواند مدت طولانی در آن زنده بماند و باعث آلودگی سایر افراد مصرف‌کننده قلیان شود. آیا احتمال انتقال سل، حتی فقط با یک پک وجود دارد؟

بسیاری از بیماری‌های منتقله توسط ریز قطره‌های تنفسی مثل سل، آنفلوانزا، سرماخوردگی و... می‌توانند با مصرف قلیان مشترک میان افراد منتقل شوند. البته راه انتقال بیماری‌های ویروسی

مثل آنفلوانزا فقط استنشاق نیست بلکه کافی است بیمار به بدنه یا شیلنگ قلیان دست بزند و شما بعد از او با آن ناحیه تماس پیدا کنید. سل نیز یکی از عفونت‌های باکتریایی است که به راحتی از طریق قلیان مشترک منتقل می‌شود.

این بیماری در افرادی که نقص یا ضعف سیستم ایمنی دارند مثل افراد مبتلا به ایدز می‌تواند بسیار خطرناک باشد. از علائم اصلی آن نیز می‌توان به درگیری ریه، سرفه، تب، خلط عفونی، عرق شبانه و بی‌اشتهایی اشاره کرد. افراد مبتلا به سل می‌توانند با انجام آزمایش خلط، بیماری‌شان را تشخیص دهند. این بیماران باید برای مدت ۶ ماه داروی ضد سل مصرف کنند تا درمان شوند.

البته به غیر از سل ریوی انواع دیگری از این بیماری نیز وجود دارد؛ از جمله سل استخوان، دستگاه تناسلی، مغز، کبد، چشم و...

آیا از ظاهر افراد می‌توان به سلامتشان پی برد؟ تمامی بیماری‌های ویروسی که با تماس‌های مستقیم منتقل می‌شوند از جمله تبخال دور لب، بیماری‌های عفونی ناحیه دهان و ضایعات شبیه آفت همگی می‌توانند به دنبال استفاده از قلیان مشترک از فرد بیمار به افراد دیگر منتقل شوند. حتی گاهی اوقات ممکن است علائم این بیماری‌ها بعد از یک دوره کمون چند روزه تظاهر پیدا کنند. به همین دلیل احتمال دارد فرد آلوده باشد و علامتی نداشته باشد بنابراین شما متوجه نمی‌شوید بیمار است و از قلیان مشترک با او استفاده می‌کنید و آلوده می‌شوید.

در مورد تبخال نیز ثابت شده افرادی که دچار تبخال راجعه می‌شوند حتی در مواقعی که تبخال ندارند هم ممکن است درجات خفیفی از تراوش ویروس را در دهان و روی لب‌هایشان داشته باشند.

آیا انتقال ایدز و هیپاتیت با قلیان بعید است؟ استفاده از قلیان مشترک راه شایعی برای انتقال ایدز و هیپاتیت محسوب نمی‌شود. بیماری ایدز یا از طریق مادر آلوده به جنین منتقل می‌شود یا به



این عفونت ممکن است هیچ‌گونه علامتی نداشته باشد اما در بعضی موارد با ورم معده و اثنی‌عشر، درد ناحیه زیر جناق، تهوع، استفراغ و ترش کردن غذا همراه می‌شود. در واقع علائم آن بیشتر شبیه زخم معده است.

آیا استفاده از شیر در قلیان افزایش خطر رشد باکتری‌ها را به همراه دارد؟

یکی از باورهای غلط میان مردم این است که استفاده از شیر به جای آب در مخزن قلیان می‌تواند از انتقال آلودگی‌ها به مصرف‌کننده جلوگیری کند. این باور کاملاً اشتباه است و برعکس آن حقیقت دارد زیرا شیر محیط بسیار مناسبی برای رشد و بقای میکروب‌ها و ویروس‌هاست. با توجه به مضرات ذکر شده در بالا توصیه می‌کنم جوانان دخانیات را کنار بگذارند و دنبال ورزش، تفریح، سفر، طبیعت‌گردی و سرگرمی‌های سالم دیگر باشند.

سلامت-شماره ۵۲۳-۹ خرداد

دنبال استفاده از سرنگ مشترک یا تماس جنسی بنابراین انتقال HIV و هیپاتیت B و C به دنبال استفاده از مواد خوراکی و قلیان بسیار بعید است. مگر اینکه فرد مبتلا دچار زخمی در ناحیه دور لب باشد و خون حاصل از آن به سر مکش قلیان منتقل شود و در عین حال فرد سالم نیز زخمی در دهان داشته باشد و با خون آلوده به ویروس HIV تماس پیدا کند بنابراین انتقال بیشتر از طریق خون است و لزومی ندارد افراد خیلی نگران این موضوع باشند.

آیا احتمال انتقال هلیکوباکتر پیلوری وجود دارد؟ «هلیکوباکتر پیلوری» نوعی آلودگی باکتریایی است که می‌تواند از طریق بوسیدن، قلیان مشترک، قاشق مشترک، غذای مشترک و حتی دست دادن میان افراد منتقل شود، اما باید بدانید این باکتری خیلی در دسترس نیست و بسیاری از ما از ابتدای عمرمان چند بار به آن مبتلا شده‌ایم.



## قانون جامع کنترل دخانیات

ماده ۳- هر نوع تبلیغ، حمایت، تشویق مستقیم و غیرمستقیم و یا تحریک افراد به استعمال دخانیات اکیداً ممنوع است.

ماده ۴- سیاستگذاری، نظارت و مجوز واردات انواع مواد دخانی صرفاً توسط دولت انجام می‌گیرد.

ماده ۵- پیامهای سلامتی و زینهای دخانیات باید مصور و حداقل پنجاه درصد (۵۰٪) سطح هر طرف پاکت سیگار (تولیدی-وارداتی) را پوشش دهد.

تبصره- استفاده از تعابیر همراه‌کننده مانند ملایم، لایت، سبک و مانند آن ممنوع گردد.

ماده ۶- کلیه فرآورده‌های دخانی باید در بسته‌هایی با شماره سریال و برجسب ویژه شرکت دخانیات عرضه شوند. درج عبارت ((مخصوص فروش در ایران)) بر روی کلیه بسته‌بندی‌های فرآورده‌های دخانی وارداتی الزامی است.

ماده ۷- پروانه فروش فرآورده‌های دخانی توسط وزارت بازرگانی و براساس دستورالعمل مصوب ستاد صادر می‌شود.

تبصره- توزیع فرآورده‌های دخانی از سوی اشخاص فاقد پروانه فروش ممنوع است.

ماده ۸- هر سال از طریق افزایش مالیات، قیمت فرآورده‌های دخانی به میزان (۱۰٪) افزایش می‌یابد.

تا دو درصد (۲٪) از سرجمع مالیات مأخوذه از فرآورده‌های دخانی به حساب خزانه‌داری کل واریز و پس از طی مراحل قانونی در قالب بودجه‌های سنواری در اختیار نهادها و تشکل‌های مردمی مرتبط به منظور تقویت و حمایت این نهادها جهت توسعه برنامه‌های آموزشی تحقیقاتی و فرهنگی در زمینه پیشگیری و مبارزه با استعمال دخانیات قرار می‌گیرد.

ماده ۹- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی موظف است فعالیت‌های پیشگیرانه، درمان و توانبخشی افراد مبتلا به مصرف فرآورده‌های دخانی و خدمات مشاوره‌ای ترک دخانیات را در خدمات اولیه بهداشتی ادغام و زمینه‌های گسترش و حمایت از مراکز مشاوره‌ای و درمانی غیردولتی ترک مصرف مواد دخانی را فراهم نماید.

ماده ۱- به منظور برنامه‌ریزی برای مبارزه با مصرف مواد دخانی و حفظ سلامت عمومی، ستاد کشوری کنترل و مبارزه با دخانیات که در این قانون به اختصار ستاد نامیده می‌شود با ترکیب زیر تشکیل می‌شود:

- وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به عنوان رئیس ستاد.

- وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی.

- وزیر آموزش و پرورش.

- وزیر بازرگانی.

- فرمانده نیروی انتظامی.

- دو نفر از کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی به عنوان ناظر.

- رئیس سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران به عنوان ناظر.

- نماینده یکی از سازمانهای غیردولتی مرتبط با دخانیات به انتخاب وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.

تبصره ۱- دبیرخانه ستاد در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مستقر خواهد بود.

تبصره ۲- گزارش عملکرد شش ماهه ستاد به هیئت وزیران و کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی ارائه می‌شود.

تبصره ۳- نمایندگان دستگاههای دولتی مرتبط با موضوع مورد بحث به تشخیص دبیر ستاد بدون حق رأی برای شرکت در جلسات دعوت می‌شوند.

ماده ۲- وظایف ستاد به شرح زیر است:

الف- تدوین دستورالعمل اجرایی مربوط به تعاریف، شمول و ویژگی‌های تبلیغات.

ب- تدوین و تصویب برنامه‌های آموزش و تحقیقات با همکاری دستگاههای مرتبط.

ج- تعیین نوع پیامها، هشدارها، تصاویر و طرحهای مرتبط با آثار سوء اجتماعی، اقتصادی، بهداشتی و سلامتی دخانیات و دوره‌های زمانی آن، موضوع ماده (۵) این قانون.

مصوبات این ستاد پس از تأیید رئیس جمهور قابل اجرا است.



ماده ۱۰- انجام هرگونه تبلیغات مغایر با این قانون و آیین‌نامه اجرایی آن، جرم و مستوجب مجازات از پانصد هزار (۵۰۰/۰۰۰) ریال تا پنجاه میلیون (۵۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال جزای نقدی است. دادگاه مکلف است علاوه بر مجازات، دستور جمع‌آوری محصولات مورد تبلیغ را صادر نماید و میزان مجازات‌های یاد شده براساس نرخ تورم (هر سه سال یکبار) بنا به اعلام بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و تأیید هیئت وزیران قابل افزایش است.

ماده ۱۱- فروش و عرضه دخانیات به استثنای اماکن موضوع ماده (۷) این قانون، عرضه محصولات بدون شماره سریال و علامت مصوب، تکرار عدم پرداخت مالیات، مستوجب مجازات از پانصد هزار (۵۰۰/۰۰۰) ریال تا سی میلیون (۳۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال جزای نقدی است و میزان مجازات‌های یاد شده براساس نرخ تورم (هر سه سال یکبار) با اعلام بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و تأیید هیئت وزیران قابل افزایش است.

ماده ۱۲- فروش یا عرضه به افراد زیر هجده سال یا بواسطه این افراد، علاوه بر ضبط فرآورده‌های دخانی کشف شده نزد متخلف، وی به جزای نقدی از یکصد هزار (۱۰۰/۰۰۰) ریال تا پانصد هزار (۵۰۰/۰۰۰) ریال محکوم می‌شود، تکرار یا تعدد تخلف، مستوجب جزای ده میلیون (۱۰/۰۰۰/۰۰۰) ریال مجازات است.

ماده ۱۳- استعمال دخانیات در نهادهای موضوع ماده (۱۸) قانون رسیدگی به تخلفات اداری ممنوع و مرتکب به شرح زیر مجازات می‌شود:

الف- چنانچه مرتکب از کارکنان نهادهای مذکور باشد، به حکم هیئت رسیدگی به تخلفات اداری به یکی از تنبیهات مقرر در بندهای (الف) و (ب) ماده (۹) قانون رسیدگی به تخلفات اداری و در صورت تکرار در مرتبه سوم به تنبیه مقرر در بند (ج) ماده مذکور محکوم می‌شود.

ب- سایر مرتکبین به جزای نقدی از هفتاد هزار (۷۰/۰۰۰) ریال تا یکصد هزار (۱۰۰,۰۰۰) ریال محکوم می‌شوند.

تبصره ۱- مصرف دخانیات در اماکن عمومی یا وسایل نقلیه عمومی موجب حکم به جزای نقدی از پنجاه هزار

(۵۰/۰۰۰) ریال تا یکصد هزار (۱۰۰/۰۰۰) ریال است. تبصره ۲- هیئت دولت می‌تواند حداقل و حداکثر جزای نقدی مقرر در این قانون را هر سه سال یک بار بر اساس نرخ رسمی تورم تعدیل کند.

ماده ۱۴- عرضه، فروش، حمل و نگهداری فرآورده‌های دخانی قاچاق توسط اشخاص حقیقی یا حقوقی ممنوع و مشمول مقررات راجع به قاچاق کالا است.

ماده ۱۵- ثبت هرگونه علامت تجاری و نام خاص فرآورده‌های دخانی برای محصولات غیردخانی و بالعکس ممنوع است.

ماده ۱۶- فروشندگان مکلفند فرآورده‌های دخانی را در بسته‌های مذکور در ماده (۶) عرضه نمایند، عرضه و فروش بسته‌های باز شده فرآورده‌های دخانی ممنوع است. متخلفین به جزای نقدی از پنجاه هزار (۵۰/۰۰۰) ریال تا دویست هزار (۲۰۰/۰۰۰) ریال محکوم می‌شوند.

ماده ۱۷- بار مالی ناشی از اجرای این قانون با استفاده از امکانات موجود و کسری آن در سال ۱۳۸۵ از محل صرفه‌جویی‌ها و در سالهای بعد از محل درآمدهای حاصل از ماده (۸) همین قانون و سایر درآمدها در ماده (۹) هزینه گردد.

ماده ۱۸- آیین‌نامه اجرایی این قانون ظرف سه ماه بوسیله وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و با همکاری شرکت دخانیات ایران تدوین و به تصویب هیئت وزیران می‌رسد.

ماده ۱۹- احکام جزایی و تنبیهات مقرر در این قانون شش ماه پس از تصویب به اجرا گذاشته می‌شود.

ماده ۲۰- درآمدهای سالیانه ناشی از تولید و ورود سیگار و مواد دخانی که حاصل تخریب سلامت است به اطلاع کمیسیون تخصصی مجلس شورای اسلامی برسد.

قانون فوق مشتمل بر بیست ماده و هفت تبصره در جلسه علنی روز چهارشنبه مورخ پانزدهم شهریورماه یکهزار و سیصد و هشتاد و پنج مجلس شورای اسلامی تصویب و در تاریخ ۱۳۸۵/۷/۵ به تأیید شورای محترم نگهبان رسید.





## فراخوان ارسال مقاله علمی پژوهشی

نوع قلم فارسی فونت Nazanin با سایز فونت ۱۳ و برای قلم انگلیسی فونت Time new roman سایز فونت ۱۱ باشد. اصول نگارش زبان فارسی به طور کامل رعایت شده و از به کاربردن اصطلاحات انگلیسی که معادل فارسی آنها در فرهنگستان زبان فارسی تعریف شده‌اند، حتی الامکان پرهیز گردد.

صفحه اول مقاله موارد زیر را شامل گردد:

• عنوان مقاله به فارسی، در سطر بعد نام و نام خانوادگی نویسندگان به ترتیب نویسنده اصلی،

نویسنده دوم و بقیه

• مرتبه علمی و سازمان متبوع آنها در پاورقی اولین صفحه درج گردد.

• نشانی (آدرس پستی و کدپستی)، تلفن، دورنگار، و پست الکترونیک نویسنده مسئول مکاتبات مقاله و تاریخ ارسال مقاله در پا نویس صفحه اول مشخص شود.

• چکیده فارسی در حداکثر ۲۰۰ کلمه به همراه کلیدواژه‌ها

• چکیده انگلیسی و کلیدواژه‌های انگلیسی در صفحه مجزا

### ساختار متن اصلی مقاله:

مقدمه، پیشینه پژوهش، روش پژوهش، نتیجه گیری، بحث و تجزیه و تحلیل یافته‌ها

### نحوه ارسال:

مقالات علمی پژوهشی خود را می‌توانید از طریق پست به آدرس: خیابان شیهد باهنر (نیاوران)، دارآباد، بیمارستان مسیح دانشوری، دفتر مجله علمی کنترل دخانیات کد پستی: ۱۹۵۵۸۴۱۴۵۲ ارسال نموده و یا فایل الکترونیک آن را به آدرس زیر ایمیل نمایید:

[tobaccocontroljournal@yahoo.com](mailto:tobaccocontroljournal@yahoo.com)

بدینوسیله به اطلاع کلیه اساتید و صاحب نظران علاقمند و در عرصه پژوهش می‌رساند: فصلنامه علمی کنترل دخانیات در راستای اعتلا و ارتقای دانش پزشکی آماده جذب مقالات علمی - پژوهشی در یکی از زمینه‌های مرتبط با کنترل دخانیات می‌باشد.

لذا از علاقمندان دعوت به عمل می‌آید با رعایت کامل شرایط و ضوابط مندرج در راهنمای نگارش مقالات در این فصلنامه مقاله خود را به دبیرخانه فصلنامه ارسال نمایند.

### شرایط پذیرش مقاله:

مقاله‌های ارسالی لازم است واجد شرایط زیر باشند: مقاله باید نتیجه پژوهش‌های نویسنده یا نویسندگان باشد.

با حوزه فعالیت ماهنامه تناسب داشته باشند و ویژگیهای مقاله پژوهشی را دارا باشند.

دارای فهرست منابع و مأخذ مستند و اطلاعات کتابشناختی معتبر باشند.

قبلاً در نشریه‌های داخلی و خارجی یا مجموعه مقالات سمینارها و مجامع علمی چاپ نشده یا بطور همزمان برای انتشار به جایی دیگر واگذار نشده باشند.

### محورهای موضوعی فصلنامه:

- موانع اجرای قانون جامع کنترل دخانیات
- روش‌های هزینه اثربخش در درمان ترک سیگار
- راه‌کارهای پیشگیری از شروع مصرف دخانیات
- اپیدمیولوژی مواد دخانی
- روش‌های ترک مواد دخانی
- اثرات اقتصادی اجتماعی سیاسی مواد دخانی
- کاهش عوارض مصرف دخانیات
- علل گرایش به سیگار

نحوه نگارش مقاله:

مقاله حداکثر در ۲۰ صفحه A۴ با فاصله خطوط Single و حاشیه‌های ۳ سانتی‌متر از هر طرف در نرم افزار Word تایپ شود.



## فرم اشتراک ماهنامه

همراهان عزیز ماهنامه علمی کنترل دخانیات

احتراماً بدینوسیله به اطلاع خوانندگان ماهنامه، سازمان‌ها، ادارات و ارگان‌ها می‌رساند، این نشریه در نظر دارد برای عزیزانی که مایل به دریافت نسخه الکترونیک مجله به صورت ماهانه هستند و همچنین تمایل به دریافت نسخه‌های پیشین این ماهنامه را دارند شرایط لازم را فراهم آورد. بدین منظور می‌توانید جهت اطلاعات بیشتر در خصوص دریافت نسخه الکترونیک و یا ثبت نام برای اشتراک الکترونیکی ماهنامه علمی کنترل دخانیات با سرکار خانم پریزاد سینایی مدیر اجرایی مجله به شماره تلفن ۰۶۲۶۱۲۲۰۰۶ تماس حاصل فرمایید. همچنین می‌توانید اطلاعات موجود در فرم زیر را تکمیل نموده و به آدرس پست الکترونیک مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات واقع در نیاوران، دارآباد، بیمارستان دکتر مسیح دانشوری، ارسال نمایید:

[tobaccocontroljournal@sbmu.ac.ir](mailto:tobaccocontroljournal@sbmu.ac.ir)

خواهشمند است در صورت تغییر آدرس پست الکترونیک، مرکز را مطلع فرمایید.

پر کردن موارد ستاره دار الزامی می‌باشد.

..... نام ارگان:	..... آقا / خانم: (*)	
..... شغل:	..... میزان تحصیلات:	..... سن:
..... نحوه آشنایی با ماهنامه:		
..... آدرس پستی:		
..... آدرس پست الکترونیک: (*)		



**همکار و خواننده گرامی،** از آنجا که ماهنامه کنترل دخانیات، همواره بهترین بودن را آرمان خود قرار داده است و دستیابی به این هدف، در گرو ارتباط متقابل با شما مخاطبان عزیز است، لذا خواهشمند است فرم نظرسنجی را با دقت پر کنید و به مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات ارسال نمایید.

فرم نظرسنجی را به آدرس: تهران - نیاوران - دارآباد - بیمارستان دکتر مسیح دانشوری - مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات پست نمائید یا به شماره ۲۶۱۰۹۵۰۸ فکس کنید و یا به صورت آنلاین از طریق آدرس: www.ipccc.ac.ir ارسال نمائید.

۱- محتوای هر شماره مجله را چگونه مطالعه می‌کنید؟  
 الف- تمام محتوا را مطالعه می‌کنم       ب- بر حسب نیاز به آن مراجعه می‌کنم   
 ج- بطور اتفاقی آن را مطالعه می‌کنم       د- به هیچ وجه از آن استفاده نمی‌کنم

۲- در چه مواردی از این مجله استفاده کرده‌اید؟  
 الف- پژوهشی علمی       ب- پژوهشی موردی       ج- مطالعه عمومی       د- مطالعه تخصصی

۳- تعداد مقالات علمی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟  
 الف- خیلی زیاد       ب- زیاد       ج- کافی       د- کم       ه- خیلی کم

۴- تنوع عناوین و مطالب نشریه چگونه است؟  
 الف- عالی       ب- خوب       ج- مناسب       د- کم       ه- بسیار کم

۵- سطح مطالب مجله از نظر شما چگونه است؟  
 الف- بسیار تخصصی       ب- تخصصی       ج- معمولی       د- غیر علمی       ه- بسیار پایین

۶- سطح مقالات مجله از نظر شما چگونه است؟  
 الف- بسیار تخصصی       ب- تخصصی       ج- معمولی       د- غیر علمی       ه- بسیار پایین

۷- ظاهر نرم افزار مجله چگونه است؟  
 الف- بسیار مناسب       ب- مناسب       ج- معمولی       د- نامناسب       ه- بسیار نامناسب

۸- تعداد صفحات نشریه چگونه است؟  
 الف- بسیار مناسب       ب- مناسب       ج- معمولی       د- نامناسب       ه- بسیار نامناسب

۹- طرح جلد نشریه چگونه است؟  
 الف- بسیار مناسب       ب- مناسب       ج- معمولی       د- نامناسب       ه- بسیار نامناسب

۱۰- شیوه توزیع مجله چگونه است؟  
 الف- بسیار مناسب       ب- مناسب       ج- معمولی       د- نامناسب       ه- بسیار نامناسب

۱۱- فاصله زمانی انتشار مجله (یکبار در ماه) چگونه است؟  
 الف- زیاد       ب- مناسب       ج- کم

۱۲- در صورت امکان بخشهای مختلف مجله را از بهترین (۱) تا بدترین (۷) امتیازبندی کنید.  
 الف- سخن روز .....      ب- فعالیتهای مرکز .....      ج- اخبار داخلی .....      د- اخبار بین الملل .....  
 ه- مقالات برگزیده .....      و- زیر ذره بین .....      ز- صفحه آخر .....

۱۳- به نظر شما چه عناوین / مطالب / و یا بخشی باید به نشریه اضافه شود؟

پیشنهادها و انتقادات:





با مصرف سیگار، زندگی کودکانمان را تباه نکنیم ...

تلفن گویای مشاوره ترک سیگار ۱-۲۷۱۲۲۰۵۰-۱

تلفن مشاوره با پزشک ترک سیگار ۲۶۱۰۹۵۰۸



### مراکزی که می توانند شما را درباره دخانیات راهنمایی کنند

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سل و بیماریهای ریوی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
نیاوران - دارآباد - بیمارستان دکتر مسیح دانشوری تلفن: ۲۶۱۰۹۹۹۱ و فکس: ۲۶۱۰۹۴۸۴

### کلینیکهای ترک سیگار

کلینیک بیمارستان مسیح دانشوری - تلفن: ۲۷۱۲۲۰۷۰

کلینیک تنفس: میدان ونک اول خیابان ملاصدرا - خیابان شاد - شماره ۵ طبقه سوم - تلفن: ۸۸۸۸۳۰۹۷

کلینیک شهرداری منطقه ۵ اتوبان همت - ورودی شهران - خیابان کوهسار - بعد از کلاتری کن - خانه سلامت کن تلفن: ۴۴۳۵۰۶۲۰

کلینیک شهرداری منطقه ۲ (شهرک مرزداران - بلوار مرزداران - خیابان ابوالفضل شمالی - سرای محله مرزداران). تلفن: ۴۴۲۲۸۰۸۷

### جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

خیابان ولی عصر - خیابان فتحی شقاقی - کوچه شهید فراهانی پور - شماره ۴

ساختمان جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

تلفن: ۸۸۱۰۵۲۱۶ - ۸۸۱۰۵۲۱۷

برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای زیر مراجعه کنید

[www.treatobacco.net](http://www.treatobacco.net)    [www.fctc.org](http://www.fctc.org)    [www.surgeoneal.gov/tobacco/default.htm](http://www.surgeoneal.gov/tobacco/default.htm)  
[www.tobaccopedia.org](http://www.tobaccopedia.org)    [www.tobaccocontrol.com](http://www.tobaccocontrol.com)    [www.globalink.org](http://www.globalink.org)  
[www.who.int](http://www.who.int)    [www.quit.org.au](http://www.quit.org.au)    [www.ashaust.org.au](http://www.ashaust.org.au)