مؤتمر الحوار الوطني الشامل
— بالحوار نصنع المستقبل —
14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
www.14october.com
الأربعاء 7 أغسطس 2013م - العدد 15839

السكان والتنمية

إشراف/ بشير الحزمي

العاقل : الزيادة في أعداد السكان مستقبلاً لا يمكن تفاديها

■ صنعاء/ ... الحزمي:

قال رئيس المنتدى الأول للسكان الدكتور عبد السلام العاقل ان حوالي 2600 مولود يولدون في اليوم الواحد في اليمن منهم 20% غير مرغوب بهم ، أي ما بين 150 – 200 ألف طفل سنويا ، كما أن الطلب الكلي على وسائل تنظيم الأسرة يزيد على 72 %، ويزيد الاحتياج على 50 % .

وأشار إلى إن اليمن بحاجة إلى 100 سنة للقضاء على الأمية إذا ما استمرت التدخلات بهذه المعدلات، وأننا كي نصل بالتعليم الثانوي في الريف بين الفتيات إلى 50 % من تعداد السكان بحاجة إلى أكثر من 150 سنة ، لافتاً إلى ان العدد المطلق للنساء الحاصلات على تعليم ثانوي فأكثر لا يزيد على 330 ألف امرأة وفقا لتعدد 2004، كما تعد وفيات الأمهات والأطفال ما دون الخامسة من أعلى المعدلات بين دول الإقليم.

وأوضح ان التحدي الذي نواجهه اليوم لا يكمن فقط في تلبية احتياجات الأجيال الراهنة وتحسين نوعية معيشتها فحسب، بل يتعداه إلى عدم المساومة على قدرة وإمكانية الأجيال القادمة في تلبية وإشباع احتياجاتهم الخاصة وإن النمو المضطرد للسكان، والقضايا السكانية المترتبة على هذا النمو، ستؤدي إلى زيادات كبيرة في أعداد السكان غير متوازنة مع الموارد المتاحة مما سيترتب عليه تداعيات وتأثيرات سلبية على جميع المناحي الحياتية والارتقاء بمستوى المعيشة ونوعيتها ناهيك عن الآثار السلبية على مختلف الجوانب الاقتصادية والاجتماعية.

وقال :إن الزيادات الواسعة في حجم السكان مستقبلاً هي أمر لا يمكن تفاديه بسبب تركيبة السكان الشابة، ولذا فالعقود القادمة سوف تجلب معها زيادات هائلة في السكان، وإضافة إلى ذلك ستتواصل تحركات السكان داخلياً مسببة نموا عشوائيا ومتسارعا للمدن وإحداث خلل في توزيع السكان مما يستوجب استثمارات هائلة وهامة في المجالات الاجتماعية والخدمية للأعداد المتزايدة للسكان، كما سيترتب على ذلك تزايد أعداد الفئة العمرية الشابة (15 – 24) – إحدى عواقب معدلات الخصوبة المرتفعة – وهو مايستدعي ضرورة خلق وظائف منتجة لقوى عاملة مستمرة في النمو والتوسع في ظل ظروف من البطالة الواسعة.

■ عبدالسلام العاقل

(53) مليار دولار من مجموعة البنك الدولي لمساندة البلدان النامية للعام 2013

ارتبطت مجموعة البنك الدولي بتقديم 52.6 مليار دولار من القروض والمنح والاستثمار في أسهم رأس المال والضمانات للمساعدة في تشجيع النمو الاقتصادي، وزيادة الرخاء المشترك، ومكافحة الفقر المدقع في البلدان النامية في السنة المالية 2013 المنتهية في يونيو/حزيران.

وأوضح البنك الدولي في بيان صحفي نشر على موقعه الالكتروني أنه رغم صعوبة البيئة الاقتصادية العالمية، فإن ارتباطات المؤسسة الدولية للتنمية – وهي صندوق البنك الدولي المعني بمساعدة البلدان الأشد فقرا- بلغت أعلى مستوياتها على الإطلاق، كما بلغت استثمارات مجموعة البنك في تمويل القطاع الخاص وتوفير الضمانات السياسية أعلى مستوياتها.

ولفت البنك الدولي الى أنه رفع مؤخرا من توقعاته للنمو في البلدان النامية لعام 2013 إلى 5.1 % ، ارتفاعا من 5 % عام 2012.

› متابعة / بشير الحزمي

وأشار إلى أن إجمالي الناتج المحلي في البلدان النامية مرشح للزيادة في السنوات المقبلة. وانحسرت المخاطر القادمة من الاقتصادات المتقدمة بينما تزداد توقعات النمو رغم الانكماش المستمر في منطقة اليورو. وكانت هناك معوقات أمام زيادة النمو في بعض البلدان، ولا يرجح أن يبلغ المعدلات التي كان عليها قبل الأزمة إلا إذا اكتملت الإصلاحات في جانب العرض.

وذكر البيان الصحفي ان مجموعة البنك الدولي رغم بطء التعافي في الاقتصاد العالمي، ساندت نحو 1956 عملية لتشجيع الفرص وتوفير الخدمات التي يحتاجها الفقراء مثل الاستثمار في التغذية، وتشجيع القطاع الخاص، وتشييد البنية الأساسية، وتقوية نظم الحوكمة الرشيدة والمؤسسات.

ولفت البيان إلى أن مؤسسات مجموعة البنك الدولي المساهمة في تحقيق تلك النتيجة المالية هي: البنك الدولي للإنشاء والتعمير (IBRD)، الذي يقدم موارد تمويلية وأدوات لإدارة المخاطر، وخدمات مالية أخرى إلى البلدان متوسطة الدخل؛ والمؤسسة الدولية للتنمية (IDA)، وهي صندوق البنك الذي يتيح قروضاً بدون فوائد ومنحا إلى أشدّ بلدان العالم فقرا ؛ ومؤسسة التمويل الدولية (IFC)، التي تقدم استثمارات في أسهم رأس المال، وتتيح قروضاً وضمانات وخدمات استشارية إلى مؤسسات القطاع الخاصّ في بلدان العالم النامية؛ والوكالة الدولية لضمان الاستثمار (MIGA)، وهي ذراع مجموعة البنك المعنية بالتأمين ضد المخاطر السياسية.

وحول هذا الجانب يقول رئيس مجموعة البنك الدولي جيم يونغ كيم، «كان أداء البنك قويا خلال عامي الأول كرئيس للبنك، ونحن في وضع جيد بما يمكننا من معالجة التحديات الاقتصادية التي تواجهها البلدان النامية خلال هذه الفترات التي مازالت محاطة بالضبابية وعدم اليقين. وخلال اجتماعات الربيع، تبنت البلدان المساهمة هدفين جديدين: إنهاء الفقر المدقع بحلول عام 2030، وتعزيز الرخاء المشترك من خلال زيادة نمو مستوى الدخل لأفقر 40 في المائة من السكان في كل بلد من البلدان النامية. ونحن نحشد كل جهود البنك لتحقيق هذين الهدفين».

وأضاف «نعكف حاليا على تحديث البنك ووضع استراتيجية جديدة ستستخدم هذه الأهداف لجذب المزيد من جهود التنمية وطرح حلول إنمائية مؤثرة للبلدان. وإنني أشيد بموظفي مجموعة البنك لإخلاصهم لهذه المهام والتطلع لإحراز المزيد من التقدم في العام التالي.»

يشار الى أن ارتباطات المؤسسة الدولية للتنمية في السنة المالية 2013 بلغت مستوى قياسيا قدره 16.3 مليار دولار ارتفاعا من 14.7 في السنة المالية 2012. وتم توجيه الجانب الأعظم من هذه الموارد إلى أفريقيا التي حصلت على قرابة 50 في المائة من إجمالي القروض التي تقدمها المؤسسة الدولية للتنمية عام 2013، وتلاها جنوب آسيا بحوالي 25 في المائة من الإجمالي. ومع استمرار تعافي البلدان من الأزمة المالية، بلغ إجمالي ارتباطات البنك الدولي للإنشاء والتعمير 15.2 مليار دولار- وهو ما يظل أعلى من مستوياته قبل الأزمة (والتي بلغ متوسطها 13.5 مليار دولار في السنوات المالية من 2005 إلى 2008)، لكنها تعود إلى مستوى الطلب الذي توقعه تقرير استعراض (E) التمويل المقدم من البنك الدولي للإنشاء والتعمير الصادر في أبريل/ نيسان 2010. وحصلت مناطق شرق آسيا والمحيط الهادئ، وأوروبا وآسيا الوسطى، وأمريكا اللاتينية والبحر الكاريبي على أكبر نصيب من قروض البنك الدولي للإنشاء والتعمير حيث تلقت 3.66 مليار دولار و 4.59 مليار دولار و 4.77 مليار دولار على الترتيب.

وفي السنة المالية 2013، بلغت الارتباطات الجديدة لمجموعة البنك الدولي لقطاع الزراعة والقطاعات المتصلة بها نحو 8 مليارات دولار. وبالنسبة للبنك الدولي للإنشاء والتعمير/المؤسسة الدولية للتنمية، ارتفعت المساعدات المقدمة لقطاع الزراعة والقطاعات المرتبطة به من متوسط 9 بالمائة من إجمالي الإقراض في السنوات المالية 2010 - 2012، إلى 12 في المائة في السنة المالية 2013. وبلغت استثمارات مؤسسة التمويل الدولية في قطاع الزراعة أعلى مستوى لها على الإطلاق وكانت في حدود 4.4 مليار دولار. وإجمالا، تصل الارتباطات إلى مستوى التوقعات الواردة في خطة العمل المعنية بالزراعة التي وضعتها مجموعة البنك الدولي للسنوات من 2013 إلى 2015 والتي تتراوح بين 8 مليارات إلى 10 مليارات دولار. وكانت المساعدات الزراعية للبنك الدولي للإنشاء والتعمير/المؤسسة الدولية للتنمية لمنطقة أفريقيا جنوب الصحراء قوية بشكل خاص إذ قدرت بنحو 1.4 مليار دولار، بزيادة نسبتها 35 في المائة عن السنوات المالية 2012-2010.

ويساعد البنك الدولي في بناء قدرات البلدان على الصمود أمام الأزمات الخارجية المتصلة بتقلبات السوق والكوارث الطبيعية من خلال تسهيل الوصول إلى أدوات إدارة المخاطر المتعلقة بالسوق وحلول أسواق رأس المال. في السنة المالية 2013، نفذ البنك معاملات قيمتها 4.8 مليار دولار في مجال إدارة أسعار الفائدة ومخاطر العملة لحساب بلدانه الأعضاء. كما عمل البنك مع 55 بلدا لتدعيم قدرتها المؤسسية على وضع وتنفيذ استراتيجيات لإدارة الدين العام والمخاطر. بالإضافة إلى ذلك، تلقى 49 بلدا ومنظمة مساعدات فنية لتقوية قدراتها على إدارة ما لديها من احتياطيات النقد الأجنبي والأصول المالية الأخرى. وشارك في هذا كل من البنوك المركزية، وصناديق معاشات التقاعد، وصناديق الثروات السيادية والعديد من المنظمات والهيئات الدولية.

وقدمت مؤسسة التمويل الدولية، وهي أكبر مؤسسة إنمائية عالمية تركز حصريا على التعامل مع القطاع الخاص، مستوى قياسيا من التمويل لمؤسسات الأعمال في البلدان النامية – مما عزز قدرة القطاع الخاص على خلق الوظائف والتصدي لأكثر التحديات الإنمائية إلحاحا في العالم.

وتشير البيانات الأولية وغير المدققة إلى أن إجمالي استثمارات مؤسسة التمويل الدولية قارب 25 مليار دولار، بما في ذلك الموارد التمويلية التي تمت تعبئتها من مستثمرين آخرين. ويزيد هذا عن السنة المالية 2012 التي بلغ إجماليها 20.4 مليار دولار. وشمل هذا الرقم حوالي نحو 18.3 مليار دولار في صورة ارتباطات قياسية من الحساب الخاص للمؤسسة – وذلك بزيادة قدرها 19 في المائة عما كانت عليه في السنة المالية 2012. كما تضمنت 6.5 مليار دولار تمت تعبئتها من مستثمرين آخرين. وساندت هذه الاستثمارات أكثر من 600 مشروع في مختلف أنحاء العالم.

وواصلت مؤسسة التمويل الدولية تركيزها على البلدان والمناطق الأشد فقرا، لاسيما منطقة أفريقيا جنوب الصحراء- حيث قفزت استثمارات المؤسسة إلى مستوى قياسي وصل إلى نحو 5 مليارات دولار تشمل أموالا تمت تعبئتها من مستثمرين آخرين. ويقع ما يقرب من نصف المشاريع الاستثمارية لمؤسسة التمويل الدولية في البلدان الأشد فقرا المؤهلة للاقتراض من المؤسسة الدولية للتنمية.

وفي هذا الصدد، قال جين-يونغ كاي، المسؤول التنفيذي الأول لمؤسسة التمويل الدولية، «تمكنت مؤسسة التمويل الدولية في ظروف صعبة للغاية من إحداث تأثير إنمائي كبير ومن تحقيق نتائج مالية جيدة للجهات المتعاملة معها. وقد قمنا باستثمار وتعبئة مزيد من الأموال أكثر من أي وقت مضى، مما ساعد على تحسين الأحوال المعيشية للناس في أكثر من 100 بلد.»

وأصدرت الوكالة الدولية لضمان الاستثمار، وهي ذراع مجموعة البنك الدولي المعنية بالتأمين ضد المخاطر السياسية، ضمانات بقيمة 2.8 مليار دولار- وهو رقم قياسي آخر. وغطت الوكالة 30 مشروعا في مختلف أنحاء العالم. وأمنت الوكالة على ثلاثة مشاريع أخرى من خلال صندوق ضمان الاستثمار في الضفة الغربية وقطاع غزة الذي تديره. ويمثل الجزء الأكبر من الضمانات التي أصدرتها الوكالة هذا العام لدعم الاستثمارات في منطقة أفريقيا جنوب الصحراء، والبالغ 1.5 مليار دولار، أكثر من نصف أنشطة الأعمال الجديدة. وتغطي المشاريع في المنطقة جانبا كبيرا من القطاعات، إلا أن دعم الوكالة لقطاع الطاقة يظل الأكبر. وقد وجه جانب كبير من الضمانات الجديدة التي أصدرتها الوكالة في المنطقة لمشاريع ستعالج عجز الكهرباء الذي تعاني منه المنطقة، ما سيكون له تأثير كبير على قدرتها التنافسية.

من جانبها، قالت كايكو هوندا، نائب الرئيس التنفيذي للوكالة الدولية لضمان الاستثمار، «شهدت الوكالة خلال هذه السنة المالية طلبا قويا ومستمرا على الضمانات التي نقدمها. والأهم، أن حافظتنا لهذه السنة المالية كانت منوعة بشكل كبير، حيث غطت المشاريع التي تساندها الوكالة جميع المناطق والقطاعات- مع مساندة ثلاثة أرباع مشاريعنا الجديدة تقريبا للاستثمارات في بلدان العالم الأشد فقرا، ونحو نصف المشاريع المساندة في البلدان الهشة والمتأثرة بالصراعات. وستكون العديد من المشاريع التي وفرنا لها الضمانات مؤثرة بالنسبة للبلدان المضيفة».

وازدادت الارتباطات المالية التي قدمتها مجموعة البنك الدولي لبلدان أفريقيا جنوب الصحراء، والتي تمثل أولوية كبرى للمؤسسة، بنحو 2.5 مليار دولار في السنة المالية 2013 لتصل إلى 14.7 مليار دولار، وهو مستوى قياسي للمجموعة. وازدادت القروض والمنح والضمانات التي قدمها البنك الدولي للإنشاء والتعمير والمؤسسة الدولية للتنمية إلى منطقة أفريقيا جنوب الصحراء بنحو 800 مليون دولار عن السنة السابقة لتصل إلى 8.25 مليار دولار. وارتبطت مؤسسة التمويل الدولية بتقديم نحو 5 مليارات دولار، وهو رقم قياسي، لمشاريع القطاع الخاص الإنمائية في أفريقيا جنوب الصحراء، فيما ذهبت 1.5 مليار دولار من الضمانات التي تقدمها الوكالة الدولية لضمان الاستثمار لمشاريع في المنطقة.

التقرير العالمي الأول حول العنف ضد المرأة يكشف عن انتشار شكلين من العنف

› متابعة / بشير الحزمي

صدر مؤخرا التقرير العالمي الأول حول انتشار العنف ضد المرأة في جميع أنحاء العالم ومدى التأثير الخطير للعنف على صحة المرأة.

التقرير الذي أعدته منظمة الصحة العالمية، ومدرسة لندن للصحة والطب الاستوائي، ومجلس جنوب أفريقيا للبحوث الطبية، يعرض لأول مرة بيانات عن مدى انتشار شكلين من العنف ضد المرأة: العنف من جانب الشريك الحميم (عنف الشريك الحميم) والعنف الجنسي من قبل شخص آخر غير الشريك (العنف الجنسي من غير الشريك). والتمييز بين النوعين مهم لأنه يظهر أن النساء اللواتي تعرضن لعنف الشريك الحميم لديهن معدلات أعلى من الاكتئاب، وفيروس نقص المناعة البشرية، والإصابات، والوفيات، وهن أكثر عرضة لانخفاض وزن مواليدهن، من اللاتي لم يتعرضن لذلك.

وبرغم أن الأبحاث حول الآثار الصحية الناجمة عن العنف من غير الشريك الجنسي أقل بكثير، إلا أن هذا النوع من أنواع العنف لديه أيضا آثار عميقة جسدية وجنسية وإنجابية وعاطفية وعقلية وعلى الحياة الاجتماعية للمرأة.

ويسلط التقرير الضوء بوضوح على ضرورة قيام القطاع الصحي باتخاذ خطوات أكثر جدية للتصدي للعنف ضد المرأة، ولا سيما عند نقاط الدخول الرئيسية مثل أماكن الرعاية قبل الولادة، وبالنسبة لتدريب مقدمي الرعاية الصحية لفهم العلاقة بين العنف وسوء صحة المرأة. إن مقدمي الرعاية الصحية غالبا ما يكونون هم أول جهة اتصال مهنية للناجيات من عنف الشريك الحميم أو الاعتداء الجنسي، وهم في حاجة إلى أن تكون لديهم القدرة على الاستجابة على نحو مناسب.

وقد أعدت منظمة الصحة العالمية أيضا المبادئ التوجيهية السريرية والسياسات بشأن استجابة القطاع الصحي للعنف ضد المرأة، وهي تسلط الضوء على الحاجة إلى إدماج القضايا المتعلقة بالعنف في التدريب السريري والمناهج الدراسية الجامعية لمقدمي الرعاية الصحية. وتهدف المبادئ التوجيهية إلى تزويد مقدمي الرعاية الصحية بالتوجيه المستند على البينات حول كيفية التعامل مع عنف الشريك الحميم والعنف الجنسي وتوفير التوجيه لصانعي السياسات للتشجيع على تحسين التنسيق وتمويل الخدمات.

سبتمبر.. أديس أبابا تستضيف المؤتمر الدولي للسكان والتنمية

■ أديس أبابا / ... الحزمي:

يعقد في العاصمة الإثيوبية أديس أبابا في الثاني من سبتمبر المقبل "المؤتمر الدولي للسكان والتنمية" تحت شعار "التوزيع السكاني ومستقبل إفريقيا" ويستمر خمسة أيام.

ويشارك في المؤتمر وزراء ومسؤولو قطاعات السكان والتنمية من دول القارة الافريقية وخبراء حكوميون ومؤسسات بحوث وتنمية وتدريب وممثلون من البرلمان الافريقي والمجموعات الاقتصادية الاقليمية ووكالات الامم المتحدة والمنظمات الدولية المعنية بالسكان والتنمية البشرية ومنظمات المجتمع المدني وممثلون من منظمات الشباب.

وقال بيان أصدرته لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية لأفريقيا المنظمة للمؤتمر بأديس أبابا إن هذا المؤتمر سيؤكد أهمية ان تلزم الجهات الحكومية وغير الحكومية نفسها على أعلى مستوى بتطبيق خطة عمل المؤتمر على المستويين الوطني والاقليمي.

وأشار البيان إلى أن الاجتماع يتوقع ان يتوصل الى مناهج وأدوات اكثر فعالية بشأن تطبيق برامج وسياسات سكانية من خلال استكشاف انماط التطبيق ودراسة التحديات وفرص تطبيقها في القارة.

ومن المقرر أن يعمل التقرير الاقليمي للمؤتمر كمرجع رئيسي لسياسات السكان والتنمية في القارة وبرامج الانشطة الانمائية لما بعد 2014 ، كما سيعلن المؤتمر عن اجندة التنمية لما بعد 2015، بموجب ثلاثة مبادئ وهي الحق في التنمية لأفريقيا في كل مجالات الحياة بما يشمل حقوق الانسان والتنمية البشرية وارساء السلم والامن وتمكين الشعوب من لعب دور استراتيجي في التنمية والعدل والمساواة والكرامة الانسانية بهدف انجاز تنمية شاملة ومستدامة.

› الدكتور/ محمد الخولاني*

لماذا تتوقف عن التدخين ؟

يمكن تلخيص أسباب التوقف عن التدخين في كلمتين هما: الصحة أولاً ثم المال والقدوة الحسنة، والارتباط بين التدخين والحالات الخطيرة للصحة أقوى من أي سبب بيئي آخر للأمراض، وليس سرطان الرئة هو أكبر قاتل، فإذا ما كنت تدخن 20 سيجارة أو أكثر في اليوم الواحد، فإنك معرض للموت بالسكتة القلبية خمسة أضعاف أولئك الذين لا يدخنون، ويُعرض للإصابة بالنوبات القلبية ثلاثة أضعافهم، ذلك لأن التدخين يعجل بالإصابة بتصلب الشرايين وضيقها، مما يؤدي إلى تعثر جريان الدم، و يمكن لضعف انسياب الدم إلى المخ أن يؤدي إلى السكتة الدماغية، كما أن جريان الدم الضعيف إلى عضلة القلب يمكن أن يسبب النوبة القلبية.

قد تقول إن الكلام أسهل من الفعل، لكن ليس هناك طريقة سحرية للتوقف عن التدخين. فإذا كنت لا تستطيع التوقف عن التدخين، فما عليك إلا أن تتظاهر بأنك غير مُدخن، وتحاول بإحدى طرق التوقف عن التدخين. ، فطرق التوقف عن التدخين عديدة، وهي تختلف باختلاف شخصية كل مدخن. يجب ألا تتضايق من تكرار المحاولة، المهم هو أن تقرر التوقف عن التدخين، ولن يكون قرارك حاسما إلا إذا أدركت الأسباب الحتمية التي تفرض عليك التوقف عن التدخين.

جرب هذه الطريقة: حدد لنفسك تاريخاً معيناً لتتوقف فيه عن التدخين ولا تقبل التفاوض فيه، معظم الذين توقفوا عن التدخين نجحوا أولاً في التعرف على أسباب التدخين لديهم قبل أسبوع من التوقف عن التدخين. اعرف الأماكن والأوقات التي تدخن فيها؟ حاول أن تلجأ إلى ما يشغلك في مثل هذه الأماكن والأوقات كي تصرف نفسك عن التدخين. لا تفكر في قضية التوقف عن التدخين تماما، لكن فكر في تحقيق النجاح في التوقف عن التدخين في هذا اليوم ثم اليوم الذي يليه ثم الذي يليه وهكذا وذلك حتى لا يكون العبء النفسي عليك كبيرا. مارس بعض التمارين الرياضية ، تناول كثيرا من السوائل وتفادي الإرهاق حاول أن تحصل على مساندة معارفك واطلب منهم مساندتك في الأمور التي تفيدك في التوقف عن التدخين في اليوم الذي حددته للتوقف عن التدخين، تخلص من جميع السجائر والطفايات وولاعات السجائر. أعلن على جميع الأصدقاء والأهل انك توقفت عن التدخين. كافئ نفسك بما تحب عندما تشعر برغبة شديدة في إشعال سيجارة، اشغل نفسك بأي شيء كي تنسى تلك الرغبة، إذا خانتك نفسك وأشعلت سيجارة فكر فيما دفعك إلى ذلك حتى لا تعود إليها مرة ثانية.

1. تحسين اللياقة البدنية .
2. حياة أطول بصحة أفضل.
3. رائحة أفضل لفمك وجسمك وثيابك.
4. انعدام بقع النيكوتين ونضارة أفضل.
5. تتذوق طعامك وشرابك بطريقة أفضل.
6. توفر نقودك وتحافظ على صحتك وصحة أهلك ومجتمعك.

:

بعد (20) دقيقة: تعود ضربات القلب لمعدلها الطبيعي ويصبح ضغط الدم طبيعياً.

بعد (8) ساعات: تبدأ مادة أول أكسيد الكربون السامة في الاختفاء من الدم وتبدأ نسبة الأكسجين بالتزايد .

بعد (24) ساعة: تقل فرص حدوث الأزمات القلبية والسكتة الدماغية.

بعد (48) ساعة: تبدأ أعصاب الشخص في التكيف على اختفاء النيكوتين ويبدأ التحسن في حاستي الشم والتذوق.

بعد (72) ساعة: يحدث تحسن في الدورة الدموية وسهولة في التنفس.

بعد (14) إلى (90) يوماً: تتحسن الدورة الدموية بشكل كبير ولا يحس المتوقف عن التدخين بالتعب أثناء المشي كما كان حال تدخينه وتتحسن وظائف الرئة بنحو 30 % مع اختفاء النيكوتين تماما من الدم.

بعد (9) أشهر: تختفي الكحة والشعور بالتعب وتزيد طاقة الجسم ويختفي القطران من الرئة.

بعد سنة واحدة: تقل بمشيئة الله احتمالات الوفاة التي تسببها أمراض القلب ويقل احتمال سرطان الرئة والحنجرة والفم والمريء والمثانة ويكون المعدل هو نفسه عند غير المدخن.

*مدير عام البرنامج الوطني لمكافحة التدخين

عزيزي المستهلك

الموالح والمياه الغازية تسبب زيادتها أمراض القلب وهشاشة العظام والرئة والسرطان.. والشيشة تسبب ذلك أضعافا مضاعفة

الإدارة العامة لحماية المستهلك- وزارة الصناعة والتجارة