بسم الله الرحمن الرحیم

کشیدن سیگار با یک بفرما شروع می‌شود یا با یک هوس .

دفعهٔ اول سرت گیج می‌رود و سرفه‌ات می‌گیرد ، سر گیجه و سرفه علامت سالم بودن تو هستند ولی بعد ، کم‌کم سرگیجه و سرفه به هنگام کشیدن سیگار از بین می‌رود .

این نخستین علامت از غیر طبیعی شدن تو است زیرا از این به بعد ، بدن تو به دود و نیکوتین واکنش دفعی نشان نمی‌دهد .

وقتی چند ماه سیگار کشیدی ، اول مبتلا به خلط صبحگاهی می‌شوی .

این خلط به تدریج ، غلیظ و غلیظ‌تر می‌شود ، صدای اَخ و تُف‌ات صبح‌ها از دستشوئی به گوش می‌رسد .

کمی بعدتر بی‌آن‌که متوجه شوی تارهای صوتی‌ات دچار تغییراتی می‌شود که نتیجه آن ، تغییر صدایت است خصوصاً وقتی می‌خواهی بلند صحبت کنی .

دیگر برایت مهم نیست که دیگران سیگار کشیدنت را ببینند . پس پیش هر کسی سیگارت را روشن می‌کنی . این کار به شخصیت اجتماعی تو لطمه می‌زند ، چون حتی سیگاری‌ها از دود سیگار دیگری بدشان می‌آید چه رسد به غیر سیگاری‌ها .

جاهایی هست که رو درواسی داری و می‌خواهی نفهمند که سیگار می‌کشی پس لازم است همیشه شیشه اُدکلن یا یک خوشبوکننده به همراه داشته باشی ، آدامس هم به دردت می‌خورد .

- ماهی ۱۵ بسته سیگار : ۱۵ بسته × ۵۰۰ تومان = ۷۵۰۰ تومان
- ماهی ۲۰ بسته آدامس : ۲۰ بسته × ۵۰ تومان = ۱۰۰۰ تومان
- ماهی یک خوشبو کننده : ۱۰۰۰ تومان

فعلاً ماهیانه ۹۵۰۰ تومان[۱] هزینه برای خودت درست کرده‌ای !

---

[۱] . آمارِ هر بسته ۵۰۰ تومان ، به عنوان نمونه و مثال است چرا که به لحاظ افراد سیگاری و نوع سیگار مبالغ مصرفی متفاوت است . در مهرماه ۱۳۹۳ ، قیمت هر بسته سیگار ، حداقل ۱۲۰۰ تومان و حداکثر . . . و آمار قیمت آدامس و خوشبو کننده نیز مانند بسته سیگار به عنوان مثال می‌باشد . در نتیجه آمار قیمت ماهیانه مصرف سیگار و آدامس و عطر با تورّم قیمت‌ها ، افزایش می‌یابد .

در مرداد ۱۴۰۴ ش ، قیمت هر بسته سیگار ، حداقل ۱۱۵۰۰ تومان تا ۱۳۸۰۰۰ تومان و . . .

لثه و دندان‌هایت آرام آرام ، نازیبا و خراب می‌شوند .

بوی سیگار و ناراحتی همسر

وقتی ازدواج می‌کنی ، همسرت از این‌که همیشه بوی سیگار می‌دهی ناراحت می‌شود یا این موضوع را به تو می‌گوید یا نمی‌گوید[۲]. در هر دو صورت ، این امر به یک نقطه تاریک در روابط شخصی شما با هم می‌انجامد .

وقتی بچه دار شدی ، متوجّه می‌شوی که کودکانت ، زودتر از بقیّه بچه‌ها سرما می‌خورند و از آن‌ها ضعیف‌ترند . دنبال دلیل خاصّی نباش ! دود سیگار تو در خانه ، دستگاه تنفّسی آن‌ها را در مقابل بیماری ضعیف کرده است .

یک روز فکر می‌کنی اگر پنج میلیون نفر در کشورت مانند تو سیگار بکشند چقدر پولش می‌شود ؟

۱۵ بسته × ۵۰۰ تومان × ۵ ,۰۰۰,۰۰۰ = ۳۷, ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰

به خودت می‌گویی با ۳۷ میلیارد و پانصد میلیون تومان در ماه می‌شود :

---

۲ . یکی از فروشندگان عطر در مشهد مقدس نقل می‌کرد : یک گروه از خریداران عطرهای من ، افراد سیگاری هستند . می‌گویم چه عطری بدهم ؟ می‌گویند : فرقی نمی‌کند ، فقط بوی سیگار را از بین ببرد ، زیرا همسرم از بوی سیگار من ناراحت است .

- **ده مدرسه ساخت**
- **کنار آن ده درمانگاه درست کرد**
- **کمی آن طرف‌تر ده یتیم‌خانه بنا نمود**
- **به هزار زوج دختر و پسر ، به هر زوج دومیلیون تومان وام بلا عوض داد**
- **صد تا خانهٔ صدمتری درست کرد .**

تعجّب می‌کنی‌که هر ماه می‌توان با پول سیگار این همه کار کرد .

حالا شده‌ای یک آدم ۵۰ ساله ، سرفه‌هایت اخیراً بیشتر شده‌اند ، نزد پزشک می‌روی ، او برایت یک عکس رادیولوژی از سینه می‌نویسد .

دو روز بعد که عکس را پیش متخصّص می‌بری ناگهان متوجّه نگرانی او می‌شوی ، دلت می‌لرزد ، زانوهایت سست می‌شود !

چند روزی است که در بیمارستان بستری شده‌ای ، عکس‌های تکمیلی ، سی‌تی‌اسکن ، آزمایش‌خِلط ، نمونه برداری و آزمایش‌های دیگر انجام شده‌اند ، خوب می‌دانی‌که اطرافیانت چه چیزی را از تو پنهان می‌کنند حتی نوشته روی تابلوی بخشی‌که در آن هستی را نگاه نمی‌کنی . . .

سرطان ریه

سرطان ریه به زودی شناسنامه‌ات را باطل می‌کند ، تازه متوجّه شده‌ای دردی که در استخوان‌های کمرت احساس می‌کردی ناشی از تهاجم سرطان ریه به استخوان‌هایت است ، دردی که هر روز شدیدتر می‌شود و به هیچ مسکّنی جواب نمی‌دهد .

درکنار تو ، دو نفر دیگر بستری‌اند ، اولی به سرطان لب و دومی به سرطان حنجره مبتلاست ، آن دو هم مانند تو سیگاری‌اند .

به خاطر بسپار که نه شیمی درمانی ، نه پرتو درمانی ، نه جراحی و . . . هیچ کدام نمی‌توانند بیمار مبتلا به سرطان ریه یا حنجره ناشی از مصرف سیگار را بیش از یک سال زنده نگه دارند .

درباره پُک بعدی فکر کن !

هر روز ضعیف و ضعیف‌تر و لاغر و لاغرتر می‌شوی ، قلب تو نیز بیماراست ، سیگار به آن هم رحم نکرده است ، این ، وضعیت تو را بدتر می‌کند ، به آخر خط نزدیک می‌شوی ، پزشک معالج داروهایت را قطع کرده و فقط اکسیژن در

اختیارت گذاشته تا در لحظات آخر ، کمتر عذاب بکشی ، ناگهان یاد نوجوانی و جوانیت می‌افتی و روزی را به یاد می‌آوری که دوستت این جزوه را به تو هدیه داد و از تو خواست آن را خوب بخوانی و عبرت بگیری .

تو این جزوه را خوب خواندی ولی عبرت نگرفتی ، مطمئن بودی این عاقبت ، عاقبت تو نخواهد بود اما حالا . . .[۳]

تاریخچه سیگار

در دایرة المعارف‌های فارسی می‌خوانیم : توتون **TOBACCO** [۴] مأخوذ از **تُتُن** ترکی ، گیاهی است دارای برگ‌های پهن و بزرگ و گل‌هایش سرخ یا سبز رنگ ، بلندی ساقه‌اش گاه تا یک متر می‌رسد .

برگ‌های آن را پس از خشک کردن به اقسام مختلف : توتون سیگار ، توتون چپق و پیپ و توتون غلیان (تنباکو) عمل می‌آورند و در تدخین[۵] به کار

---

[۳] . برای فرزندم ، سیگار ص ۱ تا ۱۶ با تلخیص و اندکی تصرف .

[۴] . فرهنگ معین ، فرهنگ عمید . فرهنگ صبا ، واژه توتون .

[۵] . تدخین : دود کردن ، دود کشیدن . فرهنگ صبا .

می‌برند .

دایرةالمعارف بریتانیکا درباره توتون می‌نویسد : توتون گیاهی است دارای نیکوتین **Nicotine** که از برگ‌های آن پس از طیّ مرحلهٔ فشرده شدن برای کشیدن ، جویدن ، أنفیه و تولید نیکوتین استفاده می‌شود .

در اوایل قرن شانزدهم میلادی اسپانیائی‌ها به قاره آمریکا رفته و سلطهٔ خویش را بر بخش عظیمی از سرزمین‌های جنوبی آن مستقر کردند . آنان در این نواحی با گیاهی به نام نیکوتیانا آشنا شدند که بومیان محلّی برگ خشک و خُرد شدهٔ آن را در برگ نازک ذرّت می‌پیچیدند و آتش می‌زدند و دود آن‌را با وَلَعی[۶] تمام می‌کشیدند .

اسپانیایی‌ها هنگام بازگشت به کشور خود ، تخم و برگ این گیاه را به اسپانیا و پرتغال بردند ، شیوهٔ کشت و استعمال آن را به هموطنان خود آموختند .

این‌گیاه که شاخ و برگ خشک و خرد شدهٔ آن امروز توتون و تنباکو و پیچیده شده‌اش را در کاغذهای نازک ، سیگار و سیگارت می‌نامند خیلی زودتر از آن‌چه

---

[۶] . ولع : حرص و علاقه شدید به چیزی . فرهنگ صبا .

تصوّر شود به فرانسه و انگلستان و از آن‌جا به سایر کشورهای اروپائی و در آغاز قرن هفدهم به عثمانی ، مصر ، هند و همزمان به وسیلهٔ پرتغالی‌ها در زمان صفویه به ایران راه یافت و با وجود همهٔ سخت‌گیری دولت‌ها و مخالفت علمای دینی ، دیری نگذشت که سراسر اروپا و آسیا در هاله‌ای از دود جهنّمی این بلای خانمانسوز فرو رفت و متعفّنی نکبت بار به مسکنّی آرام بخش شهرت یافت و منکری آشکار به صورت معروفی مفید درآمد[۷] .

دانشمندان ، پزشکان ؟!

سیگار چنان مقبولیت یافت که امروزه حتی برخی از علماء دینی و برخی از پزشکان نیز با همه علمی‌که به زیان و عواقب تلخ آن دارند به کشیدن آن مبادرت می‌ورزند .

بسیاری از مردم نیز بدون اطلاع از زیان‌های مالی و جانی آن برای خرید سیگار همه روزه مبلغ نه چندان کمی از درآمد خود را که با کدّ یمین و عرق جبین[۸] به

---

[۷] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ، توتون ص ۷۳ .

[۸] . زحمت زیاد .

دست می‌آورند ، هزینه می‌کنند و ناخودآگاه مال و جان خود را تباه می‌سازند[۹].

حتی قشر نوجوان جامعه کمی به جهت تقلید از بزرگ‌ترها و این‌که می‌خواهند تجربه بزرگسالی داشته باشند و مقداری هم برای ژست گرفتن و خودنمایی‌که ویژگی دوران بلوغ است به آن روی می‌آورند و دریچه ورود به اعتیاد و سایر بزهکاری‌های اجتماعی را به روی خود باز می‌کنند .

روزنامه خراسان می‌نویسد :

شایع‌ترین سنّ مصرف سیگار در کشور ما ، سنّ ۱۳ سالگی است .

تقلید از رفتار شخصیت‌های محبوب و گروه همسالان از دلایل گرایش به مصرف سیگار در سنین نوجوانی است .

همچنین نمی‌توان تبلیغات کمپانی‌های دخانی و تولید محصولات پر زرق و برق و پر جاذبهٔ این کمپانی‌ها را نادیده گرفت .

در جایی که در فیلم‌ها و سریال‌ها شخصیت‌های محبوب جوانان و نوجوانان و به اصطلاح سوپر استارها برای فکر کردن ، برای فرار از درد و رنج و ناراحتی با ژستی خاص سیگار آتش می‌زنند ، نمی‌توان از اصل الگو برداری در این

---

[۹] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ، توتون ص ۷۳ و ۷۴ .

زمینه غافل شد[۱۰].

جای شگفتی است در حالی که همهٔ جوامع بین‌المللی جهان بکارگیری گازهای سمّی را حتی در زمان جنگ برای دشمن هم ممنوع اعلام کرده‌اند چه بسیارند افرادی که استعمال گاز سمّی نیکوتین را در زمان صلح برای خویشتن جایز می‌شمارند و بی‌توجّه به احکام صریح قرآن همچون آیه شریفه **وَ لاتُلْقُوا بِأیدِیکُم اِلَی‌التّهْلُکَه**[۱۱] یا احادیثی چون **لَا ضَرَرَ وَ لَا ضِرَارَ** (فِی الْإِسْلَام)[۱۲] و فتاوای علماء ، همچنان معتاد و مبتلا به سیگار و . . . هستند[۱۳].

زیان قطعی ، حرام قطعی

زنده یاد استاد مطهری در کتاب تعلیم و تربیت اسلامی می‌گوید : امری‌که زیان آن قطعی است ، شکی در حرمتش نیست ، حتی در مورد سیگار و غلیان که

---

[۱۰] . روزنامه خراسان ۵ شنبه ۵ خرداد ۱۳۸۴ شماره ۱۶۱۳۶ ص ۱۱ با تلخیص .

[۱۱] . بقره ۱۹۵ : خود را به دست خویش به هلاکت نیفکنید .

[۱۲] . النبوی صلی الله علیه و آله : لا ضرر و لا ضرار . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود : ضرر و زیان رساندن به خود و دیگری ممنوع است . میزان الحکمه با ترجمه فارسی ج ۷ باب ضرر ص ۳۲۳۶ ح ۱۱۰۱۷

[۱۳] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۴ .

احتیاج به استدلال ندارد . به طور کلی هر چیزی که زیان دارد ، حرام است ، با این‌همه چه بسیارند افرادی‌که تذکّرات مؤکّد و مکرّر جامعه پزشکان مسئول و متعهّد را نشنیده می‌گیرند و بی‌اندیشه به قبح عمل ، این خلاف را مرتکب می‌شوند .

آنان بی‌مبالاتی خود را چنین توجیه می‌کنند که : سیگار فعالیت فکری را زیاد می‌کند .

در حالی‌که این عقیده توهّم و خیالی بیش نیست ، زیرا علم ثابت کرده است که پس از استعمال نیکوتین (سمّ موجود در سیگار) میزان قند خون و احتراق آن در بدن زیاد می‌شود و عروق برای مدت کوتاهی منبسط می‌شوند و جریان خون در مغز تشدید می‌شود ، ولی پس از مدتی کوتاه قند خون از میزان قبل از تدخین هم پایین‌تر آمده و رگ‌های مغزی منقبض می‌گردد و اثر مضاعفی از رکود و سستی در بدن بر جای می‌ماند و تعادل فکری فرد سیگاری به هم می‌خورد و حضور ذهن او کاهش می‌یابد ، در چنین حالتی شخص خود را

شدیداً نیازمند به کشیدن مجدّد سیگار می‌بیند[۱۴].

تحقیقات نشان می‌دهد که اعتیاد به دخانیات دارای ضررهای جسمی و روانی است ، در اثر استعمال سیگار مغز فرد دچار وضعیتی می‌شود که تنها با دود ، حالت عادی را باز می‌یابد .

با افزایش میزان مصرف دخانیات هر گونه کاهش مصرف آن ، سبب پیدایش وضعیت نامطلوب روانی مثل افسردگی ، تندخویی یا دردمندی‌های جسمی می‌گردد که برای رفع آن ، فرد مجدداً به مصرف آن رو می‌آورد و اعتیاد به دخانیات هم از همین هنگام شروع می‌شود[۱۵].

ضررهای سیگار

آمارهای رسمی جوامع پزشکی جهان حاکی است که دود سیگار و اعتیاد به آن تأثیرات بسیار بدی بر اندام و بافت‌های بدن دارد که از آن جمله است :

---

[۱۴] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۴ و ۷۵ با اندکی تصرف .

[۱۵] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۷ و ۷۸ با اندکی تصرف .

۱ . فساد دندان‌ها و سیاه شدن آن‌ها ، عفونت دهان و بوی بد آن[۱۶].

۲ . اختلالات گوارشی و سوء هاضمه و بی‌اشتهایی :

نیکوتین و سموم دیگر همراه با مادّهٔ قیری شکل دود سیگارکه لب‌ها ، زبان ، لثه ، گلو را آغشته نموده هنگام مصرف غذا مقداری از آن‌ها همراه خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها وارد معده می‌شود و با تأثیرات شیمیایی خود بر شیرهٔ معده ، هضم غذا را به تأخیر انداخته و تولید سوء هاضمه می‌نماید و به مرور باعث زخم معده و زخم اثناعشر می‌شود[۱۷].

۳ . اختلالات قلبی ، نامنظمی گردش خون ، تصلّب شرایین [۱۸]و سکته‌های ناگهانی[۱۹]:

اولین عکس‌العملی‌که سیگار در بدن ایجاد می‌کند نامنظمی گردش خون است

---

[۱۶] . گردآوری شده از پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۵ و مواد مخدر هرگز ص ۸۵ .

[۱۷] . گرد آوری شده از پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۵ و روانشناسی اعتیاد ص ۲۱ و ۲۲ .

[۱۸] . یعنی تنگ شدن یا بسته شدن رگ‌ها و عروق .

[۱۹] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۵ .

زیرا نیکوتین سیگار بلافاصله روی غدّه هیپوفیز اثر می‌گذارد و در وظایف آن ایجاد اختلال می‌کند ، یکی از مهمترین وظایف این غدّه ، تنظیم جریان خون در بدن است[۲۰].

دیدگاه پروفسور کلنش

پروفسورکلنش معتقد است ضرر و آسیب نیکوتین در درجه اول متوجه قلب و جریان خون است ، دانشمند آلمانی نامبرده ۲۲۵ نفر را بین سن‌های ۲۰ و ۷۰ سال ، قبل و پس از مصرف نصف یک سیگار معاینه‌کرد و معلوم شدکه حدّ اعلای افزایش جریان خون ۴ دقیقه پس از پایان کشیدن نصف سیگار آغاز می‌گردد و ۲۵ دقیقه طول می‌کشد .

به علاوه در کلّیهٔ موارد آزمایش ، مصرف اکسیژن قلب تا ۳۵ درصد افزایش می‌یابد ، در مقایسه با مصرف نیروی بدن با موارد دیگر ، پروفسور معتقد است‌که کشیدن نصف سیگار مساوی با۲۰ وات تولید نیروی بدنی به مدت۲۰

---

[۲۰] . اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص۳۷۰ با اندکی تصرّف .

دقیقه است ، به عبارت دیگر مصرف۲۰ سیگار در روز مساوی است با مقدار مصرف نیروی بدن در مدت ۸ ساعت دوچرخه سواری مداوم .

معتادان به سیگار با استعمال‌دخانیات قلبشان را مدام تحت فشار زیاد قرار داده ، بنابراین طبیعی است که این اعتیاد به مرور زمان موجب بروز اختلالات قلبی در فرد گردد[۲۱].

دیدگاه دکتر اورت کوپ

همچنین دکتر اورت کوپ معتقد است : سیگار کشیدن میزان حملهٔ قلبی را افزایش می‌دهد .

میزان حملهٔ قلبی میان سالانی‌که بسیار زیاد سیگار می‌کشند دو برابر افرادی است که سیگار نمی‌کشند[۲۲].

۴ . اختلالات عصبی و ضعف اعصاب ، بروز سردرد و تشنّج[۲۳] : نیکوتین قوی‌ترین سموم است و اثر آن در سلسله اعصاب مورد اهمیت است ، حتی اختلال فعالیت

[۲۱] . اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۷۴ با اندکی تصرف .

[۲۲] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۹ با اندکی تصرف .

[۲۳] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص۷۶ .

دستگاه گردش خون و اعضای گوارش غالباً مربوط به اختلال در عمل اعـصاب تنظیم‌کننده گردش خون و تنفّس و گوارش غذا می‌باشد[۲۴].

۵ . کاهش عمر بـدن : تحقیقات نشان می‌دهد که هر نخ سـیگار ، ۵/۵ دقیقـه از عمر انسان را می‌کاهد[۲۵].

۶ . کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها[۲۶].

۷ . چین و چروک پوست صورت و پیری زودرس[۲۷].

۸ . کاهش حافظه[۲۸] : در معتادان بـه سـیگار اخـتلال حـواس خـصوصاً کـاهش حافظه نسبت به یادآوری اشیاء و اسامی اشخاص پیدا می‌شود[۲۹].

۹ . میزان ویتامین C در بدن را کم می‌کند[۳۰].

۱۰ . ایجاد زخم‌های پوستی می‌نماید (که به‌کندی خوب و ترمیم می‌شوند)[۳۱].

---

[۲۴] . اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۶۶ با اندکی تصرف .

[۲۵] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۱۱۴ .

[۲۶] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۵ .

[۲۷] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۵ .

[۲۸] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۶ .

[۲۹] . اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۶۶ .

[۳۰] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدّر ص ۱۱۴ .

۱۱ . کاهش قوّه بویایی و ذائقه : حساسیت اندام‌های بویایی و چشایی از بین می‌رود و در اثر سموم نیکوتین پرزهای چشایی آسیب دیده لذا خوراکی‌ها طعم لذّت بخش قبلی خود را از دست می‌دهند[۳۲].

۱۲ . کاهش قوّه شنوایی و بینایی[۳۳].

۱۳ . کاهش قند خون : نیکوتین از طریق مویرگ‌های ششی وارد خون‌شده ، مواد موجود در خون را متأثر ساخته و قند خون را کاهش می‌دهد که در نتیجه موجب ضعف بدن می‌شود[۳۴].

۱۴ . فرسودگی کبد : سموم موجود در خون مانع از تغذیه کافی اندام‌های مختلف شده و بر فعالیت و فرسودگی کبد می‌افزاید .

کار کبد که تصفیه خون و گرفتن سموم آن‌است بر اثر استعمال متمادی

---

[۳۱] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۱۱۴ .

[۳۲] . گرآوری شده از : اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۶۸ و روانشناسی اعتیاد ص ۲۱ .

[۳۳] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۶ .

[۳۴] . روانشناسی اعتیاد ص ۲۲ با اندکی تصرف .

دخانیات دچار اختلال‌شده و فرد ، مبتلا به بیماری‌های کبدی می‌گردد[۳۵].

۱۵ . کاهش میزان هوای تنفسی و فرسودگی ریه : هر گاه پس از پک‌زدن سیگار دود آن را از راه دستمال کاغذی که بر لب چسبیده باشد بیرون دهیم لکّه قهوه‌ای رنگی روی دستمال ظاهر خواهد شد که همان بقایای مواد جامد و مایع توتون است .

این لکّه ، مایع لزج خرمائی رنگ شبیه به روغن سیاه و قیر است که به مرور زمان در اثر استعمال مداوم دخانیات ، در ریه ، لپک‌های شش ، نایژه ، نای و ناحیه گلوی افراد رسوب می‌کند .

طبیعی‌است که دیگر ریه‌ها نمی‌توانند به خوبی وظیفه جذب اکسیژن از هوای‌تنفسی و رساندن آن به خون را انجام دهند[۳۶].

۱۶ . ورم حنجره و گرفتگی صدا[۳۷].

---

[۳۵] . روانشناسی اعتیاد ص ۲۲ با اندکی تصرف .

[۳۶] . گرد آوری شده از : پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۸۰ . روانشناسی اعتیاد ص ۱۶ ، اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۶۱ .

[۳۷] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدّر ص ۷۶ .

۱۷ . امفیزم Emphyseme : پیدایش هوا یا گاز به طور غیر عادی در بافت‌های بدن اختلالی است که هم انسان را می‌کشد و هم می‌تواند او را معیوب کند و کاملاً به سیگار کشیدن ارتباط دارد .

امفیزم ریوی بیماریی است که باعث تورّم غیر عادی بافت‌های ریوی و نابودی آن‌ها می‌گردد و سالانه ۳۰۰۰۰ نفر را به کام مرگ می‌کشاند[۳۸].

۱۸ . بیماری صرع در معتادین به سیگار زیادتر بروز می‌کند[۳۹].

۱۹ . زایمان زودرس و کمبود وزن و لاغری نوزاد : زنان سیگاری دو برابر بیشتر از سایر زنان زودتر از موقع وضع حمل می‌کنند .

بین تعداد نوزادان زودرس و تعداد سیگارهایی که هر روز دود می‌شود رابطه جالبی وجود دارد .

از بین ۵۰۰۰ زنی که پیش از وقت زایمان کرده‌اند ، ۱۳۶ نفر آن‌هایی بودند که روزانه ده سیگار می‌کشیدند .

۲۵۰ نفر آن‌هایی بودند که روزی ۱۵ سیگار دود می‌کردند .

---

[۳۸] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدّر ص ۸۰ .

[۳۹] . اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۶۶ .

و ۳۳۰ نفرشان آن‌هائی که روزی ۲۰ عدد سیگار می‌کشیدند[۴۰].

۲۰ . تأثیر در نوزاد : نوزادان زنانی که در دوران حاملگی مرتّب سیگار می‌کشند لاغرتر و کم وزن‌تر از سایر نوزادان هستند .

و از نظر ذهنی و رشد و نوع رفتار نیز در مقایسه با کودکان مادران غیر سیگاری در سطح پایین قرار دارند[۴۱].

۲۱ . سقط جنین : دکتر اورت‌کوپ مشاور وزیر بهداری در آمریکا می‌گوید : سیگار کشیدن مادران باردار ، مرگ جنین و نوزاد را بین ۲۸ تا ۶۰ درصد افزایش می‌دهد[۴۲].

قربانیان سرطان ریه

۲۲ . سرطان : مهم‌تر از همه ، عامل مؤثر ابتلای ریه و مجاری تنفّسی به سرطان است تا آن‌جا که همه ساله از یک میلیون نفر ، حدوداً ۲۲۷۰ انسان تنها قربانی سرطان ریه ناشی از کشیدن سیگار می‌شوند و حال آن‌که میزان تلفات

---

[۴۰] . اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۷۱ و ۳۷۲ .

[۴۱] . اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۷۲ و پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدّر ص ۱۱۵ .

[۴۲] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدّر ص ۷۹ .

دیگر بیماری‌ها در یک میلیون نفر به مراتب از این رقم کمتر است[۴۳].

گزارش **آقای تری Terry** در سال ۱۹۶۴ میلادی باعث وحشت بسیاری از آمریکایی‌ها شد .

او معتادان به سیگار را با افراد عادی مقایسه کرده بود ، دسته اول یازده بار بیشتر از دسته دوم به سرطان ریه ، شش بار بیشتر به برنشیت ، پنج بار بیشتر به سرطان حلق ، سه بار بیشتر به سرطان معده و اثناعشر و دوبار بیشتر به سرطان مثانه مبتلا بودند و بروز بحران‌های عصبی در دسته اول مضاعف بود[۴۴].

نتایج حاصل از تحقیقات ۱۷ انستیتوی مختلف جهان در رابطهٔ سرطان ریه با دخانیات گویای آن است که بیماران مبتلا به سرطان ریه بیش از حد معمول دخانیات استعمال نموده‌اند .

آنان در ۹۵ درصد از سرطان‌های لب ، توتون را عامل اصلی پیدایش این نوع

---

[۴۳] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۵ .

[۴۴] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۸ .

سرطان معرفی نمودند[۴۵].

عاقل هرگز نکند دود هوس　　دود گردد سبب تنگ نفس

پسته و کشمش و توت و فندق　　بهتر از عادت سیگار و چپق

هر که خواهد که نگیرد سرطان　　نکشددودخصوصاًغلیان[۴۶]

ترکیبات شیمیایی موجود در دخانیات (دود توتون)

۱ . نیکوتین : ماده روغنی و بی‌رنگ است با فرمول شیمیایی $C_{۱۰} H_{۱۴} N_{۲}$ از قوی‌ترین سموم است و مسمومیت آن به اندازه‌ای است که هرگاه مقدار ۰/۰۱ یا ۰/۰۲ گرم نیکوتین خالص به قورباغه‌ای تزریق‌گردد ، ابتدا تشنّج شدیدی در حیوان ظاهر می‌شود که پس از ۲ – ۳ دقیقه منتهی به تنگی نفس شده و لحظه‌ای بعد جان می‌سپارد[۴۷].

خوردن ۲ یا ۳ قطره نیکوتین خالص در انسان موجب مرگ آنی می‌گردد و این

---

[۴۵] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدر ص ۷۷ .

[۴۶] . اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۷۳ و ۳۷۴ .

[۴۷] . عوامل استعمار ص ۴۹ و ۵۰ با تلخیص .

سمّیت زیاد این ماده را می‌رساند[۴۸].

در سیگار ، نیکوتین در قسمت گرم عقب آتش تقطیر شده و در بزاق حل می‌شود و از راه ریه یا بلعیدن بزاق ، جذب بدن می‌گردد .

همچنین ۲۲ درصد از نیکوتین موجود در توتون همراه پیریدین وارد دود دخانیات شده که از این مقدار۹۰ درصد آن در صورت استنشاق دود جذب بدن‌می‌شود .

جذب دود از طریق مجاری تنفّسی به قدری ساده است‌که حتی در افرادی‌که خود از توتون استفاده نمی‌کنند ولی برای مدتی در اتاق پر از دود به سر می‌برند روز بعد در ادرارشان نیکوتین یافت می‌شود[۴۹].

۲ . گاز کربنیک CO_2 و منوکسید کربن CO : این دو مادّه در دخانیات وجود دارد و هر دو در مسموم کردن انسان مؤثر است .

آقای زیروسکی عصاره توتونی را که فاقد نیکوتین بود به چند خرگوش تزریق کرد بعد از مدتی دید خرگوش‌ها لاغر و فلج شده‌اند .

---

[۴۸] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدّر ص ۱۱۴ .

[۴۹] . پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدّر ص ۷۵ و ۷۶ با اندکی تلخیص .

این دو گاز انسان را به حالت خفقان و تنگی نفس می‌کشاند[۵۰].

هنگام تنفّس هوای آزاد ، اکسیژن با هموگلوبین ترکیب می‌شود ، خون تیره‌رنگِ سیاه‌رگ‌ها پس از عبور از دو ریه و جذب اکسیژن به رنگ سرخ روشن درمی‌آید ، این خون در تمام بدن جریان یافته و ناقل اکسیژن لازم جهت تنفّس سلول‌ها و اکسیداسیون مواد غذایی می‌باشد .

میل ترکیبی هموگلوبین با منوکسیدکربن ۲۰۰ تا ۳۰۰ بار بیش از اکسیژن‌است . ورود جزئی این گاز در خون از طریق دستگاه تنفّس ، موجب می‌شود هموگلوبین‌های زیادی‌که با منو اکسیدکربن ترکیب شده و بنام **کربوکنی هموگلوبین** نامیده می‌شوند به وجود آیند ، کربوکنی هموگلوبین‌ها دیگر اکسیژن هوا را خوب جذب نمی‌کنند .

روی این اصل کسی که در نتیجه منوکسیدکربن مسموم شده حالت خفگی احساس می‌کند حتی وقتی که در هوای آزاد قرار می‌گیرد با وجود ورود اکسیژن

---

[۵۰] . عوامل استعمار ص ۵۱ .

کافی به ریه باز هم تند تند نفس می‌کشد[۵۱].

۳ . اسید استیک CH_3COOH و اسید سیانیدریک HCN : هر دو سمّی هستند ، مسمومیتی‌که از اسید سیانیدریک سرچشمه می‌گیرد سبب تشنّجات مغزی و منجر به فلج شدن و صدمه به سلسله اعصاب می‌گردد و به دنبال آن شخص مسموم دار فانی را بدرود می‌گوید[۵۲].

۴ . آمونیاک NH_3 پیریدین C_5N : که جزء مواد دخانیات شمرده شده و در مسمومیت و ضعف جسم و اعصاب و ناتوان ساختن سایر اعضاء بدن تأثیر بسزایی دارند[۵۳].

۵ . ئیدرو کربورهای مولد سرطان (بنزو پیرن) : ثابت شده که در دود توتون هیدروکربورهای سرطان زا وجود دارد که آثار آن بر روی حیوانات آزمایشگاهی بررسی شده است ، هر گاه مواد موجود در دود توتون به حیوانات مورد آزمایش تزریق شود یا آن‌ها را روی پوست آن حیوانات مالش دهند موجب پیدایش

---

[۵۱] . اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۶۲ .

[۵۲] . عوامل استعمار ص ۵۲ با تلخیص و اندکی تصرّف .

[۵۳] . عوامل استعمار ص ۵۲ و۵۳ .

تومورهای سرطانی می‌گردد[۵۴].

۶. الکل متیلیک (الکل چوب) CH_3OH : مصرف زیاد آن کشنده و کم آن باعث کوری چشم می‌گردد ، زیرا الکل متیلیک مخصوصاً بر روی عصب بینایی اثر می‌گذارد و موجب ضعف قوه بینایی می‌گردد[۵۵].

ادامه مطلب در نشریه پیام دین با عنوان سیگار جلد دوم

[۵۴] . گردآوری شده از : اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۶۱ و پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخدّر ص ۷۷ .

[۵۵] . عوامل استعمار ص ۵۲ ، اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ص ۳۶۷ و ۳۶۸ .

منابع

- برای فرزندم ، سیگار ، دکتر حسین الله مرادی چاپ اول ۱۳۸۳ .
- پژوهشنامه‌ای درباره بحران جهانی مواد مخّدر و . . . دکتر سید حسن اسعدی چاپ اول ۱۳۷۲ مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی .
- اطلاعات پزشکی یا دکتر برای همه ، دانستنی‌ها طب قدیم و جدید ، اسماعیل اژدری ، چاپ ۴۰ ، سال ۱۳۷۵ انتشارات اقبال .
- روانشناسی اعتیاد ، صادق کریم پور چاپ اول ۱۳۶۴ مؤسسه انتشارات امیر کبیر .
- عوامل استعمار ، دکتر محمد ابراهیم بلوریان .
- فرهنگ صبا ، محمّد بهشتی سال ۱۳۷۱ انتشارات صبا .
- فرهنگ عمید ، حسن عمید چاپ ۲۸ سال ۱۳۸۶ مؤسسه انتشارات امیر کبیر .
- فرهنگ معین دکتر محمد معین چاپ ۶ سال ۱۳۶۳ مؤسسه انتشارات امیر کبیر .
- مواد مخدر هرگز ، مؤلف : آنیتا نایک ، مترجم : فاطمه زمانی ، چاپ اول ۱۳۸۲ نشر پیدایش .
- میزان الحکمه با ترجمه فارسی ، محمّد محمّدی ری شهری ، مترجم حمید رضا شیخی چاپ دوم ۱۳۷۹ ناشر دارالحدیث .

نشریه پیام دین

موضـــوع : سیگار ج ۱ — **مدیر مسـئول** : علی صادقی موحد

تاریخ تألیف : آبان ۱۳۸٤ — **صاحب امتیاز** : احمد سعید کریمی

تاریخ بازبینی : مرداد ۱٤۰٤ ش — **طـرح جلـد** : مرتضی نعیمی

ایتا ، سروش : ۰۹۳۰۴۹۴۲۳۶۱

فهرست

- مقدمه ۱
- بوی سیگار و ناراحتی همسر ۳
- سرطان ریه ۵
- تاریخچه سیگار ۶
- دانشمندان ، پزشکان ؟! ۸
- زیان قطعی ، حرام قطعی ۱۰
- ضررهای سیگار ۱۲
- دیدگاه پروفسور کلنش ۱۴
- دیدگاه دکتر اورت کوپ ۱۵
- قربانیان سرطان ریه ۲۰
- ترکیبات شیمیایی موجود در درخانیات ۲۲