

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



محاضرة بعنوان التدخين

بدأ المحاضر الاستاذ /قائلا :

من العادات السيئة في مجتمعنا والمعروفة منذ القدم التدخين؛ فعلى الرغم من مخاطره المختلفة على صحة الفرد وعلى المجتمع من جميع النواحي الاجتماعية، والثقافية، والاقتصادية؛ ومن تحميل الدولة عبئاً مادياً كبيراً، إلا أنّ حالات التدخين بازدياد مستمر.

والتدخين هو عملية حرق مادة تسمى التبغ، يتم تذوق الدخان أو استنشاقه، وتعتبر السجائر من أكثر الطرق شيوعاً في التدخين،

التدخين مضر جداً بصحة الإنسان، وهو يحتوي على العديد من المكونات مثل النيكوتين، والتبغ، وهذه المكونات تشكل خطراً على الصحة وتؤثر عليها سلباً، حيث تحتوي السيجارة الواحدة على ستمائة مكون مختلف، وعند احتراق هذه المكونات يحدث تفاعل ينتج أكثر من 7000 مادة كيميائية بشكل عام منها 69 مادة مسرطنة.

إنّ التدخين بكافة أشكاله كالسجائر، والشيشة من الممارسات الضارة بالصحة، والبيئة؛

يسبب التدخين الكثير من الأضرار الصحية والدينية التي تؤثر سلباً على المدخنين، ومن هذه الأضرار ما يلي:

الأضرار الصحية

- الإصابة بسرطان الرئة.
- الإصابة بسرطان الحنجرة.
- الإصابة بأمراض القلب المختلفة مثل ارتفاع ضغط الدم، تسارع نبضات القلب ، ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم .
- انبعاث رائحة كريهة من فم المدخن والإصابة بتسوس الأسنان.
- حدوث التهابات في اللثة والإصابة بسرطان الفم أو اللسان.
- الشعور بالتعب والأرق، والإحساس بفقدان الشهية أثناء الطعام.
- الإصابة بالتهاب القرحة المعدية .
- يؤثر التدخين سلباً على الأعصاب، كما يؤثر على بقية الحواس الموجودة في الجسم.
- يسبب التدخين ضعف القدرة الجنسية للرجال والنساء.
- يسبب الشعور بصداعات مزمنة. يؤثر التدخين بشكل سلبي على الحامل وجنينها. يسبب التدخين الإصابة بأمراض الشعبات الهوائية المزمنة.
- يسبب التدخين الموت المفاجئ، من خلال حدوث الجلطات القلبية. تقل قدرة المادة الحيوية على نقل الأوكسجين إلى جميع خلايا وأنسجة الجسم.
- تزيد نسبة الإصابة بالأنيميا عند المدخنين و تزداد نسبة الإصابة بالسكتات الدماغية عند المدخنين.

- يؤثر التدخين سلباً على نضارة البشرة، حيث يزيد نسبة التجاعيد في الوجه، كما يحدث تغيراً في نبرة الصوت. يؤدي التدخين إلى زيادة نسبة الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء.

الأضرار الدينية:

- يعتبر التدخين معصية سيحاسبه الله عليها الله يبغض المدخن ويبغض متعاطيه.
 - المدخن يؤدي الملائكة برائحة الدخان.
 - المدخن يلحق الضرر بغيره من المؤمنين.
 - يعمل المدخن على إفساد الهواء النقي.
 - يعتبر التدخين من التبذير والإسراف وقد نهى الله عن ذلك.
 - يعد التدخين من باب المجاهره بالمعصية، والمجاهرة بالمعصية أشد من الذنب نفسه.
- التدخين السلبي هو استنشاق لرائحة الدخان المنبعثة من سجائر الآخرين، أو الدخان المنبعث من زفير المدخنين، لذا يعد التدخين السلبي تدخين غير مباشر، وهو يشكل خطراً كبيراً على صحة الفرد، وخاصة الأطفال حيث أثبتت الدراسات أن ستة آلاف شخص حول العام يموتون بعمر مبكر بسبب تعرّضهم للتدخين المبكر .
- واستطرد المحاضر قائلاً:

هناك الكثير من الأسباب التي تدفع بالإنسان إلى التدخين، وخاصة لدى فئة الشباب والمراهقين، وهذه الأسباب كالتالي: - - الظهور بمظهر الرجولة خاصة لدى الشباب المراهقين.

- اصدقاء السوء الذين يدفعون الإنسان إلى هذه العادة السيئة.
 - الفضول والتجربة، فالبعض قد يقوم بممارسة هذه العادة بسبب الفضول الذي يعتريه باستطلاع الأثر الذي يتركه التدخين في نفس الإنسان.
 - الاستهتار بالمخاطر والأضرار الكبيرة التي يجلبها التدخين على الإنسان.
 - بيع علب الدخان في المحلات بشكل كبير، دون قيود أو رقابة من الحكومات على عملية البيع
 - عدم تشريع السن القانوني لبيع علب الدخان، فيجب -كما هو معروف في أغلب دول العالم المتقدمة- عدم بيع علب الدخان لمن هم دون 18 سنة.
- و لكي يتم تنظيف الرنتين من آثار التدخين يجب علينا قبل كل شيء الإقلاع تماماً عن التدخين، حتى يتم البدء بتنظيفهما، وترك هذه العادة السيئة يحتاج منا الإرادة والعزيمة، التي لا تضعف أمام إدمان التدخين الذي يمتلك المدخنين، والذي يسيطر على نفوسهم، فمن المعروف عند الأطباء أن الجسم يقوم بتنظيف نفسه بنفسه، ولكن الأثر الذي يتركه التدخين في الرنتين لا يستطيع الجسم أن يقوم بإزالته بين عشية وضحاها؛ بسبب الكم الكبير من القطران والنيكوتين الذي يتركه التدخين في جسم الإنسان

س : هل هناك عقوبات علي المدخنين ؟

س : كيف نقاوم هذه العادة السيئة ؟

