

الحقيقة: ما هي محتويات السجارة؟



يحتوي دخان السجارة على ما يزيد عن 4000 مادة كيميائية. التدخين من أكبر الأسباب المؤدية إلى الموت في العالم الغربي. كلما زاد عدد السجائر التي تدخنها كلما ازدادت نسبة ضررها على الصحة. ان استنشاق دخان سجائر الآخرين (ما يسمى بالتدخين العابر) يحتوي على نفس السموم التي يستنشقه المدخنون و له تأثير سيء على صحتك حتى لو لم تكن مدخناً.

غازات عوادم السيارات (أول أكسيد الكربون)

فرووم فرووم ... لن تقوم أبداً بوضع فمك على عادم السيارة يوماً بعد يوم بعد يوم، أليس كذلك؟ إذن لماذا تضع الأدخنة ذاتها في جسمك كل يوم؟ إن أول أكسيد الكربون يقلص من قدرة الدم على حمل الأوكسجين، مما يزيد من صعوبة ممارسة التمارين ومن قدرة الدم على الوصول إلى أصابع يديك وقدميك. وهذا يمكن أن يؤدي إلى بتر الأصابع، وهو أمر لا نريده، أليس كذلك؟⁵



مبيد حشرات الحديقة (النيكوتين)

النيكوتين هو المخدر الموجود في السجائر، وهو شديد الإدمان ويجعلك تتوق للعودة لتدخين المزيد حتى وإن كنت لا تريد ذلك! والنيكوتين مادة سامة تُستخدم في صنع المبيدات الحشرية التي تقتل الحشرات في حديقتك.²



عُرات العث (الفتالين)

إن المادة ذاتها التي نستخدمها لمنع العث عن أكل ثيابنا والسامة للعث موجودة أيضاً في السجائر وهي ليست جيدة أيضاً للبيئة لأن التعرض لها يمكن أن يسبب السرطان!⁵



سم النمل الأبيض (الزرنبخ)

في الماضي كان الزرنبخ يُستخدم كسم لقتل الناس، أما الآن فإنه سم مضاد للنمل و ... أنت على حق، دخان السجائر أيضاً!⁵



سائل الولاعات (البوتان)

البوتان غاز قابل للاشتعال يوجد في سائل الولاعات وغازولين السيارات ودخان السجائر! الآن اكتشف الخطأ هنا! أنت لا تطعم السيارات موزاً لأنها لا تحلها تسبير، فلماذا تطعم نفسك البوتان؟ إذ أن النتائج النهائية لذلك لا يمكن أن تكون حسنة!⁵



وقود الصواريخ (ميثانول)

نعم، هناك شيء مشترك بين وقود الصواريخ والسجائر، إنه الميثانول ... وهو لا يمكن أن يكون جيداً! يخفي الميثانول الشعور الحارق في حلقك بحيث جعلك لا تشعر بالأذى الذي يسببه دخان السجائر لك فعلاً!^{5,8}



بطاريات السيارات (كاديوم)

هذا صحيح، فمن الأشياء التي تستشقه من دخان السجائر المعدن ذاته المستخدم في بطاريات السيارات ... لكن ما هو السبب في أن ذلك ليس جيداً؟ حسناً، إن استنشاقه يمكن أن يؤدي إلى سرطان الرئة، وإذا كان موجوداً في بطارية السيارة، فهل يجب حقاً أن يكون في رنتيك?⁷



مادة تنظيف الأرضيات (الأموثيا)

توضع في السجائر المادة الكيميائية ذاتها التي تُستخدم في مواد تنظيف الأرضيات بهدف تغيير كيميائية النيكوتين لجعله أشد إثارة للإدمان!!! فلا غرابة أن شركات التبغ تجني هذه الأموال الطائلة، ومن الصعب جداً الإقلاع عنه.^{4,5}



مادة إزالة الدهان (الأسيتون)

إذا كنت تريد إزالة الدهان عن الجدران، استخدم هذه! لكن لسوء الحظ فإن هذه المادة موجودة أيضاً في دخان السجائر. إذا كانت تكتسب الدهان عن الجدران فما الذي تفعله لك من الداخل?⁵



السم المستخدم في حجرات الإماتة بالغاز

(سيانيد الهيدروجين)

نعم هذا صحيح، الغاز ذاته الذي كان يُستخدم في حجرات الإماتة بالغاز في الحرب العالمية الثانية يوجد في دخان السجائر!!! لا يوجد قناع واق لحمايتك عندما تدخن سجارة فما نظن الضرر الذي يلحقه بجسمك من الداخل?⁵



سائل التحنيط (فورمالدهايد)

إذا كنت لا تريد حيوانك المنزلي الميت أن يتحلل .. ضعه في فورمالدهايد! المشكلة هي أن هذه المادة موجودة أيضاً في دخان التبغ، وفي حين أنها تحفظ أجسام الموتى فإنها ليست جيدة لك وأنت حي، إذ أنها تلحق الضرر برأيتك وجلدك.⁵



مبيد الحشرات (DDT)

مادة مبيدة للحشرات، وهي فعالة في قتل الحشرات بدرجة أنها استطاعت الصعود في سلسلة الغذاء وقتل الطيور التي أكلت الحشرات! و DDT مادة سببة جداً للبيئة، فقد مُنعت على الصعيد الدولي ولا يمكن استخدامها الآن إلا للسيطرة على الأمراض! الآن، إذا كانت هذه المادة سببة للبيئة لأنها سامة إلى هذه الدرجة، فمن المستحيل أن يكون من المفيد أن تعرض نفسك لها!^{5,6}



إعادة الأنتاج بموافقة برنامج (سمارتر دان سموكنغ) - غرب استراليا 2008



¹ دائرة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة (2004) مضاعفات التدخين على الصحة: تقرير الجراح العام. (أطلنطا، جورجيا): دائرة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة، مراكز التحكم بالأمراض ومنعها، المركز القومي لمنع الأمراض المزمنة والتوعية الصحية، مكتب التدخين والصحة. ² دائرة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة (1988) مضاعفات التدخين على الصحة: الإدمان على النيكوتين. تقرير الجراح العام. روكفلر، ميريلاند: خدمة الصحة العامة، مراكز التحكم بالأمراض، مركز التوعية والتنظيف والصحة، مكتب التدخين والصحة. ³ س تشامبان، س م كارتر، ف بيرن. "الحفاظ على ظهور متواضع": بقايا المبيدات الحشرية والإضافات في التبغ الأسترالي. التحكم بالتبغ 2003؛ 12 (العدد الإضافي 3): iii53-iii55. ⁴ دائرة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة؛ معاهد الصحة القومية؛ معهد السرطان القومي (2001) مونوغراف 13. الأخطار المصاحبة لتدخين السجائر ذات مستويات القطران والنيكوتين المنخفضة حسب قياسها بالآلات. ⁵ منظمة الصحة العالمية (2004) "10 أشياء يجب أن تعرفها عن استخدام DDT بموجب معاهدة ستوكهولم". http://www.who.int/malaria/docs/10_thingsonDDT.pdf. تم دخول الموقع في 08/8/25 ⁶ قنة تحسين الصحة، 2007 "كاديوم" <http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/cadmium?OpenDocument> آخر تحديث للصفحة في أيلول/سبتمبر 2007 ⁷ الإقلاع عن التدخين فيكتوريا (2003) "معلومات خلفية موجزة إضافية - ما هو الموجود في السجائر" <http://www.quit.org.au/downloads/BB/05What.pdf> (تم الدخول إلى الصفحات في 08/08/22)