

بسم الله الرحمن الرحيم



أخي المدخن

إما التدخين أو !؟

حقائق وأرقام ناطقة ، لكن لا يسمعها المدخنون

حرره

خالد بن عبد الرحمن بن حمد الشايع

بسم الله الرحمن الرحيم
مقدمة

الحمد لله رب العالمين ، وصلى الله وسلم على معلم البشرية وهادي الإنسانية نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ، أما بعد :

فإن بلاء التدخين الذي انزل في كثير من الناس بقدر وضوح أخطاره وأضراره بحيث لا يمتري بشأنه من كان عنده أدنى مسكة من عقل ، إلا أن زحفه نحو الناس لا يزال مستمراً ، وأعداد المدخنين تتوالى يوماً بعد آخر .

وفي الصفحات التالية نطوف بين عدد من الحقائق والأبحاث والدراسات العلمية المقرونة بالأرقام الإحصائية ، وذلك بغية إقامة الدليل الوجداني وإيجاد الوازع القوي في تخاطب المدخن مع نفسه .

ليكون القرار هو أن يترك التدخين ، لا أن يتركه التدخين ، فإنه إن ترك التدخين كان ذلك خيراً له في الآخرة والأولى ، أما إن تركه التدخين فمقتضى ذلك أن يلقي ربه ولا زال دمه وجسده ملوثاً بالنيكوتين والقطران كما أن صحائفه مسودة بسواد خطيئة التدخين ، إلا من رحم الله وتاب عليه .

ولهذا فإني أقدم هذه الدعوة لإخواني من المدخنين ، وأقولها صريحة :

إما التدخين أو ؟!

وما بعد (أو) أتركه لك لتكتشفه من بين السطور وفي آخر صفحة من هذه الرسالة.

أسأل الله التوفيق للجميع ، وصلى الله وسلم على نبينا محمد .

فعل قبيح وعملٌ محرم

بداية : ما من شك — أيها القارئ الكريم — أن التدخين فعل قبيح وعملٌ محرم ، ولا يمتري في ذلك أيُّ أحد ، خاصة وقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك ما تنطوي عليه السجائر من السموم القاتلة المسببة للأمراض البشعة ، ولم يعد مكانٌ لذلك الجدل العقيم الذي يعتذر به بعض المدخنين حين يقول إن التدخين ليس محرماً ، أو يقول : إن التدخين مكروه وليس حراماً ، ونحو هذه الأعذار .

ولو قلنا لأي عاقل : في أي نوعي المطعومات أو الأشياء تصنف السجائر ؟ في الطيبات أم في الخبائث ، لكان الجواب واحداً ، وهو أن السجائر من الخبائث في ذاتها وفي ريجها وطعمها وما يترتب عليها ، وقد قال الله تعالى : (يسألونك ماذا أحلّ لهم قل أحلّ لكم الطيبات)^١ .

ولا ريب أن شريعة الإسلام قد جاءت بتحصيل المصالح وتكميلها وإلغاء المفاسد وتقليلها ، ولم يعد خافياً أن التدخين طريق مؤدّ للهلاك الشنيع ، والله سبحانه يقول : (ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً)^٢ . ويقول جلّ وعلا : (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة)^٣ ، وضرر التدخين واضح جلي لا يرتاب فيه مرتاب ، وقد قال النبي الكريم صلى الله عليه وسلم : " لا ضرر ولا ضرار " رواه أحمد وابن ماجه وغيرهما^٤ .

وكان من صفات نبينا الكريم ﷺ التي أثنى الله بها عليه في كتابه العظيم ، أنه عليه الصلاة والسلام : (الرسول النبي الأمي الذي يجدونه مكتوباً عندهم في التوراة والإنجيل يأمرهم بالمعروف وينهاهم عن المنكر ويحلّ لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث ويضع عنهم إصرهم والأغلال التي كانت عليهم)^٥ .

^١ (سورة المائدة ، جزء من الآية : ٤ .

^٢ (سورة النساء ، جزء من الآية : ٢٩ .

^٣ (سورة البقرة ، جزء من الآية : ١٩٥ .

^٤ (" المسند " (٣١٣/١) . " سنن ابن ماجه " (٢٣٤١) . " الموطأ " (٧٤٥/٢) .

^٥ (سورة الأعراف ، جزء من الآية : ١٥٧ .

حقيقة وتأثير النيكوتين !!

- * النيكوتين هو : مادة حامضية قلوية توجد في التبغ ، وتتسرب بسرعة عن طريق التدخين إلى الرئة ، ومنها إلى بقية أعضاء البدن .
- * ٩٠% من النيكوتين قابلٌ للامتصاص .
- * يصل النيكوتين إلى الدماغ خلال ٧ — ١٠ ثوان .
- * يدخل إلى الدماغ على شكل هرمونات نحامية .
- * يؤثر مباشرة في الخلايا العصبية .
- * يزيد معدلات ضربات القلب وضغط الدم .
- * يخفض حرارة الجلد .

خدعة القطران والنيكوتين !!

لدى شركات التبغ العالمية من الوثائق ما لم يطلع عليه إلا القلائل من الناس ، بما تحويه من الفطائع والمشكلات الكبرى ، ولكنها تبقى محدودة الاطلاع حفاظاً على هذه التجارة الاستراتيجية .

القطران والنيكوتين ... خدعة تم تمريرها على المدخنين ليقبوا مدخنين ...

فقد مضى حينٌ من الدهر وشركات التبغ تستغل المدخنين بين حين وآخر بأن نسبة القطران تبلغ كذا ، ونسبة النيكوتين تبلغ كذا ، وأنها نسبٌ متدنيةٌ ، وأنها خفيفة ، وأنها كذا وكذا ، فأطاعها المدخنون ورضوا أن يدخنوا تلك السجائر ما دام النيكوتين والقطران متدنياً ... ولكن !!!.

كشفت الأبحاث العلمية أن المدخن يتضرر بتعاطيه أي نسبة من القطران والنيكوتين ، ومن ثم فلا قيمة لتقليل أو زيادة القطران والنيكوتين ، حيث أن تلك النسبة سوف تتضاعف بعدد ما يدخنه المدخن من السجائر ... حقيقة علمية ... ولكن سعت شركات التبغ لإخفائها ، بل واستغفال المدخنين !!!.

وهاهو الاجتماع العالمي العلمي (NEWG) المنعقد عام (١٩٨٢) يؤكد : (إن تحديد مستويات النيكوتين أمرٌ قليل النفع ، إذ أن المدخنين سوف يحصلون على احتياجاتهم من النيكوتين من السجائر المنخفضة في مستوى النيكوتين بتدخين مزيد من السجائر " ^٦ .

^٦ (ينظر : " مجلة المجتمع " العدد (١٤٦٢) ١٥/٥/١٤٢٢هـ .

لماذا يجنح المدخن إلى إدمان التدخين لأول وهلة ؟

نعم ، ما السر الذي يجعل من سقط في براثن التدخين يجد صعوبة بالغة في الإقلاع عنه ، لقد بقي هذا الأمر طيَّ الكتمان لفترة من الزمن ... إن سر ذلك هو أن شركات التبغ (Tobacco) العالمية تضيف مواد كيميائية تزيد إدمان المدخنين ، وهذا ما أثبتته تقرير حديث نشر في لندن مؤخراً^٧.

وهاكم نص ما نشر بحروفه كما بثته رويترز : " قال تقرير جديد .. إن شركات التبغ تضيف كيماويات لزيادة إدمان المدخنين للسجائر . وأوضح تقرير مشترك للمؤسسة الملكية البريطانية لأبحاث السرطان وجماعة مكافحة التدخين (اش) والهيئات الصحية في ولاية (ماساتشوستس) الأمريكية إن أكثر من ٦٠ وثيقة خاصة بصناعة التبغ تتحدث عن استخدام مواد مضافة لترويج السجائر .

وقال كليف بيتس مدير جماعة مكافحة التدخين (ا.ش) في مقابلة معه : " إنها فضيحة .. إضافة مواد للسيجارة لكي يصبح المدخنون أكثر إدماناً ، في الوقت الذي تنفي فيه هذه الشركات أن النيكوتين يسبب الإدمان " .

ويعتمد التقرير على وثائق داخلية خاصة بصناعة التبغ تتحدث عن استخدام مواد إضافية تم الكشف عنها في الآونة الأخيرة في دعاوى نظرتها محاكم بالولايات المتحدة . وتفيد هذه الوثائق بأن معظم المواد المضافة ومجموعها (٦٠٠) المستخدمة في إنتاج السجائر بدول الاتحاد الأوروبي ليست ضرورية ، وأن قليلاً منها كان يستخدم قبل عام ١٩٧١ . وأوضح التقرير أن هذه المواد المستخدمة تحسّن مذاق التبغ وتغطي رائحة الدخان وتزيد من امتصاص النيكوتين . وتتحدث وثيقة للشركة البريطانية الأمريكية للتبغ أعدت عام ١٩٦٥ عن استخدام النشادر (الأمونيا) لزيادة امتصاص جسم الإنسان للنيكوتين .

^٧ (تم نشر هذا التقرير في غرة شهر ربيع الثاني عام ١٤٢٠هـ ونقلته وكالة رويترز للأخبار ونشرته جريدة الرياض العدد (١١٣٤٣) الخميس ١٤٢٠/٤/٢هـ (ص ٣٥) .

ونقل التقرير عن الوثيقة قولها : "أوضحت النتائج أن إضافة النشادر أدى لزيادة امتصاص المواد الأساسية في السجائر بما في ذلك زيادة نسبتها (٢٩%) في امتصاص النيكوتين" .

وقال الطبيب مارتن جارفيس من المؤسسة الملكية البريطانية لأبحاث السرطان إن شركات التبغ تزعم استخدام هذه المواد لكي يصبح تدخين السجائر التي تقل بها نسبة القطران (Tar) أسهل ، بالرغم من أن السجائر التي تقل بها نسبة القطران ضارة مثلها مثل السيجارة العادية .

وأضاف التقرير: أن هذه الدراسة توضح أن هناك قضية يجب مناقشتها مع ضرورة وضع قوانين جديدة ، وقال بيتس : إنه يتحتم على شركات السجائر الكشف عن المواد التي تضيفها على كل ماركة سجائر وإثبات عدم تسببها في أضرار أخرى .

وتحقيقاً لرغبة الدكتور المذكور في التقرير أقول للقارئ العزيز : إن المواد الستمئة التي تحتويها السيجارة تحتوي على مواد قبيحة يتقرز منها صاحب الفطرة السوية ، ومن أحسن تلك المواد حالاً المبيدات الحشرية وذلك لمنع فساد عشبة التبغ ، ولهذا فإن الحشرات تصد وتبتعد عن محتويات السجائر!! .

لا فرق بين الإدمان على النيكوتين والإدمان على الهيروين !!

في تقرير حديث أُعد عبر بحث متخصص في كلية الطب الملكية في العاصمة البريطانية طالب باعتبار التدخين مخدراً خطيراً لا يقارن بغيره من أنواع المخدرات المعروفة مثل الحشيش والهيروين والكوكايين ، وجاء في التقرير : " إن الإدمان على النيكوتين (Nicotine) لا يختلف عن الإدمان على الهيروين أو الكوكايين " . واقترح التقرير على الجهات الرسمية " تصنيفه على أساس أنه مخدر مثله مثل الأنواع القاتلة من المخدرات " . وقد جاء في الأرقام الرسمية البريطانية أن الذين توفوا عن أمراض ناجمة عن التدخين في مقاطعتي إنجلترا وويلز عام ١٩٩٧ بلغ عددهم ١٩٥ ألف (١٩٥٠٠٠) شخص ، بينما بلغ عدد الذين ماتوا بسبب تناول جرعات إضافية من الهيروين في العام نفسه ٢٥٥ شخصاً فقط ^٨ .

^٨ (نشر البحث بتاريخ ١١/٣/١٤٢٠هـ وأشارت إليه وكالة (يو . بي . آي) U. B. I . في خبر من لندن . ونشرته جريدة الرياض في عددها (١١٥٥٣) الصادر يوم الخميس ١١/٤/١٤٢٠هـ (ص ٣٩) .

التدخين صنو الخمر!!

أشارت دراسة صدرت عن باحثين في جامعة تورنتو بكندا إلى أن التدخين يزيد رغبة من وقعوا فيه بالتوجه نحو المسكرات ، ورجحوا أن النيكوتين والخمر يؤثران بالطريقة نفسها على الدماغ^٩ .

^٩ (ينظر : جريدة الرياض ، العدد (١١٥٥٩) الصادر يوم الأربعاء ١٠/١١/١٤٢٠هـ الموافق لـ ٢٠٠٠/٢/١٦ حيث نقلته عن وكالة (أ.ف. ب) في خبر لها من واشنطن . وهذا التقرير صدر بتاريخ ٩/١١/١٤٢٠هـ الموافق لـ ٢٠٠٠/٢/١٥)

لمحات مما لا يعرفه المدخنون المسلمون عن خطط شركات التبغ

في البلاد الإسلامية

— في عام (١٩٨٨) قامت شركات السجائر العالمية بتأسيس اتحاد أطلق عليه اختصاراً (MEAT) الهدف منه حماية مصالح تلك الشركات في " الشرق الأوسط " أي في البلاد الإسلامية ، وخاصةً الدول العربية ، التي تُحرّم التدخين إسلامياً ، وقد رصدت هذه الشركات ميزانية لهذا الإتحاد تقدر بـ (٢٢٧) مليون دولار ، ارتفعت إلى (٣٥٠) مليوناً عام (١٩٩٣) وهذه الأموال في الواقع عبارة عن تبرعات المسلمين لتلك الشركات لمساعدتها على أداء دورها ، وتحديدًا تبرعات المدخنين ، من خلال شرائهم لسجائر تلك الشركات !!.

— ومن أهم خطط هذا الاتحاد : محاربة " أعداء التدخين " ودعم مؤيديه في البلاد العربية ، سواءً من رجال الأعمال أم السياسيين ، بل وصل الأمر لتشكيل قائمة حلفاء تضم حكوميين وسياسيين وإعلاميين وأطباء !!.

— (المارلبورو) سجائر شهيرة تم إحراق الملايين منها على شفاه المدخنين من المسلمين ، ونفثت أدخنتها في صدورهم وعبر مناخرهم ، هذه السجائر تنتجها شركة (فيليب موريس) الأمريكية ، نشرت بعض وثائقها على موقعها على الإنترنت ، ومما جاء فيها : (فلنعمل على وضع نظام يتيح لشركة فيليب موريس قياس الاتجاهات السائدة حول قضية التدخين والإسلام ، ولنتعرف على القيادات الدينية الإسلامية التي تعارض التفسيرات القرآنية التي تحرّم التدخين ، ولنعرّز آراء هذه القيادات) .

— سعت شركات التبغ العالمية سعيًا حثيثًا في عقد الثمانينيات لمنع شركات الطيران في بلدان الخليج من حظر التدخين أثناء الرحلات ، وقد أفلحت في تأخير المنع في بعض شركات الطيران على مدى ربع قرن . جاء في مذكرة أعدتها شركة (فيليب موريس) الأمريكية لصناعة السجائر عام (١٩٩٦) : " إن من القضايا الأكثر إلحاحاً في بلدان الخليج التهديد الذي يمثله احتمال منع التدخين في الرحلات الجوية الداخلية والخارجية اقتداءً بما تمّ مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية عندما فرض مزيدٌ من القيود على التدخين في الرحلات الجوية لتشمل جميع الرحلات التي تقل عن (٦) ساعات " .

— عارضت شركات السجائر ما طلب منه من قبل الدول الإسلامية المستوردة لسجائرها بوضع شريط لاصق يحذر من المضار الصحية للسجائر على العلب ، وعندما رضخت لذلك كان لتلك الشركات تدخلٌ في صياغة التحذير ، وكان تركيزها على أمرين ، الأول : ألا ترتبط عبارة التحذير بالدين . والثاني : ألا تطولها مسؤولية قانونية ، ولهذا تجد أن العبارة مصدرة بـ (تحذيرٌ حكومي) أو (تحذيرٌ صحي) !! .

— تقوم شركات التبغ بعمليات رصدٍ للخطب والمحاضرات والمواظع التي تحض على منع التدخين وتبين أضراره ، وتحاول القيام بأنشطة تقلل تأثير تلك الخطب والمحاضرات ، وكدليل على ذلك فقد أصدرت هيئة (Brown & Williamson) لصناعة التبغ تقريراً ميدانياً من تقاريرها الدورية عام (١٩٨٤) تحت على مقاومة تلك المناشط الإسلامية ، وقد جاء في التقرير : " الضغط الذي يمارس ضد التدخين مستمر ، فخطب الجمعة في المساجد تعلن صراحةً أن التدخين حرام " غير أن تلك الهيئة الدخانية راهنت على موت أحاسيس المدخنين ومن يهيء لهم التدخين ، وأم التدخين بات جزءاً من حياتهم ، ولذلك جاء في التقرير المشار إليه : " إن هذا أمرٌ شكلي بحت ، ولن يُتخذ إجراء في هذا الصدد " .

— لتطبيب خواطر المدخنين من المسلمين أظهرت بعض الشركات النصرانية المنتجة للسجائر نفسها بأنها (متدينة) وأعلنت عن التبرعات الخيرية لبعض الجهات الإسلامية !! كما فعلت شركة (فيليب موريس) الأمريكية ، عندما أرادت تحسين صورتها أمام من يدعمها من المدخنين المسلمين فأعلنت عام (١٩٨٩) عن مساهمة خيرية لـ (بيت القرآن) — كما تذكر منظمة الصحة العالمية — وهي مؤسسة ثقافية في البحرين ، وقامت شركة السجائر تلك بتغطية مكثفة لهذا الحدث .

— أنفقت الملايين بل ومليارات الدولارات لتسخير وسائل التأثير التي تروج للتدخين وترغب فيه ، وكان من أبرز ذلك السينما والتلفاز والصحف والمجلات ، وهكذا الممثلين والممثلات ، وليس سراً أن بعض الصحفيين والكتّاب يتقاضون مرتبات ثابتة من هذه الشركات كي يدوروا في فلكها ، ويحافظوا على أرباحها وتجارتها المسمومة في النهاية ،

وهو ما أكدته خبراء شاركوا في مؤتمر لمنظمة الصحة العالمية بالقاهرة في شهر مايو عام (٢٠٠١)^{١٠}.

^{١٠} ينظر : " مجلة المجتمع " العدد (١٤٦٢) ١٥ / ٥ / ١٤٢٢ هـ .

التدخين هو الوباء الأكثر خطراً والأشد ضرراً على الصحة والحياة !!

أكد تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية أن التدخين لازال الوباء الأكثر خطراً والأشد ضرراً على الصحة والحياة ، وأوضح التقرير أن التدخين يتسبب حسب سجلات منظمة الصحة العالمية في موت حوالي أربعة ملايين شخص سنوياً في مختلف أنحاء العالم ، أي حوالي عشرة آلاف وفاة يومياً ، يموت أغلبهم في سن العطاء والعمل ، وجاء في التقرير أن جميع أنواع السجائر والسيجار والأراجيل تحوي عدداً كبيراً من المواد الكيماوية والسموم ، أهمها القطران والنيكوتين وأول أكسيد الكربون ، بالإضافة إلى مادة الديوكسين ، وهي المادة التي أدت إلى تلوث أعلاف الحيوانات في بلجيكا التي تسبب في ظهور مئات الحالات من الإصابة بالسرطان .

وأكد التقرير أن مادة الديوكسين موجودة في جميع أنواع التبغ المستخدمة في صناعة السجائر والسيجار والأراجيل بكميات كبيرة ، إذ أن كل علبة من السجائر ودخان الأراجيل يحوي ما مقداره (٤.٢) ميلغرام من مادة الديوكسين التي تدخل إلى جسم المدخن وتبقى فيه فترة زمنية طويلة تؤدي إلى الإصابة المؤكدة بالأمراض السرطانية القاتلة .^{١١}

^{١١} (بنت هذا التقرير وكالة الأنباء السعودية (واس) ونشرته جريدة الرياض في عددها (١١٥٥٤) الصادر يوم الجمعة ١١/٥/١٤٢٠هـ (ص ٣٥) .

مع كل سيجارة يفقد المدخن من عمره ١١ دقيقة

ومع كل علبة ٣ ساعات و ٤٠ دقيقة !١

من الدراسات المتعلقة بالتدخين : دراسة حديثة أجراها فريقٌ من الباحثين في العلوم الاقتصادية والاجتماعية لدى جامعة بريستول أوضحت أنه " مع كل سيجارة يفقد الإنسان من عمره إحدى عشرة دقيقة " ، وجاء في سياق ذلك الخبر أن تدخين علبة سجائر كاملة ينقص من عمر الإنسان ما يقرب من ثلاث ساعات وأربعين دقيقة.^{١٢}

أقول : وهذا لا يعارض ما قدره الله من الآجال لكل مخلوق ، ولكن ذلك من جملة الأسباب التي يقدرها الله ، بحيث أن المدخن ينقص من عمره ذلك القدر الذي يعيشه مثله من الناس في الظروف الاعتيادية ، غير أنني أقول إن تلك الدراسة يلاحظ عليها أنها لم تفرق بين فترات التدخين بالنسبة للمدخن ، وذلك أن الذي يستمر على التدخين خلال أول عشر سنوات ينقص من عمره لك القدر المشار إليه في الدراسة ، ولكن في العشر سنوات الثانية يتضاعف ذلك القدر ، وفي العشر التي تليها يكون القدر ثلاثة أمثال المذكور في الدراسة وهكذا .

^{١٢} (بثت هذا الخبر وكالة أ. ش. أ من باريس ، ونشرته الصحف ، ومنها جريدة الرياض في عددها (١١٥٩٠) السبت ١٢/١٢/١٤٢٠ هـ الموافق ١٨ مارس ٢٠٠٠ .

التدخين يصيب بالعجز الجنسي !!

توصل عدد من الباحثين الأمريكيين إلى أن التدخين يسبب أمراضاً في الأوعية الدموية ونهايات الأعصاب بما يؤدي إلى مقاومة العجز الجنسي عند المدخنين أكثر من غيرهم ستاً وعشرين مرة .

وفي هذا السياق يقول (جون سبانجلر) رئيس الفريق العلمي في المركز الطبي التابع لجامعة (فورست ويك) في الولايات المتحدة : إن التدخين له آثارٌ سلبية حادة ومزمنة على فسلجة الأعضاء فيما يتعلق باللقاء بين الزوجين بجوانبه النفسية والعضوية ، ولهذا فإنه يدعو إلى ضرورة إبلاغ أولئك المرضى عن وجود علاقة قوية بين التدخين والإصابة بالعجز الجنسي^{١٣}.

^{١٣} (B. B. C Online وجريدة الرياض (١٢٠٢٠) .

العلاقة بين التدخين والعقم !!

أثبتت دراساتٌ طبيةٌ عديدةٌ العلاقة الشديدة والرئيسة بين العقم والتدخين ، حيث إنه يؤثر على الرجال والنساء في أجهزتهم التناسلية مؤدياً إلى عقم وعجزٍ في الإنجاب يشتره المدخنون بأمواتهم .

فقد أثبت الدكتور (توزونو) من جامعة هارفارد عام (١٩٩٣) وجود تأثير فعليٍّ على الأزواج المُنجِجين الذين أصبحوا مدخنين وأصيبوا بعقمٍ ثانوي ، وأن نسبة إصابتهم بالعقم أكبر ممن كانوا مُنجِجين وغير مدخنين ، وأصبحوا يعانون من عقمٍ ثانوي .

وفي دراستين لعالمين درساً تأثير التدخين على إنجاب الرجال والنساء أثبت الدكتور (بولمر) عام (١٩٩٧) والدكتور (كورنيا) عام (١٩٩٨) أن التأثير على الجهاز التناسلي خطيرٌ ، فالتدخين يضر بإنتاج كمية ونوعية وكفاءة الحيوانات المنوية ، بل ويعيق حركتها ، وبذلك يصعب عليها أن تصل إلى منطقة الإخصاب ، كما أنها ضعيفةٌ وغير قادرة على التلقيح ، أما بالنسبة للبويضة والمبايض عند المرأة فإنها تتأثر بشدةٍ بالتدخين المباشر والتدخين السلبي نتيجة استنشاق دخان من تجالسهم المرأة ، خصوصاً في الأماكن المغلقة .

وفي دراساتٍ عديدةٍ لمرضى عيادات العقم اتضح بما لا يدع للشك مجاًلاً أن نسبةً عاليةً من المصابين إما لعقم في عدم وجود أي خلل عضوي بأعضاء التناسل هم من المدخنين ، وبعد تركهم التدخين لعدة شهور تحسَّن وضع الحيوانات المنوية ، واستطاع ٨٠% منهم — بعون الله — الإنجاب بعد مرور سنة من التوقف عن التدخين حيث عاد الحيوان المنوي إلى جزء كبير من حيويته ، أما بعد ترك التدخين لمدة ثلاث سنوات فإن نشاط الحيوانات المنوية قد عاد إلى وضعه الطبيعي .

كما أثبتت المتابعة الطبية والمخبرية ضعف الحيوان المنوي وضعف البويضة عند من رفضوا التوقف عن التدخين ويعانون من مشكلة الإنجاب عند غياب خلل في الأعضاء التناسلية^{١٤} .

^{١٤} (بقلم : د. حسين بن عبد الله بن هاشم يماني — إستشاري أمراض الباطنة والقلب — جريدة الرياض العدد (١٢٠٩٨) الأرباء ١٤٢٢/٥/١٨ هـ .

التدخين يعجل بالهرم والشيخوخة !!

مما اكتشف حديثاً من تأثيرات التدخين على المدخنين ما دلت عليه دراسة حديثة قام بها فريق من الباحثين من جامعة (ناجويا) اليابانية أوردتها نشرة الملتقى الصحي ، ومفادها أن التدخين يدمر مقدرة الجلد على تجديد نفسه بفاعلية ، وبالتالي يسرع ظهور ظواهر الهرم عليه .

وهذا يؤيد ما كان يعتقد العلماء من كون التدخين يجعل الإنسان يهرم قبل بلوغه سن الهرم بالنظر لظهور مزيد من التجاعيد على الجلد ، وخاصة المرأة .

ويشرح فريق البحث كيفية تأثير الجلد بالتدخين بقولهم : إن الخلية التي تتعرض للدخان تفرز أكثر من غيرها بكثير أنزيماً مسؤولاً عن إتلاف الجلد ، وذلك أن الجلد يبقى صحيحاً نضراً لما جعل الله فيه من الآلية الحيوية التي تمكنه من تجديد نفسه باستمرار ، وهذه العملية تعتمد على توازن دقيق بين سرعة التلف وسرعة التجديد بالأنسجة البديلة ، فيقوم الجلد بالتخلص من الجلد القديم التالف عبر إفرازه لأنزيمات تدعى (آم أم بي) .

وقد وجد الباحثون اليابانيون أن خلايا الجلد التي تتعرض لدخان السجائر تفرز هذه الأنزيمات بسرعة أكبر بكثير من السرعة الطبيعية ، فيتسبب ذلك في إرهاق تلك الخلايا واستنزاف ما تفرزه من تلك الأنزيمات ، ووجد من خلال تلك الدراسة أيضاً أن التدخين يقلل مقدرة الخلايا على إفراز ألياف (الكولاجين) الذي يعتبر المادة الأساسية في الجلد بنسبة ٤٠ في المائة عن الطبيعي^{١٥} .

^{١٥} (بثته وكالة الأنباء السعودية (و.أ.س.) ونشرته الصحف ومنها صحيفة الرياض في عددها (١١٦٧٠) يوم الثلاثاء ١٤٢١/٣/٤هـ .

التدخين قد يسبب سوء الخاتمة !!

سوء الخاتمة أمرٌ شنيع وعاقبةٌ سيئة ، وذلك لأن الأعمال يكون الجزاء عليها بحسب الخاتمة ، وتكون حال العبد يوم القيامة بحسب ما مات عليه من تعاطي الخير أو تعاطي ضده ، وقد ثبت في "صحيح مسلم"^{١٦} عن جابر قال سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول : " يبعث كل عبد على ما مات عليه " .

ومعنى سوء الخاتمة : أن يموت العبد يوم يموت وهو معرضٌ عن ربه جلَّ وعلا ، مقيمٌ على مساخطه ، مُضَيِّعٌ لما أوجب الله عليه ، ولا ريب أن تلك نهايةٌ بيِّسة وخاتمةٌ مخيفة ، طالما خافها المتقون واستعاذ منها عباد الله الصالحون ، وسألوا الله ربهم أن يجنبهم الابتلاء بها .

أما كيف يتسبب التدخين في سوء الختام ؟ فبيان ذلك من جهتين :

١— أن المدخن في الغالب يجاهر بالتدخين ، ولا يستخفي به ، بل يعتاد ذلك من نفسه ويعتاده منه الناس ، وهذه مجاهرة بالمعصية ، وقد قال المصطفى صلى الله عليه وسلم : " كل أمتي معافى إلا الجاهرين ، وإن من المجاهرة أن يعمل الرجل بالليل عملاً ، ثم يصبح وقد ستره الله ، فيقول : يا فلان عملت البارحة كذا وكذا ، وقد بات يستره ربه ، ويصبح يكشف ستر الله عنه " رواه البخاري ومسلم^{١٧} .

٢— أن المدخن يتكرر منه التدخين كل يوم ، بل في اليوم الواحد عدة مرات ، وهذا استمرارٌ وإصرارٌ على المعصية ، يجعل القلب يتعلق بها ولا يجد الأُنس إلا باقترافها ، ومثل هذه الحال قد تخون الشخص أحوج ما يكون إلى التثبيت وذلك عند خروج الروح ومفارقة الدنيا .

وقد نصَّ أهل العلم على أن مثل هذا النوع من المعاصي تحذل صاحبها عند الموت مع خُذْلان الشيطان له ، فيجتمع عليه الخُذْلان مع ضعف الإيمان ، فيقع في سوء الخاتمة ، قال الله تعالى : (وكان الشيطان للإنسان خذولاً)^{١٨} .

^{١٦} (رقم (٢٨٧٨) .

^{١٧} ("صحيح البخاري" (٤٨٨/١٠ — مع الفتح) . " صحيح مسلم " (٢٩٩٠) .

^{١٨} (سورة الفرقان ، جزء من الآية : ٢٩ .

ولهذا وجب على من أراد سعادة نفسه والختام الحسن من إخواننا المدخنين ، بل وعلى كل المكلفين أن يراجعوا أنفسهم وينظروا إلى عواقب الأمور ، ويأخذوا لأنفسهم طريق السلامة والنجاة ، جعلنا الله جميعاً من الناجين .

رسالة من شركة فيليب موريس المنتجة للمارلبورو إلى المدخنين : موتكم المبكر بسبب التدخين مفيد اقتصادياً !!!

تقول شركة فيليب موريس — الشركة " العملاقة " في عالم صناعة التبغ في الولايات المتحدة الأمريكية :

(موت المدخنين مبكراً له فوائد اقتصادية)

أمرٌ عجيب ... وغريب !!؟؟

كيف يكون ذلك يا شركة (فيليب موريس) ؟

جوابها — كما جاء في تقرير قدمته في شهر يوليو عام ٢٠٠١ — :

إن جمهورية التشيك وفرت (١٤٧) مليون دولار عام (١٩٩٧) بسبب موت المدخنين ، الذين وفروا على الحكومة النفقات الصحية وإيواء كبار السن !! . واعتمد التقرير الذي قُدم للحكومة التشيكية على أسلوب تحليل الفائدة مقابل التكلفة ، حيث قدر قيمة ما تم توفيره مطروحاً منه قيمة ما كان الموتى سيدفعونه من ضرائب لو عاشوا ، بالإضافة إلى قيمة ما أنفق عليهم أثناء مرض الموت !! . لكن هذا التقرير كان الاستغفال والاستخفاف فيه واضحاً ، ولذلك ثارت موجة من النقد الشديد في الأوساط الطبية والرسمية ، مما دعا الشركة الأمريكية للاعتذار عن نشر التقرير ، وجاء بيان الشركة بارداً وفيه : (إن الشركة تشعر بالأسف العميق بسبب ما أُثير حول الأرباح الاقتصادية الناتجة عن التدخين)^{١٩} .

^{١٩} (ينظر : " مجلة المجتمع " العدد (١٤٦٢) ١٥/٥/١٤٢٢هـ .

التدخين في القرن العشرين بلغة الأرقام

أفردت مجلة (لي فيجارو) الفرنسية ملحقاتاً خاصاً عن التدخين ضمّنته ما صدر عن منظمة الصحة العالمية حول التدخين ، وهاكم الأرقام التالية :

- ٥٠ في المئة من حالات الإصابة بالسرطان قبل سن ٦٥ عاماً سببها التدخين .
- ٣٦ في المئة من الوفيات فيما بين ٣٥—٦٥ عاماً سببها التدخين .
- ٤٠ في المئة من المواليد تتأثر صحتهم بسبب تدخين والديهم أو من حولهم .
- عدد من توفوا في القرن العشرين بسبب التدخين بلغ (١٠٠,٠٠٠,٠٠٠) (مائة مليون)!!!!!! — أي أكثر من عدد القتلى الذين سقطوا خلال الحربين العالميتين .
- عدد الوفيات (السنوية) جراء التدخين : ٣,٥٠٠,٠٠٠ رجل + ٠,٥٠٠,٠٠٠ امرأة

$$= ٤,٠٠٠,٠٠٠ (أربعة ملايين) شخص$$

— من المتوقع أن يرتفع هذا الرقم إلى (١٠,٠٠٠,٠٠٠) عشرة ملايين شخص بحلول عام ٢٠٢٥ .

- عدد المدخنين في العالم اليوم = (١,١٠٠,٠٠٠,٠٠٠)!!!!.
- نساعدك على قراءة الرقم ، إنه : مليار ومئة مليون شخص!!!!.
- نسبة الرجال منهم (٤٧ %) .
- نسبة النساء (١٢ %) .
- عدد المدخنين في الدول المتقدمة يبلغ : ٣٠٠,٠٠٠,٠٠٠ — ثلاثمائة مليون .
- عدد المدخنين في الدول (النامية) يبلغ : ٨٠٠,٠٠٠,٠٠٠ — ثمانمائة مليون .
- *** إنها أرقام ناطقة ... ولكن ... لا يسمعها إلا العقلاء^{٢٠} .

^{٢٠} (هذا ملخص ما نشرته المجلة الفرنسية المذكورة ، وقد بثته وكالة أنباء (أ . ش . أ) من باريس . ونشرته بعض الصحف بتاريخ ١٤/٣/٨٠هـ الموافق ١٠ يونيو ٢٠٠٠ .

التدخين في المملكة العربية السعودية .. بالأرقام !!

— في عام ١٩٧٢ تم استيراد (٤.٥) مليون كيلو جرام من التبغ بقيمة (١١٧) مليون ريال .

— عام (١٩٨١) بلغ الاستيراد قرابة (٣٧) مليون كيلو جرام !!!.

— عام (١٩٨٤) قفز هذا الرقم إلى (٤٢.٣٧٥.٠٠٠) كيلو جرام بقيمة (١١٧٣) مليون ريال !!!.

— عام (١٩٨٨) تم استيراد (٣٥.٧٨٨.٠٠٠) كيلو جرام .

— عام (١٩٨٩) تم استيراد (٣٧.٥١٣.٠٠٠) كيلو جرام .

— عام (١٩٩١) تم استيراد (٣٨.٠٠٠.٠٠٠) كيلو جرام بقيمة (١.٤٠٠) مليون ريال .

— عام (١٩٨٩) بلغت نسبة المدخنين في المملكة في إحدى الدراسات الميدانية: (٥٣%)

وتوصيف هذه النسبة كالتالي^{٢١} : ٣٨% أطباء (!!)

١٦% طبيبات (!!!)

٣٧% طلاب جامعات ذكور

١٠% طالبات جامعات

٣٣% طلبة الطب (!!)

٢٢% طلبة مدارس ثانوية

٢٤.٧% طلبة مدارس متوسطة

* ومن الأرقام والإحصائيات المؤسفة في هذا المجال :

أن ما نسبته (١٠%) من (المثقفات)^{٢٢} في المجتمع السعودي مدخنات (السجائر والمعسل)^{٢٣} (!!!) .

^{٢١} (على مدى سنين متفاوتة . وانظر في هذا جريدة الرياض العدد ١٢٠٢٣ الجمعة ٢/٣/١٤٢٢هـ .

* وجاء في دراسة إحصائية قام بها مركز الإشراف التربوي بشرق الرياض — مركز تطوير برامج التوجيه والإرشاد — من خلال بحث ميداني أجري عام (١٤٢١هـ —) أن نسبة المدخنين من طلاب المرحلة الثانوية يبلغ (٥٤ %) من عينة البحث ، وهذه النسبة تدق نواقيس الخطر لتدرك الشباب ، خصوصاً وأن الدراسة تشير إلى أن (٢٠ %) من عينة البحث بدءوا التدخين في المرحلة الثانوية نفسها ولم يكونوا يدخنون من قبل ، وهذا يعني ضرورة وجود برامج توعية ووقاية مكثفة خلال هذه المرحلة لحماية غير المدخنين ومباعدتهم عن السقوط في أفون التدخين ^{٢٤}.

ونتيجة لهذا الاستهلاك المتزايد ؛ ارتفعت نسبة الأمراض الناتجة عن التدخين ، رغم أن آثار التدخين تحتاج إلى نحو ربع قرنٍ من الزمان لتظهر بشكل واضح على المدخنين ، فجلطات القلب أصبحت القاتل الأول في المملكة ، كذلك سرطان الرئة كان نادر الحدوث في المملكة كما في دراسة للدكتور (تايلور) في المنطقة الشرقية ما بين عامي (١٩٥٠) و (١٩٦١) ولكنه أصبح السرطان الثالث الأكثر انتشاراً بين الذكور ، كما في دراسة تمت ما بين عامي (١٩٧٩) و (١٩٨٤) للدكتور العقاد في مستشفى الملك فيصل التخصصي حيث تعالج هناك معظم حالات السرطان ^{٢٥}. وكما يشير لذلك السجل الوطني للأورام .

^{٢٢} (المراد بالمتققات في هذه الدراسة : معلمات المرحلة الثانوية والأكاديميات وطالبات الجامعات والإعلاميات وسيدات الأعمال .

^{٢٣} (أكدت هذه الإحصائيات الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين . ينظر : جريدة عكاظ العدد الصادر يوم الثلاثاء ١٤٢٣/١/٢٦هـ .

^{٢٤} (ينظر : بحث " ظاهرة التدخين بين طلاب المرحلة الثانوية " بحث ميداني من إعداد فريق عمل تابع لمركز الإشراف التربوي بشرق الرياض ، ١٤٢١هـ . غير منشور .

^{٢٥} (ينظر : كتاب " هل التبغ والتدخين من اخراجات ؟ " (ص ٢٥) للطبيب الفاضل د. محمد علي البار .

وقفة حول التدخين في الأماكن العامة

في ضوء ما تقدم فإن كثيرا من المدخنين يرتكبون أخطاءً أخرى مضاعفة حين يؤذون غيرهم بتدخينهم في الأماكن العامة مثل المطاعم والأسواق والمطارات ونحوها ، وفي هذا الصدد أقول — مع بالغ الأسف — : إن الغربيين أكثر مراعاة لهذا الجانب من غيرهم ، حيث يمنع التدخين في الأماكن العامة ، وفي كل بقعة يوجد فيها كائنٌ حيٌّ ولو كان حيواناً ، ولكن في البلاد الأخرى تجد المدخنين لا يأبهون بهذا الأمر ، بل إن بعض المدخنين لحماقته إذا أراد إظهار تمدنه وتحضره أشعل سيجارته وبدأ ينفذ بدخانها من فمه وأنفه في آن واحد على ملأ من الناس وفي مكان مغلق !!!.

وقل مثل ذلك عن كثير من المؤسسات التي تعج بالدخان والمدخنين ، بل إنني قد عجبت لدى زيارتي لإحدى المؤسسات لغرض معين واحتجت للانتظار فسألت الموظف المسؤول عن مكان لا توجد فيه روائح الدخان ، فقال : آسف جميع من يعمل هنا يدخن ، فلا بد من وجود الرائحة في كل المكاتب ، ولا بد من توزيع الضرر حتى على من لا يدخن .!!

التدخين أمام الأطفال جريمة !!

في سياق التدخين والمدخنين يرتكب بعض المدخنين حماقة كبرى حين يمارسون التدخين أمام أطفالهم ، وقد رأيت هذا التصرف الأخرق مرات كثيرة ، فتجد أحدهم يركب سيارته ومعه أهل بيته ومنهم الأطفال ولا يحبس نفسه عن التدخين خلال هذه الفترة الوجيزة ، بل إنه ليدخن أمامهم مسبباً لهم أضراراً صحية كبيرة ، وهو ما ينتج عن ما يسمى التدخين السلبي (Passive Smoking) ويصيبهم بمشكلة أخرى هي أعظم وأكبر وهي الضرر التربوي ، حيث يذهب من نفوسهم هبة التدخين وبشاعته ، كيف لا وهو قدوتهم ؟!.

بل إن من المشاهد المؤسفة أن ترى أطفالاً أبرياء أرقاء كرقرة الزهرة المفتحة مع نسيم الصباح وهم مع بعض ذويهم أو مع سائق ينفث على وجوههم دخانه الكريه ، ولم يراع أولئك رقة الطفولة وبراءتها ، وما قد يسببوه لهم ، خاصة وأن رئات الأطفال صغيرة ونظامهم المناعي أقل نمواً مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة في الجهاز التنفسي والأذنين بسبب ما يستنشقونه من دخان المدخن .

وبعض الآباء يرسل أطفاله ليشتروا له السجائر من محلات بيعها ، وبعد فترة يقدم الطفل لأبيه علبة السجائر ناقصة ، ولا يكلف الأب نفسه أن يسأل ابنه : من الذي فتح العلبة ولا يكتثر لذلك ، لأنه أصلاً قد لا يرى غضاظة في أن يدخن أطفاله كما أنه هو يدخن ، ولا غرو حينئذ أن نجد أهل البيت من المدخنين في مستقبل الأيام بما في ذلك النساء ، ويا لعظم جريمة ذلك الشخص في حق أهل بيته وأمته .

حين تدخن المرأة ... !!!

كان التدخين لفترات من الزمان متركزاً في أوساط الذكور ، ولعدد من الأسباب منها الإعلام المنحرف وما يسمى الفن من التمثيليات والأفلام ونحوها فقد تكاثرت التدخين في أوساط النساء وتفاقت المشاكل جراء ذلك أكثر من ذي قبل .

وما من شك أن المرأة حين تدخن فإن الأضرار تكون أكبر وأوسع^{٢٦} ، بالنظر لمكانتها في الأسرة ، ولكونها قدوة لصغارها ، كما أن الأجنة إنما تتخلق بأمر الله في أحشائها ، ولهذا تكون انعكاسات التدخين على الأجنة كبيرة وسيئة .

وفيما يلي إشارات مقتضبة حول التداعيات التي تطرأ على المرأة حين تدخن :

* ينقطع الطمث عن المرأة المدخنة مبكراً قبل المعتاد بسنة إلى ثلاث سنوات مقارنة مع المرأة غير المدخنة ، وهذا ما يعجل بها لتكون في عداد الآيسات .

* إذا كانت المرأة المدخنة تستخدم موانع الحمل الفموية زاد لديها خطر الإصابة بـجُنَاق الصدر ، واحتشاء القلب ، والتهاب الوريد الخثري عشرة أضعاف المرأة غير المدخنة .

* حين تدخن الفتاة اليافعة فإنه يؤخر حملها إذا تزوجت لفترة (٢٢) شهراً إذا قورن بالفتيات غير المدخنات ، ويتجلى هذا التأثير على العملية الإنجابية في برامج تقنيات الحمل المساعدة ، مثل " طفل الأنبوب " حيث يظهر أن نسبة النجاح في إنجاب طفل تقل عند المدخنات . وتفسير ذلك من الناحية العلمية هو الخلل الذي يسببه التدخين للمبيض بما يقلل من إمكانية الحمل .

* التدخين تشويةً لأنوثة المرأة ورفقتها ، حيث يظهرها أكبر من سنها بكثير ، ويعبث بتقاسيم الحسن الأنثوي الذي أودعه الخالق جلّ وعلا في النساء .

* يقول أحد المتخصصين في التجميل (جوزيف بورن) : " إن وجوه السيدات المدخنات هزيلة ضعيفة ، ضامرة مقرفة ، وتصير بشرتهن شاحبة خضراء ، وتفقد شفاههن

^{٢٦} (من الأرقام المؤسفة في هذا المجال ما أشار إليه رئيس مجلس إدارة الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين د. عبد الله البداح من أن (١٧ %) من الطبيبات السعوديات العاملات في منطقة الرياض مدخنات !!! . ينظر : جريدة الرياض ١٤٢٢/٣/٩هـ

لونها الجميل ، وتتجمع الغضون حول زوايا أفواههن ، وتمتد شفتهن السفلى إلى الأمام ،
ويبرز ما تحت الشفة العليا ، وتحملق عيونهن ، وتسترخي جفونهن " .
* إضافة إلى ما يعكسه تدخين الأمهات والحوامل على أطفالهن وأجنتهن من انتكاسات
صحية متنوعة سنشير لبعضها . وكذلك المشكلات الصحية الأخرى في أبدانهم مما
يشتركن فيه مع عموم المدخنين ذكورا وإناثا .

حين تدخن الحامل ما النتائج ؟!

التدخين سيئ وقبيح من جميع الناس ، ويكون أقبح وأسوأ حين تتعاطاه المرأة ، لما فيه فوق مساوئه من مساوئ أخرى تشوه أنوثتها من قبيل ما أشرتُ إليه آنفاً ، ويكون التدخين أقبح وأبشع في حق المرأة إذا كانت حاملاً ، ذلك أنها حين ذاك تكون إساءتها إلى روحين ونفسين مكرمتين ، هي وجنينها .

وقد أظهرت الدراسات التأثير السلبي لفسيولوجية الحمل التي تنعكس سلباً على الجنين وعلى أمه كذلك ، وفيما يأتي قائمة مختصرة ببعض المشكلات المترتبة على تدخين المرأة الحامل :

- * ازديادٌ في احتمال حدوث إجهاض تلقائي في الأشهر الأولى .
- * ازديادٌ في احتمال حدوث انفصال في المشيمة عن جدار الرحم .
- * ولادة طفلٍ بوزن ناقص ، ومقدار تضاعف هذا النقص يزداد بحسب السجائر التي تدخنها الحامل ، فإذا كانت زيادة وزن الجنين (١٠٥) جرام عند من تدخن (٢٠) سيجارة يومياً ، فلو خففت إلى (١٠) سجائر ل زاد الجنين (٢١٠) جرام ، وإذا توقفت كلياً عن التدخين ل زاد الجنين (٣١٠) جرام . وهذه الزيادة قد تبدو طفيفة إلا أنها قد تكون سبباً لمعاناة كبرى لحديثي الولادة وتترك ذيلها طيلة حياته .
- * ازدياد في التشوهات مثل تشوهات الكلى والأطراف والتشوهات القلبية ، والتي تسببها قلة الأوكسجين ، وتظهر في حالات التسمم بأول أكسيد الكربون . وهذه التشوهات وخصوصاً القلبية تزيد من احتمالات ولادة الأطفال المنغوليين Mongol والتدخين له أثره في زيادة التشوهات القلبية وخصوصاً ثقب الأذنين أو البطن .
- * يزيد التدخين من احتمالات خرق في الكيس الأمينوسي ، وهذا يؤدي إلى ولادة مبكرة تضاعف من مشاكل الجنين ^{٢٧} .

^{٢٧} (ينظر : " الحياة الصحية " ، العدد (٥٧) .

من نتائج التدخين عند الأطفال

حول التدخين أمام الأطفال : حذر تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية من مخاطر التدخين على الأطفال من قبل الآباء والأمهات ، وأوضح التقرير الذي جرى تعميمه مؤخراً على الدول الأعضاء في المنظمة عدداً من النتائج والحقائق ومنها :

* أن ما بين (٤٠٠) إلى (٥٠٠) ألف طفل يصابون سنوياً بمشاكل خطيرة في التنفس بسبب تدخين الأبوين بحضور الأطفال القاصرين .

* أن الأطفال الذين يولدون من أمهات مدخنات يقل وزنهم (٢٠٠) غرام في المتوسط عن باقي المواليد .

* وجاء في التقرير أن الجو المشبع بالدخان يزيد خطر الإصابة بأمراض الطفولة مثل النزلات الشعبية والالتهاب الرئوي والتهاب الأنف والأذن والحنجرة ، خاصة وأنه يتسبب في إصابة الأطفال بأمراض القلب بصورة مبكرة .

* وأشارت السجلات إلى وفاة (٦٠٠) ألف طفل سنوياً لتعرضهم لمخاطر التدخين غير المباشرة عن طريق الآباء والأمهات . ١هـ-٢٨ .

** وجاء في تقرير آخر لمنظمة الصحة العالمية أن من آثار التدخين على الأطفال سواء كان ذلك بالسجائر أو السيجار أو الأراجيل أنه يسبب لهم الإصابة بأمراض الحصبة والدفتيريا والشلل^{٢٩} .

ولدى جمع عدد من الدراسات المكثفة عن التأثيرات الصحية للتدخين السلبي بحضرة الأطفال "Passive Smoking" توصلت للآتي^{٣٠} :

* التعرض لدخان التبغ يسبب زيادة في أمراض التهاب الشعب ، وداء الرئة وأمراض الجهاز التنفس الأخرى .

^{٢٨} (جريدة الرياض ، العدد (١١٤٣٢) (ص ٤٣) الثلاثاء ١٤٢٠/٧/٣ هـ نقلاً عن وكالة الأنباء السعودية بتاريخ الثالث من شهر رجب لعام ١٤٢٠هـ .

^{٢٩} (جاء هذا ضمن تقرير بثته هذا وكالة الأنباء السعودية (واس) ونشرته جريدة الرياض في عددها (١١٥٥٤) الصادر يوم الجمعة ١٤٢٠/١١/٥ هـ (ص ٣٥) .

^{٣٠} (ينظر الملف الإعلامي الصادر عن منظمة الصحة العالمية بمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين ١٤٢٢ هـ (ص ٩) — الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين في المملكة العربية السعودية .

* يسبب كلاً من الإصابة الحادة والمزمنة للأذن الوسطى .

* أنه سبب أكبر للإصابة بنوبات الربو وازديادها وتدهور حالات من يصاب به من الأطفال .

* أن التعرض لدخان المدخين يزيد بشكلٍ جوهريٍّ من خطر حدوث " متلازمة الموت الفجائي عند الأطفال " (SIDS) " Sudden Infant Death Syndrome " والمعروف بالموت في المهد " cribcot death " وقد يُعزى سبب ذلك إلى تعرض الأجنة داخل الأرحام إلى آثار دخان التبغ أو تعرضهم بعد الولادة إلى دخان المدخين .

** توصلت حلقة نقاش لخبراء دوليين في منظمة الصحة العالمية عام ١٩٩٩ إلى أن تدخين الأمهات يسبب : من ثلث إلى نصف حالات الموت الفجائي عند الأطفال (SIDS) .(

* إن تدخين الحوامل ، وتعرض الحوامل غير المدخنات إلى دخان التبغ يقلل من متوسط وزن أطفالهن عند الولادة ، وقد يواجه الأطفال قليلي الوزن عند الولادة خطراً متزايداً من المشاكل الصحية وإعاقات التعلم .

** ونشرت " مجلة الكلية الملكية للأطباء " ^{٣١} بالمملكة المتحدة ما توصلت إليه أبحاث بعض أعضائها من تأثيرات التدخين على الأجنة ، فذكرت من ذلك : أنه سبب كبير لحدوث وزيادة احتمالات الإجهاض ، كما أنه يتسبب في حدوث الإملاص وولادة الأجنة الميتة قبل موعدها ، وله تسبب في وجود الخدج ونقص أوزان الأجنة ، وزيادة العيوب الخلقية فيهم ، وموت أطفال المدخنات في الشهر الأول بعد ولادتهم .

^{٣١} (المجلد (٢٦) العدد (٤) .

عندما يفارق المدخن السيجارة ... ماذا يحدث؟؟

— الجواب بالأرقام :

- * بعد ٢٠ دقيقة : يصبح ضغط الدم طبيعياً .
- * بعد ٢٠ دقيقة : تعود ضربات القلب لوضعها الطبيعي .
- * بعد ٢٠ دقيقة : تعود حرارة الكفين والقدمين لوضعهما الطبيعي .
- * بعد ٨ ساعات : تبدأ مادة أول أكسيد الكربون السامة في الاختفاء من الدم . وتبدأ نسبة الأكسجين بالتزايد .
- * بعد ٢٤ ساعة : تقل فرص حدوث الأزمات القلبية .
- * بعد ٤٨ ساعة : تبدأ أعصاب الشخص المتوقف عن التدخين في التكيف على اختفاء النيكوتين ، ويبدأ التحسن في حاستي الشم والذوق .
- * بعد ٧٢ ساعة : يحدث تحسن في الدورة الدموية ، وسهولة في التنفس .
- * بعد ١٤ إلى ٩٠ يوماً : تتحسن الدورة الدموية بشكل كبير ، ولا يحس المتوقف عن التدخين بالتعب أثناء المشي كما كان حال تدخينه ، وتتحسن وظائف الرئة بنحو ٣٠% مع اختفاء النيكوتين تماماً من الدم .
- * بعد ٩ 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 حدوث سرطان الرئة والحنجرة والفم والمريء والمثانة ، ويكون المعدل هو نفسه عند غير المدخن^{٣٢} .

*** إنها نتائج مشجعة .. ومقنعة .. أليس كذلك !؟.

لكن هناك ما هو أفضل

^{٣٢} (وفق ما أفادته الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين في المملكة ، استناداً إلى دراسات علمية — انظر جريدة الاقتصادية العدد (٢٧٧٧)

نعم ... إن الأفضل من ذلك كله هو سلامة العبد في دينه ، حيث يتوب إلى ربه فيحبه الله ، ويبارك له في دنياه وآخرته ، فقد أخبرنا الله عن نفسه سبحانه فقال : (إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين)^{٣٣} .
فهنيئاً لمن تاب وأناب .
والله أسأل أن يجعلني وإخواني ممن رضي الله عنهم وتاب عليهم ، وأن يجعل مستقرنا جميعاً نحن ووالدينا في جنات النعيم .

^{٣٣} (سورة البقرة ، جزء من الآية : ٢٢٢ .

عندما تجالس مُدخناً حال تدخينه ... فهذه بعض النتائج !!

من مشكلات التدخين الكبرى أن غير المدخنين يتضررون بجريرة إخوانهم المدخنين ، وقد تأكد لدى العلماء والباحثين ما كان يخمنونه من قبل عن الأضرار المحتملة لمجالسة المدخنين حال تدخينهم ، وثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن غير المدخن شريك للمدخن في الضرر إذا جالسه، وهذا ما يسميه المتخصصون (التدخين السلبي) ” Passive Smoking “ أو التدخين غير المباشر .

فالمواد السامة الموجودة في دخان التبغ (Toxins) والمواد المسرطنة — المسببة للسرطان تنتشر بسرعة خلال المكاتب والفنادق والمطاعم وأماكن التجمع والعمل الداخلية الأخرى عند وجود المدخنين بها .

والدخان المنبعث من تدخين المدخنين عبارة عن مزيج معقد لما يزيد على (٥٠٠٠) خمسة آلاف مادة كيميائية في شكل جزيئات وغازات ، وهي أنواع عدة منها ما يسمى (المسرطنات) ” carcinogens “ أي المسببة للسرطان ، ومن بينها المهيجات والمواد المسببة للطفرات الوراثية مثل الزرنيخ والكروم والنيتروزامين والبنزوايدين ، ومن بينها سموم ومؤثرات على الجهاز العصبي المركزي مثل سيانيد الهيدروجين وثاني أكسيد الكبريت وأول أكسيد الكربون والأمونيا (النشادر) والفورمالدهيد . والمواد المسببة لارتفاع ضغط الدم والأورام الخبيثة ، ومن بينها ما يدمر الرئتين ويسبب الفشل الكلوي ، بما يُعلم مع ذلك أن عادة التدخين واستنشاق دخان المدخنين تهديداً واضحاً للصغير والكبير ، وفي نواحي الحياة كافة ^{٣٤}.

وفي الجدول التالي بيان تشكيلة لبعض المواد الكيميائية التي يستنشقها الشخص بشكل مباشر في مساحة ٣٠٠ متر مربع خلال فترة عملٍ واحدة مدتها ٨ ساعات يقضيها الشخص مع مدخن حال تدخينه .

^{٣٤} (ينظر الملف الإعلامي الصادر عن منظمة الصحة العالمية بمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين ١٤٢٢هـ (ص ١٠ — ١١) — الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين بالملكة .

المقدار (ميكرو جرام)	المادة الكيميائية
٥٦٠٦	أول أكسيد الكربون Carbon monoxide
١٨	بنزو ا بيرين Benzo a pyrene
٣١٢٨	القطران Tar
١٧	بروبيو Prpionaldehyde نالدهيد
٦٧٨	النيكوتين Nicotine
١٥	ريزولز Resols
٢٠٧	آسيتالدهيد Acetaldehyde
١٤	سيانيد الهيدروجين Hydrogen cyanide
١٩٠	أوكسيد النيتريك Nitric oxide
١٣	الاستيرين Styrene
١٥١	الإيزوبرين Isoprene
١٢	باتيرالدهيد Butyraldehyde
١٢٣	الريزور سينول Resorcinol
١١	أكريلونيتريل Acrylonitrile
١٢١	آسيتون Acetone
١٠	كروتونالدهيد Crotonaldehyde
٦٦	التوليولين Toluene
٩.٧	الكادميوم Cadmium
٥٤	الفورمالدهيد Formaldehyde
٨.٥	أحادي أمينو نفتالين 1- aminonaphthalene
٤٤	الفينول Phenol
٧.١	الكروم Chromium
٤٠	أكرولين Acrolein
٦.٠	الرصاص Lead

٣٦	Benzene	البنزين
٥.٢	2- aminonaphthalene	ثنائي — أمينو نفتالين
٣٣	Pyridine	بايريدايين
٤.٢	Nickel	النیکل
٢٥	1, 3butadiene	أحادي وثلاثي البيوتادين
٢.٤	3- aminonaphthalene	ثلاثي — أمينو بايو فينيل
٢٤	Hydroquinone	هيدرو كوينون
١.٤	4- aminonaphthalene	رباعي — أمينو بايو فينيل
٢٣	Methyl ethyl ketone	ميثيل إيثيل كيتون
١.٣	Quinoline	كوينولين
٢٢	Catechol	كاتيكول

خاتمة ووصية ...

وبعد :

* أما آن للمدخين أن يتقوا الله في أنفسهم وأطفالهم وأهليهم ويكفوا عنهم تلك الأضرار الفادحة؟؟.

* وهل آن للمدخين في الأماكن العامة أن يحترموا الآخرين وأن يكفوا عنهم أذيتهم؟.
* وهل آن لكل مدخن أن يتدارك نفسه من مآزق التدخين الذي لن يحصل من ورائه إلا إضرار نفسه وإهدار ماله وتحقيق مقاصد أباطرة تجار التبغ في الأضرار ببني الإنسان وخاصة أبناء من يسموهم دول العالم الثالث ليحافظوا على أرصدهم المالية .

وأعظم من ذلك كله استحقاقه لعقوبة الرب سبحانه والوقوع في سخطه ، خاصة وأن التدخين فيه إصرارٌ ومجاهرة ومثل ذلك يكون أعظم إثماً .

* وهل تأمل المدخن الحال التي سيلقى عليها ربّه سبحانه ولحمه ودمه متدنسٌ بتلك النبتة الحبيثة؟! كيف والمسلم مأمورٌ بالبعد عن مواطن الخبث وموارد وفي "صحيح البخاري" ^{٣٥} موقوفاً أو مرفوعاً إلى النبي صلى الله عليه وسلم : " إن أول ما ينتن من الإنسان بطنه فمن استطاع أن لا يأكل إلا طيباً فليفعل " . وروى أحمد والترمذي عن كعب بن عجرة قال : قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يا كعب بن عجرة إنه لا يربو لحم نبت من سحت ؛ إلا كانت النار أولى به " ^{٣٦} . وإنه لمنقلبٌ شنيعٌ أن ينمو بدن الإنسان ويتراكم لحمه ويجري دمه وهو متداخل بمشتقات الدخينة وسمومها .

* فهل آن لإخواننا المدخين أن يدركوا ذلك كله ، هذا ما نرجوه محبةً لهم وحباً لسلامتهم وسلامة أهليهم ومجتمعاتهم ، ولما فيه خير أوطانهم .

وفقَّ الله الجميع لما فيه الخير ، وصلى الله وسلم على معلم البشرية وهادي الإنسانية نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

^{٣٥} (١٣٠/١٣ - مع فتح الباري) .

^{٣٦} ("المسند" (٣٩٩/٣) . "جامع الترمذي" (٦١٤) . وقال أبو عيسى : هذا حديث حسن غريب . وصححه العلامة الألباني

الفهرس

الصفحة

الموضوع

* مقدمة

* عادة سيئة وعملٌ محرم

* حقيقة وتأثير النيكوتين !!

* لماذا يجنح المدخن إلى إدمان التدخين لأول وهلة ؟

* لا فرق بين الإدمان على النيكوتين والإدمان على الهيروين !!

* التدخين صنو الخمر !!

* التدخين هو الوباء الأكثر خطراً والأشدّ ضرراً على الصحة والحياة !!

* مع كل سيجارة يفقد المدخن من عمره ١١ دقيقة ومع كل علبة ٣ ساعات و ٤٠ دقيقة !!

* التدخين يصيب بالعجز الجنسي !!

* العلاقة بين التدخين والعقم !!

* التدخين يعجّل بالهرم والشيخوخة !!

* التدخين قد يسبب سوء الخاتمة

* التدخين في القرن العشرين بلغة الأرقام

* التدخين في المملكة العربية السعودية .. بالأرقام !!

* وقفة حول التدخين في الأماكن العامة

* التدخين أمام الأطفال جريمة !!

* حين تدخن المرأة ... !!

* حين تدخن الحامل ... ما النتائج ؟!

* حين يدخن المدخن عند طفل .. ما النتائج ؟!

* عندما يفارق المدخن السيجارة ... ماذا يحدث ؟؟

* عندما تجالس مدخناً حال تدخينه ... فهذه هي النتيجة !

* خاتمة ووصية