

أولاً: التدخين Smoking: إدمان التدخين الذي غالباً ما يبدأ: 1- كنوع من التقليد في الأطفال للمثل الأعلى الذي قد يكون الأب، أو المدرس أو الممثل في التلفاز. 2- إثبات الذات في سن المراهقة لكي يثبت المراهق وجوده وشخصيته ويشعر أنه قد صار رجلاً أو كرمز للحرية أو النضج أو تعويض للفشل في النشاط الرياضي أو المدرسي. سهولة الحصول على السيجارة تعد عاملًا مساعداً للبدء أو حب إستطلاع أو المشاركة للأصدقاء أو التظاهر بالشجاعة، سن العشرين. 3- الإيحاء: لاشك أن الإيحاء النفسي بالإعلان غير المباشر بما يصاحب التدخين من شعور بالذلة والإستمتاع وربطها بالرفاهية، ففي السينما والتلفاز نجد الإيحاء بإن السيجارة هي العكاز في المواقف الصعبة والتهيئة للفكر وحل المشاكل. 4- الإعتقاد الخاطئ بإن التدخين يساعد على التتبّه أو الإسترخاء أو الراحة أو تهدئة الأعصاب. تأثير تدخين السجائر على جسم الإنسان: السيجارة الواحدة تحتوى على أكثر من ألف ومائتين عنصر ما بين غاز أو جزء كيميائي يدخلها الفرد إلى جسمه بتدخينه للسيجارة، فيحاول الجسم طرد بعضها عن طريق السائل المخاطي والبول، ويفشل في طرد بعضها الآخر لأنها تذوب في الماء وحينذاك تترافق في الجسم ويزداد تركيزها فيه حتى تصبح سامة، وفي هذه الحالة يفرز الجسم أنزيمات معينة تعمل على التخلص من تلك العناصر أو على الأقل تحصين الجسم ضدها، وهذا قد يحدث تفاعل بين الانزيمات وتلك العناصر بموجبه تصبح هذه العناصر الغير القادرة على إحداث السرطان، عناصر سلطانية تتلخص بحمض نواة الخلية الجسمية (د) أوكسي ريبونيكيلك (DNA) و تؤدي إلى إنقسامها الخاطئ والسريع بدرجة مخيفة وهذا هو أول مصادر الخطر في تدخين السجائر - لإماتة اللثام عن هذه المصادر نبدأ بذكر بعض العناصر الكيميائية الأكثر أحداثاً للضرر. حيث يمكن تشبيه دخان السجائر بالأيروسول Aerosol و هو عبارة عن مزيج أو معلق من العناصر الدقيقة التي تسبح في غاز ما. 183

Bavly Hany Naguib Hanna 85202111071 Shehata 30210182100039 Cancer - الجزء الغازي: يتكون بصفة أساسية من غازات الهواء ولكنه يحتوى أيضاً على غاز أول أكسيد الكربون CO₂ (والذي ينتج عن الاحتراق غير الكامل للتبغ و يمكن التمييز بين أنواع ثلاثة من دخان السجائر يختلف كل منها في مدى خطورته وتأثيره على المدخن أو على المحيطين به) (التدخين القصري). - النوع الأول: الذي ينطلق من السيجارة أو هي بين أصابع المدخن عندما يتركها لفترة، وهذا النوع هو الأكثر خطورة للمحيطين بالمدخن لأنّه غني بالمواد السامة. - النوع الثاني: الدخان المستشقق والذي يدخل إلى الجسم المدخن سواء كانت السيجارة مزودة بفلتر أم لا، الكلية المثانية. - النوع الثالث: وهو الزفير والذي يعد أقل الأنواع الثلاثة ولكن مثل النوع الأول يساهم في حدوث التدخين القصري للمحيطين بالمدخن. لقد بُين أن تركيز دخان السجائر يختلف باختلاف عن باتالي التبغ والطريق الذي استخلص بواسطتها، التدخين والمواد المسرطنة:

Smoking and cancerogenic substances لقد كشف وزير الصحة البريطاني الأسبق "ماكلويد Macloide" أن التدخين هو السبب الأول للإصابة بسرطان الرئة في السنوات الأخيرة، كما أنه السبب الأول للإصابة بسرطان الشفة والحنجرة والمرئ والكب وال-mouth والبنكرياس وال الشعب الهوائية. إن نتائج التجارب التي أجريت وأستخدم فيها قطaran الدخان قد أثبتت وجود مواد في هذا القطران تؤدي إلى حدوث سرطان الجلد . والمعلوم أن كل 1 جم (من التبغ يعطي بعد احتراقه مقدار 40 ملagram) من هذه المواد المسرطنة. 184

Bavly Hany Naguib Hanna 85202111071 Shehata 30210182100039 يمكن تلخيص نتائج الدراسة بما يلي: • المواد المسرطنة ذات الأثر الأولي: وهو مواد تؤدي بنفسها إلى حدوث السرطانات وأهم هذه المواد مائيات الفحم العطري المتعددة الحلقات polycyclicHydrocarbo و مادة بنزوبيرين Benzopyrene، والبنزوبيرين هو المركب الذي يملك أعلى تركيز في الدخان، وكذلك العنصر المشع (بولونيوم 210). كما أن هناك بعض المواد المسرطنة الأخرى مثل/ ميثيل كولاترين و ديبانتراسين ولكن تركيزها في الدخان ضعيف جداً مما يسبّع دورها مما قد يستبعد دورها في ذلك، وحول دور عنصر (بولونيوم 210) جرت دراسة في جامعة هارفارد عن العوامل المسرطنة في التدخين وكانت النتيجة أن عنصر البولونيوم هو عنصر مشع طبيعي ونادر ينشر أشعة الفا وهو موجود في أوراق التبغ، والمدخن الذي يستهلك عليهما يومياً يعرض المواد المخاطية المبطنة للقصبة الهوائية عنده لمقدار من الإشعاع يبلغ سبعة أضعاف ما يتعرض له الشخص غير المدخن وعليه يتم الباحثون عنصر البولونيوم في أنه السبب المتبّه للسرطان القصبي عند المدخنين. • المواد المسرطنة المنشطة: وهي مواد لا تؤدي بمفردها إلى حدوث السرطان ولكنها تنشط وتعضد العمليات السلطانية التي تبدأها المواد السابقة وتتسرب في ظهورها وأهم هذه المواد: الفينول والأحماض الدسمة. • لقد تبين بالتجربة على الحيوانات أن دخان التبغ المكافف بالتبريد أو الترشيح يحتوى على مواد مسرطنة بشكل أكيد تحدث سرطاناً في حيوانات التجربة إذا طبقت عليه و تختلف شدتها ومدة ظهوره بإختلاف نوع التبغ وطريقة احتراقه

وتكتيفه وتطبيقه على ذلك الحيوان. • أن المرشح (الفلتر) يؤدي إلى إنفاس تركيز المواد المسرطنة في الدخان كما أن اضافة بعض المواد الكيماوية مثل النترات التي تؤدي إلى سرعة احتراق الدخان تقلل كمية القطران وبالتالي تقليل أثراها السرطاني، وهكذا تبين لنا بجلاء أن المدخن إنما هو بمثابة شخص يطبق بنفسه وعلى نفسه وجسمه التجارب الأولى المختصة بإحداث السرطان عن طريق المواد الكيماوية. التدخين والنيكوتين: smoking and nicotine هو المادة التي تعطي النكهة المميزة للسيجارة وتؤدي إلى الإدمان ويمثل النيكوتين (10%) من المحتويات الكيماوية من الدخان ومن وزن التبغ الجاف وهي نسبة عالية جداً وبعد نفس عميق يستغرق النيكوتين حوالي (10 ثوان) لكي يصل إلى المخ هذه الجرعة من النيكوتين تحفز الجسم على إطلاق مادة تسمى الدوبامين Dopamine والتي تدفع بدورها الجسم إلى إفراز بعض المواد الكيماوية تسمى بالمورفين الذاتي من الجسم (إندورفين) Endorphins والتي تشبه في تأثير مادة المورفين المخدرة . هذه الإندروديفيات تُوجَد لدى المدخن بالتدريج Bavly Hany Naguib 185 إحساساً بالسعادة وحالة من التركيز والانتباه الجسمي والعقلي، حالة من النشوة والهدوء النفسي، Hanna Shehata 30210182100039 85202111071 سائل يستخلص من نبات التبغ tobacco plant يذوب في الماء لا لون له إذا كان حديثاً ويصبح أسمراً بتأثير الهواء والضوء، تفاعله قلوي شديد وطعمه مر ورائحته قوية نفاذة وهو شديد السمّيه سواء بنفسه أو باستعمال التبغ تدخيناً حتى إنه إذا وضع قطرتين منه على لسان الكلب أو على عينيه يمكن أن تصعقه فيموت في الحال، والنيكوتين المذاب باللعاب يصل إلى المعدة حيث يمتصها غشاوتها المخاطية ويستخدم كحقنة شرجية لقتل الديدان في الإمعاء، 5 : 3.5 ملجم (نيكوتين) من كل سيجارة يدخلها الفرد ويحدث النيكوتين إحساس الحرقان في الفم والبلعوم وألم شديد في البطن ينتج عنها إرتفاع درجة الحرارة والصداع والغثيان والقيء وتشنج العضلات وزيادة إفراز العرق كما يؤدي النيكوتين إلى تنشيط حركة الأمعاء مما يحدث الإسهال ثم الإمساك وإلى زيادة الإفراز المعدى مما يقلل الإحساس بالجوع وإلى زيادة معدل نبض القلب (تقدر الزيادة بـ 10 : 25 نبضة/الدقيقة) وإلى إنقباض إنسان العين مما يضعف الرؤية وتنتج هذه الآثار بعد تدخين سيدتين فقط وتزداد شدتها وشدة ما تسببه من ألم بزيادة سرعة التدخين، فتدخين السيجارة خلال دقيقتين أكثر ضرراً من تدخينها خلال عشر دقائق، بتلك الأمراض. الأضرار التي تسببها مادة النيكوتين: M. Intercostal M. يقلل النيكوتين حركة الأهداب في القصبة الهوائية التي تقوم بطرد المخاط مما يتسبب في تراكمه، مما يؤدي إلى صعوبة التنفس ويكون وسطاً ملائماً لنمو البكتيريا وتكاثرها. • يقلل النيكوتين الأفرازات من الجسم خاصة المعدة والفم مما يؤدي إلى جفاف الفم والأمساك وأضطرابات هضمية نتيجة تأثير النيكوتين السلبي على عضلات المعدة والأمعاء مما يقلل نشاطها. • النيكوتين يسبب أزيداً من سرعة ضربات القلب مما يتسبب في ارتفاع ضغط الدم الشرياني، Bavly 186 Hanna Shehata 30210182100039 85202111071 أوعية القلب ويعرض الشخص لأصابته بالذبحة الصدرية. • يؤثر النيكوتين على الغدد المؤثرة على المثانة مما يعطّل إفراغ المثانة كما يؤثر على الغدة النخامية مما يقلل كمية البول المكونه أصلًا. • النيكوتين من المواد المسببة للأعتماد والتعود. آثار النيكوتين على القلب والجهاز الدوري: كما قد يصاب المدخنون بتجلط أحد شرايين الدماغ أو الساقين فيعتريهم سكتات دماغية أو قصور في الدورة الدموية بالأطراف. 2- النيكوتين يزيد من سرعة القلب وأرتفاع ضغط الدم وتضيق الأوعية الدموية نتيجة لتبنيه العقد السمبوذية ونخاع الغدة فوق الكلوية فتفرز هرمونياً "الأبنفرین" و"النور أبنفرین" بالإضافة إلى أنه يساعد على إطلاق الكاتيكولامينات (من نهايات الأعصاب السمبوذية، كما أن النيكوتين ينشط المستقبلات الكيماوية الموجودة في الأورطي فيؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية وتسرع القلب وارتفاع ضغط الدم الشرياني. 3- النيكوتين يزيد من الدفع القلبي Cardic outpot ويضاعف من أستهلاك عضلة القلب للأوكسجين نتيجة لزيادة سرعة إنقباضها. كهربية القلب (ECG). الدورة الدموية. التدخين وغاز أول أوكسيد الكربون: التأجج في السيجارة، فتزداد نسبة هذا الغاز إذا نقصت كمية الأوكسجين إلى منطقة التأجج وبالعكس. ومرض القلب، وأنه أشد خطراً من النيكوتين في هذا الصدد، ويزداد الخطير إذا ما أقرن التدخين بتناول غذاء غني بالدهون. وقد تأكّد بما لا يدع مجالاً للشك أن أول أكسيد الكربون يؤذى خلايا البطانة الداخلية للشرايين، الدم خلاها. وإحتراق النفايات، وهو غاز شديد الخطورة، Bavly Hany Naguib Hanna Shehata 30210182100039 85202111071 يتحد بالهيماوجلوبين في الدم، حيث تفوق قابلية الأوكسجين قابلية الأوكسجين بنحو 250 مرة. فيه جم هيماوجلوبين الدم ويتحد معه ليحل محل الأوكسجين مما يؤدي إلى خلل في توزيع الأوكسجين داخل الجسم، ونتيجة لهذا يقل الأداء الحركي وخاصة لدى الرياضيين ولكن الضرر الأكبر يأتي من كونه يؤدي إلى زيادة كثافة الدم مما يؤدي إلى ترسب دهنى وتكاثر خلايا النسيج الليفي في

الجدار الداخلية للشرايين وهو المرض المعروف باسم تصلب الشرايين Atherosclerosis، ويؤدي ترسب الكوليسترول على جدران الشرايين إلى إنسدادها والأصابة بالذبحة الصدرية، وإنفاس جدران الشريان الأورطي والأصابة بالسكتة القلبية . وقد أمكن قياس معدل أول أوكسيد الكربون في هواء الزفير لدى المدخن فكان أعلى من معدله لدى غير المدخنين بنحو 2:3 مرات. غاز أول أوكسيد الكربون غاز سام عديم اللون والرائحة وقد ثبت "داوين ماك فارلاند" الأستاذ بجامعة واشنطن أن التدخين يقلل الأوكسجين الواصل إلى المخ بنسبة 15% مما يجعل المدخن أبطأ تفكيراً من غيره من المدخنين كما يحتوى النفس المستنشق من السيجارة على 1:55% من غاز أول أوكسيد الكربون وحيث أن قابلية هذا الغاز عالية في إتحاده مع الهيموجلوبين الدم والتي تفوق قابلية الأوكسجين بنحو 250 مرة - كما ذكر سابقاً - مما يؤدي إلى تسمم أنسجة الجسم، وبالتالي يحدث نقص شديد في كمية الهيموجلوبين المتاحة لحمل الأوكسجين من الرئتين إلى سائر الجسم، وأزيداد احتمال الأصابة بالذبحة الصدرية، وكذلك يتسبب هذا الغاز في تهيج الغشاء المخاطي في الفم والقصبة الهوائية والشعب الهوائية. كما يساعد أول أوكسيد الكربون على ترسيب الدهون على جدار الشرايين حيث أنه يؤدي خلايا البطانة الداخلية للشرايين فيتبح كميات التدخين ونسبة الأوكسجين في الدم: لقد وجد أن نسبة الأوكسجين في الدم لدى المدخنين الذين لا يشكون من أي أعراض مرضية تقل عن معدتها الطبيعي، ويحدث هذا بصفة خاصة عند النوم . ويزداد القصور في نسبة الأوكسجين بالدم لدى المدخنين عند ظهور الأعراض الصدرية كالسعال والبصق وضيق التنفس وقد يصل القصور في هؤلاء المرضى إلى حد يؤثر على وظائف المخ والقلب والكبد والكلويتين مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة. يؤدي التدخين إلى ضيق في سمع الشعب الهوائية فلا يستطيع هواء الشهيق أن يشق طريقه خلالها بسهولة ليمد حويصلات الرئة بما يكفي لتهويتها . ويترتب على هذا أن تقل نسبة الأوكسجين التي تصل إلى هيموجلوبين الدم عبر الغشاء الحويصلي . وقد وجد أن كمية الأوكسجين المحمولة في الدم تقل بشكل مطرد مع زيادة عدد السجائر التي يتم تدخينها يومياً. فإذا عرفنا أن السعة الرئوية 5700 سم³ (The Pulmonary capacity) تقل تدريجياً في الإنسان مع بلوغه 44 عاماً، وخاصة عند الاستلقاء على الظهر أثناء النوم، فإن الأمر يزداد سوء إذا كان الفرد مدخناً حيث تقل كمية الأوكسجين بالدم بنسبة تتوقف على عدد سنوات التدخين وعدد السجائر يومياً، Bavly Hany Naguib Hanna 188

Shehata 30210182100039 85202111071 _ أثناء النوم لأضطرابات في التنفس وفي ضربات القلب وفي ضغط الشريان الرئوي، ولتكاسل عملية طرد إفرازات الشعب الهوائية مما يؤدي إلى تجميعها داخل الممرات الهوائية أثناء الليل، بضيق في التنفس. التدخين ووظائف التنفس: Smoking and Pulmonary functions محددة في هذه المقاومة تؤدي في البداية لشعور المدخن بضيق الشهيق، ثم تسوء الحالة تدريجياً لتصل إلى الشعور بضيق التنفس مع أقل حركة من المدخن. أهم أمراض الجهاز التنفسي الناتجة عن التدخين: • إلتهاب شعبي حاد مزمن وسعال المدخنين. • الأزمة الربوية الشعبية أو المرض الرئوي الأنسدادي المزمن. • الأنفيزما (الإنفاس الرئوي). • سرطان الرئة حيث يعد تدخين السجائر أهم سبب لسرطان الرئة، وذلك لأن بعض الهيدروكربونات ومركبات النيتروز الموجودة في القطران لها خواص مسرطنة، بمعنى أنها تسبب السرطان لدى المدخنين المفرطين. الإصابة بسرطان الرئة. ويزداد خطر الأصابة بالسرطان كلما زاد عدد سجائر الم ستهلكة يومياً و كذلك كلما أرتفع محتواها من القطران، وهو أقل حدوثاً فيمن يدخنون السجائر المزودة بفلتر، الأقل عن التدخين. التدخين وشرايين القلب: Smoking and Heart Arteries إن تدخين السجائر هو أعظم عامل خطر في الأصابة بالأزمات القلبية المميتة أو غير المميتة حيث يعمل مستقلاً كعامل خطر Risk Factor، وكذلك بالتعاون مع عوامل الخطر 189 Bavly Hany Naguib Hanna Shehata 30210182100039 85202111071 _ ضغط الدم وإرتفاع الكوليسترول في الدم، وقد وجد أن الخطر يزداد في تناسب مطرد مع عدد السجائر التي يتم تدخينها، وعدم انتظام القلب. وقد ثبت أن تدخين (20) سيجارة يجهد القلب بما يعادل ركوب دراجة عادية ضد إتجاه الريح والتبدل المتواصل لمدة (8) ساعات. أكدت الدراسات الحديثة أن النسوة اللاتي يستعملن حبوب منع الحمل ويدخنن معرضات للاصابة بجلطات في شرايين المخ والشريان التاجي بالإضافة إلى تعرضهن لتجلط الاوردة في الساقين. يعد التدخين من أهم أسباب إرتفاع ضغط الدم

الشريان Hypertension حيث يشكل المدخنون (70%) من المصابين بالذبحة الصدرية ويعمل التدخين على ضيق الاوعية الدموية وإرتفاع ضغط الدم بها، مما يؤدي إلى الإصابة بالذبحة أو الجلطة في أي مكان في الجسم. وقد لوحظ زيادة خطر الأصابة بقصور الشريان التاجي للقلب لدى المدخنين في مختلف أنحاء العالم، ووُجد أنه أكثر حدوثاً في الرجال الذين لم يتراووا الخمسين من عمرهم. كما لوحظ أن الأقلاب عن التدخين يؤدي إلى خفض معدل الوفيات من قصور الشريان التاجي للقلب بالمقارنة بمعدلاتها فيمن يستمرون في التدخين. أعلنت الإحصاءات الأخيرة في الولايات المتحدة أن (500 ألف) مدخن يموت سنوياً بسبب الأصابة بالذبحة الصدرية. وهو ما يعادل (75%) من نسبة الوفيات بأمراض القلب عامة. أن من أخطر أضرار التدخين تلك الأضرار التي تلحق بالقلب والشريان حيث يصاب بها نسبة كبيرة من المدخنين، وتعد سبباً رئيسياً للوفاة بين مجتمع المدخنين، ولاشك أن ما يلحق بالقلب وأوعيته الدموية من سبل الحياة الحديثة يجعله أقل كفاءة لاحتمال المزيد، والزحام. وغيرها من السمات السلبية للحياة العصرية تضر بصحة القلب ضرراً كبيراً، علاوة على الضرر الذي يلحق به من جانب التغذية الحديثة التي تتصف في كثير من الأحيان بكثرة كمية الدهون وإحتوائها على كيماويات ضارة. القلب من أضرار بالغة. وتعزى أساساً إلى 190 85202111071 _Bavly Hany Hanna Shehata_ 30210182100039 ما سبق على النحو التالي: أثر التدخين على الجهاز الهضمي ومكوناته: اللعابية، ويفسد التدخين هذا الخط بالكامل بدءاً من التأثير على العقد العصبية للغدد اللعابية والغشاء المخاطي في بطاعونها ويحدثها إضطرابات التهابات مختلفة مما يؤدي في النهاية إلى إصابتها جميرا بالسرطان، كما أن لون الأسنان يتغير إلى لون أصفر فرداً ثم مثل رلاشمئاز، ورائحة الفم تتغير منفرة لأقرب الناس وأشدتهم إهتماماً، كما أنه ذو أثر كبير في إحداث تسوس الأسنان والإلتهاب اللثة وجفاف الحلق وسرطان الشفه وفي سد حاس ه التذوق. تقصير العمر: نتيجة الإصابة بتصلب الشريان وإرتفاع ضغط الدم وإضطراب القلب وإنقباض الشريان التاجي المغذي له أو إنسدادها تحدث الوفاة في المدخنين بنسبة أعلى بكثير من غير المدخنين، فتزيد النسبة إلى (35%) (فمن يدخنون أقل من عشر سجائر يومياً، وتزيد إلى 125% (فمن يدخن 40) سيجارة في اليوم، دقائق ونصف. إذن لماذا لا يموت المدخن؟ لعل أخطر ما في التدخين أن آثاره لا تظهر سريعاً، ينهار مره واحدة، Bavly Hany Hanna 191 85202111071 _Shehata_ 30210182100039 التكيف مع السموم الداخلية آلياً لكن في النهاية ينهار ولو كان مبدأ تكيف الجسم للسموم مطلقاً لجاز لنا تناول الزرينيخ والأفيون وغيره وبالتدريج، المتحدة. الضعف التناصلي والعمق Sterility : والزوجة. يؤثر بدرجاته كبيرة على الجهاز العصبي الذاتي "الباراسيثاواي" المسئول عن جزء من إتمام هذه العملية مما يؤدي إلى تقليل مدة العملية مع الضعف العام الذي يتحسن بالاقلاع عن التدخين، وعند حقن الفئران بمقادير بسيطة من النيكوتين ارتفعت بها نسبة العميق وقد أكدت هذه الحقيقة التجارب على الإنسان. الزوجي، وإذا قدر لهم الإنجاب تكثر عندهم حالات الموت للأطفال الرضع، التدخين والبصر: من المؤكد أن التدخين يؤدي إلى ضعف والإلتهاب العينين ونادرًا ما يؤدي إلى العملي الكلوي وهذا ما ثبتته التجارب بجامعة "نانيس" بألمانيا التي أضافت أن الضيق في الأوعية الدموية الناشئ من التدخين يؤدي إلى تحجر الشعيرات الدموية في شبكة العين وفقدان البصر في النهاية أو ضعفه على الأقل، وكذلك يؤدي إلى العجز عن الرؤية في الضوء ، لذلك ينصح الطيارين بعدم التدخين قبل الطيران ليلاً. وأكد أكثر من (600) أخ صائي لطب العين ونفي موثق تقرير أهرة الأخرى وأن التدخين يؤدي إلى إرتفاع ضغط العين والاصابة بالمياه الزرقاء (جلوكوما). التدخين والقدرة على التركيز: ثبت "دواي ن م فارلان د" الأسس تاذ بجامعة واشنطن أن التدخين يقلل الأدوات سجين الواصل إلى المخ بنسبة (15%) وإن هذا يجعل المدخن أبوطاً في التفكير من غيره، وقد أجريت بعض التجارب على المقارنة بغير المدخنين في هذا الصدد. كما ثبت أن التدخين يخدر الأعصاب بتأثير النيكوتين على الدم، لذا نرى أن دخنيين على درجة كبرى من ضعف الأعصاب وخاصة الطرفية منها، وبطء الفهم وشروع الذاكرة، وغالباً ما يؤدي إلى الأرق (192) التدخين ومرحلة المراهقة: كتب "تشارز بروان" أنه من المسلم به أن الصبي الذي لم يكتمل نموه إذا اعتاد التدخين ولو بحذر يتعطل نموه البدني والعقلي وتصيبه اضطرابات عصبية وضعف في القلب. صرحت أحد المحكمة الأمريكية أن كل من يتبع خطوات الغلام المدخنين يتبن له بخلاف بطيئ ذلك العادة وقوتها على نفسية الصغار، فهي تهوي بمستواهم الأخلاقي إلى أحط دراكات الإنحطاط. لذلك فمحاكم الأحداث لا يكاد يمثل أمامه أصواتي لا يدخن. وفي تجربة بإحدى الولايات الأمريكية أن كل من يتبع خطوات الغلام المدخنين يتبن له بخلاف بطيئ ذلك العادة وقوتها على نفسية الصغار، فهي تهوي بمستواهم الأخلاقي إلى أحط دراكات الإنحطاط. لذلك فمحاكم الأحداث لا يكاد يمثل أمامه أصواتي لا يدخن.

