

# لنارجيلة ... ليست أسلوب حياة



## التبغ بأشكاله وأنواعه

### ما هو التبغ

التبغ هو نبتة تزرع في جميع أنحاء العالم. عند نضوجها، تقطف أوراقها وتجفف، وبعد ذلك تخمر لتكتسب مذاقاً معيناً. ترتب أوراق التبغ حسب نوعها أو طريقة تحفيها. يجفف التبغ الأسمر في الهواء أو على النار، في حين يجفف التبغ الأشقر في الهواء الساخن، أما التبغ الفاتح فيجفف في الهواء أو تحت أشعة الشمس. يعرض التبغ على شكل سجائر، سيكار، أو بالجملة ليتم لفة، أو كخاطة مركبة للغليون أو للنارجيلة.

### دخان التبغ ومحتوياته

يحتوي دخان التبغ على ما يزيد عن 4000 مادة كيميائية منها 43 مادة أو أكثر مسببة للسرطان. يتكوّن الدخان من جزء مرئي يحتوي على جزيئات سائلة بحجم المايكرون معلقة في غازات لا لون لها. فالجزيئات تشكل 10٪ من وزن الدخان وتتألف من ماء مركز وقطران ونيكوتين، والغازات تشكل 90٪ من وزن الدخان وتتألف بشكل أساسي من النيتروجين والأوكسجين وأول أوكسيد الكربون وثاني أوكسيد الكربون والهيدروكربونات ومواد أخرى.

وهنا لمحة عن بعض المواد الذي يحتويها دخان التبغ:

- **الساينيد:** سم قاتل.
- **الفومالديهيد:** غاز عديم اللون نافذ الرائحة يستعمل لحفظ الأعضاء والأنسجة.
- **الميثانول:** الكحول.
- **الأستيلين:** وقود يستعمل في المشاغل.
- **الأمونياك:** يستعمل في كثير من مواد التنظيف، وهو غاز مهيج للأغشية المخاطية ويحتوي على مواد مسببة للسرطان.
- **الأسيتون:** يستعمل في المواد المزيلة لصبغ الأظافر.

أما أشد مكونات دخان التبغ ضرراً هو ما يلي:

**القطران:** وهو مادة صفراء تميل إلى السواد وله دور محقق في أحداث السرطان.

▪ يحتوي على ما لا يقل عن إثني عشر عنصراً كيميائياً مثل البنزوبيرين (هو جزء من عائلة الهيدروكربونات)، النيتروسامين والأمينات الأروماتية، الكروم والزرنيخ والرصاص بحيث لكل منها القابلية على تكوين الأورام الخبيثة.

(تحتوي السيجارة الاعتيادية على 3.5 ملغم من القطران والأنواع التي يسمونها بالأصناف المحسنة فإن كمية القطران لا تقل عن 0.6 ملغم والغالبية في هذه الأيام تحتوي على 1.2 ملغم).

**النيكوتين:** هو مادة شبه قلوية ، سائلة، سهلة التبخر، لا لون لها، وذات سميّة عالية.

- يؤدي إلى نقص كمية الأوكسجين بالدم وإنخفاض حرارة الجلد وتقليل جريان الدم في الساقين والقدمين وأنسجة الجسم بشكل ملحوظ.
- يؤدي إلى تنشيط الدماغ والجهاز العصبي مسبباً للإدمان على التدخين.
- يؤدي إلى تسريع خفقات القلب وعدم إنتظام ضرباته وذلك من خلال تحفيزها على إفراز هرمون غدة فوق الكلية (الكظرية).
- يعيق نقل الأوكسجين إلى عضلة القلب.
- يزيد مادة الكوليسترول والدهون في الدم، كما يرفع من لزوجة الدم وهذا يؤدي إلى تصلب الشرايين وتخثر الدم داخل الأوعية الدموية وحصول الجلطة القلبية والدماغية.
- (تحتوي كل سيجارة من الأنواع المحسنة اليوم على 0.5 إلى 0.8 ملغم من النيكوتين والأنواع الاعتيادية تحتوي على 1.5 ملغم. وإن هذه الكمية كفيلا بقتل إنسان في أوج صحته لو أعطيت بواسطة إبرة بالوريد "عن تقرير الكلية الملكية للأطباء بالمملكة المتحدة الصادر في عام 1997".)

**أول أكسيد الكربون:** هو غاز سام.

- يتحد عند إمتصاصه من الجهاز التنفسي مع هيموغلوبين الدم فيعيق كريات الدم الحمراء من القيام بوظائفها الطبيعية وهي نقل الأوكسجين إلى كافة أنحاء الجسم.
- يؤثر على الدماغ بصورة خاصة، محدثاً الصداع والغثيان والدوار وحتى فقدان للشعور.

- ينفذ إلى دم الجنين ويتركز بأضعاف ما هو عليه في دم الأم معرضاً الجنين لمشاكل صحية وقد يعرضه للوفاة داخل الرحم.

## النارجيلة

أركيلة، نارجيلة، شيشة، غوزة، هوكة، مداعة، هابل بابل، واتر بايب ... إلخ. اختلفت الأسماء ونتائجها السيئة سواء.

**لمحة تاريخية:** بدأت النارجيلة رحلتها الأصلية إنطلاقاً من بلاد الهند، حيث كانت شيئاً بدائياً مصنوعاً من قشر جوز الهند، ثم إنتقلت إلى بلاد فارس وصولاً إلى تركيا في النصف الثاني من القرن الرابع عشر (بحسب بعض المصادر)، حيث ازدهرت بصورة كبيرة وإنتقلت من هناك إلى بقية أرجاء العالم. عرفت النارجيلة مجدداً حقيقياً في تركيا، حيث إنتشرت المقاهي المتخصصة في شتى أرجاء البلاد. وكانت الصالونات الراقية تشهد كثيراً من اللقاءات الإجتماعية حول النارجيلة، وأصبحت رمزاً مهماً للمركز الإجتماعي. وكان تقديمها للضيف يعتبر تقديراً كبيراً. وقد إهتم الأتراك بالنارجيلة، وعملوا على تطويرها وتحديثها منذ بضعة قرون حيث أخذت شكلها الحالي آنذاك.

## ما هي النارجيلة؟

هي أداة للتدخين مؤلفة من عدة قطع كل منها له دورٌ رئيسيٌّ في عملية التدخين



القطع الرئيسية المكونة للنارجيلة:

- **رأس النارجيلة:** هو المكان الذي يوضع فيه التتباك وعلى رأسه يوضع الجمر (النارة) وهو مصنوعٌ من الفخار أو المعدن أو البورسلان أو الزجاج.
- **الزجاجة / القاعدة:** هي قاعدة النارجيلة، مصنوعة من الزجاج يوضع فيها الماء الذي يمر عبره الدخان.
- **الجسم:** هي الوصلة الأساسية التي تجمع القاعدة بالرأس والتي يمر عبرها الدخان، وفي بعض الأحيان يحتوي على صباب يساعد على إخراج الهواء من أجل مرور سلس للدخان.
- **صحن الرماد / المنفضة:** وموضعه تحت رأس النارجيلة وفوق الجسم بهدف إنقاط الرماد المتساقط من الفحم المشتعل.
- **الخرطوم:** يكون موصولاً بالزجاجة ومنه يتحكم المدخن بعملية التدخين.

## طريقة عمل النارجيلة والتبغ المستخدم

يوضع التتباك في وعاء التتباك المشكل رأس النارجيلة، ويوضع فوقه الفحم المشتعل (النارة)، ثم يوضع الميسم أي طرف خرطوم المدخن في الفم ويتم الإستنشاق. والجدير بالذكر أن الحرارة القصوى للتتباك تبلغ 450 درجة مئوية عند عملية التدخين.

لا تعتبر جميع أنواع التتباك صالحة للإستخدام في النارجيلة، إلا أن التبغ الداكن المستورد من إيران (التبغ العجمي) كان الأكثر إنتشاراً وكان يتم غسله مرات عديدة بسبب طعمه الحاد، ثم جاء حديثاً التتباك ذو النكهات المعطرة الذي ساهم في الإنتشار السريع لظاهرة تدخين النارجيلة، فبعد أن كان المدخنون في البداية ينتشقون فقط دخان التتباك الثقيل الصافي، لجأت بعض الدول العربية لإبتكار عجائن مختلفة معطرة ومخففة يدخل في مزجها التتباك وتعطي عند إشعال الفحم فوقها دخاناً عطراً ومتنوع النكهات، وقد إستوحيت هذه الفكرة لأن بعض المدخنين القدماء كانوا يضعون حبيبات من الكرز أو العنب في وعاء الماء لتعطي نكهة معينة والإستمتاع بمنظرها تتقلب في الماء أثناء التدخين.

## التتباك

التتباك هو مزيجٌ من التبغ والعسل ودبس الخروب والجلسرين والنكهات بالإضافة إلى بعض المركبات الكيميائية المضافة.

## المكونات الكيميائية لتتباك النارجيلة

أظهرت دراستان نفذتا في الجامعة الأميركية في بيروت (AUB) وجامعة القديس يوسف (USJ)، وجود المواد التالية في الدخان المنبعث من النارجيلة مقارنة مع توفرها في السيجارة.

المادة	الجامعة الأميركية في بيروت	جامعة القديس يوسف	السيجارة
نيكوتين* (mg)	2.25	1.90	0.05 – 2.5
تار (mg)	242		0.5 – 35
بنزوبيرين** (ng)		52	20 – 40
زرنبخ (ng)	165		40 – 120
بيريليوم (ng)	65		300
نيكل (ng)	990		0 – 600
كوبالت (ng)	70		0.13 – 0.2
كروم	1340		4 – 70
رصاص	6870		34 – 85

بحث الجامعة الأميركية، إستخدم عشر غرامات من مزيج التبك في رأس النارجيلة وقد تم إحتساب ١٠٠ نفخة، كل واحدة منها لمدة ثلاث ثواني بمعدل نفختين في الدقيقة، وحجم زجاجة النارجيلة المستخدمة هي ٠,٣ لتر. بحث جامعة القديس يوسف، إستخدم سبع غرامات من مزيج التبك في رأس النارجيلة، وقد أختير حجم النفخة التي تعطي نفس كمية النيكوتين في الدخان المتعاطى من قبل مدخن مزمن. السيجارة، قيم المبينة هي قيمة تدخين سيجارة واحدة وقد تم نشر هذه المعلومات في دراسات سابقة عدة.

وقد أظهرت هذه الدراسات:

- أن ماء النارجيلة يمتص كمية قليلة النيكوتين ولا يؤثر على أي من المكونات والسموم الأخرى.
- إن الماء الذي يمر فيه الدخان يؤدي إلى زيادة الرطوبة في الدخان.
- أن إحتراق المادة المحلاة المزوجة بالتبغ المعسل يولد كميات كبيرة من غازات الكربون السامة.
- إن ورق الألمنيوم الذي يوضع فوق التبك يتفاعل مع الفحم المشتعل ليعتد دخاناً مسرطناً.

\* (mg) ميليغرام الذي يساوي 1 / 1000 غرام. \*\* (ng) نانو غرام الذي يساوي 1 / 1000000000 غرام.

### نكهات وعبوات تنباك النارجيلة

- غير المنكحة: العجمي أو بعض أنواع التبغ المماثلة للعجمي.
- النكهات البسيطة: التفاح (التفاحتين والثلاث تفاحات) – العنب – الحامض – الفريز – الورد – القهوة – الكابوتشينو – جوز الهند الكولا – العسل – الياسمين – البرتقال – السوس – الفانيليا – الدراق – الأناناس – الجوافه – المانغا – التوت بري – الكرز – التوت – المشمش – النعنع – الشمام – البطيخ – الكيوي – الموكا لاته – التيكلا – الموز – الكراميل – التين – الإجاص، إلخ.
- النكهات المركبة: ويطلق عليها أسماء متنوعة ومنها على سبيل المثال:

أفتر نيين (After nine): وهي نكهة مؤلفة من النعنع ومزيج الشوكولا.

ونتر فلاور (Winter Flower): وهي نكهة مؤلفة من النعنع والورد والتفاح والكولا.

تيكيلا صن رايز (Tequila Sunrise): وهي نكهة مؤلفة من التيكلا واللايم والحامض.

كونكورد غريب (Concord Grape): وهي نكهة مؤلفة من العنب ومزيج الفاكهة.

إكزوتيك (Exotic): وهي نكهة مؤلفة من الكيوي والفريز.

وإن هذا التنوع الكبير هو بهدف زيادة المبيعات وجذب كافة الأذواق كما وتعتمد الشركات على أن تكون ألوان عبوات التنباك متنوعة وفرحة وجذابة بهدف كسب الشباب وإغرائهم والإيحاء أن تدخين النارجيلة يدخل الفرح والتنوع إلى حياتهم.

## التأثيرات الصحية للتدخين

أظهرت الدراسات، كما سبق وأشرنا، أن دخان النارجيلة يحتوي على كافة المواد المتواجدة في دخان السجائر وربما بكميات مضاعفة. كما أكدت الدراسات أن الماء المستعمل في النارجيلة لا يقوم سوى بتصفية جزء بسيط من النيكوتين ولا تأثير له على المواد القطرانية والسموم الأخرى، بناء عليه وإستناداً إلى المعلومات الطبية المتوافرة تبين أن التأثيرات الصحية لتدخين النارجيلة هي مشابهة بل حتى أكثر من التأثيرات الناجمة عن تدخين السجائر.

### التدخين والجهاز التنفسي

إن التدخين هو من أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية. فقد أثبتت الدراسات أن أمراض الرئة المزمنة قد تنشأ بعد تدخين 5 – 10 سجائر في اليوم لمدة عام أو عامين. كما وإنه يساهم في زيادة تأثير بعض الأمراض كالربو مثلاً ويجعل الإصابة بالرشح والتهاب القصبات الحاد أكثر حدة. يؤدي التدخين إلى:

- تشنج المسالك الهوائية الذي يعيق إدخال الهواء إلى الرئة وإخراجه منها مما يسبب الأزيز (Sifflement) وضيق النفس.
- إعاقة عملية النمو الرئوي عند الصغار.
- التهاب الأغشية المخاطية في الأنف والفم والقصبات الهوائية في الرئتين مما يسبب السعال الدائم.
- إنتفاخ الرئة (Emphyseme) والتهاب القصبات الرئوية (Bronchite Chronique).
- سرطان الرئة والحنجرة والبلعوم والقصبات الهوائية.
- التهاب الجيوب الهوائية الموجودة بالرأس والملتصقة بالأنف.
- تضخم الغدد الليمفاوية بالصدر.
- الإلتهابات الفيروسية المتكررة.
- الإنسداد الرئوي المزمن (Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD).

من المخاطر الخاصة الإضافية لتدخين النارجيلة:

- زيادة معدل الرطوبة في الدخان مما يساعد على بقائه فترة أطول في الرئتين وبالتالي ضرر أكبر.
- تكاثر بعض أنواع الجراثيم وبخاصة البكتيريا المسببة للسل الرئوي داخل خرطوم النارجيلة.

### التدخين وأمراض القلب والشرايين

إن معظم الأمراض التي تصيب القلب هي نتيجة خلل يصيب الشرايين والأوردة، وبات مثبتاً أن التدخين يؤدي إلى إنسداد في الأوردة الصغيرة بالإضافة إلى أن أول أوكسيد الكربون الموجود في الدخان يؤثر مباشرة على عضلة القلب ويتلفها لذا فإن خطر الإصابة بمعظم الأمراض القلبية يزيد بشكل ملحوظ عند المدخنين. وإن نسبة هذا الخطر تتزايد بعد دقيقة من بدء التدخين إذ ترتفع سرعة دقات القلب ويمكن أن تصل إلى 30 بالمائة خلال العشر دقائق الأولى وإن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصاً واضحاً في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم والجدير بالذكر أن المراهقين والشباب هم الأكثر تأثراً بالتدخين من الكبار، إذ أن شرايينهم تكون أطرى وتتقلص بقوة أكثر. ويتسبب التدخين:

- تقلص الأوعية الدموية المؤدي إلى عمل القلب بجهد أكبر وبالتالي إرتفاع في ضغط الدم.
- التصلب العصيدي (Arteriosclerosis) وهو حالة تتميز بتصلب جدران الشرايين و تلفها نتيجة تجمع المواد الدهنية.
- مرض القلب الاكليلي (Maladie des arteres coronaires) والسبب الرئيسي لهذا المرض هو تصلب الشرايين والنتاج عن تجمع المواد الدهنية و الألياف على غلاف الشرايين فتصبح الشرايين أضيق وينخفض تدفق الدم إلى عضلة القلب.
- الذبحة القلبية (Infarctus du myocarde) وهي نتيجة تشنج واحد أو أكثر من شرايين القلب المسببة إنخفاصاً في نسبة الدم المتدفقة إلى القلب، مما يحدث أماً في القفص أو ذبحة.
- الهجمة القلبية (Attaque cardiaque) ، تحدث نتيجة تلف الغلاف الداخلي للأوعية الدموية المؤدي إلى تشكل اللويحات (Plaques) وإنسداد الشرايين، فتحصل جلطات دموية التي من شأنها تعريض المدخن لهجمة

- قلبية.
- أم الدم الأبهرية (Aneurysme aortique). الأبهر هو الشريان الأكبر الذي يحمل الدم النظيف (الغني بالأوكسجين) من القلب إلى سائر أعضاء الجسم. إن تصلب الأبهر يضعفه وقد يؤدي إلى تمزق في الشريان وحدوث نزيف داخلي وصدمة وهبوط قلبي مميت.
- إعتلال عضلة القلب، هو مرض يؤدي إلى إتلاف شديد و متزايد لعضلة القلب، الأمر الذي يسبب الإجهاد وضيق النفس.
- إصابة الأوعية الدموية المحيطة وهي إصابة الأوعية الموجودة في الساق و الرجل بالإنسداد بنسبة 16 مرة أكثر من اللامدخنين.

## التدخين والجهاز الهضمي

يسبب التدخين:

- رائحة غير مرغوبة بالفم.
- خللاً في غدد التذوق باللسان فيفقد المدخن إحساسه بالتذوق.
- الإصابة بسرطان اللسان.
- تأخر شفاء التهاب اللثة وتقرحات الفم وجروحه وتأخر شفاء الجروح الناتجة عن قلع الأسنان.
- عسر الهضم وحرقة المعدة التي يشعر بها المدخنون بنسبة أكبر مقارنة مع غير المدخنين.
- قرحة المعدة والإثنى عشر مع صعوبة أكبر في معالجتها وزيادة فرص تكرارها، إذ أن النيكوتين الموجود في التبغ يعيق من قدرة المعدة والأمعاء على تعديل الحوامض بعد هضم الأكل. كما ويزيد من فرص الإصابة بالقرحة العفجية (Ulceres Duodenale).
- الفتق والبواسير بسبب كثرة السعال الذي ينتاب المدخن.

## التدخين والدم

- يزيد التدخين من الأحماض الدهنية الموجودة بالدم.
- يزيد من تخثر الدم.
- تكوين الهيموجلوبين الكربوني الذي يسبب إنخفاض مقدرة الدم على عملية التبادل الغازي في الرئتين وفي أجهزة الجسم الأخرى.

## ترقق العظام وصحة الهيكل العظمي

أن العظام والأنسجة اللينة الداعمة لا تتأثر كثيراً بالتدخين، ولكن يبقى له بعض التأثيرات سلبية عبر الإرتفاع في إمكانية الإصابة بمرض ترقق العظام، وهو مرض تنخفض فيه كثافة العظام، خاصة الذي يحمي النخاع الشوكي (Moelle epiniere) العمود الفقري، فيصبح ضعيفاً و غير قادر على حمل وزن الإنسان، إضافة إلى التعرض لأوجاع في الظهر وإصابات في الهيكل العظمي.

## التدخين والغدد الصماء

يؤثر التدخين على:

- الجهاز الصماوي فيغير الطريقة التي يعالج بها الجسم الدهون، ويزيد من فرص الإصابة بالسكري، كما يغير من عملية الاستقلاب (وهي مجموعة من العمليات الكيميائية والفيزيائية التي تحصل في الجسم متضمنة معالجة الخلايا المتلفة وإنتاج الطاقة فيه).
- الغدة الكظرية فيزيد من إفراز هرمون الأدرينالين مما يؤدي إلى تقلص الأوعية الدموية وتسارع دقات القلب وارتفاع في ضغط الدم.
- الغدة الدرقية فيزيد من إفراز هرموناتها التي تعمل على تسارع النبض وارتفاع ضغط الدم والإرتعاش والإسهال وغيرها.
- الغدة النخامية فيحث إفراز الهرمون الذي يعمل على تثبيط إدرار البول.

## التدخين وحواس الإنسان

حاسة الشم

- إضعاف حاسة الشم بسبب الإلتهابات المتكررة في البلعوم وإحتقان الأنف.

▪ التخريش المستمر للغشاء المخاطي للأنف والإصابة المتكررة بالرشح المزمن.

#### حاسة السمع

- الشكوى من الطنين وضعف السمع والضوضاء في الأذن وذلك بسبب إتهاب الأذن الوسطى.
- التشخير.
- بعض حالات الدوخة.

#### حاسة البصر

يسبب الأمونياك الموجود في الدخان زيادة إفراز الدمع وسهولة إتهاب الأجفان والغدد الدمعية وإتهاب الأعصاب البصرية وقد يؤدي إلى العمى التدريجي. ومن أهم الأمراض التي تؤثر على العين:

- الماء الزرقاء وهو مرض في العينين يؤدي إلى خسارة شفافية عدسة العين، وهذا يؤدي تدريجياً إلى فقدان غير مؤلم للبصر.
- إعتلال عصب العين.
- إعتلال شبكة العين بالسكري (Retinopathie diabetique) الذي قد يسبب العمى.
- إتهاب الملتحمة بالعين.
- إختلالات بالرؤية.
- تساقط شعر الأهداب والجفون.
- إنتفاخ الجفون.
- فقدان لون العين بريقه وجاذبيته.

#### حاسة التذوق

نتيجة الحرارة العالية المتكررة عند التدخين يحدث:

- ضعف حاسة التذوق.
- تأثير على الغشاء المبطن لجوف الفم واللسان.
- تأثير على حلقيات التذوق في اللسان وإتهابها.

#### التدخين والجهاز البولي

- يسبب النيكوتين نقص إدرار البول.
- حدوث سرطان المثانة وسرطان البروستات أكثر بمرتين للمدخنين مقارنة مع غير المدخنين.

#### التدخين والجهاز العصبي

يسبب التدخين

- الشعور بالصداع والدوار وعدم القدرة على التوازن.
- زيادة إحتتمالات الإصابة بأنواع مختلفة من الخرف وداء الزهايمر.

#### التدخين والجلد والشعر

يؤثر التدخين على الجلد وبصلة الشعر نظراً لضيق الشرايين أي إنخفاض نسبة الدم التي تصل إليهم، مما يسبب:

- جفاف وتهيج سطح الجلد.
- ترهل وتبدلات في لون الجلد الطبيعي.
- تجعد الجلد وتشقق بعض أجزائه بنسبة أكبر عند النساء.
- تأخر شفاء جروح الجلد وتقرحاته.
- قابلية تغير لون الشعر إلى الأبيض والصلع وفقدان الشعر.

#### صحة الفم والأسنان

أن التدخين يسبب:

- رائحة فم كريهة ويغيرلون الأسنان إلى البني.
- أمراض في الأنسجة اللينة والأماكن التي تحيط بالأسنان: كالعظم واللسان والخدود والشفتين واللثة.
- يؤثر على اللعاب
- يزيد من تشكل اللويحات السنية
- يرفع حرارة الفم الداخلية
- يزيد من عمق الجيبة الفموية.

## التدخين وجهاز المناعة وإضطرابات المناعة الذاتية

يتأثر هذا الجهاز بالتدخين الذي يحدث فيه تغيرات عدة ومنها:

- التهاب المفاصل الروماتويدي.
- الإصابة بداء غريفز، الدراق العجري السام، والتهاب الغدة الدرقية بداء هاشيموتو (وهو إضطراب مناعي في الغدة).
- الذأب الحمامي المجموعي وهو مرض مناعي ذاتي.

## الصحة الإنجابية للإناث

- يؤدي التدخين إلى إنخفاض خصوبة الأنثى.
- التدخين والحمل: تعرض المرأة المدخنة جنينها وحياء أطفالها للخطر. إذ يكون وزن الطفل المولود للأم المدخنة أقل بنحو ستة أونصات. وعندما تدخن الحامل فإنها تدخن عن إثنين لأن النيكوتين وأول أكسيد الكربون وغيرهما من المواد الكيماوية الخطرة في الدخان تجري مجرى الدم ومن ثم إلى جسم الجنين. وقد أظهرت الإحصاءات العلاقة بين تدخين الحامل والإجهاض وموت الجنين ووفاة حديثي الولادة. وبرهنت الأبحاث أن موت الطفل المفاجيء يزيد بمعدل ثلاث أضعاف عند أطفال الأمهات المدخنين أثناء الحمل.
- التدخين والإرضاع: تنتقل النواتج الثانوية للتبغ عبر حليب الثدي، ويمكن أن تخفف من إنتاج هذا الحليب، كما يخفض من معدل وجود بعض الفيتامينات في هذا الحليب.

## الصحة الإنجابية للإناث

يؤدي التدخين إلى:

- إنخفاض خصوبة الأنثى.
- زيادة نسب الاجهاض وموت الجنين ووفاة حديثي الولادة.
- إنخفاض إدرار الحليب لدى الأم المرضعة.

## الصحة الإنجابية للذكور

يؤدي التدخين إلى

- إنخفاض تعداد النطفات.
- ظهور نطاف غير طبيعية من الناحية المورفولوجية.
- تخفيف تدفق الدم في الشرايين والذي قد يؤدي إلى العجز الجنسي.

## التدخين والسكري

- زيادة إحتمال الإصابة بالنمط الثاني من داء السكري.
- التعرض بنسب مرتفعة للإصابة بإعتلالات شبكة العين، الكلى، الأعصاب، ... إلخ.

## التدخين والسرطان

أكدت الدراسات قوة العلاقة ما بين التدخين وسرطانات الفم، البلعوم، الجيوب الأنفية، الحنجرة، المريء، اللسان، الغدد اللعابية، الشفاه، البنكرياس، الكلى، الرحم، عنق الرحم، المثانة، نخاع العظمي، المصران، القولون، المستقيم، الكبد، إبيضاض الدم، الجلد والرئة.

بالإضافة إلى إزدياد إمكانية الإصابة بسرطان الرئة لدى المدخنين من خمس إلى عشر مرات أكثر وخصوصاً إذا بدأ الشخص بالتدخين في مراحل مبكره من حياته.

## التدخين والأثر النفسي

يؤدي التدخين إلى إصابات العمل وضعف الإنتاجية لدى العامل المدخن حيث تشير الدراسات النفسية إلى ضعف التركيز وتشتت الإنتباه عند المدخنين مقارنة بغير المدخنين، كذلك يتأثر مستوى التحصيل الدراسي سلباً عند المراهقين المدخنين وذلك أن أول أكسيد الكربون يفسد التوازن الكيميائي للدم فيؤثر على خلايا الدماغ التي تحتاج في نشاطها إلى نقاء الدم المؤدي إلى صفاء التفكير والقدرة على الإستيعاب. ونتيجة لشعور المدخن بالتعب والنعاس وضعف التركيز ترتفع نسبة حدوث حوادث السير والحرائق بين فئة المدخنين عن غيرهم.

## التدخين والمرأة

المرأة المدخنة معرضة للإصابة بنفس الأمراض التي تتعرض لها الفئات الأخرى ولكن بوجود عوامل ومتغيرات أخرى تزيد من خطورة الوضع على حياة المرأة من حيث القابلية للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتة الدماغية والأمراض السرطانية والوفاة في سن مبكرة.

### التدخين ونضارة المرأة

- تميل البشرة إلى اللون الرمادي الكئيب الشاحب بسبب النيكوتين وذلك من أثر إنقباض الأوعية الدموية.
- يتسبب في الشيخوخة المبكرة وظهور التجاعيد على الوجه والرقبة.
- ويؤدي إلى تقصف وهشاشة الأظافر وإصفرار الأسنان.
- يتسبب بفقدان الشهية واستهلاك الفيتامينات والعناصر الغذائية.
- يولد إحساساً بالتعب المزمن والإجهاد والعصبية والتوتر.
- يحدث تغييراً في نبرة الصوت.

### التدخين والدورة الشهرية

- يؤدي التدخين إلى حدوث اضطرابات بالدورة الشهرية بشكل غير مألوف ومتكرر.
  - يتسبب في انخفاض نسبة الخصوبة لدى المرأة ويزيد من نسبة العقم.
- وقد أثبتت الدراسات بأن التوقف عن التدخين يعد من عناصر النجاح في العلاج لعدد من حالات العقم.

### التدخين والحمل

- يشكل خطراً على الجنين وتسارع في دقات قلبه وزيادة سرعة تنفسه.
- تتدنى نسبة الأوكسجين في دمه.
- يتسبب في نقص وزنه مقارنةً بمولود الأم الغير المدخنة بحوالي 250-300 جرام.
- يزيد إمكانية ولادة أجنة قبل الأوان وكذلك ولادة أجنة ميتة.
- يزيد احتمال الحمل خارج الرحم وإحتمال الإجهاض المفاجيء.
- يرفع إمكانية تسمم الحمل ونسبة الإصابة بانفصال المشيمة إلى الضعف.

### التدخين والأم المرضع

- إن مادة النيكوتين شديدة الذوبان في الدهون الموجودة في حليب الأم. وقد أثبتت الدراسات بأن تركيز النيكوتين في حليب الأم يتجاوز تركيزه في الدم بحوالي ثلاثة أضعاف وهكذا يمتص الرضيع نسبة لا يستهان بها من النيكوتين خلال كل رضعة.

### التدخين وسن الأمل

- يؤثر على الهرمونات ويعمل على دخولها سن الأمل مبكراً ويفارق يتراوح بين عام ونصف إلى عامين عن المرأة غير المدخنة.
- يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام بنسبة أكبر.
- يقضي على فوائد العلاجات الفموية الخاصة بهرمون الإستروجين المستخدم للتخلص من متاعب سن الأمل.

وبعد هذه الحقائق فهل يستحق أن تخاطري بحياتك وحياة جنينك من أجل تدخين ناريلة أو سيجارة؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

## التدخين السلبي

لقد إهتمت الدراسات الحديثة بأخطار ما يسمى "التدخين السلبي" وأكدت أن التلوث البيئي الناجم عن دخان التبغ له آثار سلبية على غير المدخنين تفوق خطورتها أكثر بكثير مما كان يعتقد عنها في الماضي .

### ما هو التدخين السلبي؟

ينتج التدخين السلبي عن تعرض الشخص غير المدخن لدخان التبغ المحروق من سيجارة المدخن في الأماكن المغلقة. فضلاً عن أن ذلك يُضايق الآخرين ويزعجهم فإن له آثاراً صحية بالغة على جميع الأعمار. وهنا يجب عدم الإغفال عن أن الأشخاص غير المدخنين معرضون للإصابة بالأمراض نفسها التي يتعرض لها المدخنون. وبالتالي فإن غير المدخن أصبح «ضحية» نتيجة لما يتعرض له من أذى خارج عن إرادته .

إن الحقيقة المؤسفة أن المدخن يستنشق حوالي 15% فقط من محتويات السجارة، بينما ينفث 85% من طرفها المحترق إلى الهواء ليستنشقها الآخرون (التدخين السلبي) .

### ما هي آثار التدخين السلبي ؟

للتدخين السلبي آثار بعيدة المدى و آثار فورية قريبة المدى:

- الآثار البعيدة المدى: من المعروف أن التعرض للتدخين السلبي يعتبر سببا في الوفيات الناتجة من أمراض القلب والسرطانات، فقد أثبتت الأبحاث العلمية أن غير المدخنين الذين يستنشقون دخان التبغ معرضون لنفس الأمراض التي يعاني منها المدخنون .
- الآثار القريبة المدى: تتمثل في حساسية العين، والأنف والحلق والحنجرة والصداع والدوار والغثيان والتهابات الأذن الوسطى عند الأطفال وإثارة نوبات الربو .

من الملاحظ أن النساء والأطفال هم أكثر الفئات حساسية للأضرار الصحية التي تتجم عن العيش في بيئات ملوثة بهذا النوع من الدخان .

إن مدى حساسية الأطفال لدخان التبغ يجب أن يأخذ إهتماماً خاصاً وحيزاً كبيراً. فالجهاز التنفسي للأطفال أصغر وأجهزتهم المناعية أضعف مقارنة بالبالغين، كما أن الأطفال ونتيجة لصغرهم فإنهم يتنفسون بشكل أسرع من البالغين وهذا يجعلهم يستنشقون كميات أكبر من المواد الكيميائية الضارة لكل كجم من وزنهم مقارنة بالبالغين في الوقت نفسه .

### كيف نتجنب التدخين السلبي؟

- عدم الجلوس في أماكن مغلقة مع مدخنين.
- عدم إرتياد الأماكن العامة التي يكثر فيها التدخين خاصة المطاعم والمقاهي.
- عدم السماح بالتدخين في منازلنا أو أقله في غرفنا الخاصة.

## البعد النفسي لتدخين النارجيلة

### لماذا يدخن الإنسان؟

إن التدخين على أنواعه هو من أقدم العادات وأكثرها إنتشاراً، وقد ثبت أنه كارثة يقع بها الأفراد دون أن يدروا، وهم يعتقدون أنها ترضي رغبات فعلية لديهم، إذ يعرف الكثيرون أن مضغ الأعشاب المخدرة أو تدخينها يؤدي إلى التغيير من حال إلى حال آخر قد يكون بهجة أو هلوسة أو تناسي متاعب الحياة. ولا شك في أن جزءاً من الدوافع التي تحكم ذلك هو الرغبة في حياة أفضل كما يعتقد المدخنون، فيبحثون عن اللذة التي تنتج من جلسة النارجيلة أو من شتى أنواع التدخين أو حتى من اختيار نوع الدخان وإشعاله ورؤية وشم الدخان لملء الفراغ والبعد عن الهموم والمشاكل التي تواجههم. خاصة إذا كانت الظروف ضاغطة أو مملّة. ويزيد الخطر ما بين الشباب الذين يشعرون بضرورة تقمص شخصيات غيرهم وإنتحال شخصية مهمة لديهم. لذلك تعتبر العوامل البيئية والضغط الاجتماعي والإقتصادية أساسية في البدء بتعاطي التدخين ونمط هذا التعاطي، وفي التوقف عنه والعودة إلى تعاطيه عقب التوقف.

### الإدمان

الإدمان هو تعلق الشخص بمادة معينة أو بشخص معين بحيث لا يعد بإمكانه التخلي عن هذا الشخص أو هذه المادة. فهو يستمتع بهذا التعلق ويشعر بالإنزعاج الجسدي و/أو النفسي في حين غياب الشخص أو المادة عنه. والإدمان نوعان:

- **الإدمان الجسدي** ويترجم بظهور عوارض جسدية حين تغيب المادة، وتدعى حالة النقصان.
  - **الإدمان النفسي** ويفرض نفسه عندما تدور أفكار ومشاعر ونشاطات شخص حول المادة لدرجة أنه يصعب عليه جداً التوقف عن تناولها أو حتى إيقاف التفكير بها، أي هو الرغبة القوية في الحصول على المادة التي إن غابت تُشعر الشخص بإحباط قد يصل إلى الإكتئاب.
- يمكن لهذين النوعين أن يكونا متلازمين أو منفصلين.

### التدخين و الإدمان على النارجيلة

يبدأ علماء النفس الحديث عن إدمان السجائر حين يتخطى عددها العشرة يوماً، بالتالي يمكننا القول أن من يدخن نارجيلة واحدة يومياً يصبح بحالة إدمان بما أنه أصبح معروفاً ومثبتاً طبياً، أن نارجيلة واحدة تساوي ما يقارب 13 إلى 20 سيجارة أي علبة دخان.

إن النيكوتين الموجود في التبناك هو العقار المسبب للإدمان، كما أنه ذو تأثير نفسي (معدل للمزاج). إن المفهوم الشائع أن التدخين أو النيكوتين " يفرج الحزن " هو مفهوم سائد خاطئ، إذ أن النيكوتين من خلال تأثيره النفسي وذلك المسبب للإدمان، يقود المدخن إلى حالة من الحاجة الدائمة للنيكوتين لكي يشعر أنه "طبيعي"، ولمعاكسة الشدة والتهيج الذي يحدث أثناء نفاذ النيكوتين، وللتخلص من القلق الناتج عن أعراض الانسحاب من النيكوتين.

إن العمليات الفارماكولوجية والسلوكية التي تحكم حدوث الإدمان على التبناك، تشبه تلك التي تحكم حدوث الإدمان على المخدرات الأخرى. العملية الفارماكولوجية تحدث عند تخدير مراكز الإستثارة في الجهاز العصبي مما يسبب حالة من الإرتخاء قد تؤدي إلى ضيق النفس والبلادة، وأحياناً أخرى تؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي وتمنعه من النوم لساعات طويلة، أي القلق والتوتر وظهور الهواجس.

من الناحية السلوكية، وحسب تفسير مدرسة التحليل النفسي، المدخن يحتاج باستمرار إلى وضع شيء في فمه لإشباع الرغبات كالطفل الرضيع تماماً في المرحلة الفموية (تتمثل هذه المرحلة بأول سنة من عمر الطفل حيث تكون العلاقة مع الأم من خلال الرضاعة، إذ من خلال الفم. وفي الحالات الطبيعية ينتقل الولد من المرحلة الفموية إلى المرحلة الشرجية بعد عمر السنة ومن ثم إلى المرحلة القضيبية بعد الثلاث سنوات، حيث يكون في هذه الحالات الإشباع فيها إما كبيراً جداً أو قليلاً جداً، وهناك إمكانية التعلق الشديد بمرحلة معينة أو الرجوع إليها بعد تخطيها). يمكننا إذاً القول أن الإدمان مهما كان نوعه (إدماناً على الأكل، الكحول، السجائر، النارجيلة، ... ألخ) له البعض من جذوره في المرحلة الفموية. أما عن اختيار موضوع الإدمان أي نوعه؛ السجائر، النارجيلة، ... وخلافهما، فهو مرتبط بعوامل متعددة لها علاقة بالوراثة وبتطور الفرد والمرحلة التي يمر بها، وأيضاً بالأشخاص الذين يُنماتل بهم، والبيئة التي يعيش ضمنها.

### فئات مدخنين النارجيلة

إن تدخين النارجيلة يشمل فئات متعددة:

- **التدخين النفسي الاجتماعي**: يلجأ إليه المدخن لأنه يعتبره رمزاً للمركز الاجتماعي وإحترام الذات.

- **التدخين النفسي الحركي:** وتلعب هنا طقوس التدخين الدور الأساسي في إرضاء المدخن، من طريقة الجلوس إلى وضعها في الفم واشعالها وتحريكها ... إلخ.
- **التدخين الانغماسي أو الإشباعي:** وهو أكثر الأنواع إنتشاراً وهدف ممارسيه الحصول على أكثر قدر من اللذة أو التكيف للذة المصاحبة لموقف أو تجربة يمر بها، وهذا يختلف من فرد لآخر.
- **التدخين التسكيني:** والغرض من ذلك تهدئة التوتر العصبي أو تخفيفه.
- **التدخين المنبه:** ويهدف ذلك إلى تنبيه الجهاز العصبي لمساعدته على التركيز في مواقف مجهدة.

## البعد الثقافي والاجتماعي لانتشار ظاهرة النارجيلة

### البيئة المحيطة من الأهل والأصدقاء وحب الإستطلاع

يرى بعض علماء النفس أن حب الإستطلاع والتجربة هما من أكثر الدوافع التي تؤدي للتدخين. وبالتالي فإن سهرات الأهل العامرة بالنراجيل لها تأثير على الشباب الناشئة، كذلك الأمر بالنسبة لمحيط الأصدقاء الذي يشجع على المشاركة حيث يعتبرها الكثير من الشباب من قبيل المؤانسة والسمر.

### عدم وجود توعية كافية عن أضرار التدخين ونتائج الإدمان عليه

هناك اعتقاد سائد ان النارجيلة ليس لها ضرر على الصحة. وهذا بالطبع يعود لتدني الثقافة الصحية لدى شريحة كبيرة من المجتمع. فهكذا إعتقادات من شأنها زج الكثير من أفراد المجتمع إلى شبكة الإدمان على التدخين وخاصة الفئة الأكثر إنتاجية والمشكلة للعمود الفقري للمجتمعات، الشباب.

### القلق العام والتوتر والضغوط المتنوعة الاجتماعية والعاطفية والأسرية

يعزو البعض ان تدخين النارجيلة هو ملاذ للترفيه عن النفس والتخلص من ضغوط الحياة وذلك لأنها تستطيع خلق جو من الإلفة والمرح والتسلية.

### الفقر

إن عدم وجود فرص العمل والبطالة سيؤدي حتما إلى الفقر. فقد بينت منظمة الصحة العالمية إن أكثر من يميل إلى التدخين هم الفقراء والأشد فقراً ويقدر حالياً أن هناك 1,3 مليار مدخن في العالم يعيش 84 % منهم في البلدان النامية. ففي عام 2003 بلغ المعدل العام في العالم لانتشار التدخين بين الرجال ما يقارب الـ 50 % في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط بينما بلغ 35 % في البلدان المرتفعة الدخل.

### تساهل الأهل مع أبنائهم

وهذا يعود للوعي الثقافي في البيئة الاجتماعية التي لها تأثير قوي في ممارسة التدخين أو عدمه. فالبيئة المتساهلة تشجع على التدخين والبيئة المتמاسكة تحد منه بالإضافة إلى أن كثيراً ما يميل الأولاد لإتباع أهلهم في عادة التدخين.

### رغبة الشباب المراهق في إظهار نفسه

من الطبيعي أن كل شاب مراهق يرغب في الظهور كشخصية رجولية أمام الآخرين محاولاً إبراز مركز اجتماعي معين، وهذا ينطبق أيضاً على الشباب الساعات للظهور بمظهر أكثر أنوثة وجاذبية. وهنا تحدث إمكانية الإنحراف نحو العديد من الممارسات السيئة صحياً وإجتماعياً في حال عدم وجود الوعي الكافي وعدم توافر المعلومات العلمية الصحيحة.

### إعتبار النارجيلة وسيلة تسلية وترفيه

إن هذه الوسيلة التي تأخذ في بادئ الأمر طابع التسلية لا تلبث أن تصبح عادة لا يمكن الإستغناء عنها كون النارجيلة كالسيجارة تسبب الإدمان وبالتالي يصبح من الصعب على مدخن النارجيلة الإقلاع عنها.

### إنتشار ظاهرة إيصال النارجيلة الجاهزة إلى البيوت والمحلات (Nargili Delivery)

إن هذه الظاهرة عملت على إنتشار النراجيل في البيوت والساحات والشوارع، وهذا يعود لعدم وجود أية رقابة على هذه المحلات. إذ من الضروري وجود قوانين خاصة تسمح بفتح مثل هذه المحلات بالإضافة إلى قوانين رادعة تحظر تقديم النارجيلة لمن هم دون السن القانونية، وتحظر التدخين في الأماكن العامة. والجدير بالذكر أن كلفة هذه النارجيلة مع شعالة مليئة بالجمر (النارة) بالإضافة إلى كلفة توصيلها تتراوح بين 1 إلى 3 دولارات أمريكية كحد أقصى، والمفارقة بالسعر ناتجة فقط عن إختلاف المستوى المعيشي والإجتماعي والإقتصادي بين قرى ومدن لبنانية مختلفة.

## عدم مراقبة وسائل الإعلام

إن الإعلانات على القنوات الأرضية والفضائية وعلى جوانب الطرقات وعلى أرمام المحلات وغيرهم، لها الأثر الأكبر في الترويج لآفة التدخين، وهذا يعود لعدم وجود قوانين تعمل على فرض حظر كامل وشامل على جميع أشكال الإعلانات الخاصة بالتدخين، وأيضاً عدم وجود الإعلانات والبرامج المضادة للمعرفة بحقيقة هذه الآفة وتأثيرها الفعلي على الإنسان خاصة والمجتمعات عامة.

## الفراغ

إن الفراغ الموجود لدى شريحة كبيرة من الشباب بسبب عدم وجود فرص عمل وبالتالي البطالة المرتفعة هو سبب مهم للجوء إلى التدخين. فالنارجيلة وغيرها من أشكال التدخين تصبح الوسيلة الوحيدة لملاء الفراغ من وجهة نظر هؤلاء.

## قلة وجود أندية رياضية وإجتماعية

إن قلة وجود أندية رياضية واجتماعية من شأنها إحتضان هذا العدد الهائل من الشباب والفتيات ذوي الدخل القليل والساعي لملاء ساعات فراغه الكثيرة بأي شيء وبأية وسيلة يسبب اللجوء إلى التعلق وبالتالي الإدمان على النارجيلة المتوفرة بأسعار زهيدة وبمتناول الجميع بغير رقيب ولا حسيب.

## تدني أسعار التبغ

إن سعر التبغ المتدني هو حافز مهم للتدخين، فقد أثبتت دراسة لمنظمة الصحة العالمية، أن زيادة الضرائب على السجائر توفر مدخولاً هائلاً للدول وتخفّض إستهلاك الدخان بنسب جيدة وهذه الزيادة في الدخل يمكن أن تساعد على تمويل مجموعة من الخدمات الصحية الأساسية.

## عدم وجود إستراتيجية شاملة على صعيد الدولة لمكافحة وباء التبغ وعدم تطبيق القوانين

أوردت منظمة الصحة العالمية في إحدى نشراتها أنه يوجد إجماع واسع النطاق على أن هناك طريقاً واحدة لمحاربة هذا الوباء وذلك عبر تطبيق إستراتيجية مستمرة الإستمارة وممولة بشكل كاف لمكافحة التبغ. فإن وجود خطة شاملة وصادقة على صعيد الدولة بالإضافة لصرامة في تطبيق القوانين من شأنه الحد من إنتشار هذا الوباء والقضاء عليه تدريجياً.

## الفارق بينها وبين السجارة على الصعيد الإجتماعي

الفارق الأساسي بين النارجيلة والسجارة هو أن هذه الأخيرة تبدأ ضمن عمل جماعي (المراهقين خاصة) وما تلبث أن تتحول إلى عمل فردي حيث يمكن للشخص التدخين أثناء القيادة، خلال عمله، في الفراش ... ألخ. أما النارجيلة فهي غالباً " نشاط جماعي" ولكن ذلك لا يجعل منها أقل ضرراً إجتماعياً من السجارة للأسباب التالية:

- كون النارجيلة السبب الرئيسي الذي يجمع أفراد المجموعة: أفراد العائلة أم مجموعة أصدقاء.
- تحول النارجيلة إلى القاسم المشترك بين أفراد المجموعة: وهو الذي يوحدتهم بحيث يتحول الفرد الذي لا يدخل النارجيلة إلى دخيل ويصبح عبء على بقية الافراد "لا يسايرهم" بما يهدد إنتمائهم إلى المجموعة.
- إحتلال النارجيلة مكان النشاطات الأخرى: وهي التي يمكن للمجموعة أن تقوم بها دون أن تكون هذه النشاطات مضرّة للصحة: مثلاً الرياضة، السينما ... ألخ.
- تحول النارجيلة إلى ضمان وحيد لإستمرار المجموعة التي لا تكون مبنية على قواعد أخرى: "إما أن نجتمع لتدخين النارجيلة أو لا نجتمع" فبذلك يصبح التعلق بالنارجيلة أكبر، من أجل المحافظة على نوع من أنواع الحياة الإجتماعية الضرورية للإستقرار النفسي.

## الإعلام والتبغ: من الترويج إلى المكافحة

إن شركات التبغ تعمل في لبنان وتوزع وتسوّق منتجاتها بتجاهل تام وكلّي للصحة العامة، وتتفق ملايين الدولارات سنوياً على الدعاية والإعلان وخلافه. لأنها العامل الأهم في جذب الشباب نحو التدخين وبخاصة المراهقين منهم. فتحاول الشركات دائماً استخدام المشاهير لتسويق منتجاتها، كما يتم التركيز على عناصر التسويق والمغامرة والإثارة في الإعلانات وهي النقاط التي تحرك الشباب. بالإضافة إلى اعتماد شركات الإعلان على تركيز دعايات التدخين، وخاصة لوحات الإعلانات في الأماكن التي تحوي التجمعات الشبابية كالمدارس والجامعات ودور السينما ... الخ.

فضلاً عن تمرير رسائل غير مباشرة من خلال المسلسلات التلفزيونية والأفلام التي تشجّع على التدخين بكافة أنواعه. فلا نكاد نجد إنتاجاً أجنبياً أو عربياً يخلو من مشاهد لمدخينين ولأنواع وطرق جديدة للتدخين، كما ويحفّل العديد من الأفلام والمسلسلات العربية بمدخني النارجيلة.

إضافة إلى ما تقدم هنالك الرسائل المغالطة للحقيقة المتمثلة في الإعلانات الموجهة لتسويق "تبغ لايت و سوبر لايت" مترافقة مع مقولة تتردد على ألسنة المدخنين بأن السجائر التي توصف بقلة القطران وقلة النيكوتين بأنها غير ضارة على الصحة. ونرى كثيراً من المدخنين تحولوا عن إستهلاك السجائر ذات المحتوى القطراني العالي إلى أنواع أخرى تتميز بانخفاض المحتوى القطراني، التي تُروج بأسماء خادعة من قبيل لايت و سوبر لايت وهم لا يعرفون أنهم يخدعون أنفسهم، لوقوعهم في خداع الدعايات الترويجية المضلّة القائلة بأن مثل هذه الأنواع تجنب المدخنين مخاطر الإصابة بالأمراض، وأهمها سرطان الرئة. والحقيقة أن هذه الأنواع لا تختلف عن بقية السجائر الأخرى خاصة أن المدخنين يستهلكون كمية أكبر منها، وهم يستنشقونها بعمق أكبر لزيادة جرعة النيكوتين ويجري إمتصاصها بدرجة أكبر ودون عوائق لدى مقارنتها بالأنواع الأخرى الثقيلة. وقد أشار علماء الأوبئة في سويسرا بأن التحول إلى أنواع السجائر الأخف غالباً ما يؤدي إلى زيادة ترسب القطران على أعماق أبعد داخل الأوعية الدموية الرئوية بل أن التحول إلى السجائر الأخف تؤدي إلى تكوّن بؤر الأورام السرطانية بصورة أكثر وضوحاً لدى ضحايا الوهم القاتل بالتحول إلى السجائر الخفيفة.

وأيضاً هنالك الترويج "لتبغ بلا دخان" على الرغم من الترويج للتبغ الذي لا يبعث دخاناً على أنه بديل مأمون للسجائر، فإن هذا النوع من التبغ يشكل خطراً جديداً على الصحة. فعندما يمضغ المرء هذا النوع من التبغ فإنه يتعرض للإصابة بسرطان الفم والجهاز الهضمي، فالتبغ الممضوغ يسبب 90 بالمئة من كل حالات سرطان الفم.

ومؤخراً بدأت إعلانات التبناك وأنواع الفحم الخاص للنارجيلة والفلتر والفوار (الذي ينصح به الأطباء – كما جاء في الإعلان) بالانتشار ولو بشكل محدود وضئيل بالمقارنة مع إعلانات السجائر. كما كثرت الإعلانات على الراديو المتعلقة بظاهرة الدليفري للنارجيلة أي خدمة إيصال النارجيلة إلى المنزل.

**لماذا لا يتحول الإعلام بمختلف وسائله إلى مكافحة أفة التدخين ومناهضة تجارة التبغ بدل من الترويج لمنتجات التبغ وأنواعه؟**

سؤال يتكرر بإلحاح في مجتمعاتنا، إلا أن هذا السؤال يلحق ظلماً بالإعلام الذي لا يتحمل وحده المسؤولية، إذ أن الأخير يعمل ضمن فلك من الأنظمة والتشريعات ووفق منظومة عقود وإتفاقيات تجارية، لا يمكن الخروج منها. إذ لا بد من تهيئة المناخات الملائمة للإعلام ليخوض معركة متكافئة مع شركات الإنتاج وترويج التبغ التي لا تزال غير متوفرة اليوم، لا سيما في عالمنا العربي ودول العالم الثالث عموماً.

"لا أشك لحظة بضرورة محاربة الإرهاب في العالم إعلامياً وسياسياً كما في ميدان القتال، غير أن مواجهة هذا الخطر الكبير لم تأخذ منحى جدياً إلا بعد أحداث أيلول، حين شرّعت دول العالم، سواء عبر الأمم المتحدة – مجلس الأمن – أم عبر برلماناتها، قرارات وقوانين لمحاربة الإرهاب، حينذاك انخرط الإعلام في تلك الحملة ولا يزال، وجميعنا يعرف كيف يحشد الإعلام جماهير العالم خلف حملات الجيوش وإجراءات السلطات المناهضة للإرهاب، ولكن إذا تذكرنا أن أربعة ملايين إنسان يقتلهم التدخين سنوياً، نستلخص أن التدخين أخطر من الإرهاب، وعليه يجب على العالم تجنيد حملة ضد التدخين شبيهة بتلك التي يخوضها ضد الإرهاب!"

مع كل ما تقدم من مأسى ولكن يشهد العالم اليوم مواجهة محمومة بين الإعلان الترويجي والإعلام الهادف إلى تنبيه الفرد من مخاطر التدخين، الأمر الذي صعب مهمة شركات التبغ، ويبرز هنا دور فاعل تلعبه وزارات الصحة إضافة إلى الحكومات والجمعيات الأهلية في مختلف بلدان العالم.

إنما نأسف القول أن لبنان هو البلد العربي الوحيد الذي ما زال يسمح ببث إعلانات الترويج للتدخين في وسائل إعلامه المرئية والمسموعة وخصوصاً التلفزيون لبنان الرسمي، في حين أصدرت كافة البلدان الأخرى قوانين تمنع ذلك.

ولكن في لبنان بدأت مواكبة تشريعية واعدة في مكافحة التدخين، من خلال قانون عصري يعطي الإعلام دوراً ريادياً في إنهاء الإحتلال التاريخي لمنابرنا الإعلامية الإعلانية من قبل شركات التبغ ووسائل قتلها " الجميلة الملونة..."

## الإقلاع عن التدخين

### قل لا للتدخين ... ونعم للحياة الصحية

إذا كنت قد تورطت في عادة التدخين ... فلا زالت الفرصة أمامك للتخلي عنها. إتخذ قرار التحدي وأعمل مع طبيبك للتوقف عن التدخين من أجل مستقبل صحي أفضل، وتأكد أن توفّقك عن التدخين يعتبر واحداً من أهم وأفضل الأشياء التي تفعلها في حياتك، فمما لا شك فيه أن للإقلاع عن التدخين فوائد عديدة، كما أن للإستمرار في هذه العادة مضار صحية كثيرة، ولعل أول فائدة للإقلاع عن التدخين هو الحد من دمار المزيد من أجهزة الجسم وأنسجته وإعادة بناء الأنسجة من جديد، هذا بالإضافة إلى العديد من الفوائد الصحية والنفسية والإقتصادية والإجتماعية، ومن الفوائد الصحية للتوقف عن التدخين أنه:

- خلال 8 ساعات من التوقف عن التدخين ينخفض مستوى غاز أول أكسيد الكربون في الدم ويرتفع مستوى الأوكسجين إلى المستوى الطبيعي.
  - خلال 24 ساعة تنخفض احتمالات الإصابة بالسكتة القلبية.
  - خلال 48 ساعة تبدأ أطراف الأعصاب في النمو مرة أخرى وتنشط المقدرّة على الشم والتذوق.
  - خلال اسبوعين – ثلاثة شهور تتحسن الدورة الدموية وتحسن وظيفة الرئة لدرجة تصل إلى 30% تقريباً.
  - خلال 1 – 9 شهور تلاحظ انخفاض في معدلات السعال والانسدادات الانفية والتعب وقصر التنفس، وتحسن قدرة الجسم بصورة عامة .
  - خلال سنة واحدة تقل احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي بحوالي 50%.
  - خلال 5 سنوات يقل معدل الوفاة بسبب السرطان الرئوي بمعدل النصف، وينخفض معدل الإصابة بالسكتة الدماغية ليكون في حدود النسب عند غير المدخنين، وتنخفض احتمالات الإصابة بسرطان الفم والحنجرة إلى النصف بالمقارنة مع غير المدخنين.
  - خلال 10 سنوات يقترب معدل الوفاة بسبب سرطان الرئة من المعدل الطبيعي لغير المدخنين.
  - خلال 15 سنة تصل احتمالات الإصابة بمرض القلب التاجي لتصبح مثل غير المدخنين .
- إن الفوائد العديدة للتوقف عن التدخين كفيلة بأن تجعلك تبتعد عنه وتقاطعه مقاطعة كاملة.

### كيف تبدأ التحدي ... الإقلاع عن التدخين

أشارت الدراسات إلى أن هناك خمس خطوات كفيلة بمساعدتك للتوقف عن التدخين من أجل حياة صحية. إذا اتبعت الخطوات التالية كلها، فسوف تكون فرصتك أكبر للنجاح في التوقف عن التدخين .

#### 1. اعداد النفس للتوقف عن التدخين:

حتى تنجح في التوقف عن التدخين، ركز انتباهك للفوائد التي سوف تحصل عليها بعد التوقف عن التدخين.

#### 2. اكتشاف السبب الذي يجعلك تدخن:

من المهم أن تعرف السبب الذي يجعلك تدخن لأن كل سبب يحتاج إلى التعامل معه بطريقة مختلفة عن السبب الآخر. (لا تدخن أبداً دون أن تسأل نفسك لماذا أنت تدخن).

هل أنت معتمد على النيكوتين؟ حاول التعرف على ذلك بالتعاون مع طبيبك.

إذا كان جسمك معتمداً على النيكوتين فإن سيجارة واحدة تعني الكثير، لا تضعف أمام هذه الرغبة ولا تخلق الأعداء لمجرد الحصول على سيجارة. إكتشف لماذا ترغب في التوقف عن التدخين. هناك العديد من الأسباب المختلفة للرغبة في التوقف عن التدخين، كلما كان السبب أقوى لديك، وكنت أكثر إدراكاً له كانت فرصة النجاح في التوقف عن التدخين أكبر .

#### 3. إعداد الجسم للتوقف عن التدخين:

التوقف الفوري عن التدخين: أن التوقف الفوري عن التدخين يعطيك فرصة أكبر للنجاح من التوقف التدريجي، وذلك لأن التوقف التدريجي يجعل لكل سيجارة أهمية أكثر بالنسبة لك .

مضاعفة النشاط البدني: تعتبر الرياضة البدنية طريقة جيدة للتخفيف من التوترات اليومية للتغلب على الرغبة في التدخين وتخفيف أعراض التوقف عنه. ليس بالضرورة أن تكون الرياضة شاقة أو مرهقة لتكون مفيدة، وتعتبر رياضة المشي والسباحة من أفضل الرياضات .

#### 4. إعداد البيئة المحيطة بك لدعمك:

التخلص من الأدوات المتعلقة بالتدخين: تخلص من السيارة والنارجيلة وكافة الأنواع والأدوات المتعلقة بالتدخين، وهذا يعني منفضة السجائر، الولاعة، رؤوس النارجيلة، الغليون، قطاعة السيجار...ألخ. ومن ثم حاول تجنب الأماكن التي تثير رغبتك في التدخين .

طلب المساعدة من الأسرة والأصدقاء: العديد من الذين توقفوا عن التدخين أقرروا بأن التوقف عنه كان أسهل بمساعدة الأهل والأصدقاء. دعهم يتعرفوا على الأسباب التي تجعلك تقلع عن التدخين، وما هي مدى أهمية نجاحك في ذلك. وحتى أصدقائك الذين لازالوا يدخنون يمكنهم مساعدتك بالإمتناع عن التدخين في وقت تواجدك معهم .

#### 5. التعمد مع نفسك بالتوقف عن التدخين:

- حدد لنفسك يوماً للتوقف عن التدخين، عادة ما يكون ذلك اليوم الذي لا تتعرض فيه للأشياء التي تثير رغبتك في التدخين .
- لا يكفي أن تقول أنك تريد التوقف عن التدخين، يجب أن تعني ذلك وأن تأخذ إلتزام جاداً وتعمل ما بوسعك لبقائك ملتزماً بذلك .
- استمر في الإمتناع عن التدخين .
- أطلب المساعدة من طبيبك، فهو الذي يستطيع مساعدتك للتوقف عن التدخين .
- إستشر طبيبك أو أخصائيي التنقيف الصحي عن أعراض الإنسحاب التي قد تشعر بها بعد التوقف عن التدخين وكيفية التعامل معها. كن متفائلاً: إذا بدأت تشعر بصداخ والتهاب في الصدر، فهذا يعني أن جسمك قد بدأ يتعافى من تأثير التبغ، وتذكر دائماً أن تلك الأعراض سرعان ما تزول .

إذا لم تنجح في البداية، حاول وحاول مرات عديدة. فكثير من الناس يتوقفون قليلاً قبل أن يتوقفوا عن التدخين نهائياً، إذا حصل ذلك معك فلا تيأس، وإذا كنت لم تنجح في الماضي فهذا من شأنه أن يزيد فرصتك للنجاح في التوقف عن التدخين هذه المرة، وتأكد أنك إذا كنت مستعداً للتوقف عن التدخين فإنه يمكنك الحصول على المساعدة من الجهات الطبية المختصة .

## نبذة عن قوانين التبغ والتبناك في لبنان

لا بد لنا وقبل الغوص في القوانين التي تتعلق بالتبغ والتبناك من معرفة لماذا وجدت هذه القوانين وما الغاية الأساسية منها.

من خلال مراجعة النصوص والتشريعات يتبين ان الغاية الاساسية من نشأة هذه القوانين كانت إقتصادية وذلك جلي من خلال ما نصت عليه المادة الأولى من القرار 16 ل.ر. عام 1930 والتي اعطت الحق الحصري لل "ريجي" - إدارة حصر التبغ والتبناك - باحتكار قطاع التبغ والتبناك حيث جاء فيها حرفياً: "إعتباراً من أول آذار سنة 1935 يخضع شراء التبغ، وصناعته وبيعه، مهما كان مصدره ومهما كان الشكل الذي يعرض فيه، لإحتكار أميربي وحيد في الدول المشمولة بالانتداب الفرنسي". "غير أن تصدير التبغ الورق إلى خارج هذه الدول يبقى حراً. أما استثمار الإحتكار ففتولاه إدارة الريجي ذات منفعة مشتركة وفقاً لأحكام دفتر الشروط مع هذا القرار".

فالغاية الأساسية من خلال هذه المادة تبين إنها إقتصادية بحتة.

وقد صدر لاحقاً عدداً من القوانين التي تطرقت إلى تنظيم قطاع التبغ والتبناك، وكيفية الاستثمار وتطرقت هذه القوانين إلى الشأن الصحي ولو بشكل خجول. وأهم ما تناولته هذه القوانين هو:

### فيما يتعلق بالرخص

▪ **المرسوم رقم 2835 الصادر في 1959/12/14:** حدد كيفية الحصول على الترخيص أي الإستحصال على رخصة زراعة التبغ والتبناك إبتداءً من تقديم الطلب والشروط الواجب توافرها للحصول على هذه الرخصة وصولاً إلى الأشخاص الذين يحظر عليهم الحصول على الرخصة، كذلك نظم هذا المرسوم علاقة المحتكر بطالب الرخصة.

▪ **المرسوم رقم 2381 صادر 1960/7/26:** حدد هذا القانون كيفية الحصول على "رخصة بيع" التبغ والتبناك وحددت هذه الرخص بين ثابتة واستثنائية وكيفية الحصول عليها وشروط استثمارها من وكالة وإنبابة... إلخ.

### فيما يتعلق بالجانب الصحي

▪ **مرسوم اشتراعي رقم 101 صادر في 1983/9/16:** لا بد لنا من القول أن هذا هو أول قانون يتسم بالطابع الصحي بشكل مباشر فقد نص في مادته الأولى على انه يُمنع استيراد وتصدير التبغ والتبناك ما لم يكتب على العبوة المستوردة والمصدرة العبارة التالية "وزارة الصحة تحذرك من مضار التدخين". وإن العبوة المستوردة او المباعة من دون تدوين العبارة المذكورة يعاقب صاحبها بعقوبة جنحية تتمثل بالحبس والغرامة.

▪ **قانون رقم 394 صادر في 1995/1/12:** عدل هذا القانون المرسوم السابق وأوجب عند استيراد او تصدير التبغ والتبناك تدوين العبارة التالية: "التدخين يؤدي إلى امراض خطيرة ومميتة". كما أوجب في الاعلانات المرئية ان يخصص حقلًا للعبارة التحذيرية المذكورة أنفًا مكتوبًا وبالاحرف الواضحة والمقروءة يستمر عرضها طيلة فترة الإعلان. وأي مخالفة لأحكام هذه المادة تعرض صاحبها لعقوبة جنحية تتمثل بالحبس والغرامة.

▪ **مرسوم رقم 1/10412 صادر في 1994/9/27،** وبرز ما جاء في هذا المرسوم ما يلي: يجب أن يقدم المنتج تحليلاً مختبرياً صادراً عن مختبر معترف به في بلد المنشأ يبين نسبة القطران والنيكوتين مقروناً بشهادة مصدقة من وزارة الصحة ووزارة الخارجية في بلد المنشأ أو من السفارة اللبنانية تثبت خلو المزيج من المواد المضرة والممنوعة. كما يمكن للإدارة أن تتولى إجراء التحليل لديها أو لدى مختبر خاص على عاتق المنتج.

على المنتج ان يتعهد في طلب الترخيص بأن يشترط سنوياً اعتباراً من السنة التالية لإستيراد التبغ واستناداً إلى الأسس والأسعار التي تحددها إدارة الحصر وفقاً للأصول وبعد الاخذ بعين الإعتبار الأسعار العالمية، كمية من تبغ الورق اللبناني أو من السجائر التي تصنعها الإدارة.

يلاحظ ان المشتري اللبناني وفي هذا المرسوم تطرق إلى الوضع الإقتصادي والصحي في آن معاً. فعلى الصعيد الصحي أوجب خلو المنتج من المواد المضرة والممنوعة (علماً أن ذلك مستحيل. فكيف يمكن خلو هذا المنتج من مواد سامة وهو مؤلف من حوالي 3000 مادة سامة!!!).

كما تطرق إلى المسألة الاقتصادية بحيث أوجب على من يريد ان يصدر منتجات تبغية إلى لبنان ان يشتري بالمقابل كمية من تبغ الورق اللبناني .

### فيما يتعلق بشرط السن

لا يوجد أي نص في التشريع اللبناني يحظر التدخين أو بيع السجائر والتبناك لمن هم دون الثامنة عشر!! إلا أن شرط السن ذكر بمعرض نصين، الأول: في القرار رقم 2381 الصادر بتاريخ 1960/7/26 والمعنون تحديد دقائق تطبيق أحكام القرار رقم 16/ل.ر حيث قضى هذا القرار في إحدى فقراته على انه لا تعطى الرخصة إلا باسم فرد لبناني أتم الثامنة عشر ولم يصدر بحقه حكم قضائي بجناية أو محاولة جنابة من أي نوع كانت، أو جنحة شائنة، أو محاولة جنحة شائنة.

كما ورد في النص الثاني وفي القانون رقم 394 الصادر في 1995/1/12 في المادة الثانية الفقرة الاخيرة ما يلي: "يمنع منعاً باتاً توزيع العينات المجانية من مواد التدخين أو المواد الدعائية لمواد التدخين لمن هم دون الثمانية عشر عاماً إن في الحفلات أو المهرجانات الإجتماعية أو خلال النشاطات الرياضية أو البيئية أو العلمية أو أي مكان آخر". فنجد من خلال هذين النصين أن المشتري اللبناني تطرق بشكل خجول إلى شرط السن وبصورة ضمنية ويقتضي بنظرنا إدخال نص خاص يمنع التدخين لمن هم دون الثامنة عشر من العمر.

### فيما يتعلق بالاستيراد والتصدير

من الملاحظ إنه لا توجد قوانين ترعى التبناك بالإستقلال عن التبغ، لا بل العكس فكافة القوانين والمراسيم والقرارات التي صدرت تحدثت عن التبغ والتبناك معاً. وإن هنالك نصوص قليلة ومبعثرة تتعلق بالتبناك منفرداً على سبيل المثال:

- القرار رقم 1/462 صادر في 1999/4/24 تحدث عن تحديد اسعار مبيع مختلف اصناف التبناك المعسل المستوردة.
  - القرار رقم 1/537 صادر في 1999/6/4 الذي تحدث عن اسعار مبيع التبناك العجمي.
- وهذان القراران يتعلقان فقط بأسعار هذه المنتجات دون ان يتطرقا للمساوىء الصحية لهذين المنتجين.

### فيما يتعلق بتحديد الاراضي القابلة للزرع تبغاً وتبناكاً

لدى مراجعة المرسوم 1957 الصادر في 1968/10/2 والمراسيم والقوانين اللاحقة يتبين أنه لا يسمح بزراعة التبغ والتبناك في لبنان إلا في المناطق الصالحة لها وضمن المساحات التي تؤمن إنتاج الكميات التي يتطلبها الإستهلاك المحلي والتصدير وبعد الحصول على رخصة من وزير المالية وذلك مع الإحتفاظ بأحكام المرسوم رقم 1443 تاريخ 6 نيسان 1965 التي حددت بموجبه المناطق والقرى الصالحة لزراعة التبغ والتبناك علماً أنه يمكن تحديد مناطق وقرى أخرى صالحة لزراعة التبغ والتبناك بمرسوم بناء على تقرير لجنة تقنية وإقتراح وزير المالية. كما إنه يعود لإدارة الحصر أن تقدم إقتراحاتها بشأن تحديد المساحات الإجمالية للزراعة.

### فيما يتعلق بالنزاعات التي تقع مع ادارة حصر التبغ والتبناك

الكثيرون يسألون عن الجهة التي يجب مداعتها في حال وقوع نزاع مع ادارة حصر التبغ والتبناك. هل نداعي الدولة ام الإدارة أم الاثنين معاً؟

إن ادارة حصر التبغ والتبناك وإن كانت علاقتها بالدولة علاقة وطيدة إلا أنها مستقلة ولها شخصية معنوية مستقلة فهي شركة مساهمة لبنانية، وعند ورود نزاعات مع هذه الإدارة تقدم الدعاوى بوجهها ويمكن إدخال الدولة إذا كان ثمة خطأ إرتكبته في هذا المضمار.

وقد وردت نصوص صريحة وضمنية بهذا الخصوص نذكر منها على سبيل المثال:

- المرسوم رقم 1/4685 الصادر في 1992/10/22 حيث نص في مادته الاولى الفقرة الثانية: "في حال وجود دعوى مقامة من الأجير المحكوم بالصراف من الخدمة بقرار من المجلس التأديبي بوجه إدارة البيع والتبناك على هذا الأخير أن يتنازل عن دعواه وعن سائر المطالب التي لا تنص عليها المادة 56 المعينة بموجب سند اسقاط وفاقاً للأصول".
- كما ان المادة 39 من قانون العقوبات حوّلت ادارة حصر التبغ والتبناك أن تضبط ووفقاً لاختصاصها والأنظمة المنوط بها تطبيقها المخالفات وان تثبت ذلك في محاضر منظمة أصولاً وايداعها القاضي المنفرد المختص. وعليه فإن النزاعات الواقعة مع الإدارة توجه بوجه هذه الإدارة. وللإدارة أن تداعي مباشرةً بإسمها للمطالبة بحقوقها.



المعنوان: عاليه - شارع الدياس، بناية اليد الخضراء - لبنان  
تلفون وفاكس: ٠٥/٥٥٧٦٩٢ - خليوي: ٠٣/٧٦٠٨٥٤  
e-mail: greenhandorg@gmail.com

