

## الاركييلة

يحتوي دخان الاركييلة المنبعث منها خلال ساعة واحدة على كميات كبيرة من السموم والمواد المسرطنة توازي الكمية التي تنبعث من تدخين ١٠٠ - ٢٠٠ سيجارة، كما يضاف إلى تبغ الاركييلة نكهات إصطناعية و مواد سكرية تزيد من مضارها.

يدخن حوالي مئة مليون شخص الاركييلة كل يوم حول العالم؛ ويعيش غالبية هؤلاء في الدول النامية.

لقد أثبتت الدراسات أن استعمال الاركييلة يساهم في حدوث سرطانات الرئة والفم والمريء والمعدة، ويسبب الإدمان تحت تأثير النيكوتين الموجود في التنباك (التبغ) المستخدم فيها، ويؤدي إلى إضعاف الخصوبة، ويحدث تدنياً في وظائف الرئة.

إن مشاركة الآخرين في استعمال نفس الاركييلة يساهم في انتشار خطر الإصابة بالأمراض المعدية كالتدري الرئوي (السل).

إن الفحم الذي يوضع على التنباك (التبغ) ليحترق، يزيد من المخاطر الصحية لأنه يتسبب في انبعاث عدد كبير من السموم ومنها أول أكسيد الكربون الذي يشكل أخطر هذه السموم.



انتباه رجاءً

ان مرور دخان الاركييلة في الماء لا يصفيه من المواد الكيميائية والمواد السامة والمسرطنة.



## التدخين السلبي

هو الدخان المنبعث في الهواء و الناتج عن احتراق أي منتج من منتجات التبغ (مثل السيجارة، الاركييلة، السيجار، الغليون..) أو المنبعث من أفواه المدخنين، وتزداد تأثيراته الضارة في الأماكن المغلقة بعد ان يستنشقه جميع الموجودين، مما يعرضهم للخطر الشديد.

كما يسمى ايضاً بالتدخين القسري، أو التدخين بالإكراه، ويتسبب التدخين السلبي بالوفاة المبكرة و بنفس الأمراض التي تصيب المدخنين انفسهم.

ماهي الاماكن التي يتعرض فيها الاشخاص للتدخين السلبي؟

- ❖ المنازل (التدخين داخل الغرف وفي اماكن تواجد الأطفال)
- ❖ المؤسسات التربوية والتعليمية كالمدارس والجامعات
- ❖ المطاعم وصالات الالعاب والقاعات الرياضية
- ❖ وسائل النقل
- ❖ السينمات والمسارح ودور العرض وقاعات الافراح والمناسبات
- ❖ بعض المباني الحكومية (دوائر الدولة مثلاً) والخاصة كالاسواق والمولات وغيرها.

يقتل التدخين السلبي قرابة المليون شخص سنوياً حول العالم من غير المدخنين في الاماكن العامة المغلقة.

