



الأسباب العديدة والآثار لظاهرة التدخين

May Hampy

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ
Last Modified: November 1, 2001

التدخين ليس مزحة ، وإن كنت أراه على شاشة التلفزيون ، في الكوميديا ، وقد تشاهد أشخاصا يحملون لافتات كتب عليها (ظاهرة التدخين هي بكماء) وهذه هي الحقيقة! فإن ٧٧% من الأشخاص الذين يدخنون يفعلون ذلك للخروج من التوتر وضغط الأقارب والأهل ، ولكن هذا ليس عذراً.

فالجنرال جورج واشنطن يقول أن "كل نفخة من السيارة تشبه طعم الموت". وفي النصف الأول من القرن العشرين قاطع نجوم السينما ونجوم الرياضة وحتى الأطباء تدخين السجائر.

ولكن هل سبق لك أن تلقي نظرة فاحصة على الجزء السفلي من مربع السجائر؟ حسنا ، إذا لم تكن قد رأيته فإن هذا هو ما يقول : التدخين قد يسبب سرطان الرئة وأمراض القلب وربما يعقد الحمل. أولم تصدم حين تقرأ أن شركات التبغ بنفسها تقوم بوضع تحذير من التدخين !

سألت مجموعتين من الأطفال في الصف السادس حول ما تعليقهم حول موضوع التدخين. وقال الجميع انه غباء وانه مضيعة للوقت. ولكن ، ليس هذا ما ذكر في الصف الثامن! حيث قالوا: "انه شيء رائع " وحول سؤالي إذا كان يمكن أن يحصلوا على فرصة للتدخين فهل سيدخنون ، فأجابوا بأنهم سيحاولون ذلك. إن أطفال اليوم بحاجة إلى فرصة للتعلم عن كل ما يتعلق بالتدخين حتى لا يدخنوا



كيفية الإقلاع عن التدخين

قائمة بكل الأسباب المتعلقة بالإقلاع عن التدخين. وقائمة بالأسباب الشخصية الهامة مثل ضيق التنفس ، والإجراج أمام الأطفال ، وغير ذلك :

- التأكيد على الفوائد الفورية. والتركيز على ما سيستفيد منه الشخص المقلع عن التدخين مثل تحسن التنفس لديه وعدم السعال في الصباح وبقاء الملابس بعطورها الزكية وعدم تلوثها برائحة الدخان ، وغير ذلك.
- إعطاء المدخن دروساً عن عادة التدخين. والحفاظ على مذكرات التدخين لإظهار متى وحت أي ظروف كنت تدخن (الاستيقاظ ، مع القهوة ، مع الأصدقاء).
- وضع خطة للإقلاع . وتحديد موعد لعدة أسابيع مقدماً والتخطيط للمستقبل
- الحصول على مساعدة من الأصدقاء والأسرة. واطلب من أصدقاءك عدم التدخين في وجودك
- التخلص من جميع السجائر وملحقاتها. والتخلص من منافض السجائر المفضلة لديك في المنزل أو في العمل
- تناول وجبات طعام أفضل. وتجنب الأطعمة عالية السعرات الحرارية (أنها تعطيك الرغبة الشديدة في التدخين)
- ممارسة الرياضة مع بعض الأشخاص للمساعدة على الإقلاع مثل الركض والسباحة وأي نوع من الرياضة
- تجنب بعض الحالات المرتبطة بالتدخين. فمثلاً بعد تناول وجبة العشاء ، لا تدخن وقم بالذهاب في نزهة على الأقدام
- مكافأة نفسك. أعطي نفسك مكافآت مالية لعدم إنفاقك الأموال على التدخين وذلك بشراء شيء لنفسك إن كنت تريد

Know about Smoking, Hyde, M, Walker and Company, New York 1990.
A Risky Business- Smoking, Prince, Laurence, Morrow Junior Books, New York, 1996.



لا تدخن / المقال ٢

Tuck Finn
Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ
Last Modified: November 1, 2001

هل سبق لك وأن رأيت إعلانا للسجائر؟ يجب أن نعتزف بأن الناس في هذا الإعلان لا يبدون بأنهم يلهون. هل لاحظت أنهم لم يظهرُوا لك "بعد الصورة"؟ والسبب في ذلك أن المعلنين يتلاعبون "بأبعاد الصور" لأن هؤلاء المعلنين قبيحون ولأن أجسادهم مجمدة وممتلئة بدخان السجائر .

ذلك ومن الصعب الاعتقاد بأن خيار واحد قد يؤثر على حياتك في وقت لاحق في المستقبل. فكثير من الناس الذين يدخنون ويدمنون على النيكوتين ، والذي هو عنصر في السجائر. يريدون التوقف عن التدخين وفي داخلهم يعرفون أنه من الخطأ التدخين ولكن أجسامهم لا ترغب بمكافحة الرغبة في التدخين.

ولكن تدخين السجائر سوف يلحق الأذى بالمدخن. فالمدخنون في نهاية المطاف سوف تكون أسنانهم صفراء وغير قادرين على التنفس وبعضهم قد يموت! وبعض المدخنين رئاتهم قبيحة ويستغرق إزالة الروائح عن ملابسهم غسلها من ٥-٦ مرات .

أمي وجدتي وجدي كانوا من المدخنين . ومع مرور الزمن كان أصدقاءهم يموتون من سرطان الرئة وذلك بسبب التدخين. والآن، جدي وجدتي توفوا بسبب التدخين. وكلما أفكر في هذه القصة ، فإن ذلك يجعلني أذكر بأنه قد يحدث لي ما حدث لهم لو أنني اتخذت خيار خاطئ وقمت بالتدخين . إنني اجعل الخيار لكم فاخاروا ما يجب القيام به ولكنني أود تحذيركم من التدخين . فاحترموا أنفسكم واجعلوا حياتكم أسهل . وإذا كنت مثلي وأردت أن تعيش حياتك في جو صحي وتحصل على وظيفة جيدة ، فعليك أن تقول مجرد كلمة "لا"

by,
Tuck Finn



لا تدخن / المقال ٤

Bryan

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

مرحباً. أنا براين وسأروي لكم قصة جدي والتدخين. جدي كان يدخن ولم يكن يدرك ما كان لها من تأثير عليه. وعندما ذهب جدي الطبيب وقال له أن حالة رئتيه سيئة جداً. حينها بدأ في أخذ الدواء واخبرني الطبيب أن أقوم بتقديم المساعدة لجدي . وفي الوقت نفسه توقف جدي عن التدخين.

وبعدھا ذهب جدي للمرة الثانية إلى الطبيب . فوضعه على جهاز الأوكسجين . والذي ساعده كثيراً. وهو الآن على ما يرام . وقال انه لا توجد حاجة لاستخدام الأوكسجين بعد الآن. وآمل أن تتمكن من معرفة ما يمكن أن يقوم به التدخين من أمور تجاه حياتك وجسدك

لا تدخن / المقال ٥

By J.B.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

هناك شيء في العالم يضر بنا جميعاً. ألا وهو المخدرات! وهناك نوع واحد من المخدرات وأنا بصدد الحديث عنه وهي المخدرات الموجودة في السجائر "النيكوتين". فالسجائر وأشياء أخرى سيئة مثل التبغ والنيكوتين تجعل رئتك سوداء وتسبب سرطان الرئة. وسرطان الرئة هو نوع من السرطان الذي يبدأ من جراء تدخين السجائر. ويحدث سرطان الرئة عند المدخنين. ويساعد سواد الرئة على زيادة معدل تفشي سرطان الرئة وزيادة نبضات القلب نتيجة التدخين.

وهناك مشكلة أخرى مع التدخين وهي " التدخين السلبي" أو استنشاق الدخان الصادر من السجائر . فإذا كنت مع الأصدقاء أو العائلة وهناك من يدخن من حولكم فانتم ستستنشقون الدخان الصادر من السجائر وهذا يعمل على زيادة خطر الإصابة بالسرطان .

بعض الناس يقولون إن دخان السيجار ليس له تأثير كبير على انتفاخ رئاتهم . لكنهم ينسون أمراض الشفاه والفم وسرطان اللسان. وهذه السرطانات جميعها يسببها دخان السجائر. فالشفاه قد تصبح متورمة . ولا يمكنك تذوق الأطعمة أو الإحساس بها

فإذا كانت عائلتك أو أصدقائك يدخنون . فهناك بعض الطرق لحملهم على الإقلاع عنها!



- أولاً: إذا أردت اخذ المخاطر فيمكنك أن تأخذ سجائرهم وإخفاؤها حتى يتوقفوا عن التدخين.
- ثانياً: يمكنك أن تشتري لهم العلك ليقوموا بمضغه وذلك لمساعدتهم على الإقلاع عن التدخين. وإذا كانت هذه الأفكار لا تجدي نفعاً ، فقم بإقناعهم بالذهاب إلى الطبيب وطلب الاستشارة والمساعدة

وإذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن المخدرات والتدخين فقم بالذهاب إلى إدارة ضبط المخدرات لا تخافوا لطرح الأسئلة. إذا كنت لا تعرف أحداً في إدارة ضبط المخدرات ، فانتقل إلى معلمك أو إلى المكتبة أو إلى الانترنت! وأمل أن يكون لديك المعلومات الجيدة التي ستفيدك بالإقلاع عن التدخين

لا تدخن / المقال ٦

By N.F.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

"يا رجل ، أتريد التدخين؟" هذه هي الجملة التي نسمع أطفالنا يتداولونها فيما بينهم . وغالبا ما يقولون نعم. وتراهم يجربون التدخين لمرة واحدة . ويسئئون لحياتهم من خلال تدخينهم .

فإذا كنت تريد أن تمارس عادة التدخين ، فتذكر فقط بأن سعر حزمة السجائر لا يتجاوز دولارين. ولكنه سيكلفك صحتك وربما يكلفك حياتك ، إن كل الأطفال المدخنون كانوا يعتقدون بان التدخين شيء رائع ولأن يعتقدون بذلك. أنا أعرف رجلاً يدعى باري ، وقال انه بدأ التدخين عندما كان عمره ١٢ عاما. الآن هو انه رجل عاقل . وقال انه وزوجته يرغبون في أن يقلعوا لكنهم لا تستطيعون. وكانوا قد حاولوا الإقلاع مرات عديدة . ولكن عندما يفعلون ذلك يشعرون بالجنون ويصبحون غريب الأطوار. فلقد كان أمرا مروعا. لذلك ، للأسف ، أنهم اضطروا إلى العودة إلى التدخين ، وحتى يومنا هذا أنهم ما زالوا يدخنون

فإذا كنت حقا لا تريد التدخين ، فإنه من السهل أن نقول لا. كل ما عليك فعله هو أن تقول : " الحقيقة". إنها بهذه البساطة. ثق بي. لقد كنت في تلك الحالة من قبل ، وأنا متأكد من أنني سوف أكون هناك مرة أخرى . وإذا اخترت لدخان ، سيكون لديك رائحة الفم الكريهة . ورائحة ملابسك الفظيعة ، وستكون لديك أسنانك الصفراء ، وسرطان الرئة ، والسعال وهذا شيء مقرف لكنه رائع بالنسبة للمدخنين .

أنا لا أعرف لماذا يعتقد الأطفال بان التدخين شيء رائع ربما لأنهم يعتقدون أنه يجعلهم يبدو أكبر مثل الكبار. أنهم لا يدركون أن معظم البالغين الذين يدخنون يرغبون في



الإقلاع. وإنني أخمن أن بإمكانهم أن يقوموا بالتدخين لأن أصدقائهم قد قاموا بذلك . ولكن مرة أخرى هذا ليس سبب وجيه لتقتل نفسك. أليس كذلك؟

لا تدخن / المقال ٧

By K.C.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

لن يحدث شيء بالنسبة لي . أنها مرة واحدة... " كل يوم الآلاف من الأطفال والمراهقين يقولون هذه الكلمات الدقيقة عن تدخين السجائر. وفي وقت لاحق . سيقول أصدقاء وأسر هؤلاء الأطفال لقد سألتاهم متى ستتوقفون عن التدخين ولكنهم لم يستمعوا لنا . وهم الآن يجلسون في مركز علاج السرطان مع ذويهم . ويقوم ذويهم بالصلاة لهم من أجل أن تتحسن صحتهم.

أنا فتاة وعمري أحد عشر عاما . ومنذ وقت ليس ببعيد ساعدت أُمي في رعاية صديق لها والذي كان يدخن عندما كان صغيرا . لكنه لم يكن يدخن لسنوات طويلة. إلا أن الضرر قد وقع بالفعل. ومات ببطء من جراء سرطان الرئة. انه لا يستطيع إطعام نفسه أو حتى القدرة على التنفس خلال تلك الأيام وكان محزن للغاية. وهذا حدث حصل بسبب التدخين منذ سنوات عديدة . والناس لا يعرفون مخاطر التدخين. اليوم لا يوجد أي مبرر للبدء في التدخين.

وهناك الكثير من الأدلة على أن التدخين يقتل وهناك وسائل التعليم التي تتيح للأفراد معرفة أضرار التدخين . وفي اللحظة التي يتم فيها إغرائك لبدء التدخين . فقم بتصوير نفسك وأنت موصل بأنبوب إلى جهاز الأكسجين . وأهلك من حولك والدموع في عيونهم . ثم افعل الشيء الصحيح. " لا تبدأ بالتدخين"



لا تدخن / المقال ٨

By M.C.
Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ
Last Modified: November 1, 2001

العادة السيئة

التدخين هو واحد من أسوأ الأمور بالنسبة لك. والأمر أسوأ من ذلك إذا كان لديك حساسية

بادئ ذي بدء ، فإنه بدوره يجعل رئتيك سوداء صلبة ، ويجعل رائحتك نتنة ، ويجعل أسنانك تتعفن وتصبح صفراء ، ويسبب لك التجاعيد في جلدك ، ويمكن أن يقوم حتى بإحداث تغيير في العالم. فكل الناس المدخنين في العالم ينبغي أن يقوموا بالإقلاع عن التدخين. وإذا كنت لا تريد الإقلاع ، فهذا عيبك الخاص لأنه يتوجب عليك الموت بسببه على أية حال ، إذا كنت لا تدخن فحافظ على حياتك الصحية بعيدا عن حياة المرضى. وتذكر الآن ، بأننا نقوم بإعطائك النصيحة ، فإذا أردت أن لا تموت ، فلا تدخن

لا تدخن / المقال ٩

By P.R.
Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ
Last Modified: November 1, 2001

التدخين أمر فظيع ، شئ لك ولرئتيك ولقلبك. والسبب في ذلك هو انه في كل مرة كنت تدخن أكثر من سيجارة واحدة مدى حياتك فان ذلك يقوم بإنقاص حياتك أكثر وأكثر. ويجعل أسنانك صفراء ورئتيك سوداء. ويمكن أن يسبب لك السرطان ، وضيق في التنفس ، والنوبات القلبية. كما يمكن أن تلحق الضرر بالناس الذين يحيطون بك والذين لا يخنون. فالتدخين يمكن أن يسبب نوبات الربو وأسوأ وأكثر من ذلك بالنسبة للناس الذين يعيشون معك. والتدخين سبب رئيسي في تدمير حياتك ، والتدخين يمكن أن يدمر كل ما تبنيه من الآمال والأحلام



لا تدخن / المقال ١٠

By B.W.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

اعتقد أن الناس يجب ألا تبدأ في التدخين. وأعتقد أن عادة التدخين يمكن أن يسبب القتل. إنها بكماء . وسيئة . ومثيرة للاشمئزاز . ومكلفة . وهذه العادة قاتلة. لأنها لا تضربك وحدك . ولكن أيضا على الناس من حولك . وعادة ما تضر عائلتك. فهي تحول رئتيك إلى سوداء . وتجعل رائحة كل شيء سيئة . و في نهاية المطاف . تقتلك

عندما كنت في المدرسة قام شخص بسؤالني عما إذا كنت أريد التدخين . وبمجرد قولي لا. كانوا يقولون عني بأني أحمق ولست حضارياً. وجاهلتهم. لأنني أود أن أكون على قيد الحياة بدلا من أن أكون حضارياً مجرد تدخيني. فأنا أرى أشياء كثيرة على شاشة التلفزيون. حيث يتفاقم مرض السرطان بين الناس نتيجة التدخين. وإذا كنت تشاهد ما يمكن أن يحصل لرئة المدخن نتيجة التدخين . ففكر مرتين قبل إن تدخن وتصور أن تكون تلك الرئة السوداء هي رئتك. لذا فإنني أقول لك لا تدخن

وإذا كنت تدخن الآن . يجب أن تتوقف على الفور. وأنا أعلم أنه من الصعب حقا عليك التخلي عن تلك العادة . ولكن يجب عليك حقا المحاولة. فهناك الكثير من السبل التي تساعد الناس على الإقلاع عن التدخين. وهناك إحدى الطرق وهي علكة النيكوتين. والتي تستطيع إيجادها بالصيدليات. وكما قلت لك من قبل . التدخين لا يؤذيك فقط بل يؤذي عائلتك ورائحته تنتقل إلى أجسادهم . بالإضافة إلى انه يكلفك الكثير من المال. وصدقني ينبغي عليك التوقف عن التدخين الآن. وسوف تشكرني في وقت لاحق لنصيحتي لك

لا تدخن / المقال ١١

By T.L.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

التدخين ضار جدا . ويسبب سرطان الرئة. وإذا كنت مصاباً بهذا المرض فسوف يموت. وإذا كنت لا تريد أن تتوقف الآن فهذا المرض من الممكن أن يحدث لك. قد كنت بالسابق لديك القدرة على التنفس جيوية ونشاط . والآن لديك صعوبة بالتنفس وهناك صعوبات في نمو خلايا جسمك . فإذا كنت تدخن فتوقف الآن لأنه إذا إستمررت فمن الصعب أن تتوقف.



تدخين / السجائر

By S.W.

اعتقد أن الناس يجب أن لا تدخن. والسبب هو . أن التدخين يجعل رئتيك سوداء . وأسنانك صفراء . وأصابع يديك أطرافهم صفراء قاتمة . بالإضافة إلى انه يسبب السرطان . والموت في القريب العاجل

واعتقد بان الناس المدخنين ينبغي القلق منهم حول الكيفية التي سيؤثرون بها على أنفسهم وعلى الشعوب بالكامل عندما يقوموا بتنفس الهواء الملوث بدخان السجائر . والذي يسبب السرطان. وإنني اشعر بالأسف على الأطفال والشباب المدخنين. فيجب أن يعلموا أن مئات من الناس يموتون كل يوم لأنهم كانوا يدخنون. وأعتقد أن الناس الغير مدخنين يجب حماية حقوقهم في الحياة ويجب رعايتهم وألا تسلب حياتهم.

واعتقد بأننا صغارا وكبارا يجب أن نعيد التفكير بالتدخين . وينبغي التفكير في كيفية مساعدة الناس للتوقف عن التدخين . ويجب أن نقوم بتوعية الناس على عدم التدخين لأنه بمجرد البدء بالتدخين فلا مجال هنالك للتوقف . لذلك تذكروا أن نقول دائما "لا للتدخين"

لا تدخن / المقال ١٣

By J.S.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

مرحبا! أنا "جي أس" واعتقد أن التدخين ليس من مصلحة أي أحد . لكن الخاسرين هم الناس الذين يعرفون بان السجائر هي مضرّة لأجسادهم . ثم إذا كانوا يعلمون فلماذا يلجئون إليها . وهم يعرفون بأنها مرّوعة ورائحتها تثير الاشمئزاز وتسبب ضيق التنفس. وتنشعر الشخص بأنه غبي . والاهم من ذلك فإنها تفقدك لأحبائك . ففي كل مرة تدخن فيها تدخل في متاهة لا يمكنك الخروج منها .

فإذا كنت الشخص المدخن الذي يرغب في الإقلاع أو المدخن الذي ليس عنده التخطيط للإقلاع عن التدخين . فانا أشجعك بقوة لتترك التدخين. فيجب أن تقوم في اقرب وقت ممكن بالإقلاع عن التدخين . وقم بالذهاب إلى الأشخاص الكبار في السن أو الذين تثق بهم من اجل مساعدتك على الإقلاع. ويجب عليك ملء جدول فراغك بالأعمال حتى لا يكون هنالك مجال للتدخين . وإذا كنت تدخن من جراء ضغط الأصدقاء والأقارب فقم بالبحث عن أصدقاء جدد يساعدوك على الإقلاع



الآن الأسباب : أحد الأسباب الرئيسية التي أستطيع أن أفكر فيها هو البقاء بعيدا عن المدخنين ، وممارسة الرياضة. فإذا كنت تلعب الرياضة وتدخن فأن ذلك سيجعلك الأضعف ولن تكون قويا كما كنت عليه في السابق. وأهدافك لن تساوي شيئاً ولن تتحقق أبدا

فالتدخين قد يؤدي إلى فقدان الناس الأكثر أهمية في حياتك : العائلة والأصدقاء. تذكر أنه ليس هناك ما هو أكثر أهمية من بينها. فإذا كنت ذكيا ، وتريد أن تكون لوحده لبقية حياتك ، فقط اسمحوا لي أن أقول لك الآن أن التدخين لا يجعلك أكثر ذكاء. التدخين يجعلك أكثر بطئا ويزيد من درجة الغباء. وسبب الغباء واحد (وأعتقد أننا جميعا نعرف) هو الموت. السجائر ليست سوى اختصار للموت. والناس يموتون كل يوم من جراء سرطان الرئة ، ولسبب واحد وهو التدخين. لا أعتقد أن ذلك لن يحدث لك إذا كنت تدخن

أنا لم اجتمع أبدا مع جدتي لأنها توفيت بسبب سرطان الرئة. وهذا هو السبب في أنني اخترت أن أكون خال من المخدرات. الآن اخترت !



لا تدخن / المقال ١٤

By B.M.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

تدخين السجائر

لماذا يجب عليك أن تدخن؟ حتى الطفل ذو السنة الثانية من العمر يجب أن يسأل ومن حقه أن يعلم. فبعض الأطفال يقولون انه يخفف من التوتر. وستحصل أيضا على الكثير من الاسترخاء إذا كنت ستستمر في التدخين. ولا تنسى انه عليك أن تكون ميتاً!!!! فإنه ليس من المستغرب ، بل مجرد انك غبي! ولجهد انك غير ناضج كالجمل ، أو كرعاة البقر ، أو إن أفراد أسرتك مدخنين ، وهذا لا يعني عليك أن تموت!!!! أنا لا أعرف عنك ، ولكن لا أعتقد أننا يجب أن نبيع السجائر. والمؤكد أن الكثير من الناس سيفقدون وظائفهم إذا لم يتم بيع السجائر ، ولكنهم يجب أن يذهبوا إلى الجامعة من اجل الحصول على وظيفة جيدة. وربما الحصول على وظيفة مهنية كالنجم الرياضي أو كالحامي .

فالتدخين قد يمنعك من الحصول على وظيفة أو مهنة جيدة

فإذا كنت بالفعل تدخن ، فلماذا يجب عليك أن تتوقف؟ أتريد أن تسمعني أم لا ، فالأمر متروك لك. إذا كنت مصابا بمرض الربو. فقف! أما أنا فلن أقوم بالتدخين أبدا لأنها ستسبب أشياء أسوأ من مرض الربو. فانا أريد أن اعرف ماذا سيحصل نتيجة التدخين. إن أمي تعمل في إحدى المستشفيات، وهي تروي لي قصصا مؤلمة عن المرضى ، وعندما يأتي الناس المصابون بنوبات الربو نتيجة التدخين. ويسرني أن أمي أخبرتني عن هؤلاء . لأنه درس أمل أن يبقى في ذاكرتي مدى الحياة .

كذلك ، إذا قررت البدء أو الاستمرار في التدخين ، والمضي قدما. فلا يهمني ذلك. لأنها حياتك فامشي على الخط السليم. وليس على الألغام



لا تدخن / المقال ١٥

By J.C.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

التدخين هو السبب في حدوث العديد من الوفيات في جميع أنحاء العالم. وهو شر لك ولأحبائك الذين تشاطرهم الحياة في دائرة واحدة. فالتدخين يسبب هذه الأمراض مثل سرطان الفم وسرطان الرئة ، وانتفاخ الرئة. كما أنه يسبب الحزن ويجعل البيئة غير نظيفة. والتدخين السلبي يسبب ضرراً للأطفال الذين لم يولدوا بعد.

والأطفال الأبرياء الذين يكونون في سن المراهقة وتساءلهم إذا ما كانوا يدخنون. سيقولون ، "لا ، أنا لا أدخن" ، ومن ثم جدهم يخبئون سجائرهم ويتعلمون الكذب. ففي سن المراهقة يجب أن نتعلم أن نقول "لا" بصدق . و ينبغي عليهم ذلك. لأن أخطار التدخين تضر بالمئات من الناس كل يوم

أنا شخصياً ، لا يمكن أن تصل مشاكل التدخين إلي . لأنه لا يوجد أحد في عائلتي يدخن بشكل منتظم. ولكنني يمكن أن أصاب بالألم والحزن نتيجة وفاة احد من الأسرة والأصدقاء ، خصوصاً إذا كان مدمن مخدرات أو مدخن أو توفي من مرض السرطان أو مرض آخر يسببه التدخين. فالعديد من أصدقائي الجدد ماتوا بسبب السرطان أو مرض آخر ناجم عن التدخين. فإذا كان الشخص الذي يدخن يصاب بالسرطان ، ففي نهاية المطاف ستحتويه التعاسة وستحتوي أحبائه وأصدقائه. وهناك طرق كثيرة جداً لأن نقول "لا".

وأسهل طريقة هي ببساطة أن نقول لا والخروج من منطقة الخطر بأسرع وقت ممكن. وإذا لم تنجح هذه العملية ففي هذه الأيام ليس هناك أي عذر للإدمان على النيكوتين. فهناك العديد من البرامج التعليمية والتحذيرات حول كيفية المعالجة من الإدمان. البرنامج الرئيسي هو D . A . R . E . (برنامج مقاومة تعاطي المخدرات في التربية والتعليم)

D . A . R . E . أبقت على العديد من الأطفال المتضررين من الأساليب الخاطئة للتدخين ومن التدخين السلبي. ووسائل الإعلام الآن تقوم بالتوعية من خلال طرح المشاكل المتعلقة بآثار التدخين. ويعتبر الإدمان على التدخين احد أسباب الجرائم لأنه يؤدي إلى تقلب المزاج، والكذب ، والشعور بأنك بحاجة إلى المزيد والمزيد من السجائر. فاعتقد أن التدخين هو سلبي وتصرف خاطئ ، وأنه يتعين على الحكومة أن تفعل أكثر من مجرد حملات الوقاية. وعلى سبيل المثال ، ينبغي أن تكون هناك قوانين صارمة تحّد من بيع السجائر للأطفال بسن المراهقة

إذا ، في البداية ، إذا كنت تعتقد بأنه لا يهملك إلا نفسك فالآن يجب عليك أن تدرك أن الأسرة والأصدقاء سيعانون بعد وفاتك. فتذكر أن التدخين هو اختيارك ، ومسؤوليتك. فلا



تتخذ قرار خاطئ، لذلك . في المستقبل . قبل أن تلتقط السجائر . فتوقف وأمعن التفكير في ما الذي يمكن أن يحصل . ثم فكر كيف يمكن حل هذه المشكلة... قبل فوات الأوان

لا تدخن / المقال ١٦

By M.M.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

إذا كنت راشدا وتدخن أو إنك في سن المراهقة وتدخن فيجب عليك التوقف عن التدخين. لماذا؟ ففي حال انك كنت تدخن فإن رئتيك تكون قد امتلأت بالدخان ومن الممكن أن تسبب الإصابة بالسرطان أو الوفاة. وقد سمعت في التلفزيون أنه مقابل كل سيجارة تدخنها تخسر ٥ دقائق من حياتك! فإذا كنت ترغب في الإقلاع عن التدخين عليك أن تحاول من مرة واحدة وبالنسبة لغير المدخنين الذين يتجهون إلى التدخين . يجب أن لا تبدأ بالتدخين لنفس الأسباب التي ذكرت من قبل. فإذا كنت لا تدخن فيجب عليك الابتعاد عن المدخنين لأنك إذا استنشقت الدخان فيمكن أن يلحقك الضرر كما هو الحال مع المدخنين. وهذا ما يسمى التدخين السلبي. ويجب حتى البقاء بعيدا عن الناس الذين يدخنون . وتوفير المال ومحاولة الإقلاع. وآمل أن تكونوا قد تعلمت الكثير من هذا المقال

لا تدخن / المقال ١٧

By W.H.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

هل تريد أن تسمع شيئا غبيا؟ إن المراهقين الذين لم يدخنوا قط من قبل قد بدأت حياتهم بشكل جيد. أهو شيء غبي؟ كلا . فمن وجهة نظري الشخصية فانا أشعر أن التدخين هو الغباء وسوف يدمر حياتك إلى الأبد .

إن العلماء قد توصلوا إلى نتيجة مفادها . انه عندما يكون الآباء والأمهات مدخنين فان أطفالهم يكونون أكثر عرضة للدخان. وأن (مقاومة تعاطي المخدرات في التربية والتعليم D . A . R . E .) قد وضعت برنامجا للآباء والأمهات البالغين . وذلك من اجل تثقيفهم حول أن ما يفعلونه يؤثر بشكل سلبي على أطفالهم وعلى الأشخاص الآخرين داخل الأسرة.



إن أسعار السجائر قد ارتفعت في السنوات الماضية . ولكنها لم تكن مكلفة جدا بحيث انه لم يكن بمقدور الناس شرائها بل بقيت أسعارها بمتناول اليد. وأعتقد أن أسعار منتجات التبغ ينبغي أن يكون مرتفعة الأسعار بشكل كبير . حتى لا يتسنى للأطفال والمراهقين شراء السجائر وحتى لا تكون متاحة للشراء وتكون بمتناول اليد بالنسبة لهم وبالنسبة لي . لقد سبق لي أن حسمت أمري. وأنا أعلم أنني لن أدخن بالمستقبل . حتى لو كنت أتعرض لضغوط كبيرة. وسأكتفي بالقول "لا". والآن . والأمر متروك لكم. فماذا أنت ذاهب لتقرر أن تفعل؟

لا تدخن / المقال ١٨

By R.N.
Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ
Last Modified: November 1, 2001

أوقف التدخين

إن التدخين عادة سيئة لصحتك. فهو يسبب الكثير من الأمراض . مثل السرطان وانتفاخ الرئة. والتدخين يمنح فمك رائحة كريهة ويجعل أسنانك صفراء. وعندما ستدخن . فإن رئتيك تصبح مغلفة بالقطران والنيكوتين وسيتم امتصاصها في مجرى الدم. والنيكوتين يسبب الإدمان بشكل كبير وجسمك إذا اعتاد عليه فإنه سيطلبه بالإحاح وبشكل كبير. لذلك . إذا كنت لا تدخن . فلا تبدأ التدخين . فإنه عادة سيئة وإذا بدأت التدخين فإنه سيكون من الصعب التوقف عنه



لا تدخن / المقال ١٩

By K.H.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

المخدرات

المخدرات في كل مكان ، في المدارس والحدائق العامة والمنازل .
المخدرات هي العادة الرهيبة و الضارة الخطرة ،
المخدرات هي أداة فتاكة وخطرة ،
فالمخدرات تقتل الآلاف من الأشخاص كل سنة ولغاية الآن ، والناس لا ينظرون
إلى الرعاية بشكل جيد
فيصبحون مدمنين للإكتئاب القاتلة والمنشطات المخوفة بالمخاطر .
فالماريجوانا والكوكايين والهيروين والنيكوتين هي بعض من هذه العقاقير
الضارة .

هناك طرق عديدة لوقف الإدمان على المخدرات المروعة، مثل الملصقات الخاصة
والعلكة. لكن الناس لا يرون الخطر من زاوية طبية. ويستمررون في تناول هذه السموم ،
والحصول على المزيد منها. على الرغم من أنك قد ترى الكثير من البالغين والمراهقين أو حتى
والديك يقومون بالتدخين بحضور الأطفال وهذا بالتالي يؤثر على الغير مدخنين من خلال
استنشاقهم لهذه السموم ، وعندها يجب أن نقول لذويهم بان هذه العادة سلبية وليست
صحيحة لأنها تلحق الضرر بالآخرين . وبالنسبة للمخدرات فان الناس سيقنعونك بها
بقولهم إنها ستجعلك سعيدا وتدخينك لهذه السموم يجعل حياتك أفضل . لكن سرعان
ما يتم سحبك إلى عالم من سرطان الرئة وتلف خلايا الدماغ. ثم لا ينفع الاستماع إلى الأهل
والأصدقاء وقد حدوث الإدمان وهذه الأمراض

الرئيس كلينتون يعمل حاليا على وضع خطة وحملة للحفاظ على عدم وجود
المخدرات في متناول أيدي الأطفال . وإننا نأمل أن يضع كلينتون خطة يعمل بها بعد ذلك
يكون من خلالها التقليل من كمية الناس الذين يموتون من المخدرات من قبل الملايين. حيث أن
"تعاطي المخدرات أشبه بالانتحار" . حتى لا تقتل نفسك من خلال اختيارك لتعاطي المخدرات.
فاختار الخيار الصحيح . وابتعد عن المخدرات .



لا تدخن / المقال ٢٠

By D.K.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

عندما كنت في المستوى الثاني وذلك منذ أربع سنوات ، عدت إلى البيت وأنا نعس جدا . وكانت أمي على وشك أن تقول لي شيئا لن أنساه أبدا. قالت لي أنه في الليلة السابقة ، كان والدي قد توفي .

جرت الملايين من الأفكار في رأسي. وكانت أفكار ولم تكن أسئلة ، وكانت الذكريات والتوقعات تأتيني . ولم يكن لدي أي أسئلة لأنني فهمت لماذا قد توفي والدي. وتمنيت أنني لو كنت قد توقعت بأن ذلك سيحدث في وقت قريب. ولكنني كنت أعرف أنه سيحدث لأن والدي كان يكثر من التدخين والشرب. واثنين من هذه العادات القاتلة هي السبب في موت والدي والسبب في بعدي عنه. ولهذا السبب فأنا لا أدخن ولا اشرب

التدخين هو أحد الأمراض القاتلة ، ولكن لا يمكنك دائما أن تكون بجانب احد يدخن السيجارة فقد تتأثر من خلال الدخان الصاعد منها . إلا إذا كنت باستمرار حول هذا الشخص الذي يدخن ، فانه من الممكن أن تتعرض للإصابة بالسرطان من خلال دخان التبغ الغير مباشر "التدخين السلبي". حيث أن دخان التبغ غير المباشر له تقريبا نفس القدر من السوء بالنسبة للتدخين المباشر. وفي الواقع. أشعر انه أسوأ لأن الشخص الذي يتأثر بالتدخين السلبي ، وأحيانا حتى لم يلمس السيجارة . ولكنه لا يمكن أن يموت من خلال التدخين السلبي . لذلك أنت ترى انه من المهم أن يجعل كل فرد من مسؤولياته عدم التدخين لأنه عادة سيئة بما فيه الكفاية إذا كانوا لا يريدون إنقاذ أنفسهم ، فإنهم على الأقل يمكن أن يعيشوا بدون دخان مع الناس من حولهم .

على الرغم من أنك لا يمكن أن تؤثر على شخص آخر ماديا عن طريق الشرب والتدخين ومن جهة ثانية لا يمكنك بشدة أن تؤذي نفسك. فانه عند البدء بالشرب بشدة ، يمكن لك أن تصبح مدمن على الكحول ، وأنت لن تكون قادر على التوقف حينها . انه نفس الشيء مع السجائر أيضا. فقريبا سوف لن تكون قادر على دفع ثمن السجائر أو الكحول. وناهيك عن قيمة الضرر الذي يمكن أن تفعله لصحتك! رتيك تكتسب اللون الأسود ، وتصبح دائما السعال . ويمكن إن تموت من خلال الإصابة بجميع أنواع السرطانات وأمراض القلب .

أيضا ، أعتقد أن أهلك من شأنهم أن يوضحوا لك بعض الأمور في حال أنهم اكتشفوا انك كنت تفعل هذا النوع من الأشياء؟ هل تعتقد انك ستكون قادرا على إخفاء ذلك؟ بأي حال من الأحوال! أسنانك صفراء ، وسيصبح لدى ملابسك رائحة كريهة. بالإضافة إلى ذلك ، إذا حاولت الاختباء في غرفتك عندما تدخن ، فسيكون لون الجدران قد انقلب إلى اللون الأصفر وتصبح قذرة. هل ذلك حقا يستحق منك أن تفعل ذلك؟



الآن إذا كنت قد فكرت في حال طلب منك شخص ما أن تدخن أو تشرب الكحوليات ، وكنت تقول لا تلقائيا. وربما كنت تعتقد هذا لأنك تعلمت الكثير من الأمور حول التدخين ومشاكل القاتلة والمميتة والأمور الأخرى التي الذي يمكن أن يسببها. ولكنك تعتقد مرة أخرى بأنك لا تريد شنق مع ما يسمى ب "براءة الطفولة"؟ ولا تريد ذلك لجميع الأطفال ؟ هل حقا تفكر بذلك وهل كانت تراودك الأفكار ثانية الآن . أليس كذلك؟ هذه هي المشكلة. فالكثير من الأطفال هم غير مستعدين بشكل جدي عندما يطلب منهم التدخين أو تعاطي المخدرات أو شرب الكحول. فعليك الآن أن تختار ما تريد أن تقوله. فإذا كنت لا تستطيع الانتظار لاتخاذ قرار. فانه عليك أن تنتظر . ثم عليك أن تفعل ما من شأنه أن يفعله أي إنسان عندما يوضع تحت الضغط. وتظهر عليه حالة من الذعر. فإذا ظهرت عليه هذه الحالات مرة واحدة فانه وقتها لا يستطيع التفكير بشكل سليم وسيفعل ما يريده المدخنين والمتعاطين . ولكن عليك أن تقرر ما إذا كنت تنوي القيام به الآن . وبعد ذلك يمكنك الثبات على موقف قوي وإصرار على اختيارك وأنت لن تضطر إلى الاتجاه إلى المتاعب . حتى إذا اخترتم وقررتم أن تفعلوا ذلك أم لا. فالأمر متروك لكم. إلا أنني آمل أن تكونوا قد فعلتم الشيء الصحيح وهو قول "لا"

لا تدخن / المقال ٢١

By O.B.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

مرحبا ، اسمي OB وأنا أريد أن أخبركم عن التدخين السلبي ومخاطر ذلك. فالتدخين السلبي هو في بعض الأحيان أكثر إثارة للقلق من التدخين نفسه. لذا كن حذرا حول الأطفال حتى إذا كنت تدخن. وحتى لو كنت ضحية من الدخان من جهة ثانية. فانا قد كنت مصابا بالتهاب رئوي عندما كان عمري ٣ سنوات من العمر بسبب التدخين السلبي. فإذا كنت تريد الذهاب إلى مكان معين فاحرص على أن لا يكون بالمكان احد يدخن وكن حذرا حول الأطفال المرافقين لك ، لأنه من الغباء أن يمرض الأطفال بسبب تدخين الكبار حتى ولو كنت أنت من يدخن ، فكن حذرا . واختر عدم التدخين على التسبب بالأمراض للأطفال ولغير المدخنين



لا تدخن / المقال ٢٢

By B.H.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

هل سبق لك أن حاولت أن تقول شيئاً لشخص ما ولكنك لا تعرف كيف تقول ذلك؟ هذه هي الطريقة التي يشعر معظم الناس عندما يحاولون أن يقولوا للناس لا للتدخين. وخصوصاً عندما يتم التحدث مع شخص بالغ. أنا أعرف كيف يشعر. عندما كنت في روضة للأطفال . وكنت اذهب كثيراً إلى منزل صديقي وكان والده يدخن. بوقتها لم أكن أريد منه أن يدخن . ولكنني لم أكن أعرف كيف أقول له ذلك وكيف أقوم بإيصال تلك المعلومة له. والناس أيضاً قد يشعرون بعدم الارتياح عندما يقوم شخص بالتدخين بالقرب منك. ويمكن للناس المدخنين أن يموتوا بسبب أمراض مختلفة مثل قصور القلب وسرطان الرئة. وهذه ليست إلا أمراض معينة لما يمكن أن ينجم عنه التدخين

فالتدخين هو عادة سيئة ورهيبة .لأن الناس يموتون بأعداد كبيرة كل سنة نتيجة للتدخين. وإحدى الطرق المسببة للموت هي مرض السرطان . وهو حور الخلايا وإصابتها. كما أنه يسبب أمراض القلب والرئة. فالتدخين يمكن أيضاً أن يسبب المرض للآخرين من حولك نتيجة التدخين السلبي نتيجة انبعاث الدخان من السجائر وتأثيره عليهم . فالتدخين السلبي أو الغير مباشر هو أكثر خطورة من تدخين السجائر مباشرة. والسبب أن الدخان يحتوي على غازات سامة أكثر لأنه يخرج من الرئة فيخرج دخان السجائر بالإضافة إلى السموم التي تطرحها الغازات الخارجة من الرئة عند الزفير . بالإضافة إلى أن الدخان الخارج من الرئة لا يتم تصفيته بل يخرج كما هو من الفم . لذا من فضلك توقف عن التدخين . والآن بعد أن تعرفت على النتائج المترتبة على التدخين . والتفكير في نفسك والآخرين. حاول ألا تذهب إلى حيث يكون الناس بأعداد كبيرة وتمارس عادة التدخين. وإذا كنت لا تدخن فقم بنصح المدخنين بقولك لهم لا للتدخين . فذلك سيكون عملاً عظيماً تقوم به لخدمة أفراد المجتمع .

هناك طلباً أريده منك ويتكون من حرفين " لا " فإذا كنت ستطبقها فان ذلك سيعطيك حياة طويلة وصحية . فقل الكلمة الآن



لا تدخن / المقال ٢٣

By E.C.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

التدخين ضار جدا. فهو يسبب سرطان الرئة وأمراض أخرى. والتدخين يحول رئتيك إلى سوداء وممتلئة بالقطران. وأنا أعلم ذلك لأن عمي توفي من جراء سرطان الرئة في العام الماضي. وكان من الصعب جدا علينا جميعا ، فقدان أحد الأحياء نتيجة التدخين .

وإذا كان لديك حلم لان تكون رياضي جيد . بتأكد بان الرياضي لا يدخن. فالتدخين يجعل الجسم ضعيفا جدا وغير صحي. ويؤثر على تنفسك. فلا تقل لا يمكن أن يحدث هذا لي . فانا سأجرب ذلك مرة واحدة. فإذا حاولت لمرة واحدة فانه ربما عليك أن تحاول مرة أخرى . وتستمر في فعل ذلك . وقبل أن تشعر بالتدخين فانك تصبح مدمناً. وتسعى للحصول على السجائر مقابل أي شيء لان النيكوتين يجعلك مدمناً ولا يمكنك التوقف حينها حتى لو كنت تريد التوقف . فإنه سيكون في غاية الصعوبة .

والسجائر يمكن أن تكلفك المال الكثير . فإذا كنت مدمنا على التدخين والمخدرات فانك بحاجة إلى الكثير من المال لإنفاقه على هذا الأمور

والتدخين أيضا يجعل أسنانك صفراء اللون ويجعل لونها قبيحا . ويجعل أطراف أصابعك لونها بني ورائحتها نتنة . كما أن الناس من حولك سيبعدون عنك لوجود رائحة كريهة على ملابسك نتيجة التدخين . كما ترون فانه لا يوجد أي نقطه ايجابية لصالح التدخين بل كلها سلبية . لذا اقترح عليك أن تبدأ الآن بالإقلاع لأنك إذا تأخرت فذلك سيكلفك الكثير



لا تدخن / المقال ٢٤

By K.S.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

أنا اعلم بأنك قد سمعت هذه الكلمة لملايين المرات " التدخين يؤدي إلى الهلاك " ولربما انك كنت تعتقد انك تعرف كل شيء يتعلق بالتدخين ، ألا انه يوجد هنالك الكثير مما لا تعرفه . فمن الممكن أن يسبب لك سرطان الرئة وسرطان الفم . فهل تريد لذلك أن يحصل! وهل تريد أن تكون رائحة أنفاسك كريهة. وملابسك تعج منها رائحة الدخان. وجدران منزلك اكتست بلون اصفر من جراء السموم الصاعدة من السجارة ومن أنفاسك . أولا يثير ذلك اشمئزازك. وإنني أرجو أن تقول لا أريد أن أدخن عندما يطلب منك شخص ما أن تدخن معه .

ومع انه ليس من السهل أن تقول كلمة لا أريد. وذلك لوجود الضغوطات النفسية من قبل الأقارب والأصدقاء. وعندما يطلب منك صديق أن تدخن معه فمن الصعب أن ترفض. لأنك قد تكون لا تعرف ما هي مضار التدخين.فهي مضرة بشكل كبير وأكثر تعقيدا مما تتصور. وبالنسبة لي فانا قد تعلمت أشياء كثيرة عن التدخين من خلال جمعية مقاومة تعاطي المخدرات في التربية والتعليم. وقام احد المشرفين بإعطائي المعلومات حول مدى خطورة التدخين. وقد قام أمامي بوضع سجارة في مجسم وهمي لرجل ثم قام بتمرير الدخان عبر أنسجة الدمية . فخلال خمسة دقائق أصبح لونها اصفر وبدت شاحبة . فتخيل ماذا يمكن أن يحدث في جسمك أيها المدخن

ويعتقد كثير من الناس. بأنه لو قام بالتدخين مجرد مرة واحدة فهذا لن يضره . ولكن المشكلة انه إذا جربها مرة واحدة سيعود لي تجربها تكرارا وهذا يولد الإدمان . مع أنها بدأت بجرعة واحدة. فهذه الجرعة هي وسيلة للانتحار وتقوم بقتلك ببطء. فقدم لنفسك معروفا وقل لا أريد إذا طلب منك احد ما أن تدخن معه وقل "لا"



لا تدخن / المقال ٢٥

By C.K.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

التدخين هو على الأرجح هو احد أسوء الأمور التي يمكن القيام به في حياتك. ولقد تعلمت كل ما يلزمني عن التدخين من قبل والدي ومن قبل D.A.R.E. (برنامج مقاومة تعاطي المخدرات في التربية والتعليم) . وتعلمت كيفية التعامل مع ضغط الأقارب ومدى الضرر الناجم عن التدخين. وحول الأمراض التي يتعرض لها المدخن كسرطان الرئة أو حتى الموت. فإذا كنت لا تدخن، فيجب ألا تعرض نفسك لهذه الآفة. وان كنت من المدخنين فيجب أن تتوقف عن التدخين فهو يسبب لك صعوبة التنفس. واصفرار الأسنان . ومكلف ماديا بحيث يكلفك سنويا حوالي ٢٠٠٠ دولار ، وهو يقوم بإضعاف رئتيك فقط بل ويجعلها ممتلئة بالقطران. فيجب عليك ألا تضيع حياتك من اجل التدخين. فحياتك لا تستحق أن تفعل بها ذلك من اجل التدخين

لا تدخن / المقال ٢٦

By E.M.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

اعتقد أن التدخين ضار جدا بصحتك. فقد كان لي عمه لقت حتفها من جراء التدخين. وجدي أصابته جلطة دماغية. فقلوبهم أرهاقها شيء واحد. وهو التدخين. فعمتي الآن ترقد في قبرها ، أما جدي لحسن الحظ لا يزال حيا ولكنه يتكئ على عصا. من آثار السكتة الدماغية. فهو لا يستطيع المشي وحركته محدودة مثل حركة الأطفال الصغار. ولا يستطيع أن يتناول ما يريد بل أن هناك أنواع معينة فقط يستطيع تناولها . وبأخذ ما يزيد على ١٠ أنواع من الدواء يوميا ، ولا يستطيع أن يتكلم بشكل سليم . وأصابه شلل نصفي بالجانب الأيمن من جسده. ولو أتاحت فرصة لهذين الشخصين أن يختارا ما سيفعلونه بحياتهم . فهل يا ترى سيختارون أن يدخنوا ؟

والدي لديه صديق اسمه فرانك ولديه طفل يشارك بالسباقات. وعندما يهتف له والده هيا يا فرانسيس انطلق. ويلوح له بيده وهو يحمل سيجارة . ووالدي كان ينصحه مرارا وتكرارا بأن يقلع عن التدخين. وكان فرانك يخبره بأنه اقلع عنه. ولكن خمن بعد ماذا . بعد أن تم استئصال فكه لأنه كان مصابا بالسرطان. فهل يا ترى لو انه أعطي فرصة أخرى هل ستعتقد بأنه سيعود للتدخين



انك لن اصدق هذا ولكن أختي وأخي الأكبر كانوا يدخنون. وعندما اكتشفت أختي بأنها حامل. قالت إنها توقفت عن التدخين من اجل صحة الطفل. ولكن الحقيقة أنها عادت إليه بعد الإنجاب. وأخي الأكبر كان بيوم من الأيام عدااء له شهرته وقد تعب في احد السباقات. وكنت أحاول أن أقنعه بان يقلع عن التدخين ولكنه لم يسمع. وأصبح يدخن يوميا سيجارة واحده . والآن هو لا يستطيع حتى الهرولة.

الشيء الوحيد الذي أعرفه في حياتي هو أنني شخص نشيط وأمارس العديد من الرياضات والأنشطة. وأنا لا أريد أن أكون مثل عمتي وجدي وصديق والدي وأخي وأختي

إذا كان هناك شيء واحد فقط أستطيع أن أقوله لكم . هو أنني وأود أن أقول لكم " أنكم لا تملكون إلا فرصة واحدة بالحياة. وليس هناك فرصة للعودة إلى الوراء مثل جدي وفرانك من اجل تصحيح ما قمت به سابقا. فعليك ألا تسلك مسارا خاطئا في حياتك

لا تدخن / المقال ٢٧

By E.S.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

هناك العديد من الأشياء السيئة التي قد تحدث لك نتيجة التدخين. فإذا كنت تدخن فمن الممكن أن تموت ا وان تصاب بأمراض بالقلب ا وان تصاب رئتيك وتتوقف عن العمل. وحتى إذا كان لديك أصدقاء فإنهم لن يروق لهم منظر أسنانك الصفراء أو رائحة أنفاسك. بالإضافة إلى إصابتك بالسعال الشديد. وإذا كنت تملك سيارة فستجد لها رائحة كريهة من الدخان. وعندما تود أن توصل أقاربك وأصدقائك للمدرسة . فإنهم لن يرغبوا بمرافقتك لأنهم سيجدوا أن رائحة السيارة سيئة جدا. وإذا أردت أن تمارس الرياضة فانك ستتوقف لتلتقط أنفاسك بصعوبة. أما إذا كنت لا تدخن فانه بإمكانك العدو وقتما تشاء. لذا فأنتي أرجوك ألا تدخن



لا تدخن / المقال ٢٨

By A.R.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

بعض الأسباب لعدم التدخين

التدخين اهو من اشد أنواع الإدمان ! وذلك بسبب مادة النيكوتين الموجودة في السجائر. فعندما تود أن تلتقط نفخة واحدة من السجائر فانك ستجد صعوبة كبيرة بذلك. وفي حال انك إستمررت بالتدخين . فوقيتها لن تستطيع أن تتوقف

فالتدخين يسبب مشاكل أكثر من الإدمان. فهو يسبب سرطان الرئة. بحيث لا تحصل رئتيك ما يكفي من الأوكسجين للتنفس . ويتغير لونها من اللون الوردي إلى اللون الأسود القاتم. وهذا كله نتيجة وصول الدخان إلى رئتيك

ومرض انتفاخ الرئة هو إحدى نتائج عملية التدخين. فالانتفاخ يحصل عندما لا تحصل الرئة على ما يكفيها من الأوكسجين. وهذا يعني بأنك بحاجة إلى جهاز أوكسجين يلازمك طوال حياتك كي تستطيع أن تعيش

والحالة الثالثة من الأمراض التي يسببها التدخين هي أمراض القلب. فعند تدخينك فان قلبك لا يستطيع أن يضخ الدم الكافي إلى الجسم . وهذا يجعلك تشعر بالتعب والإرهاق طوال الوقت. كما وانه قد يسبب لك نوبة قلبية

وآخر نتائج عملية التدخين اصفرار الأسنان وأطراف الأصابع . وضيق التنفس وتجمع الجلد. وعلى الرغم من أن هذه الأمور لا تعتبر مصدر قلق كبير على صحتك إلا أنها تعتبر غير جذابة بالنسبة لمظهرك

في حين أن الكثير من البالغين اقلعوا عن التدخين . إلا أن هنالك الكثير من المراهقين قد بدأوا التدخين . لذا فمن الصعب الإقلاع عن التدخين إذا كنت قد مارست هذه العادة من الصغر

والسجائر غالية الثمن ومكلفة. وليس فقط أنها مكلفة كثيرا . إلا أنها أيضا غير قانونية في حال تم بيعها للأطفال دون سن ١٨ . وعلى الرغم من أن هنالك قوانين تحد من بيعها للصغار إلا أنهم يبدعون بممارسة عادة التدخين. لأنه لا يوجد هناك توعية ولا يوجد هناك إلا أسباب قليلة لمنعهم من التدخين



لا تدخن / المقال ٢٩

By M.J.

Frances DeMasi Middle School, Marlton, NJ

Last Modified: November 1, 2001

مرحبا ، أنا نيكي وأود أن اسرد لكم قصة أُمي مع التدخين. فقد تعرضت والدتي لألم في ذراعها بالمنطقة المجاورة لقلبها. وقد كان يؤلمها لفترة طويلة. وفي صباح احد الأيام ذهبت إلى المستشفى من اجل عمل الفحوصات . فتبين وجود سائل في قلبها لا بد من إزالته بسرعة كبيرة. وإذا لم يتم إزالته فإنها ستموت. وما زاد الأمر تعقيدا هو انه بسبب فيروسات كانت ناجمة عن التدخين . فتم بالفعل سحب السائل من قلبها وتوقفت أُمي عن التدخين لمدة ١٢ يوما لكونها بالمستشفى . ولكن بعد ١٥ يوما عادت إلى التدخين . ولكنها الآن تحاول أن تطلع عنه