

# کنترل دخانیات



ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی کنترل دخانیات  
سال هفتم شماره ۹ خرداد ماه ۱۳۹۵ (شماره پیاپی ۸۱) - تیراژ ۱۰۰۰ نسخه - بهاء ۳۰۰۰۰ ریال

شعار روز جهانی بدون دخانیات ۲۰۱۶:

آماده‌سازی برای پاکت‌های سیگار ساده و بدون تبلیغ

## GET READY FOR PLAIN PACKAGING

No logos, colours,  
brand images  
or promotional  
information

Pack surfaces in  
a standard colour

Brand and product  
names in a standard  
colour and font

SMOKING  
CAUSES  
BLINDNESS

Graphic health  
warnings used in  
conjunction with  
plain packaging

Brand  
Variant

- Reduce attractiveness of tobacco packaging
- Eliminate tobacco advertising and promotion
- Limit deceptive tobacco packaging
- Increase effectiveness of tobacco health warnings



شاید در جنگ کشته نشود ولی.....

# کنترل دخانیات

ماهنامه اطلاع رسانی، پژوهشی و آموزشی شماره سال هفتم شماره ۹ خرداد ماه ۱۳۹۵ (شماره پیاپی ۸۱)  
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 طلیسچی

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  
آماده‌سازی برای پاکت‌های سیگار ساده و بدون تبلیغ
- ۹..... ما توانستیم، شما هم می‌توانید
- ۱۱..... فعالیتهای مرکز  
تبلیغات ضد دخانی بین کودکان  
برگزاری جلسه شورای پژوهشی  
برنامه آموزشی ادغام ترک دخانیات در درمان سوء مصرف مواد مخدر  
کارگاه آموزشی ترک سیگار برای دانشجویان علوم پزشکی شاهد
- ۱۶..... چهره‌های معروفی که سیگار را ترک کرده‌اند
- ۱۸..... اخبار کشوری  
سیگارها امسال کد رهگیری می‌گیرند  
زندگی با سیگاری‌ها، سومین علت مرگ زودرس
- ۲۰..... اخبار بین‌المللی  
فروش سیگارهای الکترونیکی در آمریکا ممنوع شد  
سیگار کشیدن موجب ناباروری در مردان می‌شود  
گردن درد، دلیلی دیگری برای سیگار نکشیدن  
رابطه جالب سیب و سیگار
- ۲۲..... نشستی با صاحب نظران  
دکتر محسن فرخ پور
- ۲۴..... قانون جامع کنترل دخانیات
- ۲۶..... فراخوان ارسال مقاله
- ۲۸..... 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



هفته ملی بدون دخانیات (۱۰-۳ فرورد) و روز جهانی بدون دخانیات ۱۰ فرورد ماه در راه است. هر ساله در این ماه فعالیت‌های ضد دخانیاتی افزایش پیدا می‌کنند و امسال نیز که شعار این روز، آماده‌سازی برای پاکت‌های سیگار ساده و بدون تبلیغ می‌باشد مدنظر است تا با افزایش آگاهی در عموم جامعه و نیز حساس‌سازی مسئولان به این مهم که در اجرای برنامه‌های کنترل دخانیات بسیار موثر می‌باشد برنامه‌هایی انجام گیرد. همه ساله به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات و همساز با سی و یکم ماه می، سازمان بهداشت جهانی، اقدام به بزرگ‌نمایی خطرات مصرف دخانیات نموده، با حمایت از قوانین موثر جهت کاهش مصرف دخانیات می‌پردازند. امسال نیز دبیرخانه معاهده جهانی کنترل دخانیات، وابسته به سازمان بهداشت جهانی، تاکید بر استانداردسازی پاکت‌های سیگار و سایر محصولات دخانی دارد. در این راستا بنا، بر این است که نام برند محصولات برداشته شود و چلری ساده، تنها با یک هشدار بهداشتی مصور به بازار عرضه شود. تولید چنین بسته‌بندی‌هایی نقش مهمی در کاهش تقاضای مصرف خواهد داشت چرا که پاکت‌های سیگار جذابیت خود را از دست می‌دهند. میزان تبلیغات محصولات دخانی محدود می‌شود، در نتیجه میزان اثربخشی هشدارهای بهداشتی درج شده بر روی پاکت‌ها بالا می‌رود. منظور از یکسان‌سازی پاکت‌های محصولات دخانی این است که طبق قوانین مربوطه لازم است در درج لوگو، برند، رنگ و تبلیغات روی پاکت‌ها محدودیت‌هایی اعمال شود و انتقاب فونت و رنگ روی چلرها استاندارد گردد. امید است این آگاه‌سازی موثر افتد و صاحب نظران و دست‌اندرکاران امور سلامت جامعه به ویژگی و اثر آن واقف شوند تا به دنبال تایید معاهده جهانی کنترل دخانیات توصیه‌ها و سیاست‌های پیشنهادی آن اجرایی گردد.



## زیر ذره بین

تولید چنین بسته‌بندی‌هایی نقش مهمی در کاهش تقاضای مصرف خواهد داشت چرا که پاکت‌های سیگار جذابیت خود را از دست می‌دهند، میزان تبلیغات محصولات دخانی محدود می‌شود، در نتیجه میزان اثربخشی هشدارهای بهداشتی درج شده بر روی پاکت‌ها بالا می‌رود.

منظور از یکسان‌سازی پاکت‌های محصولات دخانی این است که طبق قوانین مربوطه لازم است در درج لوگو، برند، رنگ و تبلیغات روی پاکت‌ها محدودیت‌هایی اعمال شود و انتخاب فونت و رنگ روی جلد‌ها استاندارد گردد.

کشورهای عضو معاهده جهانی کنترل دخانیات، مطابق با ماده یازده و سیزده این معاهده ملزم به اتخاذ این قانون می‌باشند. این قانون، جزئی از یک رویکرد جامع چندین بخشی در جهت کنترل دخانیات است.

## آماده‌سازی برای پاکت‌های سیگار ساده و بدون تبلیغ

همه ساله به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات و مصادف با سی و یکم ماه می، سازمان بهداشت جهانی و سایر دست‌اندرکاران، اقدام به بزرگ‌نمایی خطرات مصرف دخانیات نموده، با حمایت از قوانین موثر جهت کاهش مصرف دخانیات می‌پردازند. امسال نیز دبیرخانه معاهده جهانی کنترل دخانیات، وابسته به سازمان بهداشت جهانی، تاکید بر استانداردسازی پاکت‌های سیگار و سایر محصولات دخانی دارد. در این راستا بنا، بر این است که نام برند محصولات برداشته شود و جلدی ساده، تنها با یک هشدار بهداشتی مصور به بازار عرضه شود. پوستره‌های ارائه شده از سوی سازمان بهداشت جهانی نیز امسال حاکی از این اقدام هستند.

**GET READY FOR PLAIN PACKAGING**

No logos, colors, brand images or promotional information

Pack surface in a standard color

Brand and product names in a standard color and font

Graphic health warnings used in conjunction with plain packaging

- Reduce attractiveness of tobacco packaging
- Eliminate tobacco advertising and promotion
- Limit deceptive tobacco packaging
- Increase effectiveness of tobacco health warnings

World Health Organization

31MAY: WORLD NOTOBACCO DAY  
www.who.int/world-no-tobacco-day #NoTobacco

**GET READY FOR PLAIN PACKAGING**

No logos, colors, brand images or promotional information

Pack surface in a standard color

Brand and product names in a standard color and font

Graphic health warnings used in conjunction with plain packaging

- Reduce attractiveness of tobacco packaging
- Eliminate tobacco advertising and promotion
- Limit deceptive tobacco packaging
- Increase effectiveness of tobacco health warnings

World Health Organization

31MAY: WORLD NOTOBACCO DAY  
www.who.int/world-no-tobacco-day #NoTobacco



حقیقی درباره بسته‌بندی‌های یکسان، ساده و بدون تبلیغ تمایل به انجام این اقدام در سراسر جهان رو به رشدی چشمگیر است:

- استرالیا اولین کشوری بود که در دسامبر ۲۰۱۲ به طور کامل این قانون را اعمال کرد.
- در سال ۲۰۱۵ کشورهای ایرلند، انگلستان، ایرلند شمالی و فرانسه این قانون را تصویب کردند قرار است که در ماه می ۲۰۱۶ آن را اجرا نمایند.
- تعداد زیادی از کشورها در مراحل پایانی تصویب این قانون هستند.

- بسط قوانین مربوطه در کشورهای عضو معاهده جهانی کنترل دخانیات و جهانی‌سازی این امر را تسهیل بخشد که این مهم نیز از طریق فراهم کردن اطلاعات جامع و مانع میسر می‌شود.
- کشورهای عضو معاهده جهانی کنترل دخانیات را به اتخاذ قوانین و محدودیت‌های بسته‌بندی و برچسب زدن در زمینه عدم پذیرش تبلیغات و حمایت مالی دخانیات تشویق نماید.
- کشورهای هم‌پیمان با معاهده جهانی کنترل دخانیات و سایر جوامع مدنی را در برابر دخالت‌های صنایع دخانی در خنثی کردن قوانین جدید بسته‌بندی حمایت نماید.

### به مناسبت فرارسیدن روز جهانی بدون دخانیات

سازمان بهداشت جهانی سی و یکم ماه مه مصادف با دهم خرداد ماه هر سال را به عنوان روز جهانی بدون دخانیات جشن می‌گیرد و درعین حال بر مضرات ناشی از استعمال دخانیات و سیاست‌های لازم در جهت کاهش مصرف دخانیات تأکید می‌کند. خوب است بدانیم که استعمال دخانیات دومین عامل مرگ و میر (بعد از فشارخون) در سراسر جهان می‌باشد، به طوری که در حال حاضر از هر ده نفر یک نفرشان بر اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند. سازمان بهداشت جهانی با اعلام رسمی روز سی و یکم ماه مه در سراسر جهان به عنوان روز جهانی بدون دخانیات اهداف زیر را مد نظر داشته است: آگاه‌سازی عموم مردم نسبت به مضرات استعمال دخانیات، بیان روش‌های بازاریابی و تبلیغاتی صنایع دخانی در جذب مصرف‌کنندگان محصولاتشان، اقدامات سازمان بهداشت جهانی در مبارزه با شیوع استعمال دخانیات، چگونگی دفاع از حقوق بشری و مدنی افراد جامعه برای داشتن یک زندگی سالم و حمایت از نسل آینده.

روز جهانی بدون دخانیات اولین بار در سال ۱۹۸۷ توسط سازمان بهداشت جهانی به رسمیت شناخته



برنامه‌های تبلیغاتی روز جهانی بدون دخانیات در سال ۲۰۱۶ بر آن است تا:

- بر نقش بسته‌بندی‌های یکسان به عنوان بخشی از یک رویکرد جامع چندین‌بخشی در زمینه کنترل دخانیات تأکید کند.



شد و سعی داشت توجه جهان را به شیوع استعمال دخانیات و جلوگیری از این اپیدمی مرگ بار قابل پیشگیری جلب نماید. هیأت مقننه سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۸۷ جهت اختصاص یک روز جهانی به این موضوع، مصوبه WHA۴۰،۳۸ را با عنوان «روز جهانی بدون دخانیات» مطرح نمودند که نهایتاً در سال ۱۹۸۸ مصوبه WHA۴۲،۱۹ تصویب گردید. به موجب این مصوبه در سراسر جهان بزرگداشت روز جهانی بدون دخانیات بطور باشکوهی برگزار می‌گردد. از آن زمان تاکنون این روز هر سال دارای یک شعار ویژه بوده که در طی همان سال مورد توجه و عنایت خاصی قرار می‌گرفت. شعارهای نامگذاری شده در سال‌های گذشته به شرح زیر است:

سال ۲۰۱۶- آماده‌سازی برای پاکت‌های سیگار ساده و بدون تبلیغ

سال ۲۰۱۵- مبارزه با قاچاق مواد دخانی، یک ضرورت برای کنترل دخانیات

سال ۲۰۱۴- افزایش مالیات دخانیات، کاهش مرگ‌ومیر و بیماری

سال ۲۰۱۳- ممنوعیت تبلیغات، ترویج و حمایت مالی صنایع دخانی

سال ۲۰۱۲- شرکت‌های بزرگ دخانیات‌سازی

سال ۲۰۱۱- معاهده جهانی کنترل دخانیات

سال ۲۰۱۰- جنسیت و دخانیات، با تأکید صنایع دخانی در جذب زنان

سال ۲۰۰۹- هشدارهای بهداشتی محصولات دخانی

سال ۲۰۰۸- دوران جوانی بدون دخانیات

سال ۲۰۰۷- فضاهای سرپوشیده بدون دخانیات

سال ۲۰۰۶- دخانیات به هر شکلی و اسمی کشنده است

سال ۲۰۰۵- شاغلین گروه بهداشت و سلامت علیه دخانیات

سال ۲۰۰۴- دخانیات و فقر، یک چرخه معیوب

سال ۲۰۰۳- سینمای بدون دخانیات، دنیای مد بدون دخانیات

سال ۲۰۰۲- ورزش بدون دخانیات

سال ۲۰۰۱- دود تحمیلی دخانیات کشنده است

سال ۲۰۰۰- دخانیات کشنده است، فریب نخورید

سال ۱۹۹۹- پاکت سیگار را دور بیندازید

سال ۱۹۹۸- رشد بدون دخانیات

سال ۱۹۹۷- اتحاد برای یک دنیای بدون دخانیات

سال ۱۹۹۶- ورزش و هنر بدون دخانیات، بدون دود بازی کنیم

سال ۱۹۹۵- هزینه‌های دخانیات بیش از تصور شماست

سال ۱۹۹۴- رسانه‌ها و دخانیات: اطلاع‌رسانی همه جانبه رسانه‌ها

سال ۱۹۹۳- خدمات بهداشتی: پنجره‌ای به سوی دنیای بدون دخانیات

سال ۱۹۹۲- محیط‌های کاری بدون دخانیات: سالم‌تر و ایمن‌تر

سال ۱۹۹۱- اماکن و وسایل نقلیه عمومی بدون دخانیات

سال ۱۹۹۰- کودکی و جوانی بدون دخانیات: رشد کردن بدون دخانیات

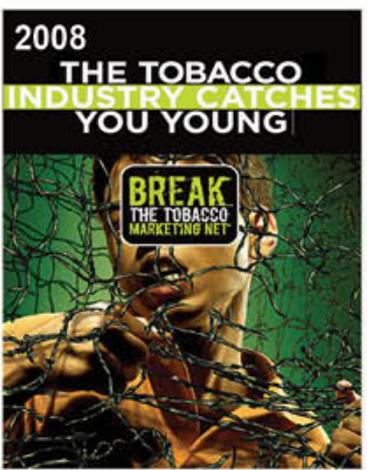
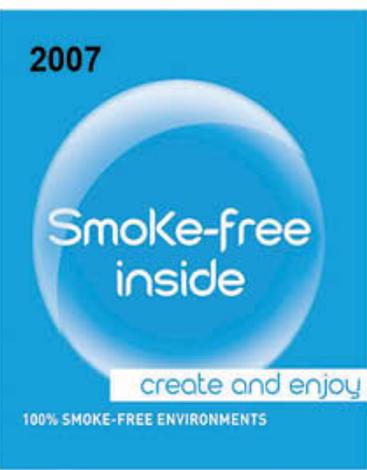
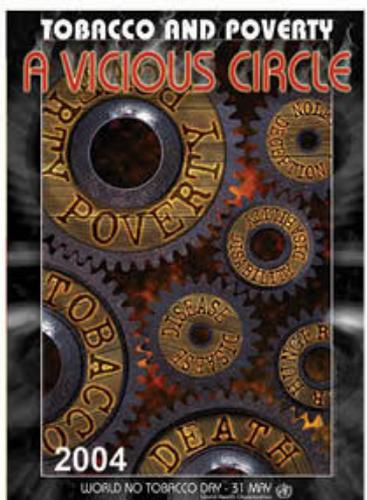
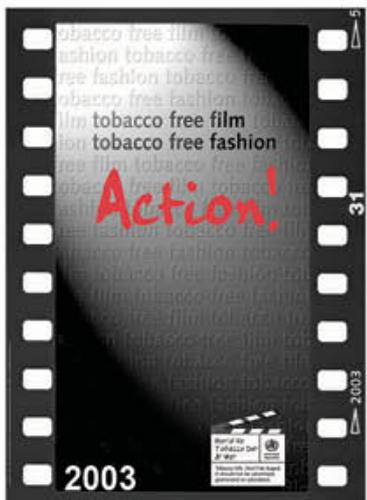
سال ۱۹۸۹- زنان و دخانیات: زنان سیگاری متوجه خطرات بیشتری می‌باشند

سال ۱۹۸۸- دخانیات یا سلامت: سلامت را انتخاب کنید

همه ساله در تاریخ ۳۱ ماه می میلادی، سازمان بهداشت جهانی در سراسر جهان بزرگداشت این روز را برپا می‌دارد تا با اشاره به مضرات دخانیات، مردم را آگاه سازد. کشورهای عضو معاهده جهانی کنترل دخانیات نیز موظفند طی پنج سال پس از پیوستن به این معاهده، ممنوعیت کامل تبلیغات و ترویج هر گونه محصولات دخانی و حمایت مالی صنایع دخانی را در کشور خود اعمال نماید. شواهد نشان می‌دهد که ممنوعیت کامل تبلیغات دخانی باعث کاهش مصرف دخانیات می‌شود. آمارها نشان می‌دهد که ممنوعیت تبلیغات دخانیات و حمایت مالی صنایع دخانی یکی از موثرترین راه‌های کاهش تقاضای دخانیات است.

منبع: سازمان بهداشت جهانی





## 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



من توانستم و شما هم می‌توانید  
 پیام خداوند منتقل کننده قلبها  
 اینجانب ادره کمر با کمک کتیک و مساعدت بسیار  
 زید خانم دکتر احمد نیا و با اراده خودم در مرکز  
 سیگار توانستم و به همین دلیل شما هم می‌توانید  
 خداوند می‌فرماید من زندگی کسی را تغییر نمی‌دهم الا  
 آنچه خودش نخواهد. و جمله معروف سارتر: اگر  
 کورس غلبه متولد شود و در دوسیدانی بن آدوای سالم  
 بهترین دوزخ نشود باز مقصر خودش باشد و  
 این نکته لازم می‌دانم که چندین بار خود سرانه سیگار را  
 ترک اما بدلیل ندانستن راه و روش هیچ درنگ  
 سیگار موقت نمی‌شدم و با کمک این مناسب و با  
 کرده درمانی توانستم سیگار را ترک کنم پس شما هم  
 می‌توانید  
 به امید موفقیت شما هم

تهران- خیابان شهید باهنر (نیاوران)، دارآباد، بیمارستان دکتر مسیح دانشوری- کدپستی: ۱۹۵۵۸۴۱۴۵۲  
 تلفن: ۲۰۱۰۹۵۱۵-۲۰۱۰۹۶۷۷ شماره: ۲۰۱۰۹۴۸۴-۲۰۱۰۹۵۱۵  
[www.tpcrcac.ir](http://www.tpcrcac.ir) info@tpcrcac.ir



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



پژوهشگاه مل و سیگارهای روان



مرکز تحقیقات وابستگی به سیگار و نیکوتین



مرکز همکاریهای کنترل دخانیات سازمان جهانی بهداشت



## فعالیت‌های مرکز

- جهت ایجاد محیطی بدون دخانیات به ما بپیوندید
- 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.
- 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



## تبلیغات ضد دخانی بین کودکان

به تبلیغات و آموزش ضد دخانی پرداخته است. سایت وابسته به معاهده جهانی کنترل دخانیات ([www.fctc.org](http://www.fctc.org)) امسال از کشورهای مختلف خواسته است که در کمپین شعار امسال روز جهانی بدون دخانیات شرکت کنند و عکس‌های گرفته شده در کشور خود را با مضمون پاکت‌های ساده و بدون تبلیغ به آنها ارسال نمایند. در ادامه عکس‌های منتخب مرکز ما به عنوان نماینده کشور ایران با فضای آموزشی کودکان می‌آید.

نظر به اینکه شعار امسال روز جهانی بدون دخانیات آماده‌سازی برای تهیه پاکت‌های سیگار ساده و بدون تبلیغ است، مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات نیز طی اقدامی جهت فعالیت‌های مبارزه با دخانیات به مهد کودک زیبای واقع در خیابان سیلان شمالی رفته و در آنجا بین کودکان





## برگزاری جلسه شورای پژوهشی

هشتاد و دومین جلسه شورای پژوهشی مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات در روز پنجشنبه مورخ ۹۵/۲/۲۳ با حضور اعضاء تشکیل و موارد زیر مطرح و مورد تصویب قرار گرفت:

۱- نتایج امتیازات فعالیت‌های پژوهشی مرکز در سال ۹۴ و مقایسه آن با سال‌های قبل به اطلاع جلسه رسید. نظر به تغییر امتیازدهی از جانب وزارت متبوع و کسر امتیازات مربوط به مرکز همکار، مقالات فارسی و برگزاری همایش‌ها به پیشنهاد دکتر بهادری مقرر گردد مخالفت با موضوع به دانشگاه منعکس و پیگیری گردد.

۲- گزارش کاربردی‌سازی تحقیق درباره مطالعه (اعتیاد دو گانه دخانیات و مواد مخدر) و پیگیری‌های چند ساله نتایج آن که سرانجام به تایید سازمان بهزیستی درخصوص ادغام درمان ترک دخانیات همزمان با درمان مواد مخدر رسیده است، ارائه گردید.

۳- عنوان تحقیقاتی بررسی مقایسه‌ای درمان‌های مختلف ترک دخانیات همزمان با ترک مواد مخدر در کشور مورد تایید قرار گرفت.

۴- با موضوع تحقیقاتی بررسی سیستماتیک اسناد مربوط به اجرای برنامه‌های کنترل دخانیات در کشورهای مختلف و امتیازات مربوط به آن موافقت گردید.

۵- دکتر امامی درباره ثبت بیماری سرطان ریه در بیمارستان و امکانات آن برای ایجاد زمینه مشترک پژوهشی با دخانیات توضیح دادند و مقرر گردید یک جلسه هماهنگی در مرکز برگزار گردد.

۶- با موضوع پژوهشی بررسی ارتباط مصرف دخانیات در انواع سرطان‌های ریه موافقت گردید.

۷- درخواست نیاز به همکاری با یک پزشک در مورد مقاله‌نویسی در بخش قلب توسط دکتر شریف کاشانی مطرح گردید.

۸- دکتر شریف کاشانی ایده استفاده از لیست همکاران انجمن جهانی نارسایی قلب در موضوعات پژوهشی مرتبط را مطرح کردند.



## به مناسبت هفته بدون دخانیات: برنامه آموزشی ادغام ترک دخانیات در درمان سوء مصرف مواد مخدر

ناشی از مصرف دخانیات فعالیت‌های این مرکز را به چهار دسته پژوهشی، درمانی، آموزشی و پیشگیری تقسیم کرد. در ادامه طبق تفاهم‌نامه با مسئولین دانشگاه علوم پزشکی شاهد و درخواست آنها این کلاس‌ها جهت آموزش به دانشجویان این دانشگاه به صورت ماهیانه برگزار خواهد شد. در پایان، به هریک از دانشجویان یک جلد کتاب با عنوان «راهنمای آموزش جهت تعلیم دانشجویان پزشکی در مورد دخانیات» ارائه گردید.

نظر به وجود شواهد علمی مبنی بر مصرف دخانیات به عنوان دروازه ورود به اعتیاد و نیز تأکید بر درمان همزمان مصرف دخانیات و مواد اعتیادآور، مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات با همکاری سازمان بهزیستی کشور در نظر دارد طرح ادغام ترک دخانیات در مراکز درمان، بازتوانی و کاهش آسیب را در تعدادی از استان‌ها (فارس، آذربایجان شرقی، اصفهان، خراسان رضوی، مازندران و تهران) اجرا نماید.

کارگاه آموزشی ادغام ترک دخانیات در درمان سوء مصرف مواد مخدر در تاریخ ۹۵/۳/۵ و ۹۵/۳/۶ در سالن جلسات مرکز تحقیقات کنترل دخانیات برگزار می‌گردد که شرکت‌کنندگان آن پزشکان شاغل در مراکز سرپایی درمان اعتیاد و مددیاران شاغل در مراکز اقامتی میان مدت می‌باشند.

## برگزاری کارگاه یک روزه آموزش ترک سیگار برای دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شاهد

بنا به گزارش روابط عمومی مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات کارگاه یک روزه آموزش ترک سیگار برای دانشجویان سال آخر دانشگاه علوم پزشکی شاهد با هدف آموزش کنترل دخانیات توسط این مرکز به تاریخ ۹۵/۲/۲۶ در ساختمان کاخ بیمارستان مسیح دانشوری برگزار شد.

در این کارگاه دکتر زهرا حسامی معاون درمان مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات ضمن آموزش روش‌های نوین ترک سیگار و آگاه‌سازی دانشجویان در خصوص عوارض و بیماری‌های



## 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. 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 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 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 «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



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: «تمی‌توانم 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،



## اخبار کشوری

### سیگارها امسال کد رهگیری می گیرند

بیان کرد: از طرفی میزان فروش کمپانی‌ها مشخص و قابل کنترل است و باید به این موضوع نیز توجه شود که این میزان فقط به کشور ما وارد شود و به جای دیگری نرود. نخعی ادامه داد: کمپانی‌هایی که سیگار به ایران می‌فروشند باید به سایر نمایندگی‌هایی که مثلا در عراق دارند تاکید کنند که به میزان نیاز کشور خودشان خرید انجام دهند تا مازاد آن به کشورهای دیگر برده نشود؛ در این راستا به تمام نمایندگی‌ها اخطار دادیم که در خرید سهم بازار خود برنامه‌ریزی کنند. وی همچنین انجام هرگونه تبلیغی را برای سیگار غیرقانونی دانست و عنوان کرد: نمایندگی‌ها نباید برای سیگارهای خود برنامه‌های تبلیغاتی انجام دهند.

<http://www.hamshahrionline.ir/details/331879>

### زندگی با سیگاری‌ها، سومین علت مرگ زودرس

از مهم‌ترین عوامل خطرناک برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی استعمال دخانیات، قلیان، فشار خون، چربی خون و دیابت است که می‌تواند بیماری آنها را تشدید کند. دبیر علمی پنجمین کنگره بین‌المللی نارسایی قلب ایران با بیان اینکه سیگار شایع‌ترین علت مرگ و میر زودرس قابل پیشگیری است، گفت: پس از استعمال دخانیات دومین علت مرگ و میر زودرس، تصادفات و سومین علت زندگی با فرد سیگاری است. به گزارش ایرنا، دکتر بابک شریف کاشانی در نشست خبری پنجمین کنگره بین‌المللی نارسایی قلب ایران در جمع خبرنگاران افزود: از مهم‌ترین عوامل خطرناک برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی استعمال دخانیات، قلیان، فشار خون، چربی خون و دیابت است که می‌تواند بیماری آنها را تشدید کند. وی یادآور شد: نارسایی قلب یکی از دغدغه‌های مهم بیماران و پزشکان است که از لحاظ تشخیص و درمان مورد بحث و بررسی است. مسئول پیوند قلب بیمارستان مسیح دانشوری یادآور شد: از نظر گروه پزشکی پیوند قلب، استنت‌گذاری و به کار

مدیرکل دفتر مبارزه با قاچاق کالاهای هدف ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز از اجرایی شدن طرح کد رهگیری سیگار در زمستان امسال خبر داد و در عین حال هرگونه تبلیغ برای سیگار را غیرقانونی اعلام کرد. عباس نخعی در گفتگو با ایسنا، اظهار کرد: سیگارهای وارداتی از روی شماره هولوگرام قابل رهگیری هستند و ستادی در این زمینه با بخش مربوطه وزارت صنعت، معدن و تجارت مشغول پی‌گیری این موضوع است. وی با بیان اینکه این طرح به منظور جلوگیری از ورود سیگارهای قاچاق و غیرقانونی است، گفت: گاهی در بازار برند سیگاری را مشاهده می‌کنیم که علی‌رغم اینکه نمایندگی دارد ولی همزمان به صورت قاچاق نیز وارد می‌شود که در اکثر آنها از اسانس‌های غیرمجاز و توتون‌های مانده و یا چند بار استفاده شده به کار رفته که این موضوع سلامت مردم را به خطر می‌اندازد.

### اخطار به شرکت‌های واردکننده سیگار

این مقام مسئول در ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز تاکید کرد: اگر شرکتی نمایندگی برند سیگاری را داشته باشد دیگر نباید مشابه آن سیگار از طریق دیگری به کشور وارد شود که در این راستا به این گونه شرکت‌ها نیز گوشزد کردیم و آنها موظفند سهم بازار خودشان را از مسیر قانونی و کمپانی‌های اصلی تولیدکننده وارد کنند. نخعی گفت: به شرکت‌های واردکننده سیگار خارجی ابلاغ کردیم که سهم بازار باید از محل واردات یا تولید داخل کشور تامین شود، در غیر این صورت در سال جاری براساس مقررات قانونی با آنها برخورد می‌شود و به آنها اخطار داده شده که مطابق سهم بازار و بدون تبلیغات در این زمینه اقدام کنند. وی ادامه داد: این قانون به تمام شرکت‌هایی که تولید دارند یا آنهایی که به صورت مشارکتی در این زمینه فعالیت کرده یا واردات دارند ابلاغ شده ولی تمرکز روی شرکت‌های واردکننده است یا شرکت‌هایی که براساس قانون برنامه پنجم موظفند تولید در داخل کشور داشته باشند و واردات را قطع کنند که باید بر اساس سهم بازار فعالیت کنند. او در عین حال



بردن دستگاه کمک قلب از جذابیت بیشتری برخوردارند اما نارسایی قلب اگر مورد تشخیص و درمان قرار گیرد، می‌تواند به عنوان اولین اقداماتی پیشگیرانه‌ای باشد که جان بیمار را نجات می‌دهد. شریف کاشانی با بیان این که آمار دقیقی از مبتلایان به بیماری نارسایی قلبی در کشور وجود ندارد، گفت: نارسایی قلبی در کودکان کمتر از بزرگسالان است اما اگر کودکی در سنین پایین‌تر به بیماری نارسایی قلبی مبتلا شود، باید تیم پزشکی تلاش کند تا با بهترین روش کودک را مورد درمان قرار دهند تا در بزرگسالی بتواند از کیفیت زندگی بهتری برخوردار باشد. او با اشاره به اینکه شایع‌ترین بیماری میان بزرگسالان، بیماری‌های قلب و عروق است، افزود: با تغییر سبک زندگی و افزایش فشار خون، بیماری‌های قلبی و عروقی در کشور افزایش یافته است. شریف کاشانی ادامه داد: فشار خون از جمله بیماری‌هایی است که بهترین روش کنترل آن، پیشگیری است که با تغییرات الگوی زندگی، رعایت توصیه‌های پزشکان و ترک سیگار می‌توان به راحتی از این بیماری پیشگیری کرد. وی گفت: بیماری‌های قلبی و عروقی در مردان و زنان شایع است و در این کنگره به طور مفصل به بیماری نارسایی حاد قلبی و روش‌های جدید تشخیص و درمان پرداخته خواهد شد. مسئول پیوند قلب بیمارستان مسیح دانشوری افزود: سالانه ۵ هزار پیوند قلب در جهان انجام می‌شود. در حال حاضر در ایران چهار مرکز عمده در تهران (بیمارستان‌های مسیح دانشوری، امام خمینی (ره)، طالقانی و شریعتی) به طور متوسط در سال ۱۰ پیوند قلب را انجام می‌دهند. وی با بیان اینکه حدود ۸۰ درصد از پیوندهای قلب در کشور با موفقیت انجام می‌شود، تصریح کرد: پیوند عضو از افراد بیگانه و خارجی در ایران ممنوع است. شریف کاشانی با بیان اینکه ایران در منطقه در زمینه پیوند قلب فعال و در کنار ۲ کشور ترکیه و عربستان در این زمینه پیشرو است، افزود: البته مراکز پیوند قلب ترکیه از ایران بیشتر است اما از لحاظ تعداد پیوند تفاوت عمده‌ای با ایران ندارد. این متخصص قلب و عروق ادامه داد: در سال‌هایی که ایران مورد تحریم کشورها قرار گرفته بود مشکلات زیادی در این

زمینه وجود داشت اما متخصصان ایرانی در هر شرایطی فعالیت‌های خود را با صرف انرژی زیاد انجام داده‌اند. وی اظهار کرد: پرداختن به بیماری نارسایی قلب یکی از اهداف مهم کشورهای منطقه است که از نظر فرهنگی، نژادی و قومی با هم شباهت دارند و به همین دلیل قرار است ترکیه و ایران همکاری بسیاری در این کنگره داشته باشند.

اختلالات خواب ریسک بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. در ادامه این نشست دکتر سعید علیپور پارسا دبیر اجرایی پنجمین کنگره بین‌المللی نارسایی قلب ایران گفت: وجود اختلالات خواب و افزایش فشار خون در افراد چاق می‌تواند زمینه بیماری نارسایی قلبی را تشدید کند. وی افزود: اختلالات خواب عوارض مختلفی مانند فشار خون، دیابت، بیماری قلبی، حملات قلبی را بیشتر می‌کند و کسر خواب در دراز مدت ریسک ابتلا به بیماری قلبی و عروقی و دیابت را افزایش می‌دهد. به گفته این متخصص قلب و عروق افرادی که در دراز مدت کمتر از ۵ ساعت می‌خوابند، زمینه بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت در آنها افزایش پیدا می‌کند. وی گفت: در این کنگره محققانی از سراسر کشور و همچنین شرکت‌کنندگانی از ایتالیا، استرالیا، اتریش و کشورهای منطقه حضور دارند و آخرین یافته‌های علمی پیرامون بیماری قلبی و نارسایی قلبی را ارائه می‌کنند. پارسا ادامه داد: قرار است در آینده با هماهنگی اورژانس ۱۱۵ مراکزی برای خدمات آنژیوپلاستی و عارضه قلبی به بیماران ایجاد شود تا به موقع بیماران را به مراکز درمانی هدایت کرده و تحت درمان قرار دهند.

پنجمین کنگره بین‌المللی نارسایی قلب ایران با حضور متخصصان و اساتید برجسته داخلی و خارجی در روزهای ۱۵ تا ۱۷ اردیبهشت ماه در مرکز همایش‌های بین‌المللی دانشگاه شهید بهشتی برگزار شد.

<http://tabnak.com/fa/news/581816>



## اخبار بین الملل

خبرنگاران گفت: «میلیون‌ها کودک هر سال از این راه با نیکوتین آشنا می‌شوند، نسل جدیدی به این ماده شیمیایی بسیار اعتیادآور وابسته می‌شود.» برول گفت که مقامات بهداشتی هنوز شواهدی مشخص در دست ندارند که نشان دهند سیگارهای الکترونیکی به ترک سیگار کمک می‌کنند.

<http://www.alodoctor.ir/news/details/16941>

### سیگارکشیدن موجب ناباروری در مردان می‌شود

محققان با استفاده از به روزترین تعریف اسپرم غیرطبیعی از سازمان جهانی بهداشت دریافتند که اسپرم سیگاری‌ها تعداد کمتر، حرکات ضعیف‌تر و شکل غیرمعمول‌تری نسبت به افراد غیرسیگاری دارد.

به گزارش خبرگزاری ایمننا، پژوهشگران در مرکز پزشکی تولیدمثلی آمریکا در کلینیک کلیولند در این مطالعه ۲۰ پژوهش با حدود ۶۰۰۰ شرکت‌کننده را بازبینی کردند. بر اساس گزارش این پژوهشگران که در ژورنال *Europea-Urology* منتشر شده است، در مردانی که در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند، تعداد اسپرم‌های متحرک کمتر و شکل آنها غیرعادی‌تری است. البته این موضوع که سیگارکشیدن تا چه میزان باروری مردان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، هنوز روشن نشده است. به گفته این پژوهشگران، داده‌های جمع‌آوری‌شده نشان می‌دهند که توانایی اسپرم برای باروری و متعاقب آن ایجاد جنین طبیعی، بستگی به عوامل همراه بسیار زیاد دیگری علاوه بر متغیرهای مایع منی دارد. این عوامل مانند شکستگی ژن‌ها و تغییرات ژنتیکی با یک آزمایش ساده قابل تشخیص نیستند. این محققان می‌گویند که استعمال دخانیات به‌روشنی باروری مردان را به خطر می‌اندازد و از این رو باید به شدت ترک سیگار را به زوج‌هایی که به دنبال باروری هستند، توصیه کرد.

<http://www.imna.ir/fa/doc/news/229685>

### فروش سیگارهای الکترونیکی در آمریکا ممنوع شد!

دولت آمریکا برای نخستین بار گام بزرگی در مسیر ممنوعیت سیگارهای الکترونیکی میان نوجوانان بسیار پرطرفدار شده‌اند، برداشت.

سازمان غذا و داروی آمریکا مقررات جدیدی را برای ممنوع کردن فروش این سیگارها را به افراد زیر ۱۸ سال اعلام کرده است. بر اساس این مقررات جدید که از ۵ مه در ۹۰ روز آینده به اجرا درخواهند آمد، فروش سیگارهای الکترونیکی، سیگار برگ، توتون پیپ و توتون قلیان مشمول همان ممنوعیت‌های موجود برای سیگار، توتون بی دود و سیگارهای دست‌پیچ خواهند شد. این مقررات جدید تأثیر عمده‌ای بر صنعت ۳/۴ میلیارد دلاری سیگارهای الکترونیکی می‌گذارند که در غیاب قوانین فدرال درباره آنها گسترش یافته و باعث شده است که این وسایل دریافت نیکوتین به شایع‌ترین شکل مصرف فراورده‌های دخانی در میان نوجوانان و جوانان آمریکایی بدل شوند.

سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرد که شرکت‌ها را ملزم خواهد کرد که برای تولید سیگارهای الکترونیکی و سایر فراورده‌های جدید دخانی را به همراه فهرست اجزای آنها برای تأیید دولت بفرستند و هشدارهای بهداشتی روی بسته‌های آنها و در آگهی‌ها درباره آنها بگذارند. گروه‌های پشتیبان سلامت از این اقدام استقبال کرده‌اند. متصدیان صنعت تولید سیگارهای الکترونیکی هم می‌گویند این مقررات می‌تواند به شرکت‌های کوچک‌تر آسیب برساند و کسب‌وکارهای تولیدکننده شغل را به خاطر افزایش هزینه‌های ناشی از این فرآیند نظارتی با مشکل روبرو کند. سازمان غذا و داروی آمریکا تعیین سن خریدار این فراورده‌ها را با شناسایی از راه عکس ضروری خواهد کرد، فروش این فراورده‌ها را به وسیله ماشین‌های خودکار مگر در مکان‌هایی که فقط بزرگسالان در آنها حضور دارند، ممنوع خواهد کرد و توزیع نمونه‌های رایگان این فراورده‌ها متوقف خواهد شد.

سیلویا برول، وزیر بهداشت و خدمات انسانی آمریکا به



## 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. این دیسک‌ها در فاصله میان مهره‌ها قرار دارند و ضربات وارد شده 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 سیگار کشیدن 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 سیگار کشیدن را با تحلیل رفتن دیسک‌های بین‌مهره‌ای در بخش پایینی ستون فقرات ارتباط داده بودند، اما برای نخستین بار است که سیگار کشیدن با آسیب مهره‌های گردنی ارتباط داده می‌شود. به گفته لویت، سیگار کشیدن 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 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 ارائه شده 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>

## رابطه جالب سیب و سیگار!

مصرف میوه سیب به واقع می‌تواند موجب کاهش ابتلای افراد به انواع بیماری‌ها و حتی تمایل آنها به مصرف سیگار شود. اعتیاد به سیگار و علاقه‌مندی به این ماده دخانی را می‌توان با قرار دادن یک میوه مغذی در رژیم غذایی ترک کرد.

پژوهشگران دانشگاه میشیگان ایالات متحده در یک تحقیق منحصر به فرد دریافته‌اند مصرف میوه سیب به واقع می‌تواند موجب کاهش ابتلای افراد به انواع بیماری‌ها و حتی تمایل آنها به مصرف سیگار شود. گفتنی است، مصرف سیب سبب بیمار شدن کمتر افراد و در نتیجه مصرف کمتر انواع دارو می‌شود. پژوهشگران این نتایج را با بررسی بر روی داده‌های مربوطه به سلامت و رژیم غذایی ۸ هزار و ۳۹۹ فرد بزرگسال بدست آورده‌اند. کارشناسان انواع ویتامین‌های موجود در سیب بویژه ویتامین C را عامل مهمی برای حفظ سلامتی می‌دانند. همینطور سیب سبب کاهش پوسیدگی دندان و نیز محافظت از سلول‌های مغزی می‌شود. کارشناسان حداقل خوردن یک سیب در روز را به افراد توصیه اکید می‌کنند.

<http://www.asriran.com/fa/news/393233>



## نشستی با صاحب نظران

دکتر محسن فرخ پور  
متخصص داخلی

۴- سیگار و سرطان ریه چه رابطه‌ای با هم دارند؟

زمانی که فرد سیگار خود را روشن می‌کند تنباکو اشتعال پیدا می‌کند و آتش زدن تنباکو باعث تولید یک سری مواد از جمله نیکوتین می‌شود. دود تنباکو باعث آسیب به بدن می‌شود. مواد گازی در سیگار شامل منوکسیدکربن و سیانید هیدروژن است. افراد سیگاری با هر پکی که به سیگار می‌زنند این گاز خطرناک را به درون بدن خود هدایت می‌کنند. سیگار کشیدن باعث آسیب‌های شدید به ارگان‌های بدن می‌گردد. شایع‌ترین عامل مرگ‌ومیر ناشی از سرطان و بیماری‌های قلبی و عروقی سیگار می‌باشد. شایع‌ترین علت سرطان ریه قرار گرفتن در معرض دود دخانیات برای یک مدت طولانی است که دلیل ۹۰٪ از سرطان‌های ریه می‌باشد.

۵- از اهمیت ترک دخانیات برای ما صحبت فرمایید.

۷۰٪ افراد سیگاری خواهان ترک سیگار هستند و حدود ۵۰٪ آنها اقدام به ترک سیگار داشتند. در حالی که ترک سیگار برای فرد سودمند است ولی ممکن است افراد مسن‌تر تمام مزایای ترک سیگار را دریافت نکنند. افرادی که استعمال سیگار را ترک می‌کنند نسبت به افرادی که به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند زندگی طولانی‌تری دارند. بعد از ۱۵-۱۰ سال در این افراد خطر مرگ زودرس ناشی از سیگار مثل افرادی می‌شود که هرگز سیگار نکشیده‌اند. ترک سیگار همچنین خطر سایر بیماری‌های مرتبط با استعمال سیگار را کاهش می‌دهد مثل بیماری‌های قلبی و بیماری مزمن ریه. ترک سیگار خطر ابتلا به عفونت‌ها را کاهش می‌دهد البته ترک سیگار در سن پایین‌تر خیلی مفیدتر است. ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. در افراد با ترک سیگار خطر ابتلا به مرگ ناشی از سرطان ریه و همچنین خطر ابتلا به سایر سرطان‌ها کاهش می‌یابد. ۸۰٪ بیماری‌های انسدادی ریوی در ارتباط با سیگار است. سیگار باعث از بین رفتن مویرگ‌های تنفسی در راه‌های هوایی می‌شود و باعث التهاب و تخریب مجاری

۱- لطفاً از مضرات دخانیات برای ما بگویید؟

سیگار بر تمامی ارگان‌های بدن تأثیر خواهد گذاشت. در کشور آمریکا حدوداً ۴۲ میلیون نفر سیگار مصرف می‌کنند و سیگار عامل بروز ۳۰ درصد از مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان است. طول عمر فرد سیگاری نسبت به فرد غیرسیگاری ۱۰ سال کوتاه‌تر است. سیگار می‌تواند باعث عفونت‌های ریوی شود نظیر بیماری آنفولانزا و ... . در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت: سیگار در کل جهان در هر سال حدود ۳ میلیون مرگ و میر ایجاد می‌کند.

۲- از تأثیر سیگار بر ریه و سایر اندام‌های بدن صحبت نمایید.

مضرات قلیان به مراتب بیشتر از سیگار می‌باشد چراکه حجم دودی که وارد ریه می‌شود فراتر از دود سیگار است. با اشتعال سیگار مواد سمی زیادی ایجاد می‌شود. مطمئناً در قلیان این مواد خیلی شدیدتر است چون به صورت مستقیم استنشاق می‌شود و اثرات مخرب‌تری بر جای می‌گذارد. از طرف دیگر هر وعده قلیان معادل یک پاکت سیگار است.

۳- آیا سیگارهای فیلتردار مضرات سیگار را کم‌تر می‌کند؟

بله، در جهان چنین استانداردهایی را داریم که در کشورهای پیشرفته مثل آمریکا قوانین خیلی سختی وجود دارد. در واقع یکی از استراتژی‌های آنها کم کردن مضرات دخانیات است. چنین کشورهایی بر کارخانه‌های تولید دخانیات فشار آورده و استاندارد تولید سیگار را بالا می‌برند و نیکوتین در چنین سیگارهایی با درصد پایینی استفاده می‌شود ولی هیچگاه به صفر نمی‌رسد.



بیماری‌هایی مثل افسردگی، اضطراب یا از بیماری‌های دیگر رنج می‌برند. در کل دنیا راه‌کارهای مناسب برای ترک سیگار وجود دارد. به عنوان مثال محدود کردن فروش سیگار، محدود کردن تبلیغات دخانیات، محدود کردن کارخانه‌های دخانیات برای اینکه به استانداردهای بهتری دست پیدا کنند. افزایش آگاهی و آموزش و فرهنگ‌سازی که در این زمینه رسانه‌ها نقش بسیار مهمی دارند. همچنین باید به سیگاری‌های تحمیلی توجه ویژه‌ای شود. افرادی که خود سیگار مصرف نمی‌کنند ولی در معرض دود سیگار قرار دارند دودهای با غلظت بیشتر معلق در هوا را که متعلق به افراد سیگاری هستند، استنشاق می‌کنند.

تنفسی می‌شود. یک سری آنزیم‌هایی در ریه است که باعث کاهش فعالیت آنتی پروتوزها می‌شود در نتیجه فرد مبتلا به بیماری برونشیت مزمن ریوی می‌شود.

#### ۶- چه راه‌کارهایی برای ترک دخانیات وجود دارد؟

در زمینه ترک دخانیات دو دیدگاه باید مورد توجه قرار گیرد: ۱- بحث روانی ۲- بحث دارویی  
به عبارت ساده‌تر در زمینه ترک سیگار هم مشاوره روان‌شناسی کمک می‌کند و هم بحث دارودرمانی و هر دو کنار هم تأثیرگذار است. خیلی از افراد سیگاری دچار



## 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 زیانهای 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 برچسب 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 شهید 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 پریرزاد 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](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.tpcrc.ac.ir ارسال نمائید.	۱- محتوای هر شماره مجله را چگونه مطالعه می‌کنید؟	الف- تمام محتوا را مطالعه می‌کنم <input type="checkbox"/>	ب- بر حسب نیاز به آن مراجعه می‌کنم <input type="checkbox"/>	ج- بطور اتفاقی آن را مطالعه می‌کنم <input type="checkbox"/>	د- به هیچ وجه از آن استفاده نمی‌کنم <input type="checkbox"/>	
	۲- در چه مواردی از این مجله استفاده کرده‌اید؟	الف- پژوهشی علمی <input type="checkbox"/>	ب- پژوهشی موردی <input type="checkbox"/>	ج- مطالعه عمومی <input type="checkbox"/>	د- مطالعه تخصصی <input type="checkbox"/>	
	۳- تعداد مقالات علمی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟	الف- خیلی زیاد <input type="checkbox"/>	ب- زیاد <input type="checkbox"/>	ج- کافی <input type="checkbox"/>	د- کم <input type="checkbox"/>	ه- خیلی کم <input type="checkbox"/>
	۴- تنوع عناوین و مطالب نشریه چگونه است؟	الف- عالی <input type="checkbox"/>	ب- خوب <input type="checkbox"/>	ج- مناسب <input type="checkbox"/>	د- کم <input type="checkbox"/>	ه- بسیار کم <input type="checkbox"/>
	۵- سطح مطالب مجله از نظر شما چگونه است؟	الف- بسیار تخصصی <input type="checkbox"/>	ب- تخصصی <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- غیرعلمی <input type="checkbox"/>	ه- بسیار پایین <input type="checkbox"/>
	۶- سطح مقالات مجله از نظر شما چگونه است؟	الف- بسیار تخصصی <input type="checkbox"/>	ب- تخصصی <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- غیرعلمی <input type="checkbox"/>	ه- بسیار پایین <input type="checkbox"/>
	۷- ظاهر نرم افزار مجله چگونه است؟	الف- بسیار مناسب <input type="checkbox"/>	ب- مناسب <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- نامناسب <input type="checkbox"/>	ه- بسیار نامناسب <input type="checkbox"/>
	۸- تعداد صفحات نشریه چگونه است؟	الف- بسیار مناسب <input type="checkbox"/>	ب- مناسب <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- نامناسب <input type="checkbox"/>	ه- بسیار نامناسب <input type="checkbox"/>
	۹- طرح جلد نشریه چگونه است؟	الف- بسیار مناسب <input type="checkbox"/>	ب- مناسب <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- نامناسب <input type="checkbox"/>	ه- بسیار نامناسب <input type="checkbox"/>
	۱۰- شیوه توزیع مجله چگونه است؟	الف- بسیار مناسب <input type="checkbox"/>	ب- مناسب <input type="checkbox"/>	ج- معمولی <input type="checkbox"/>	د- نامناسب <input type="checkbox"/>	ه- بسیار نامناسب <input type="checkbox"/>
	۱۱- فاصله زمانی انتشار مجله (یکبار در ماه) چگونه است؟	الف- زیاد <input type="checkbox"/>	ب- مناسب <input type="checkbox"/>	ج- کم <input type="checkbox"/>		
	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 .....
	۱۳- به نظر شما چه عناوین / مطالب / و یا بخشی باید به نشریه اضافه شود؟	و- زیر ذره بین .....	ز- صفحه آخر .....			

پیشنهادات و انتقاداتها:





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

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.surgeoneral.gov/tobacco/default.htm](http://www.surgeoneral.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)