

## الباب السادس

عناصر يجب الابتعاد عنها



## ٧ مقدمة :

من يريد أن يبني فلا يقترب من أي عنصر من عناصر الهدم ففيها يقضي الإنسان علي صحته وبالتالي علي حياته، وهنا أقول له " لا تفكر في هذفنا ( عضلات للأبد ) الذي نسعى إليه من الصفحات الأولى من هذا الكتاب لأنه لن يصل إليه ما دام مصر علي هدم صحته وحياته " ( فمثلاً لا يصح أن يبني عمال البناء جسمك ويكون معهم عمال هدم للصحة وما يتم بنائه يهدموه أو يعرقلون عملية البناء في الأساس فتقل الفوائد ).  
إذا كنت تفكر بجد أن تصل لهدفك فيجب أن نبتعد عن هذه العناصر لأنها تهدم الصحة وتؤدي في كثير من الأحيان إلي الوفاة ومن يظن غير ذلك فهو خاسر في الدنيا وفي الآخرة أيضاً.

## ٧ أولاً التدخين

تتعدد أنواع التدخين ولكن أشهرها السجائر والشيشة.  
**مخاطر التدخين :**



تعالى معي عزيزي القارئ لتعرف ما هي مخاطر التدخين واستخدام التبغ ؟  
مخاطر التدخين على الصحة كبيرة جداً.  
منظمة الصحة العالمية وجميع الهيئات الطبية

في العالم قررت أن التدخين هو أكبر خطر على الصحة يواجه البشرية اليوم.

ومع ذلك يمكن بجهود منسقة أن يتم التغلب على مشاكله العديدة. فالتدخين يقتل أربعة ملايين شخص كل عام، والعدد في ازدياد بسبب الزيادة السكانية وخاصة في العالم الثالث. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن يصل العدد إلى 10 ملايين شخص يتوفون سنوياً بحلول عام 2020 م.

## التدخين السلبي :

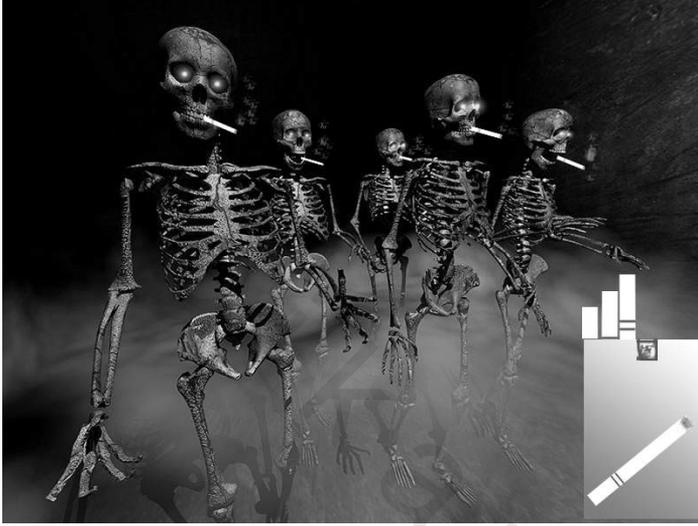
ثبت الآن وبشكل قاطع أن للتدخين آثاره السلبية على أقارب المدخنين المرغمين على استنشاق دخان التبغ الذي يدخنه المدخن وخاصة في الأماكن المغلقة أو الضيقة.

فقد أثبتت الدراسات أن استنشاق دخان السجائر من قبل غير المدخنين لا يقل ضرراً عن التدخين الايجابي إن لم يكن أشد ضرراً !!!، إن الدخان الذي يطلقه المدخن يحتوي على النيكوتين وأول أكسيد الكربون وحامض السينيل بالإضافة إلى المواد المسرطنة، وتسبب هذه المواد تهيجاً في الأغشية المخاطية في العين والجهاز التنفسي العلوي، بالإضافة إلى الإحساس بالدوخة والصداع و الغثيان، وإن التعرض لهذه المواد لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في أداء بعض الأجهزة مثل الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي وجهاز المناعة، فيصاب المتعرض وخاصة من كان في سن الطفولة إلى التهابات في الجهاز التنفسي وضعف في الشهية وتوتر وصداع، بالإضافة إلى الحساسية المزمنة.

إنه من المهم معرفة أن التدخين السلبي سبب مهم للإصابة بكثير من الأمراض، ومن أهمها الإصابة بسرطان الرئة الذي يحدث بسبب استنشاق الهواء الملوث، فقد وجد أن الإصابة بنوع معين من سرطان الرئة ترتفع عند نساء المدخنين بنسبة 2 - 4 أضعاف عن نساء غير المدخنين، كما وجد أن التدخين السلبي هو أحد أهم أسباب العقم عند الرجال، ومن الملاحظ أن أكثر الناس تضرراً من التدخين السلبي هم مرضى القلب الذين يصابون بذبذبات صدرية عند تعرضهم لدخان السجائر، وذلك بسبب اتحاد الهيموجلوبين في الدم مع أول أكسيد الكربون بدلاً من الأكسجين فتقل كمية الأكسجين الذي يصل إلى عضلة القلب وتحدث المشكلات بسبب ذلك، كما أن مرضى الجهاز التنفسي والحساسية هم أيضاً أكثر تأثراً من غيرهم بالتدخين السلبي.

## من هم ضحايا التدخين السلبي ؟

### - الأجنة :



تتعرض الأجنة للإجهاض والتشوهات الخلقية والعجز في النمو والقدرات العقلية كما تزداد قابليتها للإصابة بسرطان الدم في الطفولة.

### - الأطفال :

يتعرض رضع المدخنين لوفاة المهد أكثر من غيرهم ويعاني أطفالهم أكثر من غيرهم من حساسية الشعب الهوائية والربو والتهاب الجهاز التنفسي المتكررة والتهاب الأذن الوسطى.

وقد وجد في دراسة بريطانية نسبة عالية من النيكوتين في لعاب الأطفال الذي يتكرر إدخالهم للمستشفى بسبب مشاكل في التنفس.

ورغم معاناة الأطفال من الدخان الذي ينفثه أهلهم تزداد نسبة اكتساب عادة التدخين بينهم عندما يكبرون وذلك بسبب تعودهم ( رغماً عنهم ) على مادة النيكوتين المسببة للإدمان.

### - البالغين :

تزداد نسبة الإصابة بالربو والتهابات الشعب الهوائية المزمنة بين من يتعرضون للتدخين السلبي، كما تزداد نسبة إصابتهم بسرطان الرئة، ويرجح أن المدخن نفسه يعاني من تأثير التيار الجانبي أكثر من الأساسي.

## هل التدخين حرام ؟

التدخين يقتل أربعة ملايين شخص كل عام، ويصيب مئات الملايين بالأمراض ويسبب خسائر تصل إلى التريليونات من الدولارات سنوياً، إذا حسبت أيام التغيب عن العمل وفقدان الحياة وخسائر التداوي، والحرائق الناتجة عن التدخين، والأضرار بغير المدخنين قال تعالى " **وَمَنْ يَفْتِنْهُ مُؤْمِنًا مَّتَعَمَدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا** (93) " .

وقال النبي صلى الله عليه وسلم ( لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن عمره فيم أفناه، وعن علمه فيم فعل به، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعن جسمه فيم أبلاه ) .

وقد أخرجت المملكة العربية السعودية وأكثر من دولة عربية فتاوى بتحريم التدخين، بعد أن تأكد لهم أن التدخين حرام وليس مكروهاً.

## كيف يمكن الإقلاع عن التدخين ؟

عن طريق إتباعك للنصائح التالية بإذن الله :

- **تذكر** موقف الدين من التدخين، وكن ذو إرادة وقوة في العزيمة ، ولا تقل لنفسك أنك لا تستطيع تركه !!
- **تذكر** أنك تضر نفسك وتضر من حولك، وتذكر أيضاً الأمراض التي تصيب المدخنين.
- **تذكر** أن اهلك وأولادك هم أحق بالمال الذي تنفقه على التدخين.
- **إزالة** السجائر وتوابعها من البيت ومكان العمل.
- **استبدال** التدخين بعادات أخرى، مثل شرب العصير أو استعمال السواك.
- **أشرب** ثمانية أكواب من الماء يومياً.
- **ممارسة** الرياضة بشكل منتظم، فهي ستساعدك كثيراً في تجنب أية آثار بعد تركك للتدخين كزيادة الوزن وانخفاض مستوى الطاقة.

- **إخبار** الأهل والأصحاب بالعزم على ترك التدخين.  
- **الامتناع** عن التردد على الأماكن التي اعتاد المدخن التدخين فيها والأصدقاء الذين يدخن معهم.  
- **تذكر** أن عدوى التدخين قد تطال أطفالك، فالأطفال مولعون بالتدخين.

- **زيارة** مراكز مكافحة التدخين والجمعيات الخيرية المعينة بذلك.

- **كن** مدركاً أن الأسبوع الأول سيكون هو أصعب أسبوع لأن جسدك لا يزال معتمداً على النيكوتين وخلال هذه الفترة تكون أعراض الانسحاب على أشدها.

- **اعلم** أن أغلب حالات الانتكاس تحدث خلال الشهور الثلاثة الأولى من الإقلاع، حيث قد تحدث ظروف محزنة مثل جلوسك مع صديق يدخن.

- **عليك** أن تدرك أن أنجح " المدخنين سابقاً " هم من أقلعوا نهائياً بعد عدة محاولات سابقة، فإذا انزلت قدمك وتناولت سيجارة واحدة، فاتخذ قراراً بأن تقلع عنها مرة أخرى على الفور.

- **لا** نبالغ إن قلنا أن أفضل قرار صحي يمكن أن تتخذه في حياتك هو الإقلاع عن التدخين.

### **خطة للإقلاع عن التدخين :**

عندما تقرر التوقف عن التدخين، قم بإعداد خطة لذلك واعلم الناس أنك تنوي الإقلاع عن التدخين واطلب الدعم منهم، وحاول إتباع النصائح التالية التي تساعدك في التوقف والإقلاع عن التدخين :

- دون قائمة بكافة الفوائد الصحية التي تجنيها من توقفك عن التدخين والصقها على الثلاجة أو على أي مكان آخر بارز

- حضر وجبات خفيفة منخفضة السعرات الحرارية لكي تتناولها عندما تشعر برغبة شديدة في التدخين.
- ابدأ نهارك بكوب من عصير البرتقال الطازج، لأنه يساعدك في إزالة النيكوتين من جسمك، إضافة إلى طعمه الرائع.
- دون ملاحظة تظهر فيها مقدار ما توفره من مال كل أسبوع من جراء الإقلاع عن التدخين، ثم احسب مقدار ما ستوفره من مال في السنة القادمة.
- خفف من استهلاكك من الكافيين، فبعض الدراسات تشير إلى أن الكافيين يمكن أن يزيد التوق إلى النيكوتين، لذا قلل قدر الامكان من احتساء القهوة والنسكافيه والشاي.
- تجنب تناول الشوكولاته لفترة من الوقت، فالعديد من الناس يشعرون برغبة في التدخين بعد تناول الشوكولاته.
- كن قوي الإرادة ولا تستسلم للإغراء، فالقليل من نفث الدخان يمكن أن يضعف إرادتك، لكن إذا ذعنت للإغواء، فلا تياس فالعديد من المدخنين السابقين هم من أقلعوا نهائياً بعد عدة محاولات سابقة ( كما ذكرت سابقاً ).

### أساليب مساعدة للإقلاع عن التدخين :

غالباً ما تحتاج عملية الإقلاع عن التدخين إلى وسائل مساعدة ليصمد الشخص في محاولته منها :

(1) العلاج بديل للنيكوتين : يستخدم فيها الشريط اللاصق المحتوي على نسبة من النيكوتين أو اللبان الذي يحتوي أيضاً على نسبة منه، وتضاعف هذه البدائل من معدلات نجاح الشخص في الإقلاع عن التدخين.

(2) العلاج عن طريق التأثير على السلوك : يُنصح الأشخاص شديدي التدخين والذين تفشل معهم الطرق الأخرى بهذه الطريقة، وهى محاولة تغيير العادات التي ترتبط في ذهن الشخص بالتدخين. فلو كان يدخن مع القهوة ويريد التوقف عن التدخين، ينصح بأن يستبدل القهوة بالشاي مثلاً.

(3) الأدوية المضادة للتدخين : تعتبر أقراص تسبيان زول دواءً خالياً من النيكوتين للمساعدة في وقف التدخين، وهى تقلل من آثار انسحاب النيكوتين من الجسم على المخ.

وتستخدم الأقراص خلال الثلاثة أيام الأولى من العلاج بتناول المدخن قرصاً واحداً، بعد ذلك يتناول يومياً قرصين ويقلل تدريجياً من استهلاكه للسجائر، وسيبدأ تناول الدواء بالفعل في الولايات المتحدة وكندا وهولندا.

(4) العلاج بالتنويم المغناطيسي : التنويم المغناطيسي للتأثير على سلوك وتفكير الشخص بترك انطباعات سلبية عن التدخين. وفى الوقت نفسه يربطون في جلسات العلاج بين عدم التدخين والمشاعر الإيجابية.

(5) الإبر الصينية : عادة ما يتم تثبيت 3 إبر بمواقع الإدمان بالأذن، ويحدد الطبيب المعالج عدد المرات التي تحتاجها كل حالة. ويتراوح عدد المرات التي يتردد فيها المدخن على الطبيب للإقلاع عن التدخين ما بين 2 إلى 5 مرات. وتثبت هذه الطريقة فعاليتها لدى 50% من الحالات.

(6) التطعيم ضد التدخين : وفى معرض المحاولات الجديدة التي يختبرها العلماء توصل الباحثون بإحدى شركات الأدوية في بريطانيا ( كمبريدج ) إلى تطوير أجسام مضادة كمصل مضاد للنيكوتين، ويقول رئيس برنامج البحوث جون شيلدرز: إنه يجري التفكير في حقن الشخص بهذا المصل وتوفير الاستشارة له وربما تستخدم في الوقت نفسه بدائل النيكوتين أو أقراص منع التدخين لمساعدة الشخص. ويمثل هذا المصل أملاً جديداً في مساعي الإقلاع عن التدخين. الذي تعتبره منظمة الصحة العالمية أحد أشكال الإدمان المرضي.

## ٧ ثانياً المخدرات

### مقدمة

هنا أشهر أنواع المخدرات ( الطبيعية والصناعية وما بينهما....) حيث تنتشر الكثير من أنواع المخدرات ذات التأثيرات النفسية والفسولوجية المختلفة في البلدان العربية والإسلامية، وفي هذا الجزء أقدم أكثر هذه المواد شيوعاً مقسمة حسب تأثيراتها الصيدلانية.

### أولاً : المهبطات (المثبطات)

وتتميز هذه المجموعة بتأثيرها المَهَبِّط لنشاط"الجهاز العصبي المركزي"، ومنها ما هو من أصل طبيعي، ومنها ما هو مستحضر من مركبات كيميائية (تخليقية)، ومنها ما يجمع بين ما هو تخليقي وأصل طبيعي.

### ٧ المهبطات ذات الأصل الطبيعي :

§ **الأفيون** : يعتبر الأب الشرعي للمهبطات، ويحتوي على أكثر من 35 مركباً كيميائياً أهمها المورفين والكودايين، وتنمو شجرة الخشخاش، وهي المصدر الوحيد للأفيون في بلدان عديدة مثل الهند ويوغسلافيا إضافة لبعض البلدان الإسلامية مثل تركيا وأفغانستان وباكستان، ويختلف تعاطي الأفيون باختلاف عادات مدمني الشعوب، ففي مصر وبعض الدول العربية يتعاطى بالاستحلاب أو التدخين أو الابتلاع مع قليل من الشاي أو القهوة.

§ **المورفين** : يعتبر المركب الأساسي للأفيون الخام، وتتراوح نسبته من 6% إلى 7% من وزنه، ويستخدم على نطاق واسع في تخفيف الآلام، ويتم تعاطي المورفين عن طريق الحقن.

§ **الكودايين** : يوجد أيضاً في خام الأفيون، ولكن نسبة وجوده 0.5% إلى 2.5%، ويستخدم على نطاق واسع في أدوية السعال، وكذلك كمسكن للآلام.

## ي المهبطات نصف التخليقية :

○ **الهيروين** : هي مركبات من أصل طبيعي تعرضت لتفاعلات كيميائية بسيطة أحدثت تغييرا في جوهرها ويأتي علي رأس المهبطات نصف التخليقية مادة الهيروين وهو أحد مشتقات المورفين وبعد أكثر مواد هذه المجموعة انتشاراً وخطورة على المتعاطي، ويعرف بفاعليته الاعتمادية العالية وهو يتعاطى بالحقن وبالاستنشاق. وما يزيد خطورته هو بعض المواد التي تضاف إليه مثل الكينين والكافيين، وأحيانا مسحوق عظام الجمجمة، والأخير يسمى في مصر ( أبو الجماجم ) ويتم التعاطي أيضا عن طريق الشم أو الحقن بالوريد أو تحت الجلد.

## ي المهبطات التخليقية :

وهي التي تحضر في المعامل من مركبات كيميائية دون أن تحتوي على أية مواد طبيعية، وهي ذات فاعلية اعتمادية عالية مثل:

**بديلات المورفين** : وهي مركبات تماثل المورفين في التأثير وليس في التركيب الكيميائي، مثل البيتيدين والديميرول، ويتم التعاطي عن طريق الحقن، وبعضها يستخدم في علاج الإدمان، ولكن أسيء استخدامها مثل الميثادون والنالوكسون وبعضها من مسكنات الألم التي أسيء استخدامها أيضًا مثل اليوسيجون والبرولوكسفين.

## ثانياً : المنومات

وهي مجموعة تستخدم طبيياً لتخفيف حالات الأرق ولكن أسيء استخدامها كغيرها وهي على نوعين :

أ - نوع يتفاوت تأثيره على الإنسان ما بين مفعول قصير جداً مثل البنتوثال أقصير وأشهرها السيكونال المعروف باسم "الفراولة" أو "الشياطين الحمر" أو متوسط المفعول مثل الأميثال، أو طويل المفعول مثل الفينوباربيتال، وجميعها تؤخذ على شكل أقراص أو كبسولات وأحياناً أمبولات.

ب - أما النوع الثاني وهو من العقاقير التخليقية المنومة مثل الماندراكس والميثاكولون، وفي هذا النوع استحدث المتعاطون طريقة مغايرة للتعاطي هي سحق الأقراص لاستنشاقها، مما يعطي مفعولاً سريعاً، وثمة من يلجأ منهم لخلط هذه الأقراص مع مواد أخرى مثل الهيروين أو المشروبات الروحية مما قد يؤدي للوفاة.

### ثالثاً : المهدئات



هي في الأصل علاج طبي للقلق والتوتر وبعض حالات الصرع لكن أسيء استخدامها، ولجأ المتعاطون إلى تناولها في كثير من الدول العربية والإسلامية بدون روثته طبية، رغم إدراجها وغيرها من أدوية المخدرات في جداول المخدرات. من هذه المهدئات المنتشرة الفاليوم - والآتيفان - الروهيبنول المعروف بأبي صليبه، وهي ذات فاعلية اعتمادية عالية.

### رابعاً : المنشطات

وهي مركبات تقوم بتنشيط الجهاز العصبي :

#### المنشطات الطبيعية :

أ - الكوكايين : الكوكايين أشهر المنشطات الطبيعية على الإطلاق، ويستخلص من نبات الكوكا الذي ينمو في أمريكا اللاتينية، لا سيما أحواض نهر الأمازون، وأيضاً في بيرو وكولومبيا، وكذلك في الهند وإندونيسيا. الكوكايين مسحوق أبيض اللون هيش الملمس، وذلك إذا كان نقياً، أما إذا خالطته الشوائب فإن لونه يتغير إلى ما هو أدكن ( بيج )، ويتم التعاطي عن طريق الشم أو الحقن بينما يتعاطاه بعضهم عن طريق مضغ أوراق النبات نفسها.

ب - القات : وهو نبات يزرع في أفريقيا بكينيا والصومال، كما يزرع على نطاق واسع باليمن، حتى أنه يمثل جزءاً كبيراً للناج

القومي لليمن وزراعته تتم على نطاق واسع على سفوح ومدارج الجبال، مما أدى إلى تراجع إنتاج البن اليمني الشهير.

ويتم التعاطي القات عن طريق المضغ، كما يضاف في اليمن إلى الشاي أو البيبسي كولا، وبعد مضغه لعدة ساعات يلفظة المتعاطي من فمه، وللقات مثل أغلب العقاقير المنشطة أضرار صحية كثيرة، وله تأثير مزدوج على الجهاز العصبي، بحيث يحدث تأثيراً منشطاً في البداية تعقبه حالة من الهبوط في وظائف الجهاز العصبي.

### المنشطات التخليقية :

**الأمفيتامينات :** من أهم العقاقير التخليقية، حيث أن لها قدره على مقاومة الإرهاق والإنهاك وكذلك النعاس، وتنتشر هذه العقاقير في الوسط الرياضي وبين طلبة المدارس والجامعات، وسائقي الشاحنات على الطرق الخارجية والدولية، وذلك لآثارها المنشطة على الجهاز العصبي، ومن أشهر طرق تعاطيها على شكل حبوب تؤخذ عن طريق الفم.

ويسبب استعمال هذه العقاقير حالة من الهبوط التي تعقب حالة النشاط كما أن لها أضراراً صحية عديدة، فقد تسبب حالات من الجنون والفصام، وأهم هذه العقاقير هي : الديكسافيتامين والميثافيتامين، وتتعاطى على هيئة أقراص وكبسولات، أو تذاب في الماء وتحقن في الوريد مع بعض الإضافات، كما توجد أيضاً على شكل سائل أصفر اللون يسمّى بالماكستون فورت وهو سائل يحضر محلياً بطرق بدائية، مما يجعله يحتوي على العديد من الشوائب، ويحقن به المتعاطي وأحياناً تستخدم هذه العقاقير مع الهيروين، وهناك أيضاً عقاقير أسوء استخداماً ولها مفعول الأمفيتامين مثل الديتالين والكتاجون، وكذلك أدوية التخسيس مثل اليتونات.

## خامساً : عقاقير الهلوسة

هي مجموعة من مواد كيميائية غير متجانسة تحدث اضطراباً في النشاط الذهني وخلقاً في التفكير والإدراك، وينتج عن تعاطي هذه العقاقير الهلوسة والتخيلات ( يتصور المتعاطي أن له قدرات خارقة، أو قد يصاب بفزع شديد واكتئاب ) بسبب ما يراه من خيالات وأوهام مما قد يؤدي إلى الانتحار، وعادة ما يشعر المتعاطي بأنه يسبح في رحلة من الأوهام السيئة ( Bad Trips )؛ لذا يتم تعاطي مثل هذه العقاقير في مجموعات، حيث تقوم مجموعة بمراقبة المجموعة التي قامت بالتعاطي.



### أ - المهلوسات الطبيعية :

وهي توجد في بعض النباتات مثل حبوب مجد الصباح، وبعض أنواع عيش الغراب، كما يوجد نوع شهير في مصر يسمى المسكالين. هذا وقد أمكن تخليق المسكالين معملياً على هيئة مسحوق أبيض ويتم التعاطي عن طريق الشم أو الحقن.

**ب - المهلوسات نصف التخليقية :** يعد عقار (إل - إس - دي) LSD هو أشهرها، ويسمى في بعض الدول العربية الأسيد، وتستخلص مادته الأساسية من فطر الأرجون، الذي ينمو على نبات الشوفان كما في بلاد الشام، ويعد عقار LSD من أقوى المهلوسات المعروفة، ويوجد على هيئة أقراص رمادية اللون مستديرة ومتناهية الصغر، كما يوجد على هيئة كبسولات أو على شكل طوابع، ومما يوضح أثره الخطير امتداد مفعولة لأسابيع أو شهور.

**ج - المهلوسات التخليقية :** أهمهم هو عقار (ب.س.ب)، أو كما يسمى تراب الملائكة وهو مسحوق أبيض اللون، يذوب في الماء وتخالطه كغيره شوائب عديدة تغير من لونه، حتى يصل

للون البني، وهو يباع على هيئة أقراص أو كبسولات، أو مسحوق أو سائل وقد يضاف إلى الحشيش ويدخن معه.

### سادساً : الحشيش والبانجو

**الحشيش** : يعد من أكثر المخدرات انتشاراً في العالم ويطلق اسم الحشيش على النبات وعلى الراتنج أي إفراز القمم المزهرة لنبات القنب والسطح العلوي لأوراقه وعلى أطراف النبات المورقة والمزهرة وهي تشبه في مظهرها التبغ ولكن لونها يميل إلى الاخضرار أكثر من اللون البني. ويسبب تعاطي الحشيش تشويش إدراك الحس للزمان والمكان واختلالاً في الوظائف العقلية كما يولد إحساساً خاطئاً بالقدرة على التفكير الثاقب والخلق والإبداع وتعاطيه يسبب الاعتماد النفسي وقد يسبب الاعتماد الجسمي أيضاً وفي بعض الأحيان يؤدي التعاطي إلى الموت أو الجنون. وبالإضافة إلى ذلك فإن تعاطي الحشيش يشكل نقطة انطلاق نحو تعاطي عقاقير أكثر خطورة مثل الهيروين والكوكايين والمؤثرات العقلية من منشطات ومهبطات وعقاقير هלוوسة.

**البانجو** : أما نبات البانجو هو أيضا من نبات القنب مثل " الحشيش " والبانجو له أنواع ومسميات وأنواع متعددة مثل " الكمنجة " و " الماريجوانا " وهذه الأسماء تطلق على الناتج أو المحضر أو المستخرج من أزهار أو أوراق أو سيقان أو جذور نبات القنب الهندي.

ويرجع انتشار البانجو إلى سوء الحالة الاقتصادية وانخفاض مستوى الدخل الذي أثر في قلة الطلب على المعروض من المخدرات التقليدية وكذلك نظرا لارتفاع أسعارها خارج وداخل البلاد.

وتكمن خطورة الحشيش والبانجو في أنه يمكن زراعته بأقل التكاليف حتى في شرفات المنازل.

## سابعاً : المستنشقات

وهي تسمى بالمذيبيات الطيارة، والتي شاع تعاطيها في البلاد العربية أخيراً، وهي شديدة الخطورة وتؤدي إلى الوفاة، ويؤدي أستنشاقها لحدوث التهيج والانتعاش تتلوها حالات من الهذيان وإذا زادت الجرعة فإنها تفضي إلى الغيبوبة والوفاة، ومن هذه المواد مخفف الطلاء ومزيل طلاء الأظفار والبنزين وسائل وقود الولاعات، ولاصق الإطارات والغراء، والكلية، وكذلك عوادم شكمانات السيارات.

## ثامناً : متفرقات

انتشر في الآونة الأخيرة تعاطي بعض الأدوية التي لم تكن مدرجة ضمن أدوية المخدرات التي يدمنها المتعاطون، ومعظم هذه العقاقير لها تأثير على الجهاز العصبي المركزي مثل أدوية علاج مرض شلل الرعاش، كما هو الحال في عقار الباركينول أو كما يسميه المدمنون في مصر "بالصراصير"، وهو له قدرة تدميرية على المخ، وكذلك بعض أدوية المسكنات وأدوية الكحة والتي أسيء استخدامها، لما لها من تأثير على الجهاز العصبي إذا تم التعاطي بصورة كبيرة مثل عقار الترامادول وكذلك الديكساميثورفان.

## تحريم المخدرات

أجمع علماء المسلمين يوم ظهرت هذه الآفة على تحريمها ولم يشذ عن ذلك فقيه من الفقهاء ولا مذهب من المذاهب، كلهم أقروا حرمتها فهي حرام بل هي كبيرة وقالوا أن من استحل شربها أو أكلها أو تناولها فلا بد أن يستتاب، تطلب منه التوبة فإن تاب ورجع فيها وإلا عوقب بما يعاقب به المرتدون لأنه أنكر أمراً معلوماً من الدين بالضرورة وللأسف نجد في عصرنا أناساً يتحدثون بالباطل ويجادلون في غير موضع للجدل ويقولون لا نجد دليلاً في القرآن أو السنة على حرمة المخدرات. كذبوا، فالقرآن والسنة يحرم هذه المخدرات، هؤلاء يريدون أن يأتي القرآن

ويقول قد حرمت عليكم الحشيش أو الويسكي أو الكونياك،  
القرآن لا يأتي بالتفصيلات إنما توضع مبادئ عامة وقواعد كلية  
ونصوصاً مطلقة يدخل تحتها آلاف الجزئيات والمسائل،

## أثر المخدرات

حرّم الإسلام الخمر ولعن فيها عشرة، كل من ساهم فيها من  
قريب أو بعيد، فما هي الخمر؟ يقول عمر بن الخطاب على منبر  
النبي -صلى الله عليه وسلم- إن الخمر قد حرمت وهي من  
خمسة أشياء ( الأشياء التي كانت موجودة في الحجاز وفي  
المدينة في ذلك الوقت ) أشياء خمسة وهي من العنب والتمر  
والعسل والبر (القمح) و الشعير، ثم قال والخمر ما خامر العقل  
ألا إن الخمر ما خامر العقل، هذه الأشياء هي التي كانت  
موجودة ولكنه وضع هذه القاعدة، كل ما خامر العقل، أي خالط  
العقل ولا بسه وأخرجه عن طبيعته المدركة المميزة الحاكمة  
بحيث أصبح يخلط بين الأشياء بعضها وبعض يرى البعيد قريباً أو  
القريب بعيداً، ويرى المحال معقولاً، ولا يميز بين الصواب والخطأ  
ولا بين النفع والضر والخير والشر كل ما أخرج العقل عن طبيعته  
وخامره فهو خمر هكذا قال عمر أمام الصحابة ولم ينكر عليه أحد  
فهذا إجماع من الصحابة أن الخمر ما خامر العقل وهذا ما ينطبق  
على هذه المخدرات ( حشيش، أفيون، هيروين، كوكايين ) كل  
هذه الأشياء تخامر العقل وتجعل الإنسان غير واع بنفسه أو بما  
حوله، يتصور الأشياء على غير ما هي عليه، الناس يقولون عنه  
مسطول، إنسان مسطول لا يعرف واجبه ولا حقه أو نفسه أو  
ربه أو أهله أو وطنه.

## ٧ ثالثاً الخمر

مقدمة :

قال تعالى " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ  
وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ " [المائدة: 90].

الإسلام هو الدين الوحيد على وجه الأرض الذي حرم الخمر بالكامل. وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: « ما أسكر كثيرة فقليلة حرام ». فلا يوجد عذر في دين الإسلام لمن يرشف رشفة أو يتناول جرعة من أي شراب مسكر. إن القرآن الكريم كتاب الحق. حرم بأشد العبارات ليس فقط شرب الخمر وما تجلبه من شرور. بل حرم كذلك الميسر والأنصاب والأزلام. أي أنه حرم الخمر والقمار وما ذبح على النصب والقداح التي يستقسم بها في آية واحدة.

وعندما نزلت هذه الآية أفرغ المسلمون أوعية الخمر في شوارع المدينة، ولم يعودوا إلى شربها مرة أخرى. إن هذا التوجيه الصريح البسيط، قد جعل الأمة الإسلامية أكبر تجمع من الممتنعين امتناعاً تاماً عن شرب الخمر في العالم.

### تأثير الخمر

إن الخمر تشل الحواس وتجعل الفرد يترنح ويتقيأ، وتطفئ البصيص الضعيف من القدرة على الجدل والإقناع بالحجة والمنطق، وسرعان ما تتغلب الخمر على أشد الرجال قوة وتحوله إلى شخص تائر هائج عنيف، تتحكم فيه طبيعة غير

طبيعته، محمر الوجه، محتقنة عيناه بالدم، يجأر ويقسم ويتوعد من حوله ويسب أعداء خياليين، ولا يوجد مثل هذا السلوك



المخزي بين أي نوع من أنواع الحيوانات، وأبشع ما في الوجود هو السكر، فهو كائن منفرد، تجعل رؤيته الفرد يخجل من انتمائه لنفس النوع من الأحياء". من أقوال الدكتور الفرنسي ( شارل ريشيه ) الحاصل على جائزة نوبل للفسيولوجي. معظم حوادث الطرق يتسبب فيها أشخاص واقعون تحت تأثير الخمر. والسيارة التي يقودها سائق مخمور تتحول إلى نعش. إن سبعين في المائة من حالات الطلاق والأسر المنهارة هي بسبب الخمر. وللأسف فإن أكثر الناس يعتقدون أن شرب الخمر هو أمر يقربهم إلى المجتمع ويدمجهم فيه. فهم يريدون الانتماء إلى المجتمع، ويريدون أن يعدوا في مصاف العصريين والتقدميين، ليست لديهم الشجاعة والإرادة لكي يثبتوا في وجه ما يلاقونه من ضغط وهجوم. فلا يستطيعون أن يرفضوا هذا السم بصوت عال وإصح، وصانعو الخمر لا يشعرون بتأنيب الضمير. فلا يهمهم أن تغرق الأمة طالما يحققون أرباحهم. إن إدمان الخمر عادة سيئة يمكن أن تبدأ بتناول كأس واحدة، كتلك التي يتناولها الناس في الاحتفالات، و متى بدأت فانك تصبح مدمناً للخمر مدى الحياة إلا أن يشاء الله. إن الخمر داء.

### مشكلة الخمر تهرز العالم :

الخمر من أعقد المشكلات التي يجار الغرب ويبحث لها عن حل لكن دون جدوى فهذا السيناتور الأمريكي وليم فولبرايت يقول عن مشكلة الخمر: " لقد وصلنا إلى القمر ولكن أقدامنا مازالت منغمسة في الوحل، إنها مشكلة حقيقية عندما نعلم أن الولايات المتحدة فيها أكثر من 11 مليون مدمن خمر وأكثر من 44 مليون شارب خمر.



وقد نشرت مجلة لانست البريطانية مقالاً بعنوان " الشوق إلى الخمر " جاء فيه : " إذا كنت مشتاقاً

إلى الخمر فإنك حتماً ستموت بسبب "، وينقل المؤلف أن أكثر من 200 ألف شخص يموتون سنوياً في بريطانيا بسبب الخمر، وأن التقارير الصادرة عن الكليات الملكية البريطانية أجمعت على خطر الخمر وأنه لا يترك عضواً في الجسم إلا أصابه فضلاً عن الزيادة الكبيرة في حوادث السيارات وفقدان العمل وحوادث العنف الناجمة عن تعاطيه.

ويؤكد الكاتب أن معظم حوادث الوفيات والاختلاطات الناجمة عن الخمر تحدث عند الذين يظنون أنهم لا يشربون الكثير من الخمر، ويرى أن ما يدعيه بعض الأطباء من أن الخمر قد يكن مفيداً إذا ما أخذ بجرعات قليلة إنما هو محض كذب وهراء من إن دراستهم غير موثوقة ولا يعتد بها.

وقد ذكرت مجلة الإدمان البريطانية أن الخسائر التي نجمت عن المشاكل التي يسببها الخمر بلغت 640 مليون جنيه إسترليني في عام 1983 وحده وأن 69 مليون أخرى قد أنفقت على المرضى الكحوليين ( الغوليين ) في المشافي، في حين تذكر المصادر الأمريكية أن الخسائر الاقتصادية الناجمة عن تعاطي الخمر بلغت أكثر من مليار دولار سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية في الستينات، في تقرير صدر عام 1978 لوزارة الصحة الأمريكية قدرت فيه الخسائر الاقتصادية الناجمة عن الخمر في سائر المجالات الصحية والاجتماعية والصناعية بحوالي 43 مليار دولار في العام. في حين قدرت خسائر الإنتاج في المحيط الصناعي وحده 20 ألف مليون دولار، وقد ذكرت المجلة الطبية العالمية ( International Medicine ) في عدد فبراير 1989 أن استهلاك الخمر في العالم قد تزايد بشكل مريع، وفي هولندا بلغ استهلاكه 3 أضعاف ما كان عليه في الخمسينات وفي ألمانيا الشرقية سابقاً بلغ استهلاكه 8 أضعاف في الفترة الزمنية نفسها.

وينقل البروفسور شاكيت أن 93% من سكان الولايات المتحدة يشربون الخمر وأن 40 - 50% من الرجال يعانون من أمراض عابرة بسببه و5% من النساء 10% من الرجال يعانون من أمراض مزمنة ومشكلة الخمر أذاها يتعدى متعاطيها إلى أسرته

ومجتمعه، فالسكير قد يقترف من الآثام والجرائم ما تقشعر له الأبدان وإنما قيل لشارب الخمر " نديم " من الندامة لأن معافر الكأس إذا سكر تلکم أو فعل ما يندم عليه والعلاقة وثيقة بين متعاطي الخمر والجريمة ففي إحصائية من أمريكا تؤكد أن نصف جرائم الانتحار سببها الإدمان وكذا 34% من جرائم الاغتصاب و64% من حوادث السير ومصرع المشاة.

### الأسلوب الإسلامي في القضاء على الخمر :

الإسلام دين الفطرة وقد استطاع بتشريعاته أن يقود الناس إلى السعادة في الدنيا والآخرة وقد سلك عدداً من الأساليب للقضاء على الخمر ومنع تفشيها في مجتمعاته منها :

1- الربط بين الأحكام التشريعية والغاية التي شرعت من أجلها ومن ثم ربط التنفيذ بإيمان الإنسان ومصيره الأخروي مما يمنعه عن اقتراف ما حرم الله من شرب خمر وغيره . قال النبي صلى الله عليه وسلم : " الخمر أم الخبائث فمن شربها لم تقبل صلاته أربعين يوماً ، فإن مات وهي في بطنه مات ميتة جاهلية " \* وقوله صلى الله عليه وسلم : " لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن ، ولا يشرب الخمر حين يشرب وهو مؤمن " صحيح البخاري.

2- منع الجلوس على موائد يشرب فيها الخمر حيث اعتبر الشارع الكريم المجالس مشاركاً في الإثم روى الطبري أن عمر بن عبد العزيز أخذ قوماً على الشراب فضربهم وفيهم صائم فقالوا : إن هذا صائم فتلا قوله تعالى : ( فلا تقعدوا معهم حتى يخوضوا في حديث غيره .

3- تحريم صنع الخمر والاتجار بها قال صلى الله عليه وسلم " لعن الله الخمر وشاربها وساقبها وبائعها ومبتاعها وعاصرها ومعتصرها وحاملها والمحمولة إليه وأكل ثمنها " ( رواه أبو داود عن عبد الله بن عمر وصححه الحاكم في مستدرکه ورواه ابن ماجه عن أنس وقال المنذري رجاله ثقات وقال الأرنؤوط حديث حسن ) .

4- منع الدعاية للخمر والترويج لها ، حيث حرم الشارع وصف الخمر في الأشعار والتغني بها وهذا ما فعله سعد بن أبي

وقاص مع أبي محجن الثقفي حين تغنى بها.

5- التحذير والتنبية إلى أخطار الخمر على المجتمع حيث يقول النبي صلى الله عليه وسلم : " الخمر أم الفواحش وأكبر الكبائر، من شربها وقع على أمه وخالته وعمته " ( صحيح الجامع الصغير وزيادته ، رواه الطبراني في الكبير عن عبد الله بن عمر والديلمى عن عمرو بن العاص وقال الهيثمي : حديث صحيح ).

6- محاسبة السكير على جرائمه التي يرتكبها أثناء سكره، يقول علي كرم الله وجهه : تراه إذا سكر هذى ، وإذا هذى افترى وعلى المفترى ثمانون جلدة، وقضى عمر بقول علي فجلد السكران ثمانين جلدة وأمر معاوية بقتل القاتل الذي قتل رجلاً وهو سكران.

7- أوجب الشارع معاقبة شارب الخمر بإقامة الحد عليه.

8- العقوبة الأخروية أشد : لقد توعد الشارع شارب الخمر بعذاب شديد في الآخرة. فقال : " كل مخمر وكل مسكر حرام ومن شرب الخمر خبثت صلاته أربعين صباحاً فإن تاب، تاب الله عليه، فإن عاد الرابعة كان حقاً على الله أن يسقيه من طينة الخبال. قيل وما طينة الخبال قال : صديد أهل النار " (صحيح الجامع الصغير (الألباني) ) وقد رواه أبو داود عن عبد الله بن عباس ).

وقال صلى الله عليه وسلم : " مدمن الخمر كعابد الوثن " ( صحيح الجامع الصغير (الألباني) ) رواه الإمام أحمد عن عبد الله بن عباس ورواه الحاكم عن عبد الله بن عمر ).

هذه الأحاديث تشير إلى مدى اهتمام ديننا الحنيف بمشكلة الخمر واحتوائه لمختلف جوانبها حتى توصل في النهاية إلى النتيجة الباهرة بالقضاء المبرم عليه في المجتمع المسلم.

### تحريم التدوي بالخمر :

عن وائل بن حجر رضي الله عنه أن طارق بن سويد سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن الخمر ، فنهاه فقال : إنما أصنعها للدواء فقال : " إنه ليس بدواء ولكنه داء" رواه مسلم.

ففي محاضرة للدكتور هيجنتوم أمام الجمعية الطبية البريطانية : أنا لا أعلم مرضاً قط شفي بالخمر ، كما أكد عدد من الباحثين البريطانيين منهم د. جونسون و د. جون هيل و د. هنري مارتس

أن الخمر لا يشفي مرضاً ولا ينفع الجسم أما محمد صلى الله عليه وسلم فقد قال منذ أكثر من 14 قرناً : إن الله لم يجعل شفاء أمتي فيما حرم عليها " ( رواه أبو داود والطبراني عن أم سلمة ورجاله رجال الصحيح (مجمع الزوائد) .

## هل الخمر غذاء ؟

لقد ثبت بما لا يقبل الجدل أن الخمر لا تحتوي على أي قيمة غذائية، فالغذاء يجب أن يحتوي على بروتينات لبناء الخلايا وترميمها وعلى سكريات ودهن لتزويد الجسم بالطاقة وأيضاً على الفيتامينات والأملاح والمعادن المهمة لقيام الجسم بوظائفه والخمر لا يحتوي على أي من هذه المواد. وبناء عليه فإنها لا تحتاج لأي هضم وليس لها أي تأثيرات نافعة على الجسم، والخمر عامل هام من العوامل المسببة لأمراض القلب والكبد والمعدة والبنكرياس. كما أن الخمر تسبب الإكتئاب النفسي، وتسبب في أشد التغيرات المدمرة في المخ.

## ٧ رابعاً المنشطات

### مقدمة

لا تندهش عزيزي القارئ لأنني أحدثك عن المنشطات وهذا شيء قد يكون بعيد عن ذهنك، ولأنني أعلم تماماً أن أغلب صالات التدريب يتحدثون عن المنشطات وتأثيرها في بناء جسم عضلي جميل في فترة قليلة من الوقت وكأنه أحضر لك مصباح علاء الدين الذي ستطلب من العفريت أن يبنى لك عضلات في أقل وقت.

ولكن العفريت لا يعرف ما سيحدث بعد ذلك لأنه لا يعرف خلايا جسمك حيث

أنة لا يعلم مستقبلها إلا الله. ولهذا كان من الأفضل أن أعطي للقارئ نبذة عن هذه المنشطات حتى لا يقع في أيدي العفريت!!!

أيضاً المنشطات مع الأسف ضد ما نطمح له وهو عنوان هذا الكتاب ( عضلات للأبد ) لأنها تهدم الصحة وقد لا يصل الإنسان أساساً إلى طول العمر.

### ملحوظة

هناك العديد من المنشطات ولكن هنا سنتحدث عن المنشطات المتداولة بين اللاعبين الذين يرغبون في بناء أجسامهم.

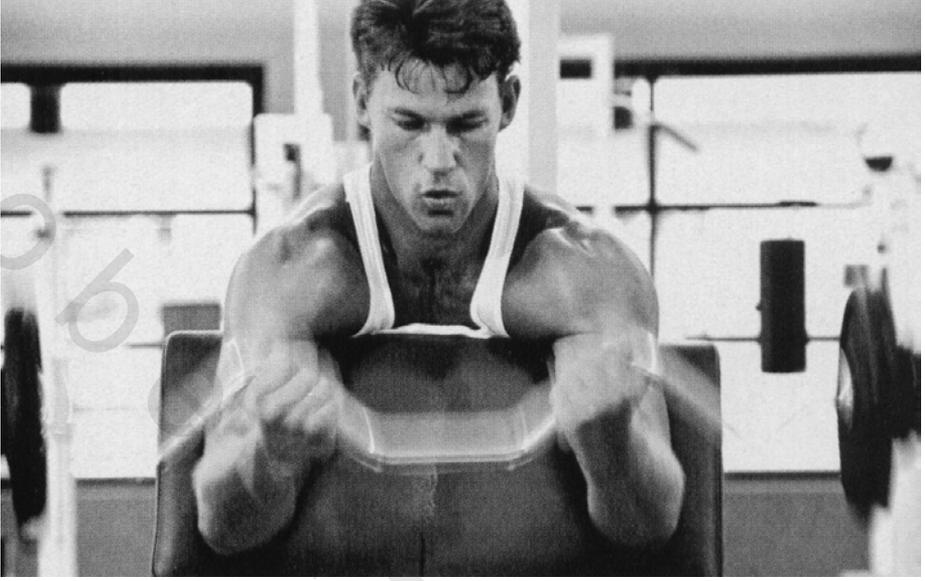
## تعريف

هناك الكثير من التعريفات واخترت هذا التعريف الذي وضع من قبل الإتحاد الدولي للطب الرياضي " هي استخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي مما قد يؤدي إلى حدوث ضرر صحي عليه " .

## تأثير المنشطات على المستوى البدني والرياضي!!

لقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك إن استخدام المنشطات يؤدي إلى التأثير الايجابي على عناصر اللياقة البدنية، وبالتالي على المستوى الرياضي للاعب إذا ما تم هذا الاستخدام إلى جانب العملية التدريبية. ولكن هذا الاستخدام يحتوي إلى جانب التأثير الايجابي على النواحي البدنية والوظيفية على تأثير آخر سلبي مصاحب ( أعراض جانبية ) يؤثر بصورة سلبية على صحة الفرد الرياضي المتعاطي بصورة عامة. ولقد ثبت بالتجربة إن هذه الأضرار والأعراض الجانبية وصلت في بعض الأحيان إلى حد الوفاة المفاجئة.

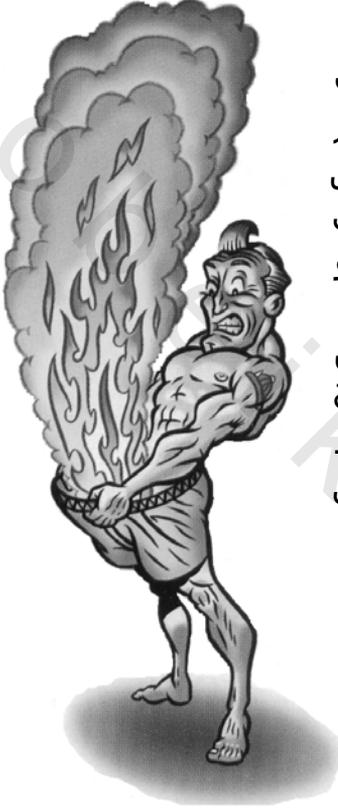
وعلى سبيل المثال، إذا ما افترضنا أن الفرد الرياضي من لاعبي المستوى العالي في رياضة من الرياضات التي يتحدد فيها المستوى من خلال مستوى القوة العضلية مثل رفع الأثقال، الرمي في ألعاب القوى، الخ يتعاطى جرعات معينة من مجموعة من هذه المنشطات ( انابول سترويد ) ومنها أنواع متعددة تحمل أسماء تجارية مثل الهرمونات المذكورة ( تستوستيرون، ودينابول، وبريموبولان، وديكادرابولين وغيرها.. ) فإن ذلك يؤدي بالتالي إلى زيادة المقطع الفسيولوجي للمجموعات العضلية المختلفة وخصوصاً إذا ما صاحب هذا التعاطي تدريبات خاصة بالقوة العضلية، حيث يزداد حجم الليفة، أما عدد الألياف فيظل ثابتاً، مما يؤدي بالتالي إلى زيادة القوة العضلية، التي ترتبط أصلاً بزيادة المسافة في حالة الرمي وزيادة الثقل في حالة رفع الأثقال.



والجدير بالذكر هنا أن هذا التأثير يرتبط أيضاً بتأثير آخر سلبي، وأعراض جانبية تظهر في كثير من الأحيان من أمراض الكبد، وتهتك الكلى، والاضطرابات المعوية والتنفسية، كذلك قد يؤدي هذا التعاطي في بعض الأحيان إلى سقوط الشعر والاضطراب الجنسي، وبالإضافة إلى ذلك فقد ثبت أن تعاطي هذه المنشطات عند صغار السن والناشئين يؤدي في بعض الأحيان إلى اختلال وظائف الهرمونات، من هرمونات الغدد الصماء، وسرعة ظهور أعراض البلوغ، قبل الفترة الزمنية المحددة، كما يمكن أن يؤدي هذا التعاطي أيضاً إلى ظهور الشعر بالوجه والصدر، ولقد ثبت بالتجربة أن استخدام الهرمونات المذكورة لفترات طويلة وبكميات كبيرة يؤدي إلى الإصابة بسرطان الكبد كما يؤدي إلى نقص في إفراز الغدة النخامية، مما قد يؤدي إلى العجز الجنسي، كما قد يتعرض متعاطو هذه الأنواع من المنشطات إلى زيادة واضحة في نسبة الكوليسترول والدهون في الدم، مما يؤدي بالتالي لزيادة إمكانية تعرضهم لأمراض القلب والجهاز الدوري. وتؤدي عملية استخدام المنشطات من المجموعة الأولى إلى بعض الأمراض النفسية والعصبية، كذلك

بعض أمراض الجهاز الهضمي، كذلك يمكن أن يؤدي هذا الاستخدام إلى ارتفاع ضغط الدم الشرياني، وفي بعض الأحيان يؤدي ذلك إلى الإدمان. كما ثبت أيضاً أن تعاطي بعض أنواع المنشطات قد يساعد في حدوث بعض الإصابات مثل ( التمزقات - كسور العظام ).  
هذه بعض التأثيرات السلبية علي من يستخدم المنشطات وما خفي كان أعظم.

## v خامساً ما ينتج عن العلاقات الجنسية المحرمة



### مقدمة :

لا شك أن أي إنسان يطمح في عضلات ولباقة للأبد ولابد وأن لا يقترب من ما حرم الله سبحانه وتعالى لأن الإنسان إذا فعل هذا فأنه يكون قد القي بنفسه في الهلاك في الحياة الدنيا وفي الآخرة هو في الجحيم.

وهذا الجزء هو الجزء الخاص ببعض الأمراض الجنسية والتناسلية الشهيرة التي تنتج من الفواحش من ( زنا ولواط والإتيان في الدبر وإتيان البهائم وما إلى ذلك ).

### تعريف :

المقصود بالأمراض الجنسية : هي تلك الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي أو بملامسة المصاب أو أدواته الملوثة. هذه الأمراض متعددة ومتنوعة

قد تصيب الجهاز التناسلي وما جاوره أو تظهر لها أعراض ومضاعفات أخرى بعيدة عن المنطقة التناسلية.

كما أن هذه الأمراض قد تنتقل جراثيمها عن طريق الدورة الدموية إلى أماكن أخرى من جسم المصاب نفسه أو إلى الجنين، كما هو الحال في مرض الزهري ومرض الهربس بالحوامل أو عن طريق الجهاز اللمفاوي، وفي هذه الحالات تؤدي إلى مضاعفات خطيرة وتشوهات أو عاهات وأحيانا إلى الوفاة.

وسأعطي القارئ بإذن الله فكرة مبسطة عن بعض أنواع الأمراض الجنسية والتناسلية.

## السيلان

### تعريف

هو التهاب في الأعضاء التناسلية في الرجال والنساء وخاصة في الأجزاء الرطبة منها، وأكثر منطقة عرضة للإصابة هي الجزء الداخلي من طرف القضيب عند الرجال، وتبدأ الإصابة عند النساء في عنق الرحم.

### المسببات

هو مرض جنسي خطير ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي المباشر مع شخص مصاب. وتسببه بكتيريا تسمى النيسرية السيلانية.

### الأعراض

عند معظم الرجال بعد حدوث الالتهاب بفترة من 3 إلى 10 أيام يخرج سائل صديدي من القضيب، والإحساس بالحرارة عند التبول، وقد يحدث الالتهاب دون مصاحبة خروج صديد. وبالنسبة للنساء فالمصابات منهن يعانين من خروج سائل صديدي من المهبل، ولكن نصف المصابات تقريباً لا يصاحب الالتهاب خروج سائل صديدي من المهبل، ولا يظهر عليهن أي أعراض. كما يشكل مرض السيلان خطورة شديدة عند النساء بشكل خاص، حيث يمكن أن ينتشر الالتهاب السيلاني في بقية الأعضاء التناسلية وينتج عنه مرض التهاب الحوض وهذه حالة شديدة الخطورة حيث يتسبب عنها العقم. كذلك يمكن أن تنتقل العدوى للأطفال خلال الولادة، وقد تسبب بكتريا السيلان للرضع التهاب العيون الذي يؤدي إلى الإصابة بالعمى إذا لم يعالج بسرعة.

### وسائل العلاج

يتم العلاج بواسطة عقار البنسلين أو مضادات حيوية أخرى. ولكن الآن كثرت أنواع بكتريا السيلان التي تقاوم عقار البنسلين في أجزاء متعددة من العالم.

## الزهري

### تعريف

من أخطر الأمراض الجنسية الذي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي مع شخص مصاب.

### المسببات

تسببه جرثومة تسمى اللولبية الشاحبة، تدخل هذه الجرثومة جسم الإنسان عن طريق جرح أو قرحة أو خدش في الأجزاء الرطبة من الأعضاء التناسلية.

### الأعراض

يتطور المرض في أربع مراحل رئيسية هي :

1- الابتدائية. 2- الثانوية. 3- المستترة. 4- المتأخرة.

تظهر أعراض المرحلة الأولى أو الابتدائية في حوالي الأسبوع الثالث من العدوى حيث تظهر قرحة صغيرة في المكان الذي دخلت منه الجراثيم، وقد لا يلاحظ المريض القرحة الذي أصابه حيث أنه يختفي في خلال الثلاث أسابيع لو لم يكتشف ويتم علاجه. ومرحلة الزهري الثانوية تظهر متأخرة نوعاً بعد ستة أسابيع إلى ستة أشهر ويصاب المريض بطفح جلدي يختفي في عدة أسابيع وقد لا يلاحظه المريض. أما المرحلة المستترة فليس لها أعراض. وتظهر أعراض المرحلة المتأخرة في خلال 10 إلى 30 سنة، وقد تصيب الجراثيم الدماغ والقلب والجلد والنخاع الشوكي أو أجزاء أخرى من الجسم. ويمكن أن يصاب المريض في هذه المرحلة بالعمى أو الصمم أو مرض القلب أو الشلل أو المرض العقلي. ويمكن أن ينتقل إلى الجنين إذا لم تعالج الأم الحامل، وقد يحدث إجهاض أو يموت الجنين عند الولادة وإذا عاش فقد يصاب بالمرض.

### وسائل العلاج

يتم القضاء على مرض الزهري بسهولة بعقار البنسلين أو بأي مضادات حيوية أخرى وذلك في المراحل الثلاثة الأولى. أما في المرحلة المتأخرة فقد يمنع العلاج تطور المرض ولكن من الصعب القضاء عليه. والوقاية خير من العلاج حيث يجب التمسك بتعاليم الإسلام الذي نهى عن الفواحش ما ظهر منها وما بطن.

## الإيدز

### تعريف

الإيدز اعتلال خطير جدا ينتج عن عجز مقدره أجهزة المناعة في الجسم على محاربة كثير من الأمراض، وغالباً ما يقود هذا المرض في نهاية المطاف إلى الموت وتعني كلمة إيدز متلازمة عوز المناعة المكتسب، ويشير اسم هذا المرض إلى حقيقة أنه يصيب جهاز المناعة لدى المريض ورغم أن بعض الباحثين كانوا يتابعون حالات هذا المرض منذ عام 1959 إلا أن أول اكتشاف للإيدز كان في أمريكا في عام 1981 ثم تتابع تشخيص حالات هذا المرض في جميع أنحاء العالم.

### المسببات

تم أول اكتشاف لهذا الفيروس بوساطة الباحثين الفرنسيين عام 1983 والباحثين الأمريكيين في عام 1984 وفي عام 1985 أصبح الفيروس يدعى فيروس العوز المناعي البشري (هيف) (HIV) كما اكتشف العلماء فيروساً آخر أطلق عليه اسم (هيف 2) (HIV-2)، يهاجم الفيروس بصورة أساسية كريات دم بيضاء معينة وتشمل هذه الكريات الخلايا التائية المساعدة والبلاغم التي تؤدي دوراً مهماً في وظيفة جهاز المناعة، وفي داخل هذه الخلايا يتكاثر هذا الفيروس مما يؤدي إلى تحطيم الوظيفة الطبيعية في جهاز المناعة لهذا السبب فإن الشخص المصاب بفيروس هيف يصبح عرضة للإصابة بأمراض جرثومية معينة قد لا يصاب بها الشخص العادي أو قد لا تكون ممرضة بطبيعتها وتسمى هذه الأمراض الانتهازية لأنها تستغل تحطم جهاز المناعة.

وينتقل فيروس الإيدز عن طريق : 1- الاتصال الجنسي وهو السبب الرئيسي لانتقال فيروس الإيدز 2- التعرض للدم الملوث 3 - انتقال الفيروس من الأم الحامل إلى الجنين.

### الأعراض

قد يكمن فيروس الإيدز في جسم الإنسان لعشر سنوات أو أكثر بدون أن يحدث أي مرض كما أن نصف الأشخاص المصابين بالإيدز يظهر لديهم أعراض مصاحبة لأمراض أخرى تكون

في العادة أقل خطورة من الإيدز لكن بوجود العدوى بالإيدز فإن هذه الأعراض تطول وتصبح أكثر حدة وهذه الأعراض تشمل تضخماً في الغدة اللمفاوية وتعباً شديداً وحمى وفقدان الشهية وفقدان الوزن والإسهال والعرق الليلي وقد يسبب فيروس الإيدز متلازمة نقص الوزن وتدهور في الصحة العامة للإنسان وقد يصيب الدماغ محدثاً خللاً في التفكير والإحساس والذاكرة والحركة والأتزان والأشخاص المصابون بفيروس الإيدز معرضون بدرجة كبيرة للأمراض الانتهازية فهناك أمراض معينة تصيب الأشخاص المصابين بفيروس الإيدز فمثلاً ذات الرئة الذي تسببه المتكيسة الرئوية الكارينية وقرن كابوسي هي أغلب الأمراض المصاحبة التي تصيب 65% من مرضى الإيدز ويعتبر ذات الرئة الذي يصيب الرئتين السبب الرئيسي للوفاة في أمريكا الشمالية أما قرن كابوسي فهو نوع من السرطان يظهر على الجلد ويكون مشابهاً للجلد المصاب بالحروق ولكن السرطان ينمو وينتشر.

وقد يصاب بعض الناس بفيروس الإيدز ولا تظهر لديهم أي أعراض للمرض بينما يصاب آخرون بالفيروس ولا تظهر لديهم الأمراض الانتهازية ولكن قد تظهر عليهم الأعراض خلال سنتين إلى عشر سنوات أو أكثر بعد الإصابة بالفيروس أما الأطفال الذين يولدون وهم مصابون بالإيدز فقد تظهر عليهم الأعراض في فترة تقل عن المدة السابقة الذكر في البالغين.

### وسائل العلاج

أصبح الكشف عن وجود دلائل فيروس الإيدز في الدم واسع الانتشار ومتوافراً للجميع وبهذه الفحوص يمكن التحقق من وجود الأجسام المضادة لفيروس الإيدز والأجسام المضادة بروتينات تنتجها خلايا دم بيضاء معينة عند دخول الفيروسات أو البكتيريا أو الأجسام الغريبة إلى جسم الإنسان وبدل وجود الأجسام المضادة لفيروس الإيدز في الدم ولا يمكن الاعتماد على فحص الدم فقط لمعرفة وتشخيص الإيدز وقبل الحكم النهائي على الشخص بأنه مصاب بالإيدز فإن لدى الطبيب اعتباراً أخرى مثل حالة المريض وتاريخه الاجتماعي ومظهره

الخارجي ومن الأدوية التي تستطيع إيقاف نمو فيروس الإيدز في مزارع المختبر هو دواء زيدوفودين وهو من ضمن الأدوية المضادة للفيروسات الذي شاع استعماله وأطلق عليه سابقا اسم ازيدوثيميدين ويعرف باسمه المختصر AZT كما يستخدم الدواء الحيوي الانترفون في علاج الإيدز وللوقاية من هذا المرض اللعين تحاشي الاتصال الجنسي غير المشروع مثل (الزنا) كما يعمل الباحثون على إيجاد لقاحات لمنع العدوى بفيروس الإيدز وكذلك عدم تناول المخدرات بكافة صورها وأشكالها.

## ٧ سادساً الإهمال

كيف تريد أن تكون لائقاً بديناً ذو جسم رشيق ممتلئ بالعضلات مع الإسراف في كل ما يهدم الصحة واللياقة احذر الإهمال فهو أحد الأسباب التي تقلل الفوائد بل أنه قد لا يكون هناك فوائد أساساً فيما يلي بعض الأشياء التي يجب تجنبها :



- الإسراف في الأكل.
- التغذية السيئة.
- الإسراف في الجنس.
- الإسراف في السهر.
- إهمال النظافة الشخصية.
- إهمال المواظبة على التدريبات.
- الإسراف في التدريب ( الإفراط ).
- التدريب على معدة خاوية.
- الأكل قبل التدريب مباشرة.
- التدريب بدون إحماء.
- عدم كفاية النوم والراحة.
- التدريب في يوم لم تنم فيه بشكل كافي.
- التدريب في جو شديد الحرارة مع عدم شرب ماء كافي.
- ممارسة الجنس المحرم ( الزنا - اللواط ، بالإضافة إلى الإتيان في المحيض الإتيان في الدبر، العادة السرية ) .
- عدم التفكير في الزواج رغم الاستطاعة.



- الجلوس بدون حركة لفترات طويلة.
- الكسل.
- عدم الجدية في التدريبات.
- إهمال التدريب بالشكل الصحيح.
- إهمال الراحة بين المجموعات ( وقت أكثر أو أقل من الحاجة ).
- النوم أكثر من اللازم.
- إهمال الواجب الديني ( فالعبادات أخي تزيد الإنسان ثقل، وتساعده علي مواجهة الحياة ).