

Penyampai : DATIN SERI DR. SITI HASMAH BINTI HAJI MOHD. ALI  
Tajuk : "HARI TANPA MEROKOK" DI DEWAN PEPERIKSAAN FAKULTI PERUBATAN  
UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA  
Lokasi : DEWAN PEPERIKSAAN FAKULTI UKM, JLN RAJA MUDA, KUALA LUMPUR  
Tarikh : 05-11-1986

Yang Mulia Doktor S.K. Teoh, Pengerusi Jawatankuasa Penganjur;

Dif-dif Kerhormat;

Tuan-tuan dan puan-puan sekalian.

Terlebih dahulu saya mengucapkan terima kasih kepada Jawatankuasa Penganjur kerana sudi menjemput saya untuk merasmikan pelancaran Kempen Kebangsaan 'Hari Tanpa Merokok'. Saya mengucapkan syabas kepada Persatuan Doktor-doktor Perubatan Malaysia, Persatuan FOMCA dan Persatuan Pengguna Selangor dan Wilayah Persekutuan, Persatuan Kanser Malaysia, Public Health Society, Persatuan Jantung Malaysia dan Perkhidmatan Pendidikan Kesihatan Adventist, kerana berkerjasama untuk melaksanakan satu kempen yang akan memberi faedah kepada masyarakat kita, terutamanya pemuda-pemudi. Saya juga diberitahu bahawa Kempen ini mendapat sokongan daripada Kementerian Kesihatan.

Tuan-tuan dan puan-puan, 2. Pertubuhan Kesihatan Sedunia atau WHO telah mengisytiharkan bahawa rokok ialah epidemik utama yang dicipta oleh manusia sendiri dan satu epidemik yang boleh dicegahkan. Dengan ini usaha-usaha dan kempen-kempen bagi mencegah epidemik ini patutlah dipuji dan disokong oleh semua pihak.

3. Merokok membawa kesan-kesan buruk oleh kerana asap rokok mengandungi karbon monoksaid dan tar. Seorang yang merokok biasanya akan kekurangan kesegaran jasmani, serta cepat merasa letih dan kekurangan stamina. Dengan itu rokok tidak sesuai sekali dengan usaha anak-anak muda kita untuk mencapai kejayaan dalam bidang sukan.

4. Merokok juga merosakkan rupa wajah seseorang. Rambut dan kulit menjadi kurang cantik, gigi menjadi kuning, dan nafas akan berbau. Merokok mengakibatkan lebih kedut-kedut di kulit muka. Merokok menghilangkan keupayaan merasa dan menghidu dan ia juga bukan sahaja membakar daun tembakau, tetapi juga membakar paru-paru.

5. Dari segi perbelanjaan harian, tabiat ini membazirkan wang. Bagi penghisap rokok yang menghisap sebungkus sehari, mereka membelanjakan kira-kira 60 ringgit sebulan, atau kira-kira 700 ringgit setahun. Wang sebanyak itu tentu boleh digunakan pada amalan dan pembelian yang lebih berfaedah.

6. Kita yang tidak merokok tidak patut berdiam diri.

Secara tidak langsung, kita semuanya dipaksa merokok secara menyedut asap dari rokok yang dihisap oleh para penghisap rokok. Asap 'second hand' ini oleh penghisap rokok di sekeliling kita seperti di tempat kerja, di tempat belajar dan di tempat hiburan, telah mencemar udara di sekeliling kita. Pendek kata kesihatan seseorang yang tidak merokok akan turut terganggu. Udara yang kotor ini akan memberi kesan yang lebih buruk kepada ibu-ibu yang mengandung, kanak-kanak dan pesakit-pesakit lelah, alergi dan pesakit-pesakit jantung dan paru-paru. Kita bukan menentang orang-orang yang merokok. Kita hanya menentang tabiat merokok, dan di mana mereka merokok, terutama di tempat-tempat awam.

7. Masanya telah tiba bagi orang-orang yang tidak merokok bersuara untuk hak mereka bernafas udara bersih yang tidak dicemar oleh asap rokok. Kita merayu kepada orang-orang yang merokok untuk memikirkan kesihatan dan keselamatan kita yang tidak merokok.

8. Kerajaan Malaysia telah mengambil beberapa langkah untuk mengurangkan masalah merokok di negara kita. Dengan pengisytiharan 'Merokok membahayakan kesihatan', Kerajaan telah membuat satu

komitmen ke arah kesihatan rakyat.

Pada tahun 1982, Kerajaan telah juga mengeluarkan arahan kepada semua kakitanganya supaya tidak merokok di pejabat-pejabat dan bilik-bilik mesyuarat. Saya menyeru semua ketua-ketua jabatan Kerajaan supaya mematuhi arahan tersebut dan supaya menguatkuasakan larangan merokok ini di pejabat masing-masing. Ketua-Ketua Jabatan Kerajaanlah yang akan menjadi contoh kepada kakitangan mereka di Jabatan-Jabatan.

9. Di samping itu, kita menyedari bahawa terdapat sebahagian kecil para pemimpin masyarakat kita yang merokok.

Dengan ini saya merayu kepada para pemimpin yang merokok ini supaya berusaha berhenti daripada tabiat merokok. Saya yakin usaha yang baik ini akan menjadi teladan yang bermanfaat kepada penghisap rokok yang lain.

Tuan-tuan dan puan-puan sekalian, 10. Baru-baru ini kita semua telah membaca dan mendengar beberapa pandangan tentang gejala buruk di kalangan segelintir pelajar-pelajar yang menghisap rokok. Ada pendapat yang mencadangkan supaya penghisapan rokok di kalangan murid-murid dan pelajar-pelajar diharamkan.

Terdapat juga pandangan yang menyatakan tabiat buruk ini boleh dihentikan melalui proses pendidikan, sama ada di rumah atau di institusi-institusi pelajaran. Walaupun kita belum mempunyai satu pandangan yang tepat mengenai perkara ini, saya berpendapat apa-apa usaha bagi mengelakkan anak-anak muda kita daripada terlibat dengan tabiat buruk ini hendaklah disokong, bukan sahaja oleh badan-badan kesihatan seperti pihak-pihak penganjur Kempen ini, bahkan oleh semua pihak. Dengan pandangan terbuka kita akan melangkah ke arah penghapusan tabiat yang kurang berfaedah ini.

11. Merokok bukanlah tanda kedewasaan kerana lebih ramai orang dewasa, terutama di kalangan terpelajar dan profesional, tidak merokok. Merokok bukanlah tanda kebebasan kerana kebanyakan orang-orang yang merokok adalah dijadikan hamba kepada tabiatnya dan bergantung kepada nikotin.

Merokok bukanlah tanda keberanian, jika seseorang itu tidak berani menolak pelawaan merokok daripada kawan-kawan yang merokok. Dengan itu anak-anak muda janganlah mendewa-dewakan merokok sebagai simbol kedewasaan, kekacakan dan keberanian. Sebaliknya, kita akan menjadi seseorang yang lemah dan mungkin tercebur ke alam penyalahgunaan dadah.

Tuan-tuan dan puan-puan, 12. Saya yakin Kempen 'Hari Tanpa Merokok' ini akan disokong oleh orang ramai dan saya berharap Kempen ini akan mendapat kejayaan untuk mewujudkan satu masyarakat yang lebih sihat, segar dan cergas.

13. Sekali lagi saya mengucapkan syabas kepada semua pihak penganjur Kempen ini. Akhirnya, saya dengan sukacitanya melancarkan Kempen 'Hari Tanpa Merokok' ini dengan rasminya.

Terima kasih.