



Azam berhenti merokok

→ Tempoh
berpuasa
bentuk disiplin

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Golongan perokok dinasihatkan mengambil kesempatan pada bulan Ramadan ini sebagai 'Bulan Azam' berhenti merokok selama-lamanya.

Tabiat itu bukan terbukti memberi kesan buruk kepada kesihatan malah kepada perokok sekunder termasuk kanak-kanak melalui asap rokok.

Muzakarah ke-37 Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan Hal Ehwal Agama Islam Malaysia pada 23 Mac tahun 1995, memutuskan tabiat merokok haram mengikut pandangan Islam kerana kesan buruknya.

Yang DiPertua Persatuan Kesihatan IKRAM (IKRAM Health), **Prof Madya Dr Oteh Maskon**, berkata Ramadan adalah bulan paling sesuai untuk perokok menyesuaikan diri hidup tanpa rokok.

Tabiat berhenti merokok ini kata beliau, boleh dilakukan dengan memperbanyakkan ibadah serta cuba

menghindari suasana yang boleh mendedahkan diri kepada kegiatan merokok.

"Pasangan, ahli keluarga, saudara mara serta sahabat digalak memberi sokongan kepada ahli keluarga yang merokok supaya mereka berjaya dalam usaha murni ini," katanya.

Bebas tembakau hindari penyakit

Sejak tahun 1988, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganjurkan Hari Tanpa Tembakau Sedunia bagi mempromosikan gaya hidup bebas penyakit berpunca daripada tembakau. Hari Tanpa Tembakau Sedunia ini ditetapkan pada 31 Mei setiap tahun.

Tahun ini sambutan WHO bertemakan 'Get Ready for Plain Packaging' manakala di Malaysia pula menggunakan tema 'Elak Dari Terpedaya; Merokok Membahayakan Kesihatan'.

"IKRAM Health aktif ber-dakwah memberi kesedaran kepada masyarakat berkaitan kesihatan turut menyokong penganjuran Hari Tanpa Tembakau Sedunia ini.

"Melalui kempen 'Generasi Bebas Rokok & Vape (Gen-BRV)' kami melancarkan pelbagai inisiatif sejak akhir tahun lepas dalam usaha mempromosikan gaya hidup sihat tanpa merokok dan vape," katanya.