

کنترل دخانیات



ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی کنترل دخانیات
سال یازدهم شماره ۶ اسفند ماه ۱۳۹۸ (شماره پیاپی ۱۲۶) - تیراژ ۱۰۰۰ نسخه - بهاء ۱۰۰/۰۰۰ ریال

مصرف دخانیات عامل اصلی ابتلاء به سرطان ریه است





شاید در جنگ گشته نشود ولی.....

کنترل دخانیات

ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی شماره سال یازدهم شماره ۶ اسفند ماه ۱۳۹۸ (شماره پیاپی ۱۲۶)

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 شبیم 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 طلایسچی

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

tpcrc@sbmu.ac.ir

با همکاری

جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

بهاء: ۱۰۰,۰۰۰ 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 چگونه تا عید نوروز سیگار را ترک کنیم؟
- ۸..... ما توانستیم، شما هم میتوانید.....
- ۱۰..... فعالیتهای مرکز.....
- ۱۱..... چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کرده‌اند.....
- ۱۷..... اخبار کشوری.....
برخورد با عرضه دخانیات در اطراف مدارس و مراکز آموزشی
رشد قاچچ گونه قلیان فروشی در کاشان ادامه دارد
جریمه برای استعمال سیگار در یک مجتمع تجاری تهران
کشف بیش از ۱۰ میلیارد ریال دخانیات قاچاق در فردوس
امسال هیچ سیگار برگی به کشور وارد نشده!
- ۲۰..... اخبار بین‌المللی.....
سیگار بعد از خاموش شدن هم گازهای سمی آزاد می‌کند
ردپای سیگار از پارک‌ها و سواحل کالیفرنیا پاک می‌شود
ماندگاری طولانی مدت سموم نامرئی دخانیات در هوا
کارانه ترک سیگار در ترکیه پرداخت می‌شود
- ۲۲..... نشستی با صاحب‌نظران.....
دکتر ماهرخ فرگاه
- ۲۳..... قانون جامع کنترل دخانیات.....
- ۲۵..... فراخوان ارسال مقاله.....
- ۲۷..... 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 برآنیم 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



پهاردهمین نشست فصلی پزشکان کنترل کننده دیابت با عنوان راهکارهای ترک دقانیات در بیماران دیابتی با همکاری مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دقانیات بیمارستان دکتر مسیح دانشوری برگزار شد. طرح مزکور توسط بنیاد امور بیماری های خاص و با همکاری این مرکز تحقیقات به منظور کاهش بار بیماری دیابت در کشور در حال اجرا است.

براساس دستورالعمل جدید معتبر علمی برای درمان دیابت در افراد سیگاری؛ باید ترک مصرف دقانیات همزمان با درمان دیابت آغاز شود.

در صورت درمان دیابت در افراد سیگاری جلوگیری از بروز این عوارض با درصد بیشتری صورت می گیرد. براساس این تحقیقات قطع مصرف دقانیات در افراد دیابتی به کنترل و درمان موفق تر دیابت کمک می کند. بنابراین باید در بیماران دیابتی سیگاری این امر جدی تلقی شود.

در افراد سیگاری ۳۰ تا ۴۰ درصد احتمال بروز دیابت بالاتر است و درمان این افراد نیز طولانی تر و با موفقیت کمتر انجام می شود.

سرمدییر



زیر ذره بین

چگونه تا عید نوروز سیگار را ترک کنم؟

با پزشک متخصص ترک اعتیاد مشورت کنید. یکی از روش های خوب برای ترک سیگار پرت کردن حواس فرد معتاد است و چه فرصتی بهتر از عید نوروز و تعطیلات برای گردش های خارج از شهر و پرت شدن حواس. سعی کنید در ایام نوروز بیشتر مطالعه کنید، سفر کنید، به طبیعت پناه ببرید و جای خالی سیگار کشیدن را با سرگرمی ها مختلف پر کنید. درست است که روزهای اول عصبی می شوید اما به مرور زمان می توانید قوی تر شده و با اراده بهتری عمل کنید.

با این ترفندها سیگار را ترک کنید

بهداشت نیوز نوشت: امروزه به سختی می توانیم کسی را پیدا کنیم که باور داشته باشد سیگار کشیدن برای سلامتی مضر نیست. مطالعات علمی فراوانی در مورد تأثیر سیگار انجام شده و پروژه های اجتماعی زیادی نیز با این مسئله در حال مبارزه اند. اما متأسفانه همچنان در اطراف خود و در میان دوستان و اقوام کسانی را می بینیم که سیگار کشیدن را شروع می کنند و نمی توانند از آن دست بکشند. اگر ترک سیگار، سخت ترین کاری نباشد که تا به حال انجام داده اید، مطمئناً در لیست یکی از سخت ترین ها قرار می گیرد. اعتیاد به نیکوتین یک بیماری است، برخلاف آنچه بیشتر افراد تصور می کنند یک عادت نیست، که باید درمان شود.

- کم کم شروع کنید: مشخص کنید چه زمانی قرار است آخرین سیگارتان را بکشید. سعی کنید این زمان وقتی باشد که در هیچ موقعیت استرس برانگیزی قرار ندارید، مثلاً امتحان، عوض کردن شغل و چیزهایی شبیه به این

- محیط خانه را از زیرسیگاری ها و فندک ها و سیگارها پاکسازی کنید: اگر کسی با شما زندگی می کند که سیگاری است و قرار نیست آن را ترک کند از او بخواهید به تصمیم شما احترام بگذارد و پیش شما سیگار نکشد.

- به محض اینکه احساس کنید دوست دارید سیگار

عید نوروز در راه است و شاید شما هم از افرادی باشید که مایلند تا عید نوروز سیگار را ترک کنند. اما ترک کردن سیگار چندان کار سختی نیست، فقط باید اراده داشته باشید. به گزارش اقتصادآنلاین به نقل از انتخاب، ترک کردن سیگار هم مثل هر اعتیاد دیگری دشوار است اما جالب است بدانند تعطیلات عید نوروز بهترین فرصت برای انجام این کار است، چرا که در این ایام فرصتی فوق العاده در اختیار دارید تا هم استراحت کنید و هم تفریح. یکی از مشکلات رایج بسیاری از افراد این است که به علت مشکلات کاری یا مشغله بالا اقدام به مصرف سیگار می کنند، اما عید نوروز فرصتی عالی است تا فرد تمرین کند که سیگار را کنار بگذارد. در ایام عید نوروز از هم اکنون باید روی تصمیم خود فکر کنید. در واقع باید تصمیم بگیرید که این اقدام را انجام دهید. فراموش نکنید که ترک سیگار در مرحله نخست نیاز به تصمیم جدی دارد. تا زمانی که به لحاظ روانی آمادگی نداشته باشید، نمی توانید سیگار را ترک کنید. مرحله دوم این است که به تغذیه خود اهمیت دهید. زمانی که مغز شما به نیکوتین وابستگی داشته باشد، برای رهاسازی از اثرات اعتیاد به سیگار معمولاً بسیاری از افراد پرخوری می کنند، اما مصرف غاهای ناسالم اثراتی منفی بر بدن شما خواهد داشت و بهتر است به سراغ خوراکی هایی بروید که هم مقوی هستند و هم سلامتتان را تضمین می کنند. یکی از روش های رایج برای ترک سیگار تا عید نوروز استفاده از آدامسی است که نیکوتین دارد، البته فراموش نکنید که افراط در مصرف آدامس های حاوی نیکوتین نیز می تواند اثراتی منفی داشته باشد. بنابراین این آدامس ها را نیز روی اصول و طبق صلاحدید پزشک مصرف کنید. اگر سیگار کشیدن شما در حد چند نخ است، برای ترک بیش از هر چیزی به اراده نیاز دارید اما اگر روزانه نصف یا یک پاکت سیگار می کشید بهتر است برای رسیدن به موفقیت تا عید نوروز حتماً



بکشید، یک لیوان آب بنوشید.

- یک ظرف شیشه‌ای روی میز بگذارید و هر سیگاری را که نمی‌کشید درون آن بیندازید.

- قهوه ننوشید: دست‌کم در ابتدا این موضوع را رعایت کنید. چون به احتمال زیاد عادت داشتید قهوه و سیگار را با هم همراه کنید، بنابراین اگر سراغ قهوه بروید ممکن است هوس کنید سیگار هم بکشید.

- در ابتدا مجبورید به جای سیگار کشیدن چیزی بخورید، پس اسنک‌های سالم در دسترس‌تان قرار دهید. مثلاً میوه‌های خشک، آجیل و یا میوه‌های تازه.

- در فضای مجازی به دوستان‌تان اعلام کنید که چه تصمیمی گرفته‌اید؛ این شیوه واقعاً مؤثر است زیرا اگر دوباره سیگار کشیدن را شروع کنید از بی‌اراده بودن خود پیش دیگران خجالت خواهید کشید و شرم و خجالت نیز، انگیزه‌ای قدرتمند است. ضمناً با اعلام تصمیم‌تان مطمئن باشید حامیانی پیدا خواهید کرد که در این مسیر کمکتان می‌کنند.

- سعی کنید موقعیت‌هایی را که بیشتر اوقات سیگار می‌کشیده‌اید تجزیه و تحلیل کنید تا در آینده جلوی قرار گرفتن‌تان در آن موقعیت‌ها را بگیرید: از تمام محرک‌ها و انگیزه‌هایی که شما را به سمت سیگار می‌کشند اجتناب کنید. مثلاً برنامه‌ی کاری‌تان را جوری تغییر دهید که با همکارانتان سیگار نکشید.

- کمی صبر کنید: اگر احساس می‌کنید خیلی نزدیک به ترک سیگار هستید اما دلتان سیگار می‌خواهد، دست‌کم پنج دقیقه حواس خودتان را پرت کنید. دانشمندان می‌گویند همین مدت زمان برای ضمیر خودآگاهتان کافی است تا از خودتان بپرسید چرا می‌خواهید کاری را انجام دهید.

- سعی کنید پیش از شروع یک سفر یا در آستانه‌ی تعطیلات برنامه‌ی ترک سیگار‌تان را شروع کنید: از شهر خارج شوید و البته سیگار با خودتان نبرید! وقتی به خانه برگشتید تصمیم‌تان را فراموش نکنید.

- به نزدیک‌ترین بیمارستانی که بیماران مبتلا به سرطان ریه در آن بستری هستند سری بزنید: از آن‌ها بپرسید در مورد سیگار چه فکر می‌کنند.

تجربیات و احساسات آن‌ها شما را شوکه خواهد کرد.

- از همسر‌تان بخواهید جریمه‌ای را در نظر بگیرد تا اگر دوباره سراغ سیگار رفتید مجبور باشید پول زیادی به ایشان بپردازید، تقلب هم نکنید!

- یک اپلیکیشن مناسب ترک سیگار روی گوشی‌تان نصب کنید تا کمکتان کند.

- هر وقت احساس کردید خیلی دلتان سیگار می‌خواهد، دندان‌هایتان را مسواک بزنید و دهانتان را با آب سرد بشویید: می‌توانید یک لیوان شیر هم بنوشید. خیلی از افراد بعد از انجام این کارها دیگر هوس سیگار کشیدن نمی‌کنند.

- از تمام دوروبری‌هایتان که سیگار می‌کشند بخواهید دست‌کم تا دو ماه پیش شما سیگار نکشند و اگر شما از آن‌ها سیگار خواستید حتماً درخواستان را رد کنند.

- هر بار که هوس سیگار کردید آدامس بادکنکی بجوید، این کار مغزتان را مشغول می‌کند.

- و اما یک ترفند مؤثر اما عجیب و غریب دیگر: هر وقت دلتان خواست سیگار بکشید یک چیز بد بو و حال به هم زن را بو بکشید! اگر مرتباً این کار را انجام دهید خیلی زود، تمایلتان به سیگار همراه با نفرت و حسی ناخوشایند خواهد بود!

- هیپنوتیزم، طب سوزنی و روان‌درمانی را امتحان کنید: برخی از افراد می‌توانند با کمک کارشناسان، اعتیاد به نیکوتین را واقعاً کنار بگذارند.

- اگر از فکر اینکه دیگر هرگز سیگار نکشید می‌ترسید، هدف‌های کوچکی تعیین کنید که بتوانید به آن‌ها برسید: مثلاً اولین هدف‌تان می‌تواند این باشد که به مدت ۲ تا ۳ ساعت سیگار نکشید، سپس ۱۲ ساعت و ... سپس با دوستان‌تان به یک کافی‌شاپ بروید و حتی یک سیگار هم نکشید. خواهید دید که یک ماه بدون نیکوتین سرکرده‌اید بدون اینکه متوجه شوید!

از ورزش چگونه برای ترک سیگار کمک بگیرید؟
به غیر از تلاش‌ها و ترفندهایی که برای ترک سیگار به کار می‌برید، یک ابزار مفید دیگر هم وجود دارد



فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که دوستشان دارید و به شما اعتماد به نفس می‌دهند. اگر در یک کلاس ورزشی یا باشگاه ثبت‌نام کنید احتمال اینکه به برنامه‌ی ورزشی‌تان پایبند بمانید بیشتر خواهد بود. پیاده‌روی یکی از راه‌های خوب فعالیت بدنی است. بعد از ناهار یا بعد از شام پیاده‌روی کنید و چه بهتر که یک همراه هم داشته باشید، البته کسی را انتخاب کنید که سیگاری نباشد! تدریجاً سرعت و مسافت را افزایش دهید. دوچرخه‌سواری، شنا و یوگا نیز ورزش‌های مفیدی هستند که در تلاش برای ترک سیگار کمکتان می‌کنند.

در نهایت این که:

اگر شما هم تجربه‌ای دارید که می‌تواند برای دیگران هم مفید باشد لطفاً آن را با ما به اشتراک بگذارید، شاید تجربه‌ی شما زندگی یک نفر دیگر را هم نجات بدهد.

<https://www.eghtesadonline.com>

<https://www.khabaronline.ir/news/1270904>

که اغلب نادیده گرفته می‌شود: ورزش منظم. خوبی و زیبایی ورزش در این است که کمکتان می‌کند هم با جنبه‌های جسمی اعتیاد به نیکوتین مبارزه کنید و هم با جنبه‌های روحی و روانی آن. ورزش کردن جلوی افزایش وزن را می‌گیرد بنابراین میلتان به سیگار هم کمتر می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند حتی ورزش در حد متوسط هم می‌تواند هوس سیگار را کم کند، مخصوصاً ورزش هوازی. علائم ترک سیگار و همچنین تمایل به سیگار، حین ورزش و تا ۵۰ دقیقه بعد از آن، کاهش می‌یابد. ورزش کردن، فکر و حواستان را از سیگار کشیدن پرت می‌کند و حالتان را خوب می‌کند. ورزش کمکتان می‌کند با استرستان بهتر کنار بیایید و احساس انرژی بیشتری کنید. زمانی را برای ورزش کردن انتخاب کنید که با شرایط شما متناسب باشد و بتوانید تقریباً هر روز در همین زمان ورزش کنید. بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه با شدت متوسط ورزش و تمرین کنید و ورزش برایتان یک اولویت باشد.



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



به نام خدا

خواستن توانستن است.

من خواستم و توانستم. شما هم می‌توانید بخواهید.

حین ۲۹ سالگی ۲۹ سال هستم و مدت ۱۱ سال

است که سیگار را ترک کردم و همیشه می‌خواستم که

ترک کنم و لن یک روز فهمیدم که برای ترک

کردن فردا صبح دیر است و باید همین امروز
دست به کار شوم.

با مراجعه به کلینیک ترک سیگار توانستم ترک

کنم و به شما هم توصیه می‌کنم که برای ترک

کردن فردا صبح دیر است.



دانشگاه علوم پزشکی
شیراز



پزشک و مل و بیمارهای رادی



مرکز ارتقای
سلامت و آموزش
دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز همکاریهای
کنترل دخانیات سازمان
جهانی بهداشت



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 نه سیگار ریخته است. دهن‌مان را بو کردند و دیدند بله، سیگار کشیدیم. ابلیمو خوراندند و به هوش آمدیم. وقتی به هوش شدیم نگفتیم سیگار بد است؛ گفتیم ما بد کشیدیم! باید درست کشید! خلاصه هر دو مان 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 آیتا... حجت شاید یکی از غیرمنتظره‌ترین ترک‌هایی باشد که روایت می‌شود. استاد مطهری در این باره می‌نویسند: «آیتا... 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 ریوی 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

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 «اقلیم 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، آیتا... نصرا... 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



فرموده بودند: واقعا 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: بپر 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، 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>



مداخله جزئی بالینی

(Minimal Clinical Intervention - MCI)

در ترک سیگار چیست؟

دکتر غلامرضا حیدری-رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

یک مداخله مختصر است. سه دقیقه یا کمتر برای تشخیص مراجعان سیگاری و کمک به آنها برای ترک موفق سیگار، برای ارائه‌کنندگان مراقبت‌های بهداشتی اولیه (پزشکان، پرستاران، دندانپزشکان، متخصصین تغذیه و سایرین) که با توجه به نوع شغلشان با محدودیت زمانی مواجهند طراحی شده است.

MCI به ارائه‌کنندگان مراقبت‌های بهداشتی اولیه کمک می‌کند تا

۱) به سیگاریهایی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند کمک نمایند تا آنها برای همیشه ترک کنند.

۲) به سیگاریهایی که نمی‌خواهند سیگار را ترک کنند، کمک نمایند تا برای ترک تلاش کنند.

۳) به سیگاریهایی که به تازگی سیگار را ترک کرده‌اند کمک نمایند تا مجدداً سیگار را شروع نکنند.

الف- برای بیمارانی که تمایل به ترک دارند با در نظر گرفتن اینکه بسیاری از مصرف‌کنندگان دخانیات هر ساله یک پزشک را در سطح اول بهداشتی ملاقات می‌کنند، این امر مهم است که این پزشکان برای مداخلات در مورد سیگاریهایی که تمایل به ترک دارند آماده باشند.

پنج مرحله اصلی (5A) از مداخلات در اماکن بهداشتی آمده است. اولین قدم برای پزشک سؤال کردن از بیمار است که آیا مصرف دخانیات دارد یا نه (Ask) او را نصیحت به ترک کنند (Advice)، ارزیابی میزان تمایل برای اقدام به ترک (Assess)،

کمک به او برای یک اقدام به ترک (Assist) و ترتیب دادن تماس‌های پیگیری برای جلوگیری از عود (Arrange). این استراتژیها طوری طراحی شده‌اند که واضح باشند و حدود ۳ دقیقه یا کمتر از وقت پزشک را بگیرند. ب- برای بیمارانی که تمایل به ترک ندارند

برای بیمارانی که در آن زمان مایل به اقدام به ترک نیستند، پزشکان باید یک مداخله روشن و طراحی شده را برای افزایش انگیزه آنها به ترک تدارک ببینند. بیمارانی که مایل به ترک در طی ویزیت نیستند شاید در مورد آثار زیانبار دخانیات اطلاعاتی نداشته باشند، شاید در مورد هزینه‌های اینکار بی‌اطلاع باشند، شاید ترس و نگرانی در مورد ترک داشته باشند و یا شاید در اثر عود مجدد بعد از ترک قبلی تضعیف روحیه شده باشند. اینگونه بیماران شاید به یک مداخله برانگیزنده جوابگو باشند که طی اینکار پزشک فرصت آموزش، اطمینان و تحریک را دارد. اینگونه مداخلات برانگیزنده بر پایه (5R) بنا شده است: Relevance یا ارتباط، Risks یا خطرات، Rewards یا جوایز، Road blocks یا موانع و Repetition یا تکرار. این مداخلات برانگیزنده زمانی خصوصاً موفق هستند که پزشکان صریح باشند، به بیمار حق انتخاب و تفکر دهند (مثلاً انتخاب بین موضوعات) از بحث پرهیز کنند و اتکا به نفس بیمار را تقویت کنند.





داروی مؤثر در ترک سیگار (تولید داخل)



قابل توجه خانمها و آقایان استعمال کننده سیگار و قلیان

جدیدترین و مؤثرترین دارو جهت ترک دخانیات

نیکوپلاست (برچسب نیکوتین)

NICOPLAST

NICOTINE PATCH

---TREATMENT TO HELP YOU STOP SMOKING---

محصول شرکت **Maestro Medical Inc.** انگلستان

دارای مجوز رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



- کوتاهترین و بهترین روش ترک دخانیات، مورد استفاده در سراسر دنیا
- بدون هرگونه عوارض جانبی
- یک عمر سلامتی با ترک سیگار (نیکوپلاست)
- تنها محصول دارای مجوز وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

* طی ۵ تا ۸ هفته با نیکوپلاست، سیگار را ترک نمایید.

نمایندگی انحصاری در ایران:



OFOGH DAROU PARS



توزیع توسط:

بخش سراسری افق دارو پارس

تلفن: ۸۸۰۰۹۹۱۰ (۰۲۱)

www.ofoghdarou.com





CHEWNG GUM SMOKE SUBSTITUE

آدامس ترک سیگار نیکورست

- دود سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده خطرناک و سمی است.
- سیگار سبب بیماری‌های: قلبی و عروقی، تنفسی، سرطانی، گوارشی، و پیری زودرس می‌گردد.
- سیگار سبب فساد دندان‌ها و خرابی پوست، تخریب سیستم ایمنی و آمادگی بدن برای بیماری ایدز می‌گردد.
- مرگ و میر ناشی از دود سیگار در ایران بیش از ۵۰ هزار نفر در سال است.



www.nicorestgum.com

اخبار کشوری

هر پیر و جوانی را به سوی خود کشانده و او را مجبور به خرید ادوات شکل این ابزار استعمال سم خاموش می کند.

همواره به عدم قانونی بودن تبلیغ قلیان تاکید شده، اما آیا خیابانی را در کاشان سراغ دارید که چراغ های چشم نواز تبلیغی با عنوان «دخانیات» و یا با شعارهایی نظیر «۴ تا تنباکو ببر یه بسته ذغال جایزه بگیر!» یا «تنباکو میوه ای با طعم های مختلف رسید» را نبینید؟! باورتان نمی شود؛ اگر به صحبت های میهمان رادیو کاشان گوش می دادید که آماری از قلیان فروشی های شهر کاشان می گفت، از تعجب شاخ در می آوردید؛ وقتی از آمار قریب به ۱۴۰ قلیان فروشی در کاشان رونمایی کرد و آنها را بدون مجوز نیز دانست! این سوال در ذهن هر مخاطبی نقش می بندد که مگر برای شروع هر فعالیتی کسب مجوز لازم نیست؟ و مهمتر آنکه مگر جلوگیری از کسب سود با به خطر انداختن سلامتی هزاران جوان کاشانی ضرورت و صاحبی ندارد که این تعداد قلیان فروشی، آنها در بهترین خیابان ها و با بهترین ویتترین ها و تبلیغات در کاشان فعالیت می کنند؟ حال که فریادها برای پیشگیری از افزایش استعمال دخانیات زه به جایی نبرده و جوان که بماند، زنان و نوجوانان نیز شکار قلیان شده اند، باید صبور بود و دید عرضه بدون ضابطه انواع مواد دخانی و ابزار استعمال آن کی و توسط کی متوقف می شود و با این مراکز سودسرا و سلامت سوز چه برخوردی خواهد شد. رشد روزافزون قلیان و دخانیات در کاشان گویای داشتن بازار پرسود و متقاضیانی بیشمار می تواند باشد؛ نگاه تفریح گونه به قلیان یک فرهنگ زشت و خود سوز است که ضرورت توسعه زیرساخت های تفریحی را به مسئولان گوشزد می کند، اما سوق دادن مردم با رشد قارچ گونه مراکز قلیان فروشی به سوی این تفریح زشت، یک بی تدبیری و نوعی ولنگاری از سوی متولیان است.

<http://ahlekaashanam.net/2020/02/09>

برخورد با عرضه دخانیات در اطراف مدارس و مراکز آموزشی

فرماندار عجب شیر گفت: با فروش و عرضه سیگار و مواد دخانی در اطراف مدارس و مراکز آموزشی برخورد می شود. عادل اصغرپور در جلسه شورای مبارزه با مواد مخدر شهرستان با تقدیر از تلاش های اعضای این شورا، خواستار همکاری و هماهنگی تمامی نهادها و ادارات در اجرای هر چه بهتر برنامه های این شورا در شهرستان شد. وی از اجرای طرح یاری گران زندگی در مورد کنترل و مبارزه با مواد مخدر در سطح شهرستان خبر داد و افزود: عدم آموزش های فرهنگی و اجتماعی در سطوح مختلف جامعه یکی از علل شاخص گرایش به مصرف مواد مخدر است. اصغرپور تصریح کرد: مناطق آلوده شهرستان به مواد مخدر شناسایی و برای این مناطق برنامه ریزی ویژه ای انجام شده تا به صورت کارآمد با توسعه مصرف مواد مخدر مبارزه شود. وی با تأکید بر اجتماعی شدن مبارزه با مواد مخدر افزود کرد: حضور دانشگاه ها و نگاه تخصصی در بحث اعتیاد در کاهش این بلای خانمانسوز موثر بوده و نیز ارائه دروسی چون تفکر و سبک زندگی در مدارس و نیز مهارت نه گفتن در زندگی به ویژه جوانان و نوجوانان از گرایش به اعتیاد خواهد کاست. شهرستان عجب شیر با ۷۱ هزار جمعیت در ۹۸ کیلومتری جنوب غرب تبریز واقع است.

<https://www.irna.ir/news/83602737>

رشد قارچ گونه قلیان فروشی در کاشان ادامه دارد

از مضرات و امراض متعدد و مختلف استعمال دخانیات زیاد سخن به میان آمده تا بلکه مردم با خود مراقبتی به فکر سلامتشان باشند، اما گمان می رود چنان لذتی در همنشینی با قلیان است که



جریمه ۵۰ هزار تومانی برای استعمال هر نخ سیگار در یک مجتمع تجاری تهران

از جمله اماکن عمومی اطلاق شده است. بنابر ماده هشت این قانون نیز «مسئولیت اجرای ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی و سایر اماکن مندرج در قانون با مدیران یا کارفرمایان یا متصدیان اماکن مربوطه است.» همچنین بنابر تبصره «یک» بند ب ماده ۱۳ «قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات»، «مصرف دخانیات در اماکن عمومی یا وسایل نقلیه عمومی» موجب حکم به جزای نقدی از ۵۰ هزار تا ۱۰۰ هزار ریال است همچنین در تبصره «ب» بند ب ماده ۱۳ این قانون آمده که هیئت دولت می‌تواند حداقل و حداکثر جزای نقدی مقرر در این قانون را هر سه سال یک بار براساس نرخ رسمی تورم تعدیل کند. هر چند که اجرای جزای نقدی برای استعمال دخانیات در اماکن عمومی آنچنان که باید و شاید رعایت نمی‌شود و متخلفان تنها مورد تذکر شفاهی قرار می‌گیرند اما اخیراً هیئت مدیره یک مجتمع تجاری در تهران و در اقدامی قابل تقدیر با نصب بنر در قسمتهای مختلف این مجتمع، جزای نقدی برای استعمال دخانیات در مجتمع مذکور تعیین کرده است. برابر مصوب هیئت مدیره این مجتمع، برای استعمال هر نخ سیگار، داخل فضای آن، ۵۰ هزار تومان جریمه تعیین شده است.

تسنیم نوشت: هیئت مدیره یک مجتمع تجاری در تهران برای استعمال هر نخ سیگار در مجتمع مذکور ۵۰ هزار تومان جریمه تعیین کرده است. هیئت وزیران در جلسه مورخ ۸۶/۰۷/۰۱ بنابر پیشنهاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و به استناد ماده (۱۸) قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات مصوب سال ۱۳۸۵، آیین‌نامه اجرایی قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات را تصویب کرد. بنابر ماده هفت این قانون به منظور حفظ سلامت عمومی به ویژه محافظت در مقابل استنشاق تحمیلی دود محصولات دخانی، استعمال این مواد در اماکن عمومی ممنوع است. در این قانون، محلهایی که مورد استفاده و مراجعه یا عموم مردم است از قبیل اماکن متبرکه دینی، بیمارستانها، درمانگاهها، سالنهای همایش، سینماها، فضاهای عمومی، مهمانخانه‌ها و مهمانسراها، رستورانها، قهوه‌خانه‌ها، کارخانجات، پایانه‌های مسافربری، فروشگاه‌های بزرگ، اماکن فرهنگی و ورزشی، مدارس، دانشگاه‌ها، وسایل نقلیه عمومی، مؤسسات دولتی و عمومی، بانکها، شهرداری‌ها و هر نوع مرکز و محل جمعی

<http://tik.ir/fa/news/288438>



کشف بیش از ۱۰ میلیارد ریال دخانیات قاچاق در فردوس

فرمانده انتظامی فردوس از کشف ۱۰ میلیارد و ۷۸۰ میلیون ریال دخانیات قاچاق در این شهرستان خبر داد. سرهنگ علیرضا فولادی اظهار کرد: مأموران انتظامی شهرستان فردوس در راستای مبارزه با کالای قاچاق، در انجام تحقیقاتی از فعالیت فردی در زمینه تهیه و توزیع دخانیات قاچاق در سطح شهرستان مطلع شدند و بررسی موضوع را در دستور کار خود قرار دادند. وی افزود: پلیس شهرستان فردوس با همکاری اداره تعزیرات حکومتی و اداره صنعت و معدن شهرستان انبار مورد نظر را شناسایی و در بازرسی از آن ۵ میلیون و ۵۰ هزار و ۸۰۰ نخ سیگار و ۲۵۰ کیلوگرم تنباکوی قاچاق کشف کردند که ارزش اقلام قاچاق کشف شده بالغ بر ۱۰ میلیارد و ۷۸۰ میلیون ریال برآورد شد. به گزارش ایسنا، فرمانده انتظامی فردوس خاطرنشان کرد: در این رابطه متهم دستگیر و پس از تشکیل پرونده به مراجع قضائی معرفی شد.

<https://www.isna.ir/news/98101007321>

امسال هیچ سیگار برگی به کشور وارد نشده!

در حالی که گزارشها از فروشگاههای مجازی حاکی از فروش سیگار برگ با قیمت پنج تا ۷۰۰ هزار تومان است، رئیس مرکز برنامه‌ریزی و نظارت بر دخانیات کشور اعلام کرد که در سال ۱۳۹۸ هیچ مجوزی برای واردات سیگار برگ صادر نشده است. به گزارش ایسنا، نشان می‌دهد که فروشگاههای معمولی و همچنین برخی فروشگاهها در شهرهای مرزی محصولات خود را به قیمت پنج تا ۲۰۰ هزار تومان عرضه می‌کنند. اما با مراجعه فروشگاههایی

که نام لاکچری را یدک می‌کشند و عموماً هم محل عرضه حضوری آنها در مناطق شمال و غرب تهران واقع هستند برای خرید هر نخ سیگار برگ باید بین ۳۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان هزینه کنید. البته این در شرایطی است که به دنبال سیگار برگ با روکش طلا نباشید! این در حالی است که عطاالله معروفخانی، رئیس مرکز برنامه‌ریزی و نظارت بر دخانیات کشور، در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه در سال جاری هیچ مجوزی برای واردات سیگار برگ صادر نشده، اظهار کرد: بنابراین با توجه به اینکه تولید سیگار برگ هم در کشور انجام نمی‌شود، به نظر می‌رسد همه سیگارهای برگ موجود در بازار به صورت قاچاق به کشور وارد شده است. وی همچنین تصریح کرد که قاچاق سیگار عمدتاً از مرزهای غربی و جنوبی کشور انجام می‌شود. رئیس مرکز برنامه‌ریزی و نظارت بر دخانیات کشور در پاسخ به اینکه مبدأ قاچاق سیگار برگ کدام کشورها است، گفت که قاچاق به صورت مستقیم به کشور وارد نمی‌شود و عموماً مبدأ آن مشخص نیست.

<https://www.isna.ir/news/98111913306>



اخبار بین الملل

سیگار بعد از خاموش شدن هم گازهای سمی آزاد می‌کند

قانون منع استعمال دخانیات در کالیفرنیا، رد پای سیگار را از پارک‌ها و سواحل پاک می‌کند. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، استعمال سیگار در پارک‌های ایالتی و سواحل کالیفرنیا از سال آینده و بر اساس قانون منع شده از طرف دولت گاوین نیوزوم، ممنوع می‌شود. نیوزوم، فرمانده دموکرات کالیفرنیا، اعلام کرده است که این لایحه به تصویب رسیده است. بر اساس این قانون رها کردن ته سیگار و خاکستر حاصل از آن در پارک‌ها و سواحل ممنوع است و سیگارهای سنتی و سیگارهای الکتریکی هر دو شامل این قانون می‌شوند که نقض آن با جریمه نقدی حداکثر ۲۵ دلاری همراه خواهد بود. در کالیفرنیا تا پیش از این، استعمال سیگار در مراکز مراقبت از کودکان، ساختمان‌های دولتی و فضاهای مربوط به حمل و نقل عمومی ممنوع بوده است، اما انجام این کار هنوز هم در پارکینگ‌ها، سواحل و پارک‌ها مجاز است و از سال آینده این ایالت می‌تواند قوانین جدید مربوط به سیگار کشیدن را اجرا کند. استیو گلارز، سناتور ایالتی دموکرات، سال‌ها چنین ممنوعیتی را پیگیری می‌کرد و قانونگذاران بارها آن را تصویب کردند، اما جری براون فرماندار سابق کالیفرنیا این طرح را چندین بار وتو کرد. گلارز معتقد است که چنین قوانینی می‌تواند از بهداشت عمومی حفاظت و از آلودگی‌ها جلوگیری کند. پیش بینی می‌شود که برای اجرای این قانون در پارک‌های دولتی بیش از پنج هزار علامت هشدار به مردم برای رعایت این ممنوعیت و مقررات مختلف ایالتی فراهم شود که نزدیک به دومیلیون دلار هزینه در پی خواهد داشت. این قانون توسط بسیاری از گروه‌های پزشکی و زیست محیطی حمایت می‌شود.

<https://www.yjc.ir/fa/news/7102929>

نتایج یک آزمایش تازه نشان می‌دهد که سیگارها تنها در زمان روشن بودن تولید ترکیبات سمی نمی‌کنند بلکه حتی تا چند روز پس از خاموش و سرد شدن نیز به متصاعد کردن گازهای سمی در محیط اطراف ادامه می‌دهند.

به گزارش ایسنا، بنابر نتایج یک مطالعه جدید که توسط کارشناسان سازمان غذا و داروی آمریکا انجام شده است، سیگارها در فاصله ۲۴ ساعت پس از خاموش شدن معادل ۱۴ درصد نیکوتینی که یک سیگار روشن از خود آزاد می‌کند، متصاعد می‌کنند. این آزمایش نشان می‌دهد با وجود آنکه بخش عمده ترکیبات شیمیایی در فاصله یک روز آزاد می‌شوند، با این حال نیکوتین و تریاکتین (ماده افزودنی به فیلتر سیگار) پس از پنج روز تازه به نیمی از مقدار اولیه خود می‌رسد. «داستین پاپندیک»، کارشناس محیط زیست در «انستیتو ملی استاندارد آمریکا» به همراه تیم متخصصان خود برای این مطالعه ابتدا ۲۱۰۰ سیگار تهیه کردند. سپس با یک دستگاه مکتده شش پُک، متوسطی که یک فرد سیگاری به یک نخ سیگار می‌زند، به آن زدند. سپس میزان هشت ترکیب شیمیایی را که چهار مورد از آنها توسط سازمان غذا و داروی آمریکا مضر یا مستعد آسیب زایی تشخیص داده شده در فواصل زمانی مشخص اندازه گرفتند. پاپندیک می‌گوید: مقادیر بدست آمده قابل توجه است و اگر ته سیگارها در محیط سر بسته یا داخل خودروها خاموش شوند می‌توانند اثرات مهمی به لحاظ آزاد کردن گازهای سمی در محیط به جا بگذارند. بنابر گزارش یورونیوز، تخمین زده می‌شود که روزانه پنج تریلیون ته سیگار در سراسر جهان تولید می‌شود که اکثر آنها به درستی خاموش و دور انداخته نمی‌شوند.

<https://www.isna.ir/news/98112216225>



ماندگاری طولانی مدت سموم نامرئی دخانیات در هوا

مغز می‌رسد. سیگار کشیدن بیشتر از هر چیزی به قلب، کبد و ریه آسیب می‌رساند.

<http://titre1.ir/fa/news/175113>

کارانه ترک سیگار در ترکیه پرداخت می‌شود

یکی از شهرهای جنوب ترکیه به کارمندان سیگاری شهر وعده داد در مقابل ترک سیگار ماهانه ۴۲ دلار کارانه به حقوق‌شان اضافه می‌شود. خبرگزاری آناتولی ترکیه خبر داد، شهرداری «شاهین بیک» واقع در استان غازی عینتاب ترکیه در بیانیه‌ای برای تشویق سیگاری‌ها به ترک این عادت قول داد هر کارمندی که اقدام به ترک سیگار کند ماهانه ۲۵۰ لیره (۴۲ دلار) به حقوقش اضافه خواهد شد. «محمد طهماز اوغلو»، شهردار شاهین بیک، در این بیانیه که به مناسبت ۹ فوریه روز جهانی ترک سیگار صادر شد به کارمندان سیگاری قول داد در صورت ترک سیگار از این کارانه بهره‌مند خواهند شد. گفتنی است سیگار سالانه بیش از هشت میلیون نفر را به کام مرگ می‌برد. بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی، ۸۰ درصد از سیگاری‌های جهان در کشورهای کم‌درآمد یا با درآمد متوسط زندگی می‌کنند.

<http://www.ecofars.com/newsid=345729>

به گزارش گروه بین الملل «تیترا یک»؛ تحقیقات جدید انجام شده نشان می‌دهد که سیگار، مواد شیمیایی مضر را به مراتب طولانی‌تر از آنچه که تصور می‌کنید در هوا پخش می‌کند. حتی هنگامی که یک سیگار خاموش و سرد می‌شود، ته سیگار هنوز ترکیبات مضر را منتشر می‌کند.

به گزارش It، بسیاری از مردم از خطرات ناشی از استعمال دخانیات آگاه هستند. اثرات این دخانیات بر روی دیوارها و مبلمان می‌چسبند و سموم نامرئی ساطع شده از آن به مدتی طولانی پس از استعمال باقی می‌ماند. به عنوان مثال طی مطالعه‌ای، تقریباً ۵۰ درصد نیکوتین و تریاکستین (ماده‌ای که در فیلتر سیگار یافت می‌شود) پس از مصرف سیگار حداقل به مدت ۵ روز در آن باقی می‌ماند. در مطالعه‌ای دیگر، محققان ۲۱۰۰ نخ سیگار را که به تازگی خاموش شده بودند، درون یک محفظه ساخته شده از فولاد ضد زنگ قرار دادند، سیگارها به آرامی خاموش شدند و این تیم ۸ سم ساطع شده توسط سیگارها را در شرایط رطوبت و دمای مختلف داخل یک اتاق آزمایش اندازه‌گیری کردند. هرچه درجه حرارت اتاق بیشتر شد، مواد شیمیایی بیشتری از ته سیگارها ساطع می‌شدند. به عبارت دیگر، با اینکه افراد غیر سیگاری فکر می‌کنند که آسیب کمتری به آنها وارد می‌شود، اما افراد سیگاری و غیر سیگاری هر دو از مواد شیمیایی و مضر سیگار آسیب می‌بینند.

هر ساله حدود ۵ تریلیون سیگار در سراسر جهان تولید می‌شود و بسیاری از آنها به طور نادرست دفع می‌شوند و می‌توانند در نهایت مواد شیمیایی مضر را در هوا و زمین پخش کنند. تحقیقات نشان داده که مصرف نیکوتین بزرگترین عامل مرگ و میر در سطح جهان است. نیکوتین به وسیله سیگار کشیدن به درون ریه‌ها وارد می‌شود و در عرض ۷ ثانیه به



نشستی با صاحب نظران

دکتر ماهرخ فرگاه
فوق تخصص ریه

سیگار کشیدن عامل خطر اصلی بیماریهای انسدادی مزمن ریه است. مواد محرک دود تنباکو مسئول بروز برونشیت و آمفیژم هستند. این محرک ها عمل موهای کوچک به نام مژه که ریه ها را از آلودگی پاک می کنند متوقف می کند. سیگارها بیشتر از غیرسیگارها سرفه می کنند و خلط بیشتری تولید می کنند. اثری که سیگار روی ریه افراد می گذارد قابل بازگشت نیست ولی با ترک سیگار می شود روند آسیب را متوقف یا کند کرد و علاوه بر آن پاسخ به درمان در فردی که سیگار را ترک می کند است. حتی در مواردی مثل سرطان ریه فردی که سیگار را ترک می کند پاسخ به درمانش بهتر است. ۵. جهت افزایش آگاهی مردم در مورد مضرات دخانیات چه باید کرد؟

افزایش قیمت سیگار مالیات بر سیگار، ممنوعیت استفاده از مواد دخانی در اماکن عمومی موجب کاهش مصرف و کنترل دخانیات می شود. با آموزش و فرهنگ سازی و افزایش سطح آگاهی مردم مصرف دخانیات در کشور را باید کاهش دهیم. بعضی از کارشناسان معتقدند مصرف سیگار و قلیان پله اول در اعتیاد است بنابراین، با مصرف دخانیات روح و روان افراد نیز دچار مشکلاتی می شود. علاوه بر این مصرف سیگار موجب فرسایش مغز می شود و بر حافظه و یادگیری تاثیر منفی می گذارد و سبب کاهش قابلیت های استنشاقی می شود.

۶. از استعمال دخانیات خانم ها صحبت نمایید؟
در گذشته یکی از عواملی که مانع مصرف سیگار بین دختران و زنان می شود قبح فرهنگی آن بود و اگر در محیط خارج از منزل کسی سیگار می کشید سعی می کرد آن را پنهان کند. ولی در سالهای اخیر قبح این مسئله از بین رفته و ما مشاهده می کنیم که در محافل خانوادگی، پارکها، خانم ها بدون هیچ رعب و وحشتی از نگاه جامعه سیگار مصرف می کنند یا بساط قلیان به پا می کنند. در سالهای گذشته سهم جمعیت زنان از مصرف مواد دخانی ۴/۱ درصد بوده که اکنون به ۵/۴ درصد رسیده است.

۱. از مضرات استعمال دخانیات برای ما بگویید؟
سیگار کشیدن و سرطان ریه به یکدیگر مرتبط بوده و مواد شیمیایی موجود در سیگار می تواند سبب بروز سرطان شود. عدم استفاده از دخانیات بزرگترین عامل پیشگیری از سرطان های مختلف است. مواد شیمیایی موجود در دود سیگار وارد جریان خون می شود و سپس می تواند بر کل بدن تاثیر بگذارد. به همین دلیل سیگار کشیدن باعث ایجاد انواع سرطان می شود.

۲. از تأثیر سیگار بر ریه و سایر اندام های بدن صحبت نمایید.

علاوه بر سرطان استعمال سیگار خطر ابتلا به بیماریهایی مانند آمفیژم، برونشیت، COPD را افزایش می دهد. همچنین خطر حمله قلبی، سکته مغزی، بیماریهای عروق خونی و بیماریهای چشم را افزایش می دهد. سیگار عامل حداقل ۱۴ سرطان مختلف در بدن انسان است که مهمترین آنها عبارتند از: سرطان ریه، لوزالمعده، مثانه، پستان، حنجره، سرطان کبد و سرطان روده بزرگ است.

۳. از ارتباط بین دخانیات و بیماری انسداد مزمن ریه صحبت نمایید.

سیگار باعث اثراتی روی مجاری هوایی بزرگ و کوچک می شود. اثر سیگار بر روی مجاری هوایی کوچک بیشتر با بیماری انسدادی مرتبط است که باعث مشکلات تنفسی و ناتوانی بیمار می شود. این افراد دچار ناتوانی در انجام امور روزانه می شوند و در نهایت اثرات قلبی و بیماری های ریوی باعث بیشتر شدن ناتوانی در افراد می شود. بیشتر افرادی که برونشیت مزمن دارند به COPD مبتلا می شوند. معمول ترین عامل ایجاد COPD استعمال دخانیات است. البته عوامل دیگری همچون آلودگی هوا و وراثت نیز در این بیماری نقش دارد.

۴. آیا آسیب هایی که سیگار بر ریه افراد وارد می کند بعد از ترک از بین می رود؟



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

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 ۲۶۱۲۲۰۰۶ 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

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.

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- نامناسب ه- بسیار نامناسب

۵- سطح مطالب مجله از نظر شما چگونه است؟

الف- بسیار تخصصی ب- تخصصی ج- معمولی د- غیرعلمی ه- بسیار پایین

۶- سطح مقالات مجله از نظر شما چگونه است؟

الف- بسیار تخصصی ب- تخصصی ج- معمولی د- غیرعلمی 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؟

فرم نظر سنجی را به آدرس: تهران - نیاوران - بیمارستان دکتر مسیح دانشوری - مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات پست نمائید یا به شماره ۰۲۶۱۰۹۵۰۸ فکس کنید و یا به صورت آنلاین از طریق آدرس: www.tpcc.ac.ir ارسال نمائید.

پیشنهادها و انتقادات:





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

تلفن گویای مشاوره ترک سیگار ۱-۲۷۱۲۲۰۵۰

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
منطقه ۵: اتوبان همت، ورودی شهران و کن، خیابان کوهسار، خیابان امینی، خانه سلامت کن.

منطقه ۲: بلوار مرزداران - خیابان اطاعتی - کوی سعادت - سرای محله مرزداران - کلینیک ترک سیگار شهرداری

منطقه ۱۴: خیابان پیروزی، خیابان نبرد جنوبی، خیابان پاسدار گمنام، تقاطع اتوبان امام علی (ع) مرکز رفاه و خدمات اجتماعی منطقه ۱۴

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 www.fctc.org www.surgeonal.gov/tobacco/default.htm
www.tobaccopedia.org www.tobaccocontrol.com www.globalink.org
www.who.int www.quit.org.au www.ashaust.org.au