

## مقدمة موضوع عن اليوم العالمي لمكافحة التدخين

يُعدّ التدخين بأنه علامة واضحة على إهمال الشخص لنفسه وأنه بطريقة مباشرة يحاول أذيتها سواء من الناحية الجسدية أم النفسية، إذ يتكون من مواد كيميائية يتم لفها من خلال أسطوانة تسمى السيجارة، حيث تكون هذه المواد محروقة ومعقدة التركيب، كما يعتبر التبغ بأنه المكون الأساسي للسيجارة، وعلى الرغم من الآثار السلبية التي يتركها التدخين على البيئة وعلى الأفراد، إلا أن أعداد متناوлие تتزايد باستمرار، فلم تكن الأمراض الجسدية والآثار النفسية رادعة للمدخنين، ويعود السبب في ذلك أن التدخين من العادات التي يعتز بها الكثير من الأفراد ويعتبرونها دلالة على التمرد واللامبالاة.

## موضوع عن اليوم العالمي لمكافحة التدخين

يُعتبر التدخين أحد مصادر التلوث نظرًا لكثرة المؤثرات التي يتركها على البيئة، فالتدخين من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى تدهور الحالة الصحية للمُدخن ويُمكن أن يؤدي إلى الوفاة، كما يؤثر المُدخن عن حوله بالتدخين السلبي، لذا فيجب أن يتوقف العالم ويتكاتف من أجل مكافحة التدخين، فهو يتسبب بشكل غير مباشر في موت العديد من الكائنات الحية، حيث يعد الهدف الأساسي لليوم العالمي لمكافحة التدخين هو التوعية بأضرار التدخين ومنع هذه الممارسة السيئة التي تضر بصحة الإنسان، وأيضًا حماية الأجيال من هذا الخطر القاتل.

## اليوم العالمي لمكافحة التدخين

هو أحد الأيام العالمية التي أقرتها منظمة الصحة العالمية لمكافحة استخدام التبغ، حيث أن التدخين له آثار سلبية عديدة على الفرد والمجتمع، فهو يؤدي إلى وفاة أكثر من 7 مليون شخص كل عام، أما موعد هذا اليوم فهو في يوم الثلاثاء 31 من مايو/ أيار 2022م، الموافق الأول من ذي القعدة لعام 1443هـ، فقد يتم الاحتفال في تلك المناسبة للتركيز على الآثار السلبية التي تنجم على استخدام التبغ، كما يقام العديد من الندوات والفعاليات التي تختص بتوعية الأشخاص المُدخنين، وتوعية الغير مُدخنين بأضرار التدخين السلبي على صحة الفرد وصحة المرأة الحامل والجنين، والتطرق لأضراره الاقتصادية التي تؤثر على الفرد والأسرة والمجتمع.

## أهداف اليوم العالمي لمكافحة التدخين

قامت منظمة الصحة العالمية باختيار يوم محدد يتم من خلاله إذكاء الوعي بالتأثيرات الضارة والمميّنة لتعاطي التبغ، وذلك لأنه أساس المشكلات الصحية التي تسبب أمراض السرطان والموت المبكر عند فئة البالغين، حيث وضعت العديد من الأهداف لتصدي هذه الظاهرة وتتمثل على النحو الآتي:

- التوعية بالمخاطر الناجمة عن التدخين للفرد والمجتمع.
- حماية الأفراد من المشاكل الناتجة عن التدخين والمتمثلة في المشاكل الصحية والبيئة والاقتصادية.
- توجيه الحكومات والسلطات من أجل اتخاذ قرارات وإجراءات من شأنها تقليل من أخطار التدخين في العالم.
- العمل على تمكين فئة الشباب من التصدي ضد التلاعب في صناعة التبغ والترويج له.
- توعية الشباب بالمعلومات اللازمة، وذلك لتجنب الوقوع في شباك مخططات التسويق لمنتجات التبغ التي تستهدفهم.
- العمل على كشف الخطط المخادعة التي تُنظمها شركات ومصانع التبغ لإطهار منتجاتها على أنها صديقة للبيئة.

## شعار اليوم العالمي لمكافحة التدخين

قامت منظمة الصحة العالمية بإطلاق شعار خاص باليوم العالمي لمكافحة للتدخين لعام 2022، حيث كان الشعار تحت عنوان "Tobacco's threat to our environment" وباللغة العربية "التبغ تهديد لبيئتنا"، حيث تحتفل منظمة الصحة العالمية في هذا اليوم من كافة أنحاء العالم والتركيز على الطرق التي تدمر البيئة ومكافحتها بسبب انتشار التبغ، حيث أن هذه الحملة تستهدف كافة المواطنين وتعمل على رفع مستوى الوعي العام حول تأثير دورة التبغ على البيئة من بداية زراعته وحتى إنتاجه وتوزيع إلى النفايات السامة التي تولدها، كما تساهم هذه الحملة بالكشف عن جهود صناعة التبغ لغسل سمعتها الخضراء وجعل منتجاتها أكثر جاذبيه وتسويقها على أنها صديقة للبيئة.



## أضرار التدخين

يمتلك التدخين العديد من الأضرار التي تضر بالفرد والبيئة، فإذا استطاع الإنسان أن يتوقف عن التدخين لمدة سنة واحدة على الأقل يسهم في تقليل خطر هذه الأضرار إلى النصف، ومن أبرز الأضرار التي تنتج عن التدخين ما يلي:

- يضاعف خطر الموت نتيجة أمراض القلب التاجية.
- يؤدي إلى مشكلات في التركيز، والعصبية الزائدة.
- يؤدي لآلام في الرأس، والتعرض للاضطراب بالنوم، والشعور بالقلق.
- يتأثر أجزاء الجهاز الهضمي كل من الفم والحلق والحنجرة والمريء.
- تدفق الدم وتجلط الدم وتدمير نظام القلب وتضييق الأوعية الدموية.
- زيادة الإصابة بمرض السكري وتدمير الجهاز المناعي والهضمي والتناسلي والتنفسي لدى الإنسان.
- تدمير الجهاز العصبي والتنفسي والمناعي للطفل، بالإضافة إلى الضعف في قدراتهم العقلية وتأخير النمو.

## كيفية الإقلاع عن التدخين

يستطيع الإنسان الإقلاع عن التدخين عندما يمتلك عزيمة قوية، فهو يحتاج إلى إصرار بشكل كبير إذ أن التدخين يؤدي إلى إدمان الفرد على مادة النيكوتين الموجودة في التبغ، ولذلك ينبغي اتباع العديد من الطرق التي تساهم في الإقلاع عن التدخين بشكل صحيح وهي كالاتي:

- ممارسة الرياضة بشكل يومي، وذلك لأن الرياضة تجعل الشخص يتخلص من الطاقة السلبية والغضب والتوتر.
- استخدام أقرص الأدوية التي تحدّ من رغبة الفرد الشديدة اتجاه التدخين.
- الابتعاد عن المشروبات التي ترافق التدخين، ومنها القهوة أو النسكافية.
- الحصول على الدعم من الأصدقاء والعائلة في فترة الإقلاع عن التدخين.
- الانشغال وتعبئة اليوم ببعض من المهام، واللجوء إلى قراءة كتاب أو الاستماع للموسيقى.

## خاتمة موضوع عن اليوم العالمي لمكافحة التدخين

يُعتبر موضوع عن اليوم العالمي لمكافحة التدخين بأنه أحد المواضيع المهمة، حيث أن التدخين أحد المشاكل الاجتماعية السلبية التي تعود بالأضرار سواء كان ذلك على صحة الفرد أو على البيئة، فإن ممارسة التدخين قد تتسبب بالإصابة بالأمراض الخطيرة وتلوث البيئة بشكل كبير، فقد تناولنا وإياكم باقة مُتكاملة من الحديث حول اليوم العالمي لمكافحة التدخين، هو أحد الأيام العالمية التي يحتفل فيها المجلس الدولي لمكافحة التدخين، وانتقلنا في الحديث حول أهداف اليوم العالمي لمكافحة التدخين، ونختم أخيراً لتوضيح شعار اليوم العالمي لمكافحة التدخين، وبيان أضراره وكيفية الإقلاع عنه.