

**المصير  
فى المكيفات المبأحة  
(الدخان - الشأى - القهوة)  
Fate of legal CNS Stimulants  
(Tobaco- Tea- Coffee)**

أ.د. أسامة محمد الحسينى يوسف  
أستاذ بكلية الزراعة - جامعة القاهرة



إلى

رسول الله سيدنا ومولانا وحبیبنا سيدنا محمد صلّ الله عليه وسلم جزاك

الله عز وجل عنا خير الجزاء

بلغت الرسالة وأديت الأمانة ونصحت الأمة وجاهدت في سبيل الله حق

جهاده حتى أتاك اليقين وحشفه الله سبحانه وتعالى بك الغمة

وتدحمتها على المحبة البيضاء ليلها كنهارها لا يزيغ عنها إلا هالك

بسم الله الرحمن الرحيم

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ

إِمَامًا (٧٤) أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا

(٧٥) خَالِدِينَ فِيهَا حَسُنَتْ مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا (٧٦)

(الفرقان ٧٤-٧٦)

إلى

ولدى محمد

حفيدي يوسف، يحيى

زوجتي نيفين

(حفظكم الله وهداكم للصراط المستقيم)

## مقدمة

خلق الله عز وجل الإنسان وصنعه بإتقان، بسم الله الرحمن الرحيم "صنع الله الذى أتقن كل شئ" (النمل: ٨٨)، وجعله يتحمل الضغوط والإرهاق والمرض من خلال بديع صنعه، وخلق له خلايا وأعضاء تفرز مواد تُسكن الألم وتمحو الإرهاق وتعالج الأمراض. ولكن الإنسان دائماً يُطالب بالمزيد حيث لا حول ولا قوة إلا بالله عز وجل. ويلجأ الإنسان إلى الهروب من الضغوط المختلفة من خلال إستخدام المنبهات والمُكيفات، وهذ المُكيفات بعضها مُباح مثل الشاى والقهوة والدُخان... إلخ، والبعض الآخر غير مُباح مثل الكحوليات والمُخدرات ... إلخ.

### وتتضمن هذه المُكيفات المُباحة:

١- الدخان: يتضمن الكتاب نبذة تاريخية عن التدخين، وأنواع التدخين وأنواع السجائر والسيجار والعسل وطرق التحليل على الخام والمُنتج قبل وبعد التصنيع ومراحل التصنيع، الأثر الطبى على المُدخين وغير المُدخين، كيفية العلاج ومواجهة المجتمع من هذه العادة السيئة. مع الإستعانة ببعض البيانات والإحصائيات- المواصفات القياسية المصرية للدخان.

٢- الشاى: نبذة تاريخية عن الشاى وعادات الشعوب فى شرب الشاى، القيمة الطبية للشاى- المواصفات القياسية المصرية للشاى.

٣- القهوة: ماذا تعنى القهوة- النسكافيه- مراحل تصنيع القهوة- زراعة البن فى مصر، الأثر الطبى- المواصفات القياسية للبن ومنتجاته.

ويتعرض الكتاب إلى ظاهرة الإدمان بصفة عامة وكل حالة بصفة خاصة وإرشاد لطرق مُكافحة الإدمان مع توصيات بالمقدار المُناسب للإنسان الطبيعى للتناول دون أضرار خاصة فى حالة تناول الشاى والقهوة.

بسم الله الرحمن الرحيم "فستذكرون ما أقول وأفوض أمرى إلى الله إن الله بصير بالعباد" (غافر ٤٤) صدق الله العظيم

أ.د. أسامة محمد الحسينى

## محتويات الكتاب

رقم الصفحة	المحتوي
١	مقدمة
٢٢	نبذة تاريخية عن التدخين
٣٠	التدخين إدمان
٤٣	أهم مكونات الدخان
٤٥	إدمان الشيشة
٦٥	رأى الدين في التدخين
٧٣	الدخان والسجائر
٧٣	أصناف الدخان
٧٤	العوامل التي تؤثر على جودة الدخان
٧٥	طرق التحليل على المنتج وعلى الخام قبل التصنيع
٧٦	مراحل تصنيع الدخان
٧٩	أفضل أنواع الادخنة في العالم واماكن زراعتها
٧٩	زراعة الدخان
٨٢	تطور اسعار الدخان
٨٦	الآثر الطبي للدخان
٨٧	السجائر المسرطنة
٩٠	أهم مكونات دخان السجائر
٩١	السيجار
٩٢	صناعة المعسلات
٩٥	الدخان الشعر
٩٥	تأثير التدخين على الصحة
١٧٤	التدخين والسمنة
١٧٥	التدخين وجهاز المناعة
١٧٦	التدخين يؤدي للإصابة بتسمم الكاديوم
١٧٦	أضرار التدخين على غير المدخنين (التدخين السلبي)
١٨٥	التدخين ومصانع والتبغ وتأثيرها على البيئة المحيطة
١٨٨	الطرق المختلفة للإقلاع عن التدخين
١٨٩	الصيام وطرق الإقلاع عن التدخين
٢٣٠	خطر التدخين على الإنسان عامة والمرأة بصفة خاصة
٢٣٧	التدخين والجمال
٢٣٨	كيف يمكن علاج مدمن التدخين من هذه العادة السيئة
٢٤٥	كيف يمكن للمجتمع مواجهة التدخين
٣٠٨	كيفية مواجهة الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية واليابانية والعربية ظاهرة التدخين

٣٣٣	احصائيات عامة
٣٥١	حقائق حول التبغ والتدخين
٣٥٧	قانون رقم ٥٢ لسنة ١٩٨١ فى شأن الوقاية من اضرار التدخين
٣٨٢	الشاي
٣٨٣	بيت الشاي
٣٨٩	تاريخ نشأة الشاي
٣٩١	عادات الشعوب فى شرب الشاي
٣٩١	طريقة تجهيز مشروب الشاي الاخضر
٣٩٢	نصائح لشرب الشاي
٣٩٢	القيمة الطبية للشاي
٣٩٦	الشاي مشروب يحمي القلب ويقاوم الاورام
٤٢٤	شاي الفتلة خطر
٤٢٤	الرسوم الجمركية على الشاي
٤٣٠	اصناف من الشاي تزرع حديثاً فى مصر
٤٣٠	الشاي وشعوب العالم
٤٤٠	المواصفات القياسية للشاي
٤٤٤	طرق فحص واختبار الشاي
٤٥٨	القهوة
٤٦٠	النسكافيه وضرره
٤٦١	ماذا تعنى كلمة القهوة
٤٦٢	ادوات صنع القهوة
٤٦٣	مراحل تصنيع القهوة
٤٦٤	زراعة وادخال البن فى مصر
٤٦٥	الوصف النباتى
٤٦٨	سوق البن المصرى
٤٧٣	فنجان القهوة... اللغز
٤٨٨	القهوة مفيدة لمرضى السكر
٤٩١	اقتصاديات البن فى العالم
٤٩٣	المواصفات القياسية الخاصة بالبن ومنتجاته - الجزء الاول - منتجات البن
٤٩٨	المواصفات القياسية - الخاصة بالبن ومنتجاته- الجزء الثانى-حبوب البن الاخضر
٥٠٤	البن ومنتجاته
٥١١	المراجع

## مقدمة:

من أعقد واصعب المواجهات التي تواجه الدول بصفه عامة تغير العادات الاجتماعية، والتدخين عادة اجتماعية وايضاً عادة مشروعة معترف بها، ولم يفصح عن القائمة الطويلة من الكوارث التي تسببها السجائر إلا عام ١٩٦٤ أى منذ ٣٥ سنة فقط. وتبذل الدول المتقدمة جهوداً كبيرة لحماية شعوبها من أضرار التدخين الذى يتسبب فى الإصابة بسرطان الرئة بنسبة ٨٧% والعديد من أمراض الدورة الدموية، وقد ثبت الإصابة بحالة من أمراض السرطان من بين كل سبع حالات مصابة بهذا المرض الخطير، ويعتبر سرطان الرئة هو النوع الاول من أنواع السرطان الذى يؤدى إلى الوفاة بين النساء فى الولايات المتحدة ومن المتوقع زيادة الإصابة بهذا المرض بين النساء فى دول الإتحاد الأوروبى بنسبة ٣٣% مع حلول عام ٢٠٠٥، ويسبب التدخين ٨٥% من حالات سرطان الرئة بين الرجال و٤٦% بين النساء فى مختلف انحاء العالم وفى الدول النامية تبلغ النسبة ٩١% بين الرجال و٦٢% بين النساء، ويؤكد الأطباء أنه ليس هناك أى علاج فعال لسرطان الرئة وان نسبة الذين يظلون على قيد الحياة بعد خمس سنوات فقط من اصابتهم بسرطان الرئة لا تتعدى ١٣%.

ويسبب التدخين أكثر من أربعة مليون وفاة كل عام أى حوالى ١٠.٩٥٩ الاف وفاة كل يوم (تمثل نسبة ٦% من حالات الوفيات بالعالم سنوياً) ويقع أكثر من مليون من هذه الوفيات حالياً فى البلدان النامية، وتشير التقارير ان التدخين سيؤدى إلى الوفاة المبكرة لعدد يصل إلى ٢٥٠ مليوناً من الأطفال والمراهقين ويتوقع ان يكون ثلث هؤلاء من البلدان النامية وتتؤكد الأبحاث ان الإقلاع عن التدخين يقلل كثيراً من خطر الإصابة بالأمراض وهذا يعنى ان معظم هذه الوفيات أى مائة مليون وفاة يمكن تجنبها بتعزيز جهود الإقلاع عن التدخين على نطاق واسع.

وفقاً لأرقام اذاعتها منظمة الصحة العالمية، فإن التدخين يتسبب فى وفاة ٥٦٠ شخصاً كل ساعة، و ١٣ ألفاً و ٤٠٠ شخص كل يوم، و ٤.٩ مليون شخص كل سنة فى انحاء العالم، واداراكاً لتزايد خطورة التدخين على الصحة طلبت منظمات تمثل عشرة ملايين طبيب فى ١١٧ دولة من الحكومات اقرار الاتفاقية الجديدة لتشديد القيود على التدخين، التي جرى التفاوض عليها حالياً، على ان

يجرى توقيها في مايو المقبل، وطالبت الحكومات في كل دول العالم بزيادة الضرائب على الدخان، ومنع كل اشكال الاعلان عن السجائر.

تدخن النساء بنفس القدر تقريباً مثل الرجال ويلقن حتفهن جراء أمراض متصلة بالتدخين بمعدلات مساوية لمعدلات الرجال، فاليوم تدخن ٢١ في المائة من النساء في أمريكا مقارنة بـ ٢٦ في المائة من الرجال وهذا فارق يعادل خمس نقاط مئوية فحسب في حين ان الفجوة كانت في عام ١٩٥٥ تصل إلى ٢٩% حين كان عدد المدخنين من النساء ٢٤ في المائة مقابل ٥٣ في المائة من الرجال وهذا نوع من المساواة يبعث على الأسى، اذ أنه اسهم في جعل الوفيات الناجمة عن سرطان الرئة العامل الرئيسي للوفيات بين النساء وليس الأمر من ثم محض الصدفة، كان التدخين امراً نادراً بين النساء في بداية القرن الـ ٢٠ ورغم ذلك فقد كان ينظر للنساء منذ مرحلة مبكرة على أنهن يمثلن سوقاً غنية غير مستغلة، ففي عام ١٩٢٨ قال جورج واشنطن هيل رئيس اميركان توباكو كومباني في مدينة درهام في نورث كارولينا ان اقناع النساء بالتدخين، سيكون بمثابة افتتاح منجم ذهب جديد في الفناء الامامي لمنزلك وقد انطلقت السجائر النسائية في اواخر الستينات وأوائل السبعينات من القرن الماضي والآن تستخدم شركات التبغ حيلة جديدة لترسيخ هذا الإدمان حيث تقوم بتصنيع سجائر بنكهات جذابة للنساء الشابات على وجه الخصوص وعلب هذه السجائر اكبر من ان توضع في جيب قميص رجالي، لكن يمكن وضعها بسهولة بحقيبة نسائية كما ان هذه السجائر بعلمها ذات التصميمات المزخرفة واللوانها البناتية الزاهية موجهة بوضوح إلى النساء الشابات.

وقد تبين ان هناك اختلافات في معدلات إنتشار التدخين بين الجنسين ومن خلال آخر الاحصائيات بالولايات المتحدة الأمريكية ان اكبر نسبة من المدخنين هي بين البنات والنساء اقل من ٢٣ عاماً، والتدخين يقلل من خصوبة المرأة ويزيد من نسبة حدوث الاجهاض، ونسبة ولادة اطفال غير اصحاء او مشوهين، كما يسبب حالات من النزف المستمر اثناء الحمل، ويعتبر التدخين مسئولاً عن ٤٠% من حالات نقص الوزن لدى الأطفال حديثي الولادة في الدول الغربية وتزداد فرصة انجاب طفل اقل من ٣.٥ كيلو جرام عند الام التي تدخن بكثرة بنسبة ١٣٠% . والتدخين من أهم أسباب الإصابة بأمراض القلب والجلطات في المرأة خاصة اذا كانت هذه المرأة تستخدم حبوب منع الحمل، كما أصبح سرطان الرئة في المرأة هو



السبب الاول فى وفيات المرأة من السرطان فى الولايات المتحدة، بعد ان كان سرطان الثدي هو الاول بسبب إنتشار التدخين بين النساء والبنات، ووجدوا ان النساء اللاتى يبدأن التدخين فى خلال خمس سنوات من أول دورة شهرية يكن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٧٠% من غير المدخنات . حيث أصبح عدد الوفيات من سرطان الرئة فى عام ١٩٩٣ حوالى ٥٦ الف حالة، بينما كان عدد الوفيات من سرطان الثدي فى نفس العام ٤٦ الف حالة. ويشكل التدخين بين النساء مشكلة كبيرة اذ يؤدى التدخين بين النساء إلى الإصابة بسرطان الرئة وسرطان المرئ والبلعوم والحنجرة والأمراض القلبية والاعوية الدموية. وأثبتت الدراسات ان التدخين يقضى على انوثة المرأة لان النيكوتين وبعض المواد الاخرى فى كل سيجارة يؤثر سلبياً على هرمون الاستروجين الذى يؤثر على انوثة المرأة. وقد أكدت دراسات عديدة ان التدخين اثناء الحمل يؤدى إلى أضرار صحية تصيب الام والطفل على السواء. ويرتبط تدخين المرأة الحامل مع حدوث مضاعفات طيهه مثل انفصال المشيمة المبكر، والنزف اثناء الحمل، والولادة قبل الاوان، كما يعوق تدخين الحامل نمو الجنين، مسبباً انخفاض الوزن عند الولادة بمعدل يبلغ ٢٠٠ جرام كما يضاعف من خطر نقص وزن الجنين عند الولادة، وقد اظهرت الدراسات ان نسبة وفيات الاجنة والأطفال تزداد عندما تكون الام امرأة مدخنة، ولعل التدخين هو أهم سبب يمكن تلافيه للنتائج السيئة فى البلدان المتقدمة كالولايات المتحدة ودول الإتحاد الأوروبى. وبعد الولادة فان استمرار الآباء والأمهات فى التدخين على مقربة من الأطفال الحديثى الولادة والأطفال عموماً يمكن ان يؤدى إلى نتائج صحية وخيمة تنجم عن تعريض هؤلاء الأطفال إلى التدخين الاجبارى مثل زيادة نسبة التهابات الجهاز التنفسى، ومرض الاذن الوسطى، اما اقلع النساء الحوامل عن التدخين فيحسن نمو الجنين، مؤدياً إلى زيادة وزن الوليد وتقليل خطر اصابته بالربو، او تعرضه لوفاة الرضيع المفاجئة والتهابات الجهاز التنفسى.

صرح خبراء الأورام خلال مؤتمر الأورام الدولى الذى عقد بشيكاغو عام ٢٠٠٣ ان السجائر مسؤولة عن اكبر وباءصناعى فى التاريخ كما أكد رئيس الجمعية الأمريكية للسرطان جون سيفرين ان التبغ هو سلاح الدمار الشامل الوحيد ضد جميع شعوب العالم واضاف ان ثمانية اشخاص على الاقل يتوفون نتيجة

التدخين فى العالم وان التبغ مسئول عن ٨٧% من الاصابات بسرطان الرئة وعن ثلث الأورام وأشار إلى أنه بالرغم من كل هذه التحذيرات فان نسبة البالغين المدخنين بالولايات المتحدة لاتزال أكثر من ٢٥% من السكان كما ان ٨٢% من المدخنين فى العالم يعيشون فى الدول النامية ان تدخين السجائر هو الاكثر شيوعاً بين عادات التدخين ويزداد بين المراهقين وكما تؤكد الدراسات الحديثة فان ٩٠% من اصابات الرئة هو نتيجة التدخين الشره كما ان اخطارها كثيرة ومتنوعة نظراً لتأثير السجائر على جميع اجهزة الجسم حيث يحتوى دخان السجارة على مئات من المركبات الضارة منها النيكوتين واول اكسيد الكربون واكسيد النيتروجين وبنزوبيرين وغيرها من المواد التى تؤدى للاصابة بالسرطان. ومع كل سجارة يكون هناك ما بين ١ و ٢ مجم نيكوتين بالرئة يستمر تأثيرها بالجسم لمدة ساعتين اضافة لذلك فإن النيكوتين ينبه الجهاز العصبى الليمفاوى ويفرز مواد كاتيكولامين تزيد من التصاق الصفائح ودرجة لزوجتها كما يؤدى التدخين إلى انسداد الشعب الهوائية والأصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية وزيادة نسبة سرطان الفم واللسان والمرئ والحلق، وقد يؤدى لتقليل معدل الخصوبة والشيخوخة المبكرة وهو ما يتضح من عدم القدرة على ممارسة الرياضة اضافة لذلك فان السجارة بها مواد قاتلة للاهداب والتى توجد داخل الشعب الهوائية لطرد الافرازات والمواد الغريبة وتقلل من حركتها وعددها وعلى ذلك فان توقف الاهداب عن دورها تؤدى لانسداد الشعب الهوائية، كما يحدث التدخين تغيرات داخل الشعب الهوائية وفى الخلايا المبطنه لها مما يؤدى لزيادة الافرازات ووجود البلغم مع احتمالية الإصابة بالدرن والحساسية الصدرية خاصة عند تدخين الشيشة، وبالنسبة لتأثير التدخين على القلب أنه يسبب قصور بالشريان التاجى وزيادة التصاق الصفائح الدموية مما يزيد من نسبة جلطات القلب ونسبة ترسيب الدهون على جدار الاعوية وضغط الدم مما يرفع نسب الإصابة بالذبحة الصدرية وعدم انتظام ضربات القلب، وبالنسبة لتأثير التدخين على المرأة فيؤدى لظهور تجاعيد خلال وقت مبكر إلى جانب انقطاع الطمث فى سن مبكرة وبالنسبة للام الحامل فان نتيجة التدخين الشره يزيد احتمالات وفيات الجنين بنسبة ٢٨% سواء اثناء الحمل او بعد الولادة كما أنه يؤثر على وزن المولود ومعدل ذكائه مع زيادة نسبة الالتهابات الرئوية خلال العام الاول بعد الولادة اضافة إلى الإصابة بالضيق الشعبى وظهور حالات الحساسية الصدرية، ورغم أنه من السهل التكهن

بعدد المدخنين في مصر من واقع نسب استهلاك السجائر سنوياً الا ان هناك فئة اخرى كبيرة من المحيطين بالمدخن سواء من أسرته او اقربائه يتضررون بصفة يومية بل ويشتركون في التعرض لهذه الاضرار الصحية الكبيرة ومن خلال احدي الدراسات الاخيرة التي اجريت على عدد من حالات التدخين السلبي ثبت بقياس نسبة النيكوتين في لعاب وبول المدخن السلبي وجود نسبة تماثل النيكوتين عند المدخن وأنه يفضل ان يقلع المدخن عن التدخين بأسرع صورة ممكنة حيث تكون فرص عودته للتدخين اقل بكثير من الأقلاع التدريجي.

أوضحت دراسة علمية ان التوقف عن التدخين لمدة تتراوح ما بين ستة وثمانية اسابيع قبل اجراء العملية الجراحية يقلل بنسبة ٥٠% من المضاعفات التي تصيب القلب والشرايين وكذلك الجهاز التنفسي من جهة اخرى تؤكد الدراسة ان المريض الذي يتوقف عن التدخين تتزايد لديه فرص التئام الجروح بمعدل اسرع بالمقارنة بأقرانه من المدخنين.

وهناك ظاهرة جديدة على المجتمع المصري ألا وهي تدخين الشيشة ولم تكن الشيشة قديماً إلا في بعض القهاوى الصغيرة ونادراً ما تراها في المجتمعات المحترمة الكبيرة حيث يتبادل تدخينها لبعض الرجال والنساء متوهمين أنها اخف ضرراً من تدخين السجارة غير عابئين بأنها تضاعف لهم الخسارة في الصحة وفي الجيب وفي وقت العمل والنشاط. اما الان اعتبرت كل الاوساط وجاهة وعايقة وتسابق الكل في المباهاة باستعمالها والجهر بتدخينها اما بنت حواء فقد انجرفت لهذه العادة السيئة. وعبث مبسم الشيشة بشفاهاها وامتد دخانها إلى جلدھا فضعت نضرة بشرتها وتسالت التجاعيد إلى وجهها ناهيك عما جرى لانفاسها وضاعت لؤلؤة اسنانها ولم تعد البسمة التي تكشف عن اسنانها الجميلة وانعكس ذلك كله على اناقتها وشياكتها فاندفعت نحو أطباء التجميل واطباء العلاج بالأبر الصينية تطلب العون والاقلاع عن التدخين والخلاص من التجاعيد سواء بالجراحة او بالأبر. ولتعلق الامل على شد الوجه وعلاج البشرة واصلاح ما افسده التدخين وكركرة الشيشة اللعينة.

وقد اظهرت دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية ان برنامجاً لتشجيع التوبة عن التدخين قبل الحمل يحقق فوائد كبيرة، فقد تم توفير ثلاث دولارات

مقابل كل دولار تم إنفاقه على البرنامج وتبين ان النساء اللاتي شاركن في البرنامج أكثر احتمالات في الأقلال عن التدخين بضعفين ونصف من النساء اللاتي لم يشاركن فيه، ولا بد من تعريف النساء الحوامل بالاطار الصحية المترتبة على التدخين اثناء الحمل سواء بالنسبة للام او للطفل ومن المهم ان يشارك زوج المرأة الحامل مشاركة فعالة ومشجعة في جهود الأقلال، اما اذا كان الزوج مدخناً فلا بد ان تشمله عملية تشجيع التوبة من التدخين. ومن الظواهر الغريبة التي ظهرت هذه الأيام هي تدخين الفتيات للشيشة وانتشرت خاصة في رمضان، وهكذا فان المشكلة أصبحت لا تنحصر بين الشباب فقط ولكن أصبحت تضم الفتيات ايضاً، ويعتقد البعض ان الفتيات تتبع هذا السلوك كنوع من الموضة وأنه ينتشر بين فتيات المستوى الاجتماعي المرتفع كنوع من أنواع التسلية، وهذا السلوك يرجع إلى تفكك اسرى وعدم وجود الأب والام للتوجيه السليم للفتيات اللاتي يتبعن هذا السلوك. وقد حذر المؤتمر الدولي الاول للأمراض الصدرية الذي عقد بطب المنصورة من خطورة تدخين الجوزة والشيشة مؤكداً بأنها وسيلة فعالة لنقل الميكروبات خاصة ميكروب الدرن كما تؤدي إلى الإصابة بمرض الامفيزيما الرئتين تم اجراء تجربة بسيطة للغاية للوقوف على مخاطر الشيشة حيث تم وضع انبوية بلاستيك معقمة بنسبة ١٠٠% على نهاية غابة الشيشة وتناولها مجموعة من الأشخاص ثم تم عمل مزرعة حساسية للميكروبات عليها فتبين أنها تنقل مجموعة من الميكروبات اخطرها ميكروب الدرن. خطورة الخطأ الشائع بأن تدخين الشيشة اخف وطأة من السجائر وان البعض يلجأ لشراء شيشة خاصة به لاستعمالها في منزلة وقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أنها تسبب ايضاً مرض الامفيزيما الرئتين حيث ان اخذ نفس عميق يجعل الحويصلات الهوائية تتمدد بصورة اكبر مما تسمح به مطاطية الرئة الأمر الذي يؤدي في النهاية لفقدان هذه المطاطية وانتفاخ الرئة ويصبح حجمها اكبر من الحجم الطبيعي ويؤدي للنهجان باقل مجهود. ضرورة محاربة ظاهرة تدخين الشيشة وعدم الاستهانة بها جنباً إلى جنب مع محاربة ظاهرة التدخين التي تصيب كل اجزاء الجسم باضرار بالغة، وقد نبه صلاح منتصر بجريدة الاهرام يوم ١١/٥/٢٠٠٠ ان تدخين الشيشة اكبر ضرراً من السجائر بسبب ضخامة كمية النيكوتين والقطران او الزفت والغازات السامة المحترقة التي تدخل جسم مدخن الشيشة، والقول ان خرطوم الشيشة " اللي " طويل والماء ينقى الدخان من القطران قول غير صحيح، فأقصى

نسبة يمكن تفتيتها لا يمكن ان تتجاوز خمسين فى المائة، وفى المقابل فان كمية القطران التى تدخل جسم مدخن الشيئة وتترسب بالضرورة على رئتيه كمية اكبر كثيراً من قطران اية سيجارة، ولكن الاخطر من ذلك مبسم الشيئة، فحتى اذا قيل أنه معقم وخاص بالمدخن ولا يتنقل من فم إلى فم الا أنه مصنوع من مادة البلاستيك المنتج من مخلفات ضارة وتعتبر احد الاسباب فى إنتشار فيروس (سى) الوبائى، وكذلك إنتشار الأمراض الصدرية وفى مقدمتها السل، وإرتفاع الضغط.

وقد أثبتت ابحاث الأطباء ان هناك علاقة وثيقة بين التدخين وحدوث السكتة المخيه وان المدخنين الذين يصابون بمرض السكتة المخية يزيدون بمعدل ٣ اضعاف على غير المدخنين كما ثبت ان المدخنين الذين يدخنون أكثر من ٤٠ سيجارة فى اليوم يزيد معدل اصابهم بالسكتة المخية بمعدل الضعف على الذين يدخنون اقل من عشر سجائر يومياً. وتؤكد الأبحاث العلمية ان التدخين هو السبب وراء حوالى من عشرين إلى خمسة وعشرين بالمائة من الوفيات بأمراض القلب التاجية والنوبة القلبية. اما عن المراهقين والشباب فى احدى الدراسات فى لوزيانا بالولايات المتحدة الأمريكية عن الشباب الذين يدخنون من سن العاشرة وحتى سن الثلاثين والذين يدخنون أكثر من ٣ علب سجائر فى الاسبوع، ولمدة ثلاث سنوات ونصف او أكثر، تبين ان هؤلاء الشباب من المدخنين يعانون من إرتفاع فى نسبة الدهون الضارة LDL، والكوليسترول، والدهون الثلاثية بنسبة تصل إلى ٢٠% وهذه الدهون تترسب على جدران الشرايين وتسبب تصلب الشرايين والجلطات، انخفاض مستوى الدهون النافعة والمفيدة HDL بنسبة ٢٠-٢٥% مقارنة بغير المدخنين من نفس الاعمار من المراهقين والشباب، وجاء فى نفس الدراسة ان نسبة المدخنين من سن ١٢-١٣ سنة ارتفع من ٧% وتزيد هذه النسبة لتصل إلى ٤٠% فيما بين سن ٢٢-٢٣ عاماً بالنسبة للذكور، اما الاناث فان نسبة المدخنات بينهم فتزيد على نسبة الذكور فى فترة المراهقة، حيث تصل إلى ٣٥% فى سن الثامنة عشرة، ثم تتساوى مع الذكور عند سن ٢٢ عاماً لتصل إلى ٤٠%.

ومن أهم القضايا المرتبطة بالتدخين مشكلة المدخن السلبي وهو الشخص الذى يوجد فى مكان ما به شخص مدخن، حيث يشاركه فى مقدار ٥٠% من الدخان، وقد أعلنت مؤخراً جامعة "هارفارد" الأمريكية أنها توصلت بعد عشر سنوات

من التجارب ان التدخين السلبي يسبب السرطان ووجد الباحثون مواداً كيميائية مسببة للسرطان فى اجساد رجال ونساء يعترضون لدخان المدخنين وليسوا مدخنين، وفى تقرير لمنظمة الصحة العالمية صدر فى ابريل عام ١٩٩٨ اوضح ان غير المدخنين يعترضون لتيارات مختلفة من الدخان الذي يتصاعد فى مساحات مغلقة سيئة التهوية كالسيارات والمكاتب حيث يعترضون لتركيزات ضارة من الدخان فهم يتعرضون لأول اكسيد الكربون بمستويات تفوق المستويات التي تعتبر مأمونة فى أماكن العمل مما يؤثر على وظيفة القلب والأصابة بقصور الدورة التاجية للقلب. (جريدة البيئه - يونيو - ١٩٩٩). وقد أكدت إحصائيات منظمة الصحة العالمية ان شركات التبغ تنتج يومياً سيجارتين لكل انسان على وجه الارض سواء كان مدخناً او غير ذلك ولقد انفقت الشركات السبع المهيمنة على إنتاج الدخان ما يربو على ٢.٥ بليون دولار للدعاية والترويج للتدخين فى عام ١٩٩٦ فقط وقد بلغت عائدات إنتاج تلك الشركات حوالى ١٣٤ بليون دولار فى نفس العام والذي يتسهلك المدخنون خلاله نحو الف بليون سيجارة وتوفى بسبب التدخين خلال ذلك العام ٢.٥ مليون انسان بمعدل ٦٨٤٩ مدخن فى اليوم الواحد، ومما يذكر ان قنبلة هيروشيما اليابانية قتلت حوالى ربع مليون انسان عام ١٩٤٥ بينما تسبب التدخين فى مقتل ٢٤ مليون انسان خلال العشرين عام الاخيرة فقط، كذلك تشير الاحصاءات الطبية إلى ان ٨٥% من حالات الإصابة بالسرطان الرئوى تحدث نتيجة التدخين وتزداد معدلات الإصابة بسبب السرطان لدى المدخنين بحوالى ٢٢ ضعف مقارنة بغير المدخنين، ايضاً يزداد معدل الإصابة بالنزلات الشعبية المزمنة والحادة عشرة اضعاف مثيلاته فى غير المدخنين حيث يصاب المدخن بسرطان الفم والبلعوم والمعدة والثدى والمثانة والبنكرياس وعنق الرحم بمعدلات تصل إلى اربعة اضعاف معدلات الإصابة فى غير المدخنين ويزداد خطر التدخين على النساء عنه فى الرجال حيث يكن عرضة للاجهاض بمعدل الضعف مقارنة بغير المدخنات، كذلك يعانى المواليد من تشوهات خلقية ويولدون ناقصى الوزن. التدخين السلبي (اللا ارادى) يؤدى إلى نتائج حدوث الذبحة الصدرية ذاتها وذلك لزيادة حجم الدمار بخلايا عضلات القلب ويعتبر غاز أول اكسيد الكربون بالاضافة إلى النيكوتين هما المسببان لهذا الضرر، واحتسب حجم الفاقد السنوى من ٣٠٠٠٠ إلى ٦٠٠٠٠ حالة وفاة بالقلب سنوياً من جراء التدخين السلبي سنوياً بالولايات المتحدة. وتجمع الدراسات وتقارير منظمة

الصحة العالمية على ان التعرض لدخان المدخنين يضر بصحة غير المدخنين وتشير التقارير إلى ان ٣٠% من حالات سرطان الرئة بين غير المدخنين سببها الرئيسي التعرض اللا ارادى لدخان التبغ المنتشر فى البيئة، ففي الولايات المتحدة تحدث سنوياً ٥٣ الف حالة وفاة نتيجة للإصابة بأمراض القلب المترتبة على استنشاق دخان التبغ لا ارادياً، وفى نيوزيلاند يؤدى التعرض لدخان التبغ إلى وفاة ٢٧٠ شخصاً كل عام.

من ضمن المشاكل الكثيرة التى تواجه المجتمع المصرى مشكلة التدخين الذى يؤثر على الانسان اجتماعياً واقتصادياً وصحياً، وان جميع الاراء تؤكد ان مضاعفات التدخين بالتأكيد هى الوفاة واسباب الوفاة تختلف ما بين التهاب الشعب المزمن وتمدد الرئة الإسدادى وسرطان الرئة واحتشاء عضلة القلب ومرض الاوعية الدماغية وجلطات القلب والمخ وتجاعيد الجلد وسرطان الفم والبلعوم والثلاث أمراض الاخيرة مرتبطة بالتدخين وكذلك مضغ التبغ. والتدخين لا يؤثر فقط على جسم الانسان ويسبب تحطيمه ولكن يؤثر ايضاً على هيكل الاسرة وله تأثيرات على حياة الانسان الاجتماعية، ويمكن ان نأخذ مثال على هذه الحالة من قضية تم عرضها على محكمة الاحوال الشخصية وكانت القضية دعوى طلاق من زوجة تطلب الطلاق بسبب ان زوجها يدخن بشراهة وان دخان السجائر يسبب لها أضرار نفسية وصحية بالغة يستحيل معها دوام الحياة وهذه القضية اختلفت فيها الاراء بين مؤيد ومعارض، المؤيدون جاء على لسانهم ان الاسرة كلها تكون معرضة للخطر فى حالة وجود فرد مدخن وتؤثر على صحة الأطفال المحيطين والزوجة، وان المرء المصاب بحساسية فى الصدر لا يطيق رائحة السجائر، والخطأ واللوم يقع على الزوج لأنه لم يفهم طبيعة زوجته ولم يحاول ان يقلع او يخصص لنفسه مكان يدخن فيه دون اىذاء باقى الاسرة، بينما اوضح المعارضون ان الزوجة جعلت من التدخين سبب وحجة لإنهاء الزواج وأنه ليس السبب الحقيقى وراء طلب الطلاق واذا كان التدخين هو المشكلة لساعدت الزوجة زوجها على الأقلاع عن هذه العادة التى تؤدى لتخريب اسرة، وهكذا نرى ان هناك اختلاف بين الرأى المعارض والمؤيد، ونجد ان التدخين له آثاره على المجتمع والاسرة الموجودة به .

وقد بدأ التدخين يتراجع فى الدول المتقدمة بعكس الدول النامية التى يعيش فيها نسبة ٨٢% من المدخنين فى العالم حيث تتوقع معدل وفيات ٤ مليون متوفى بحلول عام ٢٠٠٠م ويتركز فى الصين وأفريقيا والهند والشرق الاقصى وهذا ما أعلن بعد اندماج شركتى الشركة الأمريكية البريطانية للتبغ وشركة روثمانز العالمية كشركة واحدة برأس مال ضخم يصل إلى ١٣ مليار دولار مما يرفع الانتاج للسجائر لـ ٩٠٠ مليون سيجارة يومياً. وكنوع من أنواع المقاومة التى تقوم بها شركات التدخين قيام بعضها بتمويل حملات اعضاء مجلس الشيوخ الذين عارضوا زيادة الضرائب على السيجارة بمعدلات اضعاف ما تم تمويل حملات الاعضاء الذين ايدوا الاقتراح، ومن الدول التى تواجه التدخين بشراسة سنغافورة التى قرر رئيس وزراء البلاد ان يتلقى من يلقون اعقاب سجائرهم فى مكان غير مناسب (ضربة على الفقا) وهذا من الطرائف فى مجال التدخين. والاسباب التى تدفع الشباب للتدخين هى مشكلة لها ابعاد نفسية واقتصادية واجتماعية حيث ان ٨٢% من المدخنين الصغار ضحايا لرفاق السوء إلى جانب غياب الأب والام وسفرهم للخارج وفى هذا المجال اصدر الرئيس الامريكى بل كلينتون قراراً بمنع بيع السجائر لمن يقل سنه عن ١٨ سنة والغاء الاجهزة الاتوماتيكية المنتشرة فى البارات والمحلات التجارية للحصول على علب سجائر لمنع صغار السن من استخدامها، وتقيد الاحصائيات ان ٩١% من المدخنين الصغار يدخن اثباتاً للرجولة او تقليد نجوم المجتمع وقد يكون بسبب تدليل الاسرة للصغير وامداده المستمر بالمال. وقد يعود إنتشار التدخين بين الشباب إلى ثبات اسعار بيع السجائر المصرية فى ظل إرتفاع متوسط الدخل العام، وسوف تحاول الشركات الاجنبية زيادة عرض منتجاتها بصورة اكبر فى الاسواق المصرية وهذا عن طريق:

- طرح أصناف متوسطة السعر وتتقاسم السوق مع الشركات المصرية اعتماداً على الجوائز الفاخرة والاعلانات الضخمة.
- تخفيض الرسوم الجمركية على السجائر المستوردة وبالتالي يصبح سعر السجائر المستوردة ارخص من المحلى مما يؤدي لاشتداد المنافسة بين المحلى والمستورد. ولمواجهة المشكلة يقود المجلس القومى للطفولة والأمومة حملة لمكافحة التدخين فى مصر بعد تدنى تعاطى السجائر بين الأطفال حتى وصل إلى ٦ سنوات وذلك فى اطار الحملة العالمية لمكافحة التدخين، والربط بين الإدمان والتدخين،



ومن هنا جاءت فكرة مؤتمر مكافحة الإدمان الذى سيبدأ الاسبوع القادم، وكل دول العالم سوف تحذو حذو مصر بأن تقوم باعداد مؤتمر وطنى تمهيداً لوضع اطار محكم لخطة وطنية يتم تقديمها إلى الامم المتحدة بحلول عام ٢٠٠٣.

وعن معدل الاستهلاك الضخم للسجائر فى مصر يقول وزير الصحة هناك عدة أسباب مسئولة. أهمها بداية التدخين فى سن مبكرة، وبالتالي الاستمرار فى هذه العادة السيئة لمدة طويلة، خاصة اننا وجدنا اصدقاء السوء هم العامل الاساسى فى دفع المراهقين إلى التدخين، وكانوا هم السبب وراء تعلم نحو ٤٨% من المراهقين، كما وجدنا ان ٤٥% من المدرسين يدخنون، وكذلك ٤٣% من الأطباء من المفروض ان يكون هؤلاء القدوة فى عدم التدخين. وتدخين الأباء والأمهات ايضاً من الاسباب المهمة لتزايد اعداد المدخنين فى الاسرة، خاصة ان حجم الانفاق الأسرى على التدخين يتراوح ما بين ٣.٤% إلى ٥%، وهو ما يعزز فكرة تقليد الأباء والأمهات فى ذهن المراهقين. وبالإضافة إلى تدخين السجائر، توجد زيادة كبيرة بين اعداد الشباب والفتيات الذين يدخنون الشيعة وهى ما يدق ناقوس الخطر، ففى الماضى كان استخدام الشيعة مقصوراً على الكبار فى المقاهى، اما اليوم فهناك زيادة كبيرة فى عدد الأماكن الراقية التى تجتذب الشباب وتقدم لهم الشيعة، وبالإشارة إلى خطورة التدخين وارتفاع معدلات استهلاك التبغ فى مصر. يتوقع إنتشار سرطان الرئة، الأمر الذى ينبئ بزيادة معدلات الوفيات من المرض خلال السنوات العشر القادمة، حتى بعد انخفاض استخدام التبغ، وهو ما يستوجب خفض معدل إنتشار التدخين بنحو ١٠%، وخفض سن البدء فى التدخين لدى الأطفال والشباب بحيث لا تزيد نسبة المدخنين عند سن ٢٠ سنة فأكثر عن ٣% فقط. ولا بد من العمل على خفض نسبة الأطفال عمر ٦ سنوات فأقل خاصة المعرضين إلى دخان السجائر بانتظام فى المنازل بحيث لا يزيد على ٢٠% وتحديد كمية القطران فى السيارة ليكون ١٥ مللى جرام على الاكثر فى السيارة الواحدة مما يخفض الاضرار بنسبة ٢٥% مع احكام تطبيق القوانين الحالية التى تحظر التدخين فى الأماكن العامة بجميع المحافظات بحيث لا تقل عن ٧٠% من الأماكن العامة من مبانى حكومية وفنادق مع التشديد على منع التدخين فى المستشفيات. ان المؤتمر الوطنى لمكافحة التدخين يحدد مجموعة من الانشطة التى يتم تنفيذها فى عدد من

الوزارات المصرية مع تحديد دور كل وزارة في اطار الخطة الشاملة وهو ما سوف يساهم في الحد من الظاهرة بشكل كبير.

وقد أكد وزير الصحة والسكان حرص القيادة السياسية على دخول القرن الحادى والعشرين بجيل من الاصحاء والمتعلمين ان الشباب عليه مهمة كبيرة فى تحقيق احلام مصر لتكون رائدة فى جميع فروع العلم والمعرفة. اعلن وزير الصحة فى ندوة" الحملة القومية لمكافحة التدخين" والتي ينظمها جهاز شئون البيئة بالتعاون مع جهاز الشباب والرياضة - ان الجهود المبذولة لمكافحة التدخين كثيرة ومتظافرة بين الجهات الحكومية وغير الحكومية والافراد حيث تم انشاء البرنامج القومى لمكافحة التدخين من خلال ١١ وزارة واطلاق مبادرة" مصريون اصحاء عام ٢٠٢٠" وتنظيم حملات قومية لمنع التدخين بين الشباب والأطفال ومنع بيع السجائر لهم والاستعانة بخبير تثقيف صحى للعمل على الوصول على عقول الأطفال والشباب وهناك خطة مستقبلية لصياغة المادة الاعلامية بشكل جديد وبعد ثمانية اشهر ستكون هناك سلسلة من العيادات التى تساعد على التوقف عن التدخين. وقد تم انشاء ادارة جديدة بوزارة الصحة لمكافحة التدخين وذلك بالتعاون مع وزارة الصحة الأمريكية والوزارات المعنية بمصر، وهذه الادارة تختص بوضع استراتيجية متكاملة لمنع ومكافحة التدخين باسلوب علمى تشارك فيه الهيئات والوزارات المعنية والمؤسسات غير الحكومية ووضع خطط للوقاية من أمراض التدخين وحماية الأطفال الذين بلغ عدد المدخنين منهم حوالى ٦٠٠ الف طفل وسوف يتم تكريم الشخصيات التى ساهمت فى مكافحة التدخين واضراره فى يوم التدخين العالمى. وعلى الرغم من كل هذه الجهود المبذولة الا ان الاحصائيات تشير إلى ان متوسط استهلاك السوق المصرية من السجائر يقدر بحوالى ٨٥ بليون سيجارة عام ٢٠٠٠ مما يعنى احراق ٢٢ مليون جنيه يومياً بالاضافة إلى تحميل الإقتصاد القومى نفقات ضخمة تنشأ عن التدخين، وتشير الدراسات إلى ان الفاقد الإقتصادى بسبب التدخين وما يحدثه من أمراض وآثار سلبية على الإقتصاد يبلغ ٨٨ مليون يوم عمل بالاضافة إلى فاقد مادى كبير. وفى احصائيات للجهاز المركزى للتعبئة والاحصاء قام بها بالتعاون مع معهد الأورام القومى بجامعة القاهرة فى يونية ١٩٩٨ تبين ان أكثر من الفئات المهنية تدخيناً هم رجال التعليم اذ تصل نسبتهم إلى ٤٥% يليهم الأطباء بنسبة ٤٢%. وأكدت الدراسات الاحصائية لوزارة الصحة المصرية ان عدد

المدخنين في مصر وصل إلى ٦ ملايين مواطن من بينهم ٤٣٩ الف طفل اقل من ١٥ سنة و ٧٤ الف صغير دون العاشرة وزاد استهلاك المدخنين في مصر من السجائر خاصة المصرية التي تتبع على العرش وتمثل ٨٩% من المبيعات في السوق المحلية اما السجائر الاجنبية المستوردة فلا يتجاوز نصيبها ٤% من السوق المحلية والسجائر الاجنبية المصنعة محلياً تصل إلى ٧% من السوق، وقد اتخذت مصر العديد من الاجراءات لمعالجة مشكلة التدخين وفي مقدمتها القرار الخاص بحظر زراعة التبغ وتطبيق قانون مكافحة التدخين وتحريمه في المواصلات العامة ومنع الاعلان عن التبغ في الاذاعة والتلفزيون وتحديد الحد الاقصى لنسب النيكوتين والقطران في السجائر وطبع عبارات التحذير على اغلفة السجائر .  
واشار بيان صادر من المكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية بالقاهرة في النهاية ١٩٩٨ ان مصر واربعاً من دول شرق البحر المتوسط هي السودان والبحرين والمغرب والاردن تطبق برنامجاً للتوقيف الصحى على مستوى تلاميذ المرحلة الابتدائية للتحذير من مضار التدخين. وفي اليابان فرضت وزارة الصحة اليابانية حظراً على التدخين في مكاتبها ابتداء من يوم ٣١ مايو ١٩٩٨ ولمدة اسبوع امتثالاً بالحملة العالمية لمكافحة التدخين، وذكرت وكالة كيودو اليابانية ان مسؤولى الوزارة ذكروا أنه خلال اسبوع مكافحة التدخين لمنظمة الصحة العالمية سوف تجرى الوزارة او بحث داخلى بشأن مشاعر موظفيها بشأن التدخين.

\*\* كشفت دراسة أمريكية جديدة عن ان البنات يدمن بسرعة اكبر مما يدمن الاولاد، حيث تحتاج البنات إلى ثلاثة اسابيع لتدمن التدخين، اما الاولاد فقد يدمنون خلال ستة اشهر، وقد أكد الباحثون ان المراهقين أكثر عرضة للإدمان بسبب النيكوتين لان ادمغتهم لا تزال في طور النمو حيث يدمن الأطفال التدخين بسرعة كبيرة بل أنه في بعض الحالات يكفى التدخين سيجارة واحدة ليدمن الطفل، وأشارت الدراسة التي اجراها باحثون في كلية الطب بجامعة ماسا تشوستس الأمريكية إلى ان المراهقين يكتسبون عادة التدخين من المعلمين او الزملاء الذين يدخنون، كما أثبتت دراسة نشرت نتائجها اخيراً ان النساء المدخنات هن أكثر عرضة من الرجال لاضرار التدخين بينت الدراسة التي استعرضت نتائجها مفوضية الحكومة الالمانية لشئون التدخين "ماريون ميرك" ان تدخين النساء لـ ٥ جرامات من

التبغ يومياً يكفى لاصابتهن بأضرار كبيرة فى حين تتجم هذه الاضرار لدى الرجال بعد تدخينهم يومياً لـ ١٠ جرامات من التبغ او أكثر وذكرت الداسة التى استغرق اعدادها ٢٢ عاماً ان التدخين حتى لو بكميات قليلة يؤدى إلى إصابة النساء بالجلطة وانسداد الاوعية الدموية بدرجة أكثر مما يتسبب به لدى الرجال. انطلاقاً من هذه الدراسة فان أمراض سرطان الثدي وسرطان الرئتين تكون عند النساء اللاتى يدخن أكثر قابلية للظهور بمائة مرة من النساء اللاتى لا يدخن فضلاً عن ان التدخين يصيب النساء باضرار كثيرة خاصة المرأة الحامل اذ يصيب الاجنة بأمراض مختلفة.

بدأت الشركة الشرقية للدخان والسجائر "إيسترن" فى تطبيق اسلوب جديد للاسهام فى زيادة الصادرات المصرية إلى الخارج يتضمن ذلك تشجيع موردى الخامات ومستلزمات الانتاج للشركة على فتح اسواق تصديرية فى الخارج لمنتجات الشركة والعديد من المنتجات المصرية الاخرى مما اسهم فى تحقيق طفرة تصديرية كبيرة خلال الفترة القريبة الماضية، ويقول رئيس الشركة الشرقية "إيسترن" ان نتائج اعمال الثمانية اشهر الاولى من عام (٢٠٠٠/٢٠٠١) أوضحت ان قيمة صادرات منتجات الشركة قد وصلت إلى ٥٢ مليوناً و ٣٨٩ الف جنية مقابل ٢٦ مليوناً و ٧٨١ الف جنية قيمة الصادرات المستهدفة فى الخطة خلال نفس الفترة أى ازدادت هذه الصادرات بمقدار ٢٦ مليوناً و ٦٠٨ الف جنية مما يوضح تضاعف حجم الصادرات المحققة عن الصادرات المستهدفة حيث تم تحقيق زيادة نسبتها ٩٩% كما حققت هذه الصادرات الفعلية خلال نفس الفترة زيادة كبيرة ايضاً مقارنة بالصادرات فى نفس الفترة المماثلة من عام (١٩٩٩ / ٢٠٠٠) والتي بلغت ٢٨ مليوناً و ٤٠٨ الاف جنية أى بزيادة قدرها ٢٤ مليوناً و ٩٨١ الف جنية بما يعادل تحقيق زيادة قدرها ٨٨% فى الصادرات الفعلية خلال الثمانية اشهر مقارنة بالصادرات خلال الفترة المماثلة من ٢٠٠٠.

تم تحقيق هذه الزيادة الكبيرة فى الصادرات من منتجات الشركة نتيجة جودة المنتجات بأنواعها والاسعار المناسبة بالإضافة إلى الخبرة الكبيرة فى مجال صناعة السجائر والتي تتيح لها تصنيع منتجات السجائر ومكوناتها والمعسل بالمواصفات والاحتياجات المطلوبة فى اسواق التصدير الخارجية، تم ايضاً ولأول مرة تطبيق اسلوب جديد لتشجيع زيادة الصادرات وهو قيام الشركة بتصدير منتجات مصرية إلى

الخارج ووضح ان ذلك يأتي في اطار جهود الدولة لتشجيع زيادة الصادرات إلى الخارج وخاصة وان النظام الاساسى للشركة يتيح لها القيام باعمال تجارية بما فى ذلك الوكالات التجارية وتصدير منتجات اخرى بالاضافة إلى منتجات الشركة وذلك إلى اسواق التصدير الخارجية وان الشركة قد استفادت ايضاً من مميزات وجود موردين لخامات ومستلزمات انتاج السجائر يقومون بتوريد احتياجات الشركة من هذه الخامات والمستلزمات مع وجود وتنوع الموردين لاحتياجاتها كورقة تفاوضية لتحفيزهم على ايجاد اسواق تصديرية جديدة لمنتجات الشركة وايضاً وللعديد من المنتجات المصرية الاخرى التى ستقوم الشركة بتصديرها بحيث تحصل على هذه المنتجات من عدد من الشركات المصرية الاخرى المنتجة لها ثم تقوم بتصديرها إلى الخارج، ان الشركة الشرقية شجعت الموردين على التنافس لاجاد الاسواق التصديرية الجديدة لهذه المنتجات لان أى مورد سيسهم بدور ايجابى فى هذا المجال سيتم تشجيعه بزيادة الكميات التى سيتم إستيرادها منه سواء من الخامات او مستلزمات الانتاج بحيث تكون الزيادة فى حصة المورد للكمية فقط وليس بالنسبة للاسعار اطلاقاً.

اسفرت هذه الجهود بالفعل عن تصدير منتجات سجاد واطارات مصرية إلى دولة زيمبابوى قيمتها تصل إلى حوالى ١١ مليون جنيه كما تجرى اتصالات لتصدير منتجات مصرية اخرى منها ملابس تى شيرت وادوية ومنتجات زجاج إلى عدد من اسواق التصدير الخارجية، ان الشركة الشرقية على استعداد للعمل على الاسهام فى تصدير لاي منتجات مصرية اخرى بشرط وجود طلب عليها فى الاسواق الخارجية التى يوجد بها موردين للشركة بالاضافة إلى ضرورة توافر عنصرى الجودة والاسعار المناسبة. باضافة هذه الصادرات من المنتجات المصرية الاخرى إلى اجمالى صادرات الشركة خلال فترة الثمانية اشهر الاولى من هذا العام فان اجمالى الصادرات الفعلية سيرتفع إلى ٦٤ مليوناً و ٣٨٩ الف جنيه أى بزيادة عن حجم الصادرات المستهدفة خلال نفس الفترة من هذا العام قدرها ١٤٠.٤% وبزيادة عن الفترة المماثلة من العام الماضى قدرها ١٢٦.٦% وبذلك يكون قد تم بالفعل خلال فترة الثمانية اشهر تحقيق الهدف التصديرى للشركة عن هذا العام بالكامل وبزيادة قدرها ٦١%.

ان خسائرنا السنوية من التدخين تفوق ٣٤٥ مليار جنيه، انتاجية العامل تتخفص بنسبة ٣٧% بسبب التدخين او الإدمان، والتدخين مسئول عن عجز ميزان المدفوعات المصرى بنحو ٥٤٠ مليون جنيه.

شركة سجائر اجنبية واحدة تحقق ارباحاً متزايدة فى السوق المصرى، بلغت فى العام ٢٠٠٠ نحو ٨٠٠ مليون جنية فى حين تحقق خسائر فادحة فى بلادها بسبب ملاحقتها بقضايا التعويضات، نفس الشركة ربحت فى شهر واحد ١٠٠ مليون جنية" فروق اسعار" لم يدخل منها" فى خزانه" الحكومة المصرية او صناديق وزارة الصحة مليم واحد. رسم تأمين الصحة المفروض على كل علبة سجائر هو ١٠ قروش فقط مهما كان سعر العلبة، او محتواها من السموم. صناعة" المعسل" او دخان الشيشة الذى نستهلك منه سنوياً ٤٠ مليون كيلو جراماً" هارب" من أى رسوم لصالح الصحة.

ان مواد التدخين بها ٤٣ مادة تسبب السرطان، ان ٧٨% من حالات جلطة القلب و ٧٠% من الذبحة الصدرية و ٧٥ من حالات الوفاة تكون بسبب التدخين أكدت لجنة الشئون الصحية والبيئية بمجلس الشعب ان التدخين له تأثير سلبي على الأطفال حيث يموت ٤ الاف طفل سنوياً بسبب التدخين الذى يكلف الدولة ٢.٥ مليار جنية سنوياً.

يعد قانون البيئة رقم ٤ لسنة ١٩٩٤ أول تشريع حقيقى منظم يحكى كيفية تداول المواد الخطيرة والمخلفات الخطيرة، وفى نص كامل وصريح، يوضح المحددات والتشريعات لتداولها بطريقة سليمة، وفى نفس الوقت يقدر عدد المواد الكيماوية المستخدمة فى الصناعة المصرية بحوالى ٦٠٠٠ مادة، ولكن الغريب ان معظم المسئولين الذين يتعاملون فى مجال هذه المواد غير متخصصين.

ويؤكد مدير ادارة البيئة بالصندوق الاجتماعى للتنمية خلال الدورة التدريبية التى عقدها مركز بحوث السكان والبناء ان المواد الكيماوية لها مشاكلها وبالرغم من ذلك لا نستطيع العيش بدونها، ولكن لكل دولة ظروفها، وعندنا فى مصر الظروف تكون صعبة كما هو الحال فى العالم النامى الذى ينتشر به الاميه، حيث نجد ان معظم الذين يتعاملون مع المواد الكيماوية اميون لا يقرأون ولا يكتبون، وليس لديهم وعى بخطورة هذه المواد، كما ان معرفة الصفات للمواد الكيماوية التى نتداولها معدومة، هناك فرقاً واضحاً بين النفايات التى لا بد من التخلص منها والمخلفات التى

يمكن الاستفادة منها بشكل أو بآخر، والمخلفات هي كل شئ يختلف عن أى نشاط حتى لو كان الانسان نفسه (شهيق وزفير) ويمكن ان تكون المخلفات فى احدى الصور المعروفة سائلة، صلبة، او غازية، وتنقسم المخلفات إلى عادية ليس لها خطورة، او مخلفات خطيرة بطبيعتها، اما الصفات التى تجعل المخلفات خطيرة فتبين فى قدره على الاشتعال، التآكل او التفاعل والنشاط (كيمياوى، بيولوجى، اشعاعى) او لها سمية شديدة او ابخرة، و اشار إلى ان الاهتمام بالمخلفات الخطيرة بدأ ظهور مشاكل الصورة الصناعية التى اثرت بشكل مباشر على البيئة، مما دفع العالم لعقد مؤتمر الامم المتحدة للتنمية البشرية فى ستوكهلم عام ١٩٧٢ التى ظهرت بعده برامج واتفاقيات للتحكم فى نقل او تداول المخلفات الخطيرة، حيث عقد اجتماع القاهرة عام ١٩٨٦ وحضره كل المتخصصين ثم عقدت اتفاقية بازل عام ١٩٨٩، بعدها وقعت اتفاقية حماية البحر المتوسط من المخلفات الخطيرة، و اضاف ان هناك بروتوكولات للمسئولية والتعويض بحيث من يخطئ عليه ان يدفع غرامة او بعبارة اخرى على الملوث ان يدفع غرامة وبمعنى آخر على الملوث ان يدفع ثمن ماله، و اوضح أنه لا يوجد الان نظام متكامل للمخلفات الخطيرة، يبدأ من المهد وحتى اللحد، كما تستخدم الكيمياء الخضراء التى تشير إلى الاشجار الخضراء التى تاخذ ثانى اكسيد الكربون وتعطى الاوكسجين وبذلك تكون المعالجة طبيعية، حرارية، وكيمياوية او بيولوجية طبقاً لطبيعة المواد التى تتم معالجتها، وفى نفس الوقت لا يسمح بالحرق كاحد الطرق لتقليل الحجم خصوصاً اذا كانت هناك مواد بلاستيكية لان حرقها يؤدى إلى تصاعد غازات خطيرة تؤدى إلى سرطان، و اضاف ان خطورة كل مادة تكون نسبية طبقاً لمواصفات ودرجات الامان الموجودة لان السيجارة مثلاً تكون اشد خطورة فى غرفة مغلقة ليست بها تهوية كافية من قنبلة يدوية بها صمام امان هناك طرقاً كثيرة للتخلص من المواد الخطرة مثل تثبيتها فى كبسولة من المواد العازلة وتخزينها، وفى الإتحاد السوفيتى (سابقاً) يفردون المخلفات الخطيرة فى الاسفلت ونشرها بالطرق بعد ان تفقد خواصها وخطورتها. ان أفضل الطرق هو محاولة التقليل من المخلفات من المنبع بحيث لا يكون هناك فاقداً، وكذلك التخفيف من التلوث كما ان التخلص من المخلفات يتطلب معرفة نوعيتها اولاً ثم نوع التربة والنقل والتكلفة ايضاً، وفى مصر ٩٠% من مشاكل البيئة تنبع من غياب الوعي

البيئي الذي تؤكد الأبحاث ويستهيئ باهمية الحفاظ على حياة الناس. نشرت الشركة الشرقية للدخان جدولاً يقول ان انتاجها المستهدف من السجائر كان ٥٠.١ مليار سيجارة، ٥٢.٨ مليار، ٥٦.٨ مليار في الاعوام ٩٨/٩٧، ٩٩/٩٨، ٢٠٠٠/٩٩ على الترتيب وأنها أنتجت فعلاً ٥٦.٦، ٥٩.٠، ٦٢.١ مليار سيجارة في نفس الاعوام على الترتيب أى أنها والحمد لله قد تجاوزت في كل الاعوام الأرقام المستهدفة، وحقت انتاجاً فعلياً يزيد بمليارات السجائر عن المستهدف في كل سنة وفي العام الاخير بلغت الزيادة قيمة الانتاج الفعلى ١٥٧ مليون جنية عن المستهدف، ١٠٥ ملايين جنية عن فعلى السنة السابقة، ان مطالبات مصلحة الضرائب من الشركة تبلغ نحو ٣١٦ مليون جنية عن السنوات ٨٧/١٩٨٨ ومن ٩٣/١٩٩٤ حتى ٩٧/١٩٩٨ أى عن سبع سنوات مالية كونت لها الشركة مخصصاً قدره ٢٠٨ ملايين جنية فضلاً عن وجود ٣٢ مليون جنية بحساب مصلحة الضرائب الارصدة الدائنة. اعلن رئيس الشركة القابضة للصناعات الكيماوية أنه تم الزام احد المستثمرين المصريين بتصدير انتاجة من السجائر وعدم طرحه فى السوق المصرى وذلك لان قيام الحكومة بالموافقة على انشاء مصنع لانتاج السجائر فى المنطقة الحرة الخاصة ببرج العرب خطأ لأنه ينافس الانتاج الوطنى اذا ما تم تسريب الانتاج للسوق المحلى، واوضح ان المستثمر نجح فى الحصول على ترخيص احدى الشركات الاجنبية وقام باستيراد معدات من الخارج ومغفأة من ضريبة المبيعات، واطاف ان الشركة الشرقية للدخان وهى الشركة الوطنية المرخص بطرح انتاجها فى السوق المحلى تقوم بسداد ضرائب ورسوم جمركية للخزانة العامة فى حدود ٣ مليارات جنية، وشرح رئيس القابضة الكيماوية السبب وراء انخفاض ثمن بيع السجائر المنتجة فى المنطقة الحرة بأن المستثمر معفى من سداد ضريبة المبيعات او الرسوم الجمركية على الانتاج. ولذلك فان المنافسة غير عادية اذا ماتم تهريب هذه المنتجات للسوق المحلى، وأكد رئيس القابضة الكيماوية ان مصنع السجائر التابع لاحد مستثمرى القطاع الخاص قام بطرح انتاجه الجديد ويجب مراقبة تسويق هذه المنتجات حتى لا تتسرب للسوق المحلى باسعار رخيصة وتضيع حقوق الخزانة العامة، ان قانون المناطق الحرة يلزم المستثمرين بتسويق منتجاتهم فى الاسواق الخارجية.



ارتفعت اسعار بيع السجائر الاجنبية المصنعة محلياً بالسوق المصرية فى خلال ٣ اشهر بنسبة ١٢.٥% وهناك شركة تنتج السجائر وتستخدم خطوطها الشركات الاجنبية، لانتاج السجائر من الأنواع العالمية، ان شركات السجائر الاجنبية التى تصنع محلياً قد استفادت وحدها بحصيلة الزيادات التى تقدر بنحو ٢٥٠ مليون جنيه فى عام ٢٠٠١ ويعزو ذلك إلى ثبات الضريبة المفروضة على السجائر الاجنبية المصنعة محلياً منذ ما يزيد على ١٠ سنوات، والتى تحددت عندما كانت تباع هذه الاصناف بقرابة نصف اسعار بيعها الحالى وهناك عدم ملايين اخرى تضيع على الشركات الوطنية التى يتم تصنيع الاصناف الاجنبية على خطوط انتاجها بنظام "مقابل تصنيع" ثابت منذ بدء التصنيع لهذه العلاقات الاجنبية فى عام ٨٦، هذا بالرغم من ان مفاوضات ما قبل التصنيع وتصريحات المسؤولين قد نصت على ضرورة اعادة النظر فى مقابل التصنيع على اساس ما قد يطرأ من تغيير فى أسعار بيع هذه الاصناف بالسوق المحلية، وتغيير عناصر تكلفة التصنيع، ومن المعروف ان كلا العنصرين قد تضاعفت عدة مرات ومازال مقابل التصنيع ثابتاً. ان الرسوم التعويضية والاضافية التى اتفق علي فرضها منذ بدء التصنيع محلياً تعويضاً عن ما كانت الخزنة العامة تحصله كرسوم وضرائب على إستيراد هذه الاصناف فى ذلك الوقت لم يعد مناسباً فى الوقت الراهن للمساحة السوقية التى زادت لهذه الأنواع، رغم عدم الزيادة فى مدخلات الصناعة للسجائر الاجنبية لأنها لا تختلف عن نفس مدخلات الصناعة للسجائر المحلية والتى لم تشهد زيادة فى اسعارها بنفس معدلات السجائر الاجنبية المصنعة محلياً، والخطر الذى يهدد هذه الصناعة هو زيادة حصة الانتاج الاجنبى من السوق، فبعد ان كانت تمثل نحو ١% من حجم السوق عام ٨٦، بلغت أكثر من ١٥% مما يؤثر على الصناعة الوطنية، عموماً تصنيع السجائر الاجنبية محلياً يحتاج إلى مراجعة بين الحين والآخر لاستقضاء حق الدولة وعدم ضياع ملايين الجنيهات كان يمكن ان تدخل خزنة الدولة عند إستيرادها.

وإذا كانت شركات الدخان تتفق ٦ مليارات دولار كل عام لاغراء الشباب بالتدخين فان منظمة الصحة العالمية خصصت هذا العام لبرنامج التحرر من التبغ ميزانية قدرها ٥.٨٥ مليون دولار امريكى سوف تزيد إلى ١٠ ملايين دولار فى عام

٢٠٠٢ - ٢٠٠٣ وتؤكد المنظمة ان تراجع معدلات التدخين يعنى زيادة ضحايا التدخين من ٤ ملايين سنوياً إلى ١٠ ملايين شخص سنوياً بحلول عام ٢٠٣٠ خاصة ان السيجارة هى السلعة الاستهلاكية الوحيدة التى تقتل نصف ممن يعتادون استخدامها.

إلى عهد قريب كانت السيجارة رمزاً لتركيز الذهن والتفكير وكان المحب اذا وقع فى الغرام لزمته سيجارة ينفث دخانها فى هواء الغرفة ويتأمل حلقات الدخان ويفكر فى حبيبه. اما الذين يهجرهم الناس فهؤلاء فى امس الحاجة الى سيجارة ينفقون دخانها الخارج من قلب احرقته الوحدة. وانضم كأس الخمر لسيجارة فأصبحت الدنيا سيجارة وكاس للى هجروه الناس وزاد اهتمام الكافة بالسجائر فأصبحت السجائر لا تغادر شفاه الأبطال والعلماء ونجوم السينما والمسرح، وكل الشخصيات المؤثرة فى الحياه، وصار هؤلاء موضع تقليد من الشباب، وزاد عدد المدخنين وازدهرت صناعة الدخان وصناعة السجائر، واثرت شركات السجائر ثراء غير مسبوق. وإلى عهد قريب لم يكن هناك من يتحدث عن أضرار السجائر، ومع تقدم العلوم والطب بدأت السجائر تكشف عن أذاها الذى يختفى وراء متعة اخراج الدخان من الانف والفم، وصنع دوائر دخانية فى الهواء والأصابة بأمراض مرعبة تقضى إلى الموت. اخيراً دخلت معاهد مكافحة التدخين حيز التنفيذ بعد ٣ سنوات من النقاسات المحترمة والضغوط التى مارستها الشركات المصنعة لسجائر. وبحسب احصاءات منظمة لصحة العالمية هناك ٤.٩ مليون شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين، أى بمعدل شخص كل ٦ ثوان وسيضاعف هذه الرقم فى ربع القرن المقبل اذا لم تتخذ أى تدابير للحد من نسبة الاستهلاك، واذا استمر إنتشار التدخين على الوتيرة الحالية فسيصبح عدد الدخين ١.٧ مليار شخص مع حلول عام ٢٠٢٥، وتخسر الدول الغنية والفقيرة معاً ٢٠٠ مليار دولار سنوياً بسبب التدخين، وفى مصر تبلغ نفقة علاج الأمراض الناجمة عن التدخين ٥٤٥ مليون دولار سنوياً، وفى الصين تصل التكلفة إلى ٦.٥ مليار دولار سنوياً.

أشار الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء إلى أن ٢٠.٢% من إجمالى السكان مدخنون وهو ما يمثل ١٢.٦ مليون نسمة وفقاً لتقديرات عام ٢٠١٦ و تبلغ نسبة المدخنين بين الذكور ٣٨.٥% مقابل ١.٥% بين الإناث.

وأوضح الجهاز أن نحو ٢٣ مليون فرد يتعرضون للتدخين السلبي بسبب فرد مدخن داخل الأسرة و أن ٤١% من أصحاب الأعمال مدخنون بنسبة ٣٤.١% بين من يعملون بأجر وأن أقل نسبة مدخنين خارج إطار العمل من الطلبة وريبات البيوت وتبلغ ٣.٥% وهو مؤشر إيجابي، كما يبلغ متوسط الإنفاق السنوي للأسرة المصرية على التدخين ٣٩٦٨ جنيه أى نحو ٣٣١ جنيه شهرياً. ويتسبب التدخين فى وفاة ٥.٤ مليون شخص، بمعدل حالة وفاة كل ٦ ثوان، وتتوقع منظمة الصحة العالمية إرتفاع الوفيات لأكثر من ثمانية ملايين حالة بحلول عام ٢٠٣٠.

يعانى ٥٣% من أفراد الأسر المصرية أخطار التعرض للتدخين والأمراض الخطيرة الناتجة عنه بسبب وجود مدخن أو أكثر فى أفراد الأسرة، وأن ٦٨% من الأفراد معرضون للتدخين السلبي فى أماكن عملهم. برغم أن عدد المدخنين فى مصر بلغ ١٩.٦% من السكان وأن أكثر من ٦٠% منهم أعمارهم تتراوح ما بين ١٥ و ٢٤ سنة، وأن ٢٠% من صغار السن مدخنون، بينهم ١% من الفتيات. هذه أحدث البيانات التى كشف عنها الجهاز المركزى للتعبئة والاحصاء إن التدخين من الأسباب الرئيسية لانتشار الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وأن كل سيجارة يدخنها الإنسان تنقص من عمره ٥ دقائق وفق آخر الدراسات التى تم إجراؤها على المدخنين يكفى أن منظمة الصحة العالمية كشفت أن هناك ٦ ملايين شخص يتوفون سنوياً بسبب التدخين بمعدل وفاة شخص كل ٨ ثوان فى العالم.

#### فوائد التدخين:

يخطئ من يعتقد ان التدخين كله مضار، فله بعض الفوائد، اليك ايها المدخن بعضاً منها:

- يتيح لك التدخين فرصة للتعرف على الكثير من الاصدقاء، فأنت كل يوم عند طبيب جديد.
- يوفر عليك شراء العطور فرائحة السجائر تكفى.
- يوفر وقتك ويوفر عليك شراء الملابس الرياضية لانك ستصبح عدو الرياضة الأول.
- يجعل صدرك يئن وفائدة ذلك اذا ما بكى طفل دعه ينام على صدرك ويدوخ سريعاً - كما ان الدخان يطرد بعض أنواع الحشرات.

- ويسد النفس عن الأكل (للذين يعانون من السمنة فقط).
  - لا داعى لتكريب نظام امنى فى المنزل فسعالك طوال الليل يجعل اللصوص يظنون انك مازلت مستيقظاً
  - لا داعى للخوف من الازلاق الغضروفى او السقوط اثناء المشى فالعكاز كفيل بمنع ذلك.
  - اطمئن فلن تذهب فى يوم من الأيام إلى دار للمسنين، لانك لن تصل اصلاً إلى هذه المرحلة من العمر مما يبعدك عن الشيخوخة.
  - يوفر على وراثتك مشقة الانتظار.
- وبعد هذه المجموعة من الفوائد يمكنك ان تدخن وانت مرتاح البال ويمكنك ان تقنع بها من ينهاك عن التدخين.
- نبذة تاريخية عن التدخين:**

عرف الصينيون القدماء زراعة التبغ، ودخنوا اوراقه، وكذلك الهنود الحمر فى العالم الجديد (الامريكيتين) الا ان المؤرخين يؤكدون ان عالمنا المعاصر عرف زراعة التبغ واستخدامه فى صناعة السجائر مع بداية الاكتشافات الجغرافية الاوروربية فى القرن الخامس عشر الميلادى اذ لاحظ مستكشفو العالم الجديد الاوربيون ان سكان الامريكيتين (أى الهنود الحمر) كانوا يزرعون التبغ ويستمتعون بتدخين اوراقه فى قصبات من الطين ذات قصاع من النحاس وقد نقل بذور التبغ إليها كل من جون نيس دى ليون Deleon إلى البرتغال فى عام ١٥١٢ واندريه تفت Thevet إلى فرنسا فى عام ١٥٥٦، وفرنسيسكو هرنانديس Hernandis إلى اسبانيا فى عام ١٥٥٨، والسير هوكنز Haw Kins إلى انجلترا فى عام ١٥٦٥، وكونراد جيسنر Gesner إلى زيورخ فى نفس العام، ثم من هذه البلاد الاوروربية إلى تركيا فى عام ١٦٠٣، ثم زرعت أوروبا التبغ بعد ذلك، اذ بدأت البرتغال زراعته فى عام ١٥٥٨، وفرنسا - على يد جان نيوكت Nicott الذى سميت باسمه المادة الفعالة فى التبغ لحماسة له - عام ١٥٥٩، وانجلترا عام ١٥٧٣\*.

وقيل ان عادة التدخين عرفت منذ العصور القديمة قبل الميلاد وان جنود الرومان كانوا يتلهون بعد المعارك بتدخين اوراق الخس، وهى تحتوى على مواد

\* (المصدر: التدخين بوابه المخدرات د. عبد المنعم شحاته محمود" مكتبه الزهراء")

مهدئة للأعصاب، وقيل أيضاً أنه قد وجدت بعض الحفريات في أمريكا يعود تاريخها إلى ٦٠٠ سنة قبل الميلاد بينها غليون من الفخار لتدخين التبغ، وقد اعتاد السحرة والكهان من قديم الزمن التدخين في المحافل والاجتماعات مدعين أنه وسيلة سماوية وطريقة خفية تساعد على كشف ما خفى في الصدور واطهار بواطن الامور والتنبؤ بالاحداث والاقدار، وكان استعماله في قسبة مثقوبة.\*

قبل عام ١٨٨١ كان الناس يدخنون التبغ عن طريق ما يشبه الجوزة او من خلال المضغ او الاستنشاق، وفي عام ١٨٨١ اخترعت ماكينة السجائر، ثم اخترع الكبريت الآمن الذي يسهل اشعال السجائر، مما يشجع على إنتشار التدخين، وبحلول عام ١٩٤٥ كان تدخين السجائر قد حل تقريباً محل الأنواع الأخرى من التدخين، وزاد معدل تدخين السجائر في الولايات المتحدة للفرد حتى بلغ اعلى معدل للتدخين في عام ١٩٧٧ الذي يعد من أكثر الاعوام استهلاكاً للسجائر بين الشعب الأمريكي. ولقد بدأ العلماء يلاحظون أضرار التدخين في الثلاثينيات، وفي عام ١٩٣٨ نشرت مجلة (ساينس) الأمريكية أول تقرير عن علاقة التدخين بأنخفاض المعدل العمري للمدخن، وتوالت التقارير على استحياء فيما بعد، حتى كان أول تحذير يصدر من الجهات الرسمية الصحية في الولايات المتحدة في عام ١٩٦٤، ويشير إلى ان التدخين يسبب الإصابة بالسرطان، وأمراض القلب، وأمراض أخرى، وتبعته تقارير أخرى بأن التدخين هو السبب الاول في حدوث الوفيات المبكرة في سن صغيرة، ومن بين ٢ مليون من الوفيات في الولايات المتحدة في عام ١٩٩٠، وكان هناك حوالي ٤٠٠ الف شخص ماتوا بسبب أمراض يسببها التدخين، واذا اضيف اليهم المدخنون السليبيون، فسوف يصل هذا العدد إلى ٥٠٠ الف، ٢٠% منهم ما بين ٣٥ - ٦٤ عاما. ولعل المدخن ينبغي ان يعلم ان حسب آخر الاحصائيات التي خرجت من الولايات المتحدة وانجلترا كل سيجارة يدخنها تسرق من عمره خمس دقائق ونصف دقيقة عن عمد، وان تكاليف علاج الأمراض التي يسببها التدخين في الولايات المتحدة وحدها يصل إلى ٥٠ مليار دولار وذلك في عام ١٩٩٥، أى ان تدخين كل علبة سجائر يكلف الدولة ٢.٦ دولار من اجل علاج

---

\* (المصدر: السيجارة مقبرة المدخنين، شعيب الغباشي "دار الفضيلة").

الأمراض التي سوف تنتج عن تدخينها في الولايات المتحدة، وهذا المبلغ اكبر بكثير من الضرائب المستحقة على كل علبة سجائر والتي تبلغ في أمريكا ٥٦ سنتاً فقط والحقيقة أنه بحساب تأثير التدخين على المدخن السلبي وما يصيبه من أمراض، الموت المبكر للشباب بين سن ٣٥-٦٤ عاماً، وفقد القوة الانتاجية للشباب، كل هذا يجعل تكلفة التدخين ترتفع إلى ١٠٠ مليار دولار كل عام في دولة واحدة فقط.

### نبات التبغ:

التبغ نبات يسمى علمياً "نيكوتينا تباكم" وتستخدم اوراقه بعد تجفيفها في المصنع او الشم كنشوق او في الغليون او في السجائر، وقد بدأ التدخين منذ أكثر من الفى عام في حضارة المايا في وسط أمريكا ثم انتقل إلى شمال أمريكا لتصل للهندو الأحمر، وقد حمله كريستوفر كولمبس إلى أوروبا في اوائل القرن السادس عشر حيث سماه السفير الفرنسي في اسبانيا " نيكوتينا" اهداه لملكة فرنسا، وادخله سير" والتر رالى" إلى انجلترا عام ١٥٨٦ ثم ازدهرت التجارة في أمريكا وأوروبا وامتدت لباقي العالم، وقد انتقل التدخين من تركيا إلى البلاد العربية في القرن السابع عشر في أيام الخلافة العثمانية، ومن الدول الاولى التي تقوم بزراعة الدخان الصين والولايات المتحدة والهند والبرازيل وتركيا واليابان وكوريا الجنوبية اخيراً بدأت شركات السجائر فترة الرحيل من الدول المتقدمة وتركز هجومها على الدول النامية والفقيرة. لاستنزاف شبابها ومواردها، وكانت الصين الهدف لهذه الشركات لمواردها البشرية الضخمة ومن الاحصائيات الحالية تبين ان عدد المدخنين في الصين وحدها ٣٠٠ مليون مدخن وهو رقم يفوق عدد المدخنين في جميع الدول المتقدمة ولكن حكومة الصين تنبعت لزيادة التدخين وشتت حرباً مماثلة لحرب الافيون ضد الامبراطورية البريطانية في القرن السابع عشر عندما روجت بريطانيا وهولندا لتجارة الافيون التي تنتجها الهند داخل الصين، وعندما اكتشفت الحكومة الصينية آثار الافيون على الشعوب اصدرت مرسوماً يحظر إستيراده مهما كانت الاسباب عام ١٨٠٠ ولكن الاوروبيون استخدموا الرشوة لتحقيق تجارة رائجة للافيون في الصين لذا شنت حكومة الصين قبضتها واحرقت ما تم مصادرته من الافيون وتدخلت بريطانيا بعد حرق كميات كبيرة من الافيون يمتلكها تجار بريطانيون، وضرب الاسطول البريطاني حصاراً على مدينة كانتون واماكن اخرى واستسلمت الصين عام ١٨٤٢ ووقعت معاهدة ارغمت فيها الصين على فتح موانئها في وجه التجارة الاجنبية وخاصة

الافيون وعرفت هذه الحرب بحرب الافيون واحتاجت حكومة الصين إلى سنوات طويلة للتخلص من آثار الافيون، واتخذت الآن الشركات المنتجة للسجائر رد فعل لمواجهة الموقف حيث ان مستقبلها لن يستمر أكثر من خمسة سنوات قادمة حيث من المحتمل ان تهبط المبيعات والارباح وبدأت فى التجول إلى أنشطة اخرى غذائية للاستفادة من خبراتها التسويقية.

ومن منطلق ان الله عز وجل خلق كل شئ بقدر وتوفير كل مسببات الحياه على الارض ليحيا الانسان حياة طبيعية مستقرة على الارض، ورغم الاضرار الناجمة عن استخدام نبات التبغ فى تصنيع السجائر، إلا ان الأبحاث الحديثة بدأت فى انتاج مكونات الدم البشرى (الدم الصناعى) من فصائل نبات التبغ التى تمت هندستها وراثياً لتصبح قادرة على انتاج هذه المكونات منذ ما يزيد على ٣٠ سنة بدأت البحوث الخاصة بتصنيع دم صناعى ليكون بديلاً للدم البشرى وينقذ حياة الذين يحتاجون إلى الدم على وجه السرعة كمصابى الحوادث واللويميا وغيرهم وبعد هذه الفترة الطويلة من البحث والدراسة يقف الانسان على اعتاب القرن الجديد مسلحاً بذخيرة علمية تجعله على وشك تحقيق هذا الحلم فشركات ومؤسسات علمية عديدة حول العالم استطاعت بالفعل تصنيع مواد قادرة على القيام بوظائف الدم الاساسية وهى نقل الاكسجين من الرئة إلى انسجة الجسم المختلفة بعضها معملياً بطريق كيميائية وفيزيائية وبعضها الآخر يتم الحصول عليه من نباتات تم هندستها وراثياً لتصبح قادرة على انتاج مكونات الدم البشرى فى انسجتها كفصائل من نبات التبغ فضلاً عن بحوث اخرى تحاول استخدام نبات الذرة فى القيام بالمهمة نفسها.

بداية لابد من الاشارة إلى ان هذه البحوث تتحرك فوق مجموعة من الحقائق التى لا تجعل هناك بديلاً سوى المضى فيها إلى الامام فتقارير الصحة العالمية تقول ان هناك ٣٠ مليون وحدة دم يتم نقلها فى العالم سنوياً ويتم فى كل ثانية عملية نقل دم فى العالم حيث يتم ٦٠% منها خلال العمليات الجراحية وتبلغ الاحتياجات الاضافية السنوية للدم فى العالم ٧.٥ مليون لتر ويبلغ العجز السنوى للدم بالدول المتقدمة فقط ٤ ملايين وحدة اما حجم السوق العالمية للدم بهذه الدول فيقدر بحوالى ١٣.٥ مليار دولار واطافة لهذه الحقائق هناك مخاطر العدوى وصعوبة تخزين كميات اضافية من الدم تكون جاهزة للاستخدام فى أى وقت، ومن

اجل ذلك يحاول العلماء منذ عدة عقود انتاج دم صناعى قادر على القيام باهم وظيفة للدم وهى نقل الاكسجين من الرئة إلى كرات الدم الحمراء التى لا تتوقف عن التنقل كى تنقله بدورها لانسجة الجسم المختلفة وبداخل تلك الكرات تتم عملية تغيير الاكسجين بفضل وجود الهيموجلوبين وهو بروتين مركب يتكون من سلسلتين مزدوجتين من الفا وبيتا والسلاسل الطويلة تحتوى على ١٤١ حمضاً امينياً بالنسبة لسلسلة الفا مقابل ١٤٦ حمضاً امينياً لسلسلة بيتا وقد قامت فرق الأبحاث فى السنوات الاخيرة بدراسة مجالين من شأنهما امكان التوصل إلى دم صناعى الاول باستخدام مواد كيميائية صناعية ومحاليل الهيموجلوبين والثانى انتاج الدم الصناعى باستخدام الهندسة الوراثية.

أولاً: فى المجال الاول اتجهت الأبحاث إلى دراسة نقل الاكسجين عن طريق مواد يطلق عليها الفلوروكربون وهى من عائلة التيفلون وتتميز تلك المواد بجزئيات مركبة لسلسلة متوالية من ذرات الكربون والفلور التى يرجع الفضل فى انتاجها لأول مرة عام ١٩٢٦ وقد شهدت هذه المواد تطويراً صناعياً مما جعلها قادرة على زيادة معدلات اذابة الغازات داخل الدم وبالتالي تعد أفضل محيط لاذابة الاوكسجين وثانى اكسيد الكربون وقد أثبتت الدراسات قيام هذه المواد بإذابة ٥٠% من نفس وزنها اكسجين مقابل ٢% بالنسبة لقدرة المياه على ذلك ومن ثم فهى تتمتع بصلابة كيميائية لكن عدم الاذابة فى البلازما يؤدى إلى ضرورة تحويلها إلى قطرات معلقة داخل محيط فسيولوجى قبل القيام بحقنها فى الدم وعلى عكس دور الهيموجلوبين فى تبادل الاوكسجين فان النظام الجديد يعمل على نقل الاوكسجين مباشرة من الرئة إلى قطرات الفلوروكربون المعلقة فى البلازما دون المرور فى كرات الدم الحمراء وكما يقول احد الباحثين فان كمية من الفلوروكربون المعادلة للهيموجلوبين تستطيع اعطاء كمية كبيرة من الاوكسجين عن طريق التنفس الصناعى على هواء مزود بمعدلات اوكسجين كافيه، وقد بدأ استخدام الجيل الاول من هذه المواد كبديل للدم خلال الستينيات عند تجربته على الفئران حيث كانت هناك مشكلة تراكمها فى جسم الانسان وفى بداية الثمانينات استطاعت احدى الشركات اليابانية تحويل هذه المواد إلى جزئيات معلقة يمكن ان يتخلص منها الجسم واستخدم الاسلوب الجديد كوسيلة لتزويد عضلة القلب بالاوكسجين خلال عمليات علاج الوريد التاجى القلبي ومع ذلك لم ينشر استخدام المنتج الجديد نظراً لعدم ثبات خواصه الفيزيائية وقد استطاعت



شركة أمريكية تخطى تلك العقبات بإبتكار مادة عبارة عن تركيبة من المياه المحتوية على مادة جديدة تتخلص منها الرئة بسرعة كبيرة وعقب ذلك قامت شركة فرنسية بأنتاج هذا النوع من الفلوروكربون وفى بداية التسعينات أنتجت شركة اخرى مادة بديلة للدم مع امكانية توفير كميات كبيرة منها وحفظها لمدة عامين فى درجة حرارة ٥٠ درجة مئوية او لمدة اربعة اشهر فى درجة حرارة ٣٠ درجة مئوية علماً بأن معدل حفظ الدم يصل إلى حوالى ٤٠ يوماً فى درجة حرارة ٤٠ درجة مئوية. وتعد تلك المرحلة خطوة مهمة حيث ان ٤٠% من عمليات نقل الدم تتم خلال العمليات الجراحية ومن ثم يتم حالياً اجراء الدراسات الاكلينيكية حول هذا البديل وقد تم اخضاع ٥٤٠ حالة فى أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية للمرحلة الاولى والثانية من تلك الدراسات الاكلينيكية حيث أثبتت النتائج ان البديل الجديد لا يمثل أى مخاطر بالنسبة للجرعات المستخدمة وقد بدأت منذ شهور قليلة فى كثير من الدول الاروروبية المرحلة الثالثة وتهدف تلك المرحلة إلى تقييم الخفض فى معدلات نقل الدم للمرضى الذين حصلوا على الدم الصناعى خلال العمليات الجراحية ومن جهة اخرى يجرى تطوير مواد الفلوروكربون لاستخدامها فى تطبيقات جديدة مثل علاج مرض الانيميا او فقر الدم.

**ثانياً:** وبالنسبة للمجال الثانى وهو الهندسة الوراثية تحققت دفعة قوية للابحاث الخاصة بأنتاج تركيبة بيولوجية للهيموجلوبين باستخدام الجينات واعداده ليحقق فى المرضى على هيئة محاليل وفى هذا المجال يتم حقن الخلايا الخاصة بالهيموجلوبين البشرى فى خلايا حية كخطوة نحو الحصول على كائنات حاملة لهذه الجينات يتم اثارها واستخدامها كمصدر للهيموجلوبولين وقد اسفرت النتائج على التوصل إلى عدة نظم لانتاج الهيموجلوبين عن طريق الجينات وتشمل تلك النظم استخدام البكتريا المعروفة باسم اشيرشيا ايكولاى كخميرة يتم تعديل جيناتها الوراثية بشكل يجعلها مصدراً للهيموجلوبين البشرى لكن العلماء وجدوا ان هذه التكنولوجيا تتطلب وحدات انتاج ضخمة ومكلفة للغاية للحصول على الهيموجلوبين البشرى بكميات مناسبة ولذلك اتجهوا إلى استبدال الخلايا الحية البكتيرية بالخلايا الحية النباتية وقد قام فريق فرنسى بالفعل بحقن جينات الهيموجلوبين البشرى فى خلايا نبات التبغ وحصل على نباتات جديدة حاملة للهيموجلوبين البشرى بتكلفة اقل وكميات اكبر من استخدام

خلايا البكتريا ووجد الفريق ان زيادة انتاج الهيموجلوبين يستلزم زيادة مساحة زراعة هذا النبات كما أكتشف وجود الهيموجلوبين فى الحبوب والجزور فى أكثر من نصف كمية نبات التبغ المعدل بالجينات، ويتمتع الهيموجلوبين المنتج بالقدرة على تبادل ذرات الاكسجين وقد أثبتت دراسة الجدوى امكان انتاج الهيموجلوبين الآدمى عن طريق مصدر نباتى، وعلى الرغم من هذه النتائج يرى العلماء ان الأمر يحتاج إلى انتاج كميات ضخمة جداً من التبغ المهندس وراثياً لنشر هذا الاسلوب على النطاق الواسع، ومن هنا بدأوا يجررون ابحاثاً حول انتاج الهيموجلوبين الآدمى فى نماذج النباتات الصناعية المهمة مثل الذرة، وعلى الرغم من ان الأبحاث الخاصة بآنتاج الدم الصناعى تواجه مشاكل تكنولوجية حتى الآن الا ان المتخصصين من العلماء ورجال الصناعة يرون ان مفهوم الدم الصناعى أصبح حقيقة وامراً ملموساً ومن المتوقع ان يتم طرح بدائل الدم فى الاسواق خلال عامي او ثلاثة اعوام.

أجرى الدكتور هنرى دنيال الباحث فى جامعة سنترال فلوريدا الأمريكية تجربة مثيرة لتحويل اشجار التبغ إلى مصنع ادوية طبيعى من خلال الهندسة الوراثية، يقول الدكتور دنيال أنه طور وسيلة جديدة لانتاج مكونات بلازما الدم وعقار الانترفيرون الذى يعالج الالتهاب الكبدى وعدد آخر من المكونات العضوية مثل السكر والسرطان من خلايا نبات التبغ وهو ما يحول هذا النبات إلى مصنع دواء، واذا ثبت علمياً صلاحية هذه الوسيلة الجديدة بالفعل وتم تطبيقها على نطاق واسع فسوف تقود إلى تراجع حاد فى تكاليف الأدوية ويوفرها للفقراء وفى الدول النامية التى لاتستطيع شراء الكثير من الأدوية الحديثة، يقول الدكتور دنيال ان جرعة عقار الانترفيرون التى يتناولها مريض الالتهاب الكبدى تكلف حوالى ١٥٠ دولار فى حين ان الجرعة الناتجة عن نبات التبغ لن تكلف أكثر من سبعة سنتات، وبالفعل اسس الباحث الامريكى شركة خاصة تحت اسم كلوروجين لكى تتولى تطبيق النتائج التى توصل اليها وطرحها فى الاسواق بدلاً من انتظار أى شركة كبرى لتتبني ابتكاره.

ذكر باحث امريكى ان مادة النيكوتين السامة التى تسبب إدمان السجائر يمكن ان تكون لها فوائد علاجية لاشخاص يعانون من الاضطرابات العصبية مثل مرض الزهايمر ومرض باركنسون "الشلل الرعاش" وقال بول نيوهاوس من جامعة فيرمونت فى مؤتمر للرابطة الأمريكية للتقدم العلمى ان استخدام النيكوتين فاق تأثيره

الأدوية الأخرى فى علاج الأطفال الذين يعانون من تقلصات فى الوجة واهتزاز عصبى للرأس، وقد استخدم الباحثون قطعاً لاصقة مشبعة بالنيكوتين التى يستخدمها فى العادة الأشخاص الذين يحاولون الامتناع عن التدخين. وعلى الرغم من ان نبات التبغ يتسبب فى وفاة ملايين الأشخاص سنوياً، فإنه قد يفيد فى استخلاص لقاح ضد مرض الايدز القاتل، وقال عدد من الباحثين الامريكين أنهم يعكفون حالياً على اجراء عملية تبديل فى جينات ورقة التبغ لاستنتاج بروتين يوجد فى سلالتين لفيروس الايدز. وذكروا أنه عند اضافة هذا البروتين إلى لقاح معين، فإنه قد يحفز الجسم على تكوين مناعة ضد المرض، ويعلق مايكل تن مدير المركز الامريكى لابحاث الأمراض الوبائية على هذه الأبحاث بقولة "أنه اذا امكن استعمال التبغ فى مكافحة الأمراض بدلاً من التسبب فيها، فان ذلك سيكون تطوراً مذهلاً.

أول من استخدم التبغ سواء عن طريق الفم او عن طريق التدخين هم الهنود الحمر - سامحهم الله - الذين كانوا يسكنون الاراضى الأمريكية قبل اكتشافها، وقدموه إلى المستكشفين الاوروبيين الذين قدموا إلى أمريكا فى القرن الخامس عشر الميلادى، وأول مكان ظهر فيه التبغ تحديداً هو جزيرة أمريكية تسمى توباجو والتى حمل هذا الاختراع اللعين اسمها فيما بعد، ففى عام ١٤٩٢ وعندما وصل الرحالة الاسبانى الشهير كريستوفر كولومبوس إلى أمريكا، وجد ان السكان الاصليين للبلاد الجديدة يدخنون لفائف ورقية محشوة بلفائف من مادة معينة، فأعجبه هذه اللفاف وعاد بها إلى اسبانيا مع غيرها من اكتشافاته فى العالم الجديد، فصارت موضحة فى بلاد، وبعدها تحولت ال موضحة اخرى فى أوروبا كلها، وذلك فى القرن السادس الميلادى، وفى عام ١٥٦٠م احضر جين نيكوت سفير فرنسا فى اسبانيا كمية كبيرة من بذور التبغ من اسبانيا وقدمها كهدية ملكية إلى ملكة فرنسا آنذاك كاترين دى ميسيس، ومنه اسم نيكوتين المادة المكونة للسجائر، ومن أوروبا، وعن طريق تركيا والموانئ الأوروبية المطلة على البحر المتوسط انتقل إلى الدول العربية والاسلامية، وكان ذلك بعد حوالى قرن من اكتشافه، وكانت بلاد الشام أول من عرف التبغ من العرب، واطلق عليه اهل الشام عدة مسميات منها الدخان، ثم تم تعريب كلمة توباجو إلى تبغ بالعربية، ومع بداية القرن العشرين، أصبحت اداة التدخين ظاهرة اجتماعية عادة اقرتها الكثير من الدول بسبب حاجتها إلى الاموال والضرائب التى

تفرض على التبغ ومنتجاتها، كما ان الاعلانات التي تنتشر في بعض الصحف والمجلات، ثم في محطات التلفزيون اسهمت بشكل فعال في إنتشار التدخين على نطاق واسع.

### التدخين إدمان:

المدمن مريض لا يجد من يتعاطف مع مرضه بل يبتعد عنه الجميع في اشارة الي أنه جرثومة قد تصيب المجتمع باسره في حين ان التعاطف والوعي المجتمعي أول وأهم خطوه علي طريق العلاج للمدمن ورجوعه مره اخري للمجتمع وضمنان عدم تعرضه للانتكاسة مرة اخري.

ان عدد اسرة الإدمان في مصر لا يتجاوز ٦٠٠ فقط. العجز شديد في عدد الاسرة الخاصة بعلاج الإدمان والذي تتزايد نسبته ما بين ٥% الي ٨% علما بأن المستشفيات الحكومية الخاصة بالأمراض العقلية هي التي تعالج المدمنين ومنها مستشفيات العباسية والخانكة والمطار والمعصرة وطنطا وهناك مستشفيات في عدد من عواصم المحافظات الا أنها لا تكفي بالطبع المستشفيات الخاصة ايضا عدد الأسرة فيها قليل والنفقات مرتفعة جدا ولا يمكن ان يتحملة انسان عادي لان علاج الإدمان مكلف جدا.

العلاج يأخذ فترة ما بين ثلاثة لاربعة اشهر الا ان البعض يكتفي بشهر فقط نظرا للتكاليف الباهظة ويعتمد بعدها علي الجلسات الخارجية والتي تحتاج الي رقابة صارمة من الأسرة وارادة قوية من المريض.عدم تواجد المريض بالمستشفى يؤثر علي نسبة شفائه بالتأكيد فهناك في هذه الحالة فرصة للانتكاسة تصل الي ٧٠% او ٨٠% وهذا اخطر شيء في علاج المدمن.

هناك أنواع للعلاج من الإدمان بجانب الشق الطبي والعلاج المتكامل للقضية برمتها يتطلب توعية مجتمعية أكثر منها مجرد تدخل طبي او نفسي للمدمن نفسه والذي يحتاج اغلي تقبل المجتمع له بالتعامل معه في مرحلة العلاج علي أنه مريض وليس جرثومه فالمدمن في امس الحاجة للطمأنينة حتي يتخطي هذه المرحلة الحرجة وليتعافي وفي اوقات كثيرة يكون المدمن الذي عولج افيد للمجتمع واشد التزاما فيما يسند اليه من عمل فيما يعد الادارة العامة لمكافحة المخدرات في حاجة الي تشديد قبضتها أكثر علي تجار المخدرات يحتاج الضرب بيد من حديد علي كل من تسول له نفسه ان يتاجر بشبابنا ويجب ان تجفف منابع استقدام هذه المخدرات

من الخارج من خلال حرس الحدود والادارة العامة لمكافحة المخدرات فالمخدر أصبح يتداول علي المقاهي وعلنا وفي الطرقات مثل اللب والسوداني.  
يشاع ان الحشيش اقل ضررا من باقي المخدرات وليس اقل ضررا انما الحشيش والماريجوتا والبأنجو البوابة الجهنمية لدخول عالم لإدمان ويمكن القول ان الحشيش اخفهم اعتيادا لكنه مع الوقت يدمر خلايا المخ ويفتح المجال امام المتعاطي ليأخذ أنواعا اخري مثل الهيروين والكوكايين كما ان متعاطي الحشيش مع الوقت يتعود علي جرعة ثابتة فيبدأ في زيادتها حتي يدخل دائرة الإدمان ولا يستطيع الخروج منها.

### الفرق بين المدمن والمتعاطي:

المتعاطي يأخذ جرعة سواء سيجارة حشيش او بأنجو في اوقات متقطعة ولا يحتاج لها يوميا اما شروط الإدمان فهو ان يأخذ مادة مثل الحشيش والهيروين والكوكايين بصفة مستمرة تؤثر علي المراكز العصبية في المخ ويحتاج المدمن هذه الجرعات لاعطائه الشعور الزائف بالانتعاش واليقظة الفرحة الزائفة ويلجأ لزيادة الجرعة مع الوقت لزيادة المفعول ولا يقدر علي الاستغناء عن المخدر ولا ظهرت عليه أعراض الانسحاب.

أعراض الانسحاب من أكثر الاشياء التي تقيس نسبة تحمل المريض الالم من اجل الشفاء فهي عبارة عن أعراض مستمرة طوال الوقت من فقدان شهية والقيء المتكرر وضعف عام وهزال وظهور طفح جلدي في جسد المدمن وسيوله بالانف والام مبرحة في العظام يحدث ذلك عند انسحاب المادة المخدرة من جسد المدمن وطوال فترة التعاطي يحدث التدهور التدريجي بالصحة النفسية والاجتماعية للمدمن فينفصل نفسيا واجتماعيا عن الاهل والبيت والعمل لذلك يجب ان يوضع في مؤسسة لعلاج الإدمان حتي يستطيع التأقلم مع حياته مره اخري فيما بعد دور المجتمع في سرعة علاج المريض المجتمع عليه عبء التحمل والتعامل مع المريض علي أنه فرد منتج يستحق المساندة كذلك لايد من ترسيخ الوازع الديني لدي الشباب علي وجه الخصوص فهم الفئة المستهدفة باعتبارهم مستقبل البلد.

يكمن سر السجارة في مادة النيكوتين الموجودة في الدخان، هذه المادة موجودة بصورة طبيعية في الانسان، ومهمتها القيام بدور "المساعدين" في السيارة

وتخفيف الصدمات التي تتلقاها السيارة. وعندما يبدأ المدخن في التدخين فإنه يوقف إنتاج النيكوتين الطبيعي في مخة ويبدأ في الإعتقاد على نيكوتين السيارة، ولهذا يكون إدمان السيارة، فلولا النيكوتين لما شعر المدخن بحاجة إلى اشعال سيارة كل نصف ساعة او اقل او أكثر بحسب جرعة النيكوتين التي تعودها. وقد اذاع البيت الأبيض الامريكى بيان يفيد ان التدخين نوع من الإدمان، ويكمن هذا الإدمان في مادة النيكوتين، وهى مادة زيتية عديمة اللون وتختلف نسبتها فى السجائر من نوع إلى آخر وهذا يجعل المدخنون يرتبطون بنوع معين من السجائر حيث نسبة النيكوتين تتوافق مع نسبة ادماهم.

والنيكوتين يدخل الدم بسرعة ويصل إلى المخ خلال ١٥ ثانية من اشعال السيارة، وخلال نصف ساعة بعد اطفاء السيارة تنخفض نسبة النيكوتين فى الدم إلى النصف وتبدأ حاجة الجسم إلى رفع نسبة النيكوتين فى الجسم مما يولد نداء داخلى باشعال سيارة اخرى، ومن هذا يتضح ان المدخن يحتاج إلى عشرين سيارة يومياً يدخنها خلال عشر ساعات، ومع توالى التدخين يزيد حاجة المدخن إلى زيادة الجرعة التي يتعاطاها من النيكوتين فتزيد كمية السجائر من عشرين إلى ثلاثين سيارة حتى تصل إلى ثمانين سيارة يومياً وقد تزيد، وبالنسبة للسجائر الخفيفة التي تقل فيها نسبة النيكوتين فهى تخدع المدخن حيث ثبات حاجة الجسم من النيكوتين يزيد من استهلاك المدخن من هذه النوعية من السجائر. والسجائر عكس المخدرات لان امتناع المدخن عن التدخين لا يؤدي إلى تدهور صحة المدخن كما يحدث فى المخدرات البيضاء (الهيروين والكوكايين) التي تصيب المتوقف عن الإدمان بهبوط فى القلب وتدهور صحته ويحتاج إلى علاج وحقنه بحقن منومة حتى لايشعر المدخن بأنسحاب المخدر من جسمه، بينما فى حالة التدخين فان التوقف عنها يحسن من صحة المدخن بسرعة ملحوظة.

وقد أكدت اللجنة العلمية البريطانية الخاصة بالتدخين والصحة فى تقريرها عام ١٩٩٨ ان للنيكوتين أثراً على نظام افراز مادة الدوبامين (المسئولة عن الحالة المزاجية) فى المخ وهذا الأثار تماثل آثار المخدرات كالهيروين والكوكايين وهذا يجعل من التدخين إدماناً وليس مجرد عادة سيئة.

ولقد تعالت الصيحات لتؤكد ان التدخين ما هو الا نوع من أنواع الإدمان كإدمان الهيروين وهذه حقيقة بالرغم من كل محاولات شركات السجائر لاثبات

العكس والتدخين بدون شك إدمان وهذا اعتماداً على خمس حقائق اساسية تؤكد التأثير الإدمانى للتدخين

- ٠- ثلث المدخنين فى العالم على الاقل يريدون الأقلال عنه ولايستطيعون.
- ٠- مدخن واحد من عشرة مدخنين يتمكن من الأقلال وينجح فى محاولته.
- ٠- النيكوتين من الناحية الصيدلانية مماثل فى تأثيره للكوكايين.
- ٠- يدعى المدخنون أنه احد عوامل تهدئة الأعصاب ويولد لدى المدخن الاحساس بالاعتماد الكيماوى الحيوى على دخان التبغ.

٠- أكدت التجارب على الحيوانات أنهم سرعان ما يتولد لديهم عادة الإدمان وتفسر بعض الأبحاث ان النيكوتين يأخذ فى التجمع فى مراكز المخ التى تطلق رسائل كيمائية خاصة تسمى اسيتايل كولين يحفزها على اطلاق الموصل العصبى الدوبامين والذى يعمل الهيروين على اطلاقه ايضاً.

وقد أكدت اللجنة العلمية البريطانية الخاصة بالتدخين والصحة فى تقريرها عام ١٩٩٨ ان للنيكوتين أثراً على نظام افراز مادة الدوبامين (المسئولة عن الحالة المزاجية) فى المخ وهذه الآثار تماثل آثار المخدرات كالهيروين والكوكايين وهذا يجعل من التدخين إدماناً وليس مجرد عادة سيئة.

دراسة اجراها فريق من العلماء بالمركز الطبى بجامعة مساتشوست الأمريكية برئاسة الدكتور جوزيف ديفنزا أثبتت ان تدخين سيجارة واحدة يومياً فى سن المراهقة يؤدى إلى الإدمان، فقد اجريت الأبحاث على ٦٨١ شاباً مراهقاً مع الذين يدخنون سيجارة واحدة يومياً ويعمل الإختبارات الخاصة بالإدمان وجد ان مجموعة منهم اصيبوا بالإدمان بعد اسبوعين من تدخين سيجارة واحدة يومياً فى حين ان المجموعة الثانية ظهرت عليها أعراض الإدمان بعد اربعة اسابيع وايضاً من سيجارة واحدة يومياً، وفى نفس الوقت أثبتت الدراسات ان كبار السن لا تظهر عليهم أعراض الإدمان الا بعد تدخين نصف علبة من السجائر يومياً وبعد وقت طويل من الزمن ولكن يقول العلماء ان تدخين سيجارة واحدة يومياً سواء للكبار او للصغار يسبب الأمراض الكثيرة، وينصح العلماء المراهقين بضرورة الأبتعاد عن التدخين حتى ولو سيجارة واحدة يومياً حتى لا يتعرضوا لمشاكل الإدمان.

فى دراسة قد تؤدى إلى ادراج " الكارى " الهندى الحريف فى قائمة المواد المسببة للإدمان، اعلن فريق الباحثين البريطانيين فى جامعة نوتتجهام ان تناول الكارى فى الطعام يعطى احساساً طبيعياً بالنشوة يفوق فى قوته تأثير الاطعمة الأخرى.وقال الباحثون: ان الدراسة التى اجريت على مائة متطوع، أوضحت ان الكارى يسبب أعراضاً فسيولوجية ونفسية تتحول إلى إدمان، ووجدت الدراسة ان الكارى يؤدى إلى سرعة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم مثل المنشطات، كما توصلت الدراسة إلى ان من يتناول الكارى تتكون لديهم قدرة على تحمل البهارات الحريفة، ويزيدون منها فى طعامهم.

أخطر مركب فى السيجارة هو النيكوتين وهو سر إدمان السيجارة وهو نوع قاتل من السموم ولكن من حظ المدخن ان نسبة كبيرة من هذا النيكوتين يتم تدمير مفعولها فى جمرة السيجارة، ومع ذلك تبقى نسبة اخرى تذهب إلى الرئتين حيث تدخل شرايين الدم وتتدفق إلى المخ وكل ذلك فى فترة زمنية لا تتعدى ٧ ثوان ونصف، والنيكوتين الذى يحرم منه المدخن فور توفقه عن التدخين هو الوحش الحقيقى الذى على المدخن ان يصارعة ويقضى عليه. ومن آثار النيكوتين أنه ينبه الأعصاب، وينشط تدفق مادة الأدرينالين وبعض الهرمونات، ويسرع من دقات القلب، ويرفع ضغط الدم، يخفض الشهية إلى اطعام، والاصل ان هناك نيكوتين طبيعياً يفرزه المخ بنسبة مناسبة ومتدفقة تجعل الانسان يواجه مشكلات الحياه ويتلقى بصورة عادية صدمات الحياه، وعندما يبدأ المدخن فى التدخين فإنه يعطل انتاج النيكوتين الطبيعى ويعود المخ على الإعتماد على نيكوتين السيجارة .. ولما كانت نسبة النيكوتين ينخفض فى فترة من عشرين إلى ٤٠ دقيقة لذلك تجدد حاجة المدخن إلى السيجارة.

واذا لم يدخن الانسان فى هذا التوقيت فان المخ سوف يعود بعد ذلك إلى افراز النيكوتين الطبيعى الذى كان قد توقف عن افرازه، ولاحاجة إلى السيجارة. تؤكد أحدث دراسة للجهاز المركزى للمحاسبات ان نسبة التدخين تزداد بمعدل ٨% كل سنة، وتستهلك ما قيمته ٢٢ مليون جنيه يومياً على مستوى الجمهورية و ٥% من اجمالى دخل الاسرة المصرية وفى دراسة اخرى للعالم "بال مان" ان التدخين من اسوأ أنواع الإدمان ذلك ان مدمن الأنواع الأخرى يتناولها على فترات طالت او قصرت اما السيجارة فهي أكثر من مرة فى اليوم او الساعة الواحدة، وفى محاولة لتقنين ما



فى التدخين من جوانب نفسية، يصنف المدخنين إلى **أولاً**: التدخين الفارماكولوجى الذى يصل بالمدخن للإدمان، **ثانياً**: التدخين الاجتماعى الذى لا يعتمد على وصول النيكوتين للدم، وذلك بأن يضع الفرد السيارة بين اصابعة كشكل اجتماعى يجرى به المجتمع او كأحد مظاهر الرجولة كما يفعل الكثير من الشباب او الأطفال والذى يصل عددهم تحت خمسة عشر عاماً من العمر إلى نصف مليون فرد **ثالثاً**: التدخين الحركى، وبه لا يستمتع المدخنون بتأثير النيكوتين عليه ولكن بالطقوس التى يمارسها كإخراج علبة السجائر والتقاط السيارة منها، والبحث عن الولاعة او عليه الكبريت واشعال السيارة ومتابعة الدخان المتصاعد وما يتطلبه هذا من حركة يده وشغل فمه بالسيجارة.

وهذا التدخين يعتبر نفسياً بحثاً حيث نجد لدى المدخن إلى جانب الإدمان جانب نفسى، فنرى التدخين التنبيهى وهو ان يسارع المدخن اشعال السيارة امام أى مشكلة اعتقاداً منه أنها تنشط المخ وتساعد على التركيز وهو ما يلجأ اليه بعض الطلبة اثناء الامتحان والذاكرة ان هذا اعتقاد خاطئ، لان النيكوتين يساعد على ازدياد تهيج الأعصاب بالمخ وبالتالي يزداد التوتر والقلق مما ينتج عنه ضعف التركيز والاستيعاب، وهو ما يحدث فى حالة التدخين التسكينى، عندما يلجأ المدخن المدمن إلى السيارة ايضاً لمساعدته فى مواجهة المعاناه وايجاد حل للمشكلة التى تواجهه اعتقاداً أنها تساعد على حسن التفكير. أكدت الدراسات العلمية على المدخنين ان إدمان التدخين احد الاسباب الرئيسية للاصابة بالاكتئاب وقد وصلت نسبة مرضى الاكتئاب بين المدخنين إلى ٦١% لان التدخين يؤدي إلى القلق والاضطرابات السلوكية نتيجة للضغوط النفسية والاجتماعية التى تنتج عن سلوكياته وتصرفاته كمدمن.

ان العوامل الديناميكية التى تؤدى إلى التدخين منها ان يلجأ الفرد إلى السيارة للهروب من مشاعر سلبية كالصراع الداخلى والتناقضات التى يعيشها، فتكون السيارة هى وسيلة للتعبير عن اليأس ويجد فيها مخرجاً لما يحسه من افتقاد الاستقرار فى مشاعره الانفعالية المتغيرة والمتوجه، وهى محاولة نفسية لتبرير التدخين يلجأ إلى الحيل الدفاعية فيقول أنه يجد فيها تخفيفاً لمعاناته، وتؤكد الأبحاث النفسية ان التدخين ينطوى على مشاعر لا شعورية على قدر كبير من الرغبة فى

تدمير الذات، كما تتضمن أيضاً مشاعر لاشعورية في عقاب الذات وعقاب الاسرة وعقاب المجتمع عن طريق الايذاء السلبي، ذلك أنه يعرف تماماً أضرار التدخين ولا يحاول الأفلاج عنه، يزداد تمسكاً كلما اشتدت به معاناته.

تؤكد نتائج دراسة أمريكية من جامعة شيكاغو دور السجارة الاولى في اصطياد المدخن وإيقاعه في اسرها معظم سنوات عمره لا يستطيع منها فكاكاً. كان فريق من العلماء اكتشفوا ان النيكوتين الموجود في سجارة واحدة يمكنه ان يحدث تأثيرات كيميائية بعيدة المدى في خلايا المخ حيث كان سبباً في زيادة الموصل العصبى المسئول عن الاحساس بالاستماع في مخ الفئران والمسمى "دوبامين" وان المستويات العالية من هذه المادة الكيميائية تظل لساعات طويلة بعد التعرض للنيكوتين وظل العلماء يشككون في امكانية ان يؤدي هذا إلى الإدمان، حتى تمكن عالما البيولوجيا العصبية دانيال جيهي وهلبرت ماتزفيلدر من كشف النقاب عن آلية احداث النيكوتين لهذا التأثير بدراسة شرائح من خلايا مخ الفئران واكتشفا ان النيكوتين يلتصق بوحدة فرعية خاصة من عائلة مستقبلات النيكوتين في الخلايا العصبية التي تسمى " الفا ٧" وكننتيجة لذلك تقوم الخلايا العصبية باطلاق مادة جلوناميت التي بدورها تغرى خلايا عصبية اخرى على اطلاق "دوبامين" وتظل مستويات هذه الموصلات مستمرة لمدة تصل إلى ٤٥ دقيقة او أكثر عقب التعرض للنيكوتين الا ان هذه الفترة تكون اطول عند تعرض نفس الجزء من المخ للنيكوتين مرة ثانية. ويرتبط هذه التأثير أيضاً بالذاكرة والتعلم في جزء من بطين المخ، وهي عملية نادرة لأنها تستحث على استنشاق وابتلاع المواد المسرطنة في الرئة، ويرى العلماء ان كمية النيكوتين في سجارة واحدة تكون كافية لكي يتذكر المخ ويستعيد ما حدث من تغيرات، ويفسر هذا التأثير الإدماني للنيكوتين السبب في عدم قدرة البعض على التوقف عن التدخين على الرغم من حملات التوعية الواسعة الانتشار بأن التدخين يسبب أمراض القلب والسرطان بل أنه يؤدي لوفاة واحد بين كل اثنين من المدخنين مباشرة لممارسة هذه العادة السيئة.

وتأتى هذه النتائج الجديدة مخالفة للنظريات التقليدية التي تقول ان الإدمان يحدث عندما يؤدي التعرض المتكرر إلى اخفاق تأثير المادة الكيماوية للحد الذي يجعل الفرد في حاجة مستمرة للحصول على المزيد منها لبلوغ نفس الاحساس والتغيرات الكيميائية التي حدثت له. ولكن النتائج تتماشى مع نظرية أحدث عن

الإدمان تقول: ان التعرض المتكرر يزيد من حساسية المستخدم للمادة الكيماوية والعقار الذى يستخدمه وهذا ما يجعل تكرار الممارسة أكثر امتاعاً والاقلاع أكثر صعوبة. ومن هنا ندعو كل فرد إلى التفكير المتأنى قبل ان يتسرع ويبادر بالامساك بالسيجارة وتجربة عادة التدخين.

اعلن باحثون امريكيون أنهم اكتشفوا الجينات التى تتأثر بالمكيفات ومن ثم تجعل الانسان يدمن المخدرات خاصة الكوكايين، كما اوضح الباحثون بالمعهد القومى للعلوم الطبيه فى واشنطن ان الجينات التى تتحكم فى الإدمان هى نفس الجينات التى تتحكم فيما يعرف بالساعة البيولوجية التى تمثل توقيتاً داخلياً ينبه الانسان بالوقت وان وجود أى مؤثر خارجى، ويقول مايكل سيسما عالم الأعصاب بالمعهد ان هذه النتائج المهمة تصور ان الجينات الخاصة بالساعة البيولوجية تقوم بادوار مهمة فى التحكم بالوظائف الفسيولوجية داخل الجسم، وفى توقيت واداء هذه الوظائف، وقد بهرت هذه النتائج عدداً كبيراً من العلماء وقال جاى هيرسن عالم الوراثة الجزئية بجامعة فيرجينيا أنها تفتح مجالاً فى نوع جديد من الدراسات حول المخدرات لمعرفة وظيفة مجموعة كبيرة غير معلومة من الجينات ومدى تأثيرها واستجابتها للمخدرات، وهذا يفتح الباب للجوانب الجينية المتعلقة بالإدمان دون الجوانب الفسيولوجية والعقلية المألوفة، تم التوصل إلى هذه النتائج فى سياق دراسة حاولت التعرف على مسببات بعض الأمراض العقلية، وتفتح نتائج هذه الدراسة أيضاً باباً لزيادة معرفة العلماء من الساعة البيولوجية وتأثير عملها على زيادة احتمالات الإصابة بالازمات القلبية فى الصباح بينما تحدث ازمات الربو فى الليل بالإضافة إلى محاولة تفسير سبب لجوء الحيوانات إلى البيات الشتوى وكيفية استيقاظ بعض الناس فى وقت محدد فى صباح كل يوم دون استخدام أى اجهزة لايقظهم.

وبالنسبة إلى النيكوتين كأحد مكونات السجارة فيمكن القول أنه مادة لها تأثير على الجهاز العصبى المركزى حيث يعمل كمشارك Agonist للاستيل كولين، حوالى ٢٥% من النيكوتين المستنشق من تدخين السجارة يصل للدم ويصل للمخ خلال ١٥ ثانية، ونصف عمر النيكوتين حوالى ساعتين ويعتقد ان الخواص الإدمانية للنيكوتين ترجع إلى أنه ينشط الممارسات الدوبامينية التابعة من Ventral

tegemental area إلى قشرة المخ والجهاز الطرفى وكذلك فان النيكوتين يسبب زيادة فى تركيبات النورادرينالين والادرينالين ويزيد من اطلاق الفازوبروسين والبيتا اندرونين وهذا كتأثير الامفيتامين والكوكايين، وذلك اذا كان بكميات معقولة وتظهر له خواص سمية فى حالة الزيادة فى صورة غثيان وقئ وشحوب بسبب ضيق الشرايين الطرفية والاسهال والعرف البارد وضعف التركيز وقد يؤدي إلى فقد الوعي، وبذلك يمكن ان ندرك ان التدخين ليس عادة وانما هو إدمان بلا شك.

وبالنسبة لتأثير الجنس على الإدمان فإن الفتاة أسرع إدماناً للسجائر من الفتى فهي تحتاج إلى ثلاثة أسابيع فقط بينما يدمنها الشاب خلال ستة أشهر، وطبعاً الفتيات أكثر ضرراً من هذه العادة السلبية لطبيعة تكوينهن ومسئوليتهن كأمهات فى المستقبل، هذا ماتؤكدده دراسة بجامعة اثينا وأشارت فيه إلى ان المدخن السلبى يتعرض لدخان السجائر بمعدل ٣٠ دقيقة يومياً فى المتوسط وهوما يزيد من معدلات الإصابة بأمراض القلب لدية بنسبة ٤٧% عن الشخص الذى لا يتعرض للتدخين السلبى ان التبغ يحتوى على أكثر من ٤ آلاف مركب منها ٤٣ على الأقل تسبب السرطان مما يشكل خطراً على حياة المدخن وخطراً على حياة المخالطين لهم وخاصة فى المنزل حيث تزيد احتمالات إصابة الأطفال بأمراض الجهاز التنفسى من ٥٧ إلى ٧٢% وهو ما يضاعف احتمالات إصابة الأطفال اقل من خمس سنوات بالالتهاب الرئوى الخطير، ان غير المدخن الذى يعيش مع مدخن يستنشق أكثر من ٣٥% من سموم السجائر بطريقة سلبية.

أن التدخين من العادات الضارة التى تتسبب فى إصابة المرأة بأمراض القلب والصدر والسرطان بأشكاله المختلفة وان الأقلع عن هذه العادة يقلل من فرص الإصابة بهذه الأمراض ويعتبر تدخين المرأة وخاصة الأم من أهم أسباب إصابة طفلها بأمراض الصدر والحساسية نتيجة لطول فترة التصاق الطفل بها، أوضحت الأبحاث والدراسات ان التدخين يزيد من فرص الإصابة بسرطان الرئة وسرطان عنق الرحم كما أنه يتسبب فى زيادة الإصابة بسرطان الثدي كما ان السيدات المدخنات يتعرضن للتوقف المبكر للدورة الشهرية وقلة الخصوبة وان ٢٩% من حالات الوفيات بسبب سرطان عنق الرحم تحدث بين المدخنات، اما أضرار التدخين للفتاه قبل الزواج فتتضح ان الدخان يحتوى على ٤٠٠٠ مادة كيميائية منها ٤٣ مادة مشعة تؤدى إلى أمراض سرطان الرئة والفم والمرئ والمعدة والقولون

وتتعدى مضار التدخين الفتيات غير المتزوجات إلى السيدات الحوامل فيؤدى إلى السقوط المتكرر للحامل والولادة المبكرة كما ان المرأة الحامل التى او التى تعرض نفسها إلى دخان السجائر تعرض الجنين إنتشوهات خلقية باليد والقدمين وسرطان الدم والمخ للطفل بعد الولادة، التدخين له أثاره الضارة أيضاً على الام المرضع التى تدخن او التى تعرض نفسها للتدخين وقد تحرم طفلها الرضيع من لبن الام نتيجة لقلة امدار اللبن فيحرم الطفل من الفوائد الغذائية لهذا اللبن ويتسبب تدخين الأب والام فى تعرض أطفالها إلى الإصابة بالنزلات الشعبية المتكررة والأصابة بفقر الدم وسوء التغذية وضعف الشهية مما يؤدى إلى النحافة وضعف النمو وتاخر تطور الطفل من النطق وانخفاض نسبة ذكائة أن من أهم اهتماماتنا فى تربية الصغار الا نجعلهم مدخنين ويجب ان نبذل قصارى جهدنا من أجل ذلك بالمتابعة المستمرة اذا اكتشفنا ان احد الأبناء يدخن فمن الضرورى ان يتوقف فوراً فالاقلاع مبكراً ضرورى ومفيد، ان الصغار يدخنون مع أصدقائهم فالأبن لا يستطيع ان يقاوم الحاح أصدقائه وحتى يشعر بأنه أصبح كبيراً فيدخن ليكون مثل الاخ الأكبر أو الأب او من باب حب الاستطلاع والتجربة لكى يبدو جذاباً، النصيحة بعدم التدخين والاقلاع عن هذه العادة فوراً حتى لا يصابوا بالأمراض المختلفة بالاضافة إلى الرائحة الكريهة التى تخرج من الفم وما يسببه التدخين من تسوس لالسان وتغيير لونها، هذا غير الاموال التى تنفق على شراء السجائر، لذلك فالمدخن يضر نفسه صحياً ومادياً وأسرياً.

#### وأهم المؤشرات للتعرف على شخص مدمن:

- احمرار فى العين وذلك نتيجة لتمدد الاوعية الدموية لتغلغل المخدر داخل الجسم وبالتالي تختلف درجة الاحمرار باختلاف نوع المخدر.
- يوجد ثقل فى حركة اللسان مع وجود تأتأة بسيطة فى النطق.
- شحوب فى الوجه مع الاصفرار.
- وجود عرق غزير.
- وجود رعشة باستمرار فى اجزاء الجسم.
- الضغط المرتفع الدائم للدم.
- دقات القلب سريعة.

وإذا كان الإدمان يشكل خطراً بالغاً على الشباب بما يسببه من مضاعفات صحية فإنه كارثة صحية على المرأة فالحامل تلد طفلاً مدمناً وهذا يفسر لنا لماذا يكون الطفل الذى عمره شهر او شهران كثير البكاء ولا يهدأ الا عند تدخين سيجارة بجانبه اذن فهو مدمناً للكوكايين كما ان المرأة المدخنة والتي تتعاطى وسائل تنظيم الاسرة تكون أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية والسرطانات وهناك مقولة ان تدخين السيدات يؤثر على اوزانهن وخاصة فى منطقة الفخذين والساقين، والتدخين يؤثر أيضاً فى ضغط الدم ويؤدى إلى سوء انتظام الدورة الشهرية وهو الطريق السريع لسن اليأس والشيخوخة المبكرة.

كشفت دراسة أمريكية ان بعض أنواع السجائر تحوى نسب نيكوتين أكثر من غيرها تساعد على إدمان المستهلكين، اجريت الدراسة على ١١ نوعاً من السجائر وخلصت إلى ان وجود نوع معين من النيكوتين يسمى "Free base" يتسم بقدرته على التسرب بسرعة إلى الدم فور استنشاقه اضافة إلى ان نسبة حموضة هذا النوع اقل من الأنواع الأخرى مما يجعله اسرع من غيره للوصول إلى المخ، ووجهت الدراسة انتقادات للشركات المنتجة التى تقوم بزيادة جرعات النيكوتين بهدف ايقاع مزيد من المدمنين ودافعت الشركات بأنها تهدف إلى اكساب التبغ مذاقاً جيداً.

لا شك ان إدمان التدخين والنيكوتين بصفة خاصة، يهم الملايين من البشر الذين يوقعون انفسهم ضحية هذا الوباء اللعين. وقد اظهرت الدراسات الحديثة ان هناك علاقة بين شدة إدمان التدخين، والتكوين الجينى للانسان المدخن، فمن خلال دراسة التركيب الجينى فى مائة وثلاثين عائلة بها ٣٠٨ مدمنين للتدخين بحثاً عن الجينات التى قد تكون لها علاقة بإدمان التدخين فى نيوزيلاند، تبين وجود مناطق على الكروموسومات ٢، ٤، ١٠، ١٦، ١٧، ١٨ تشير إلى هذه العلاقة.

وفى بحث آخر على ٩١ عائلة فى ريتشموند بفيرجينيا فى الولايات المتحدة، تتضمن ٢١١ مدمناً للتدخين، تأكدت هذه العلاقة على الكروموسومات ٢، ١٠، ١٦، ١٧، ١٨، ومازالت هه العلاقة تحتاج إلى مزيد من الدراسات لمعرفة اسرارها كاملة، وذلك من خلال علم جديد يسمى Molecular psychiatry او علم النفس الجزيئى، الذى يبحث عن الاصول الجينية للسلوكيات والأمراض النفسية المختلفة، وفى بحث آخر نشر فى مجلة " نيتشر " الطبية فى يونيو عام ١٩٩٨م، اعلن العلماء بجامعة تورنتو اونتاريو بكندا، التوصل إلى جين معين يمكن ان يحمى بعض الناس

الذين لديهم هذا الجين، من الوقوع فى براثن الإدمان للنيكوتين والتدخين، وان هذا الجين موجود فى خمس " ١ / ٥ " الأشخاص غير المدخنين، ويعتقد العلماء ان هناك جيناً آخر يلعب دوراً هاماً فى إدمان النيكوتين، ولكنهم لا يزالون يواصلون ابحاثهم من اجل التوصل اليه.

ويشير د. نيل بيتوفيتز فى جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو إلى ان هذا البحث فى غاية الأهمية لان ثلث الشباب الذين يجربون التدخين يتعلقون به، ويصبحون مدمنين، ولو استطعنا ان نمسك فى ايدينا السبب الحقيقى والبيولوجى وراء ذلك لكن ذلك بداية لحل المشكلة، ووقايتهم من الوقوع فى هذا الشرك، وكانت بعض الدراسات السابقة قد توصلت إلى جين له علاقة بالجهاز الذى يطلق عليه مركز الرضا او Reward center الذى يفرز مادة الدوبامين، حيث تبين ان الذين تحدث لهم طفرة فى هذا الجين، يبدأون التدخين فى مرحلة مبكرة من عمرهم، وينزلقون إلى إدمانه بشكل اسرع، ويصبحون مدخنين بشراهة فيما بعد، واقل مقدرة على الأقلاع عن التدخين بارادتهم، ومن المعتقد ان الوصول إلى أسباب إدمان التدخين أكثر تعقيداً من ان تنحصر فى جين او اثنين فقط فالموضوع يحتاج إلى مزيد من الدراسة ولكنها بداية طيبة قد تصل بنا إلى ما ينبغى الوصول اليه. والجين الذى توصل اليه الباحثون فى جامعة تورنتو بكندا مسئول عن تكوين انزيم يسمى Cyp2A6 الذى يمكنه تكسير النيكوتين، حتى يستفيد منه الجسم لكى يحدث التدخين الاثر الذى ينشده المدخن، وبالتالي فحدوث طفرة فى هذا الجين، تؤدى إلى خلل فى تكوين هذا الانزيم، وعدم الاستفاده من النيكوتين لكى يحدث الاثر المطلوب منه على المخ، من اجل اشباع حالة الإدمان، وحيث ان كل انسان يملك فى مكوناته الوراثية نسختين من كل جين، فقد ظهرت الدراسة ان وجود نسخة واحدة فقط من هذا الجين بشكل معيب، يمكن ان يؤثر على تكوين هذا الانزيم، وبالتالي يحمى الانسان من الوقوع فى براثن الإدمان وعبودية الكيف، وبالطبع اذ استطاع العلماء الوصول إلى دواء يمكن ان يعطل عمل هذا الانزيم Cyp2A6 فان ذلك يمكن ان يساعد المدخن على الأقلاع عن التدخين، او حتى يمنع المدمن من العودة إلى التدخين بعد الأقلاع عنه، اذا حاول المدخن ذلك وفى النهاية ينبغى الانسى ان من يدخل إلى هذا المستنقع منذ البداية، يدخل بإراته فاذا ايقظ جينات كانت

كامنة، قلا يلومن الا نفسه، ويقول الله عز وجل بسم الله الرحمن الرحيم " ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها قد افلح من زكاها وقد خاب من دساها" صدق الله العظيم.

كل المدخنين فى العالم بدأوا جميعاً نفس البداية، سيجارة دلع او هزار او تقليد او على سبيل الاحساس بالرجولة مع ثقة فى القدرة على امكان التخلص منها فى أى وقت، وفى أكثر الأحيان تكون السيجارة الاولى عزومة يتناولها الشاب من صديق وهو يضحك، فالحكاية بسيطة، لحظات فرشة ومشاركة للاصدقاء وكل شئ يعود لحظة، ولكن السيجارة تجر السيجارة تجر السيجارة والضحكة ورءاها ضحكة، واذا كان إدمان التدخين واردا بعد أول سيجارة ومحتماً جداً بعد ثانى سيجارة فإنه مؤكد بعد السيجارة الثالثة، والاف الشباب يقعون فى سجن السيجارة نتيجة الثقة الزائدة بإنهم يهزرون ويضحكون، فاذا كان الآخرون ضعفاء فهم وحدهم الاقوياء، ثم يكتشفون أنهم ايضاً مثل باقى البشر، والتدخين لا يضر فى البداية كما يتوهم الشاب الذى بدأ التدخين، بينما الحقيقة ان رائحته أصبحت منفرة وهو عندما يقترب من الآخريين تغضحة رائحة السجائر المتطايرة من فمه وأنفه وملابسة، ولكنه الوحيد الذى لا يشم الرائحة لان أول ما يتأثر عند المدخن هى حاسة الشم، وهى بسيطة جداً بالنسبة لقائمة المتواليات التى يؤثر عليها التدخين ولكن مع تراكم السنوات، قليل من أول ولا عاشر ولا السيجارة المائة او حتى الالف التى تظهر أثارها على القلب والرئتين والسكر والزور والشفيتين والعجز الجنسى والعينين والشعر والجلد وكل عضو من أعضاء الجسم، وعندما سئلت لماذا يدخن عدد غير قليل من الأطباء وهم يعرفون كل هذه القائمة فأنتى قلت: لان معظمهم بداها قبل أن يصبحوا أطباء، ومثل كل الآخريين ادمنوها، ولهذا فإن تدخين الطبيب هو الدليل الحى لكل شاب، وهو النموذج المتتقل لعبارة أنه من أسهل ما يمكن ان تصبح مدخناً، ولكن الصعوبة فى الأفلاع.

تعتبر الصين أكبر دولة منتجة للدخان فى العالم وتنتج شركات الدخان العالمية كمية من السجائر تقدر بستة تريليونات سيجارة (ستة وأمامها ١٢ صفر) وتعتبر مؤسسة الصين الوطنية اكبر شركة تبغ فى العالم، ويبلغ نسبة المدخنين الذين بدأوا التدخين تحت سن ١٨ سنة حوالى ٨٠%، ويبتلع المدخن (الذى يدخن ٢٠ سيجارة يومياً حوالى مليون نفس) ويبدأ المراهق فى التعود على التدخين بعد تدخين ثلاث



سجائر والنيكوتين هي المادة التي تسبب إدمان التدخين ويسبب غاز ثاني أكسيد الكربون في السجارة نقص الاكسجين في الدم. كما يسبب الزفت والقطران الموجود في دخان السجائر انسداد مسام الحويصلات الشعبية في الرئتين  
**أهم مكونات الدخان:**

يطالب الكثير من الناس كل الحكومات في دول العالم بأن تكون المصانع بعيدة عن المناطق الآهلة بالسكان وذلك خوفاً من دخانها، فهو سام ويسبب الكثير الأمراض القاتلة، وأيضاً يتم التخلص من أى مواد تالفة عن طريق الحرق في مناطق واسعة خالية أيضاً من السكان خوفاً من اضرارهم عن طريق الدخان، ويتكون من مواد سامة كثيرة من أهمها أول وثاني أكسيد الكربون وأهم مكونات الدخان:  
**أولاً:** مادة النيكوتين.

**ثانياً:** مواد مثيرة وهي التي تؤثر في الاعشوية المخاطية للمدخنين ومن هذه المواد النشادر وعدد كبير من الاحماض الطيارة والالدهيدات.  
**ثالثاً:** مواد مسرطنه.

**رابعاً:** أول أكسيد الكربون وهو غاز سام يتحد مع هيموجلوبين الدم.

**خامساً:** غازات هيدركربونية عديدة.

**سادساً:** أكسيد زرنينخ وهو مادة سرطانية.\*

ويتكون أيضاً من القطران وهي مواد تحمل على الاقل (٣٠) نوعاً من أنواع السرطان وتعمل على أثارة انسجة الرئة وترسب فيها وتبقى داخل الرئتين وتعمل على اتلاف الرئتين من اللون البراق إلى اللون الاسود.\*\*

ربما يكون من المفيد الحديث من قبيل المعرفة عن أنواع مواد التدخين والمكونات التي تدخن في كل منها، علماً بأن طرق تعاطى الدخان متنوعة منها تدخين السجائر ومنها استنشاق مسحوق التبغ من الانف او بالمضغ بالفم وهي اخطر الأنواع. وعملية التعرف على مكونات كل من السجارة العادية والسجائر "الشمين السمين" المعروف باسم السجائر الكوبي والغليون او البايب والترجييلة او الشيشة ثم الجوزة ما هي الا وسيلة من وسائل تأكيد مدى خطورة هذه الاشياء كلها

\* (المصدر: الانسان والتدخين، د. جمال الدين محمد موسى "هيئة الكتاب").

\*\* (المصدر: قلبك والتدخين أ. د. مصطفى جوهر حيات "مطبعة الحكومة - الكويت").

دون استثناء، فالسيجارة تتكون من التبغ او الدخان، وهو نبات من الفصيلة الباذنجانية السامة ويحتوى على عدة مكونات رئيسية أهمها:

- النيكوتين: وهى مادة شديدة السمية والجرعة القاتلة منها هى واحد ملليجرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم، والمواد المسرطنة، وقد تم التعرف على ست عشرة مادة مسرطنة توجد داخل تركيب دخان التبغ منها، القطران السرطان، والهيدروكربونات عديدة الحلقات المسرطنة والفينولات ذات الخواص المسرطنة.
- مواد مثيرة ومهيجة: وهى المواد التى تؤثر فى الاغشية المخاطية للمدخن، ومنها النشادر وعدد كبير من الاحماض الطيارة، والالدهيدات والكيثونات والفينولات.
- أول أكسيد الكربون: وهو غاز سام جداً يتحد مع هيموجلوبين الدم فيمنعه من اداء وظيفته فى نقل الاكسجين الضرورى من حجرات الرئة إلى داخل الجسم.
- ثالث اكسيد الزرنيخ: وهو مادة مسرطنة.

اما السيجار فهو عبارة عن سيجارة أكثر سماكة وسعراً، واعلى جودة بطبيعة الحال، وان كانت اضرارها على صحة الانسان اكبر بكثير من أضرار السيجارة العادية، ولكن ضررها قد لا يكون فى نفس حجم ضرر البايب مثلاً او الغليون.

وكان تدخين السيجار فى وقت من الاوقات مبكراً على الطبقات العليا من الناس بسبب سعر السيجار الواحد والذى قد يبدأ من عشرة دولارات للسيجار ويتصاعد على حسب النوع والمنشأ، اما فى الوقت الحاضر فقد انتشر السيجار بين المدخنين حتى تصاعد الرقم فى الولايات المتحدة وحدها إلى ما بين ١٠ إلى ١٢ مليون شخص، وقد يعزى ذلك لعدة أسباب " منها إنتشار التدخين عموماً بأنواعه المختلفة نظراً للدعاية المكثفة من قبل شركات التبغ ومنها كذلك أنها أصبحت فى متناول الجميع وسهل الحصول عليها وبأسعار منخفضة نسبياً وفى دراسة أجرتها جمعية السرطان الأمريكية عن تدخين السيجار والاضرار الناجمة عنه مقارنة بغير المدخنين تبين ان نسبة الوفاة من سرطان الفم والحلق والمرئ عند من يدخنون السيجار تزيد إلى ١٠ اضعاف بالمقارنة مع غير المدخنين، كما ان احتمال الوفاة من سرطان الرئة يزيد بثلاثة اضعاف عند من يدخنون السيجار بالمقارنة مع غير المدخنين. ومكونات الشيشة او النرجيلة لا تختلف عن مكونات تبغ السجائر ودخانها حيث ان بها ما لا يقل عن اربعة الاف مادة سامة أهمها النيكوتين وغاز أول اكسيد الكربون والقطران، والمعادن الثقيلة والمواد المشعة والمسرطنة والمواد

الكيميائية الزراعية ومبيدات الحشرات وغيرها الكثير من المواد السامة وتدعى بعض شركات انتاج التبغ ازالة كل او معظم مادة القطران من تبغ الشيشة، وهو غير صحيح، فتبغ الشيشة يحتوى على عشرات المواد المسرطنة الاخرى، كما أنه يضاف إلى تبغ الشيشة العديد من المواد المنكهة مجهولة التركيب وهناك قناعة خاطئة لدى الكثيرين بأن تدخين الشيشة قليل الضرر، ويبرز هؤلاء ذلك بأن مرور الدخان من خلال الماء الموجود فى الشيشة يعمل لعى ترشيح الدخان من المواد الضارة وبالتالي تقليل الضرر الناجم عن تدخين الشيشة، وهذا اعتقاد خاطئ، فقد تبين من خلال تحليل الدخان الخارج من فم مدخن الشيشة أنه يحتوى على نفس المواد الضارة والمسرطنة كما فى دخان السجائر كما أثبتت الدراسات ان التدخين بالشيشة يقلل من كفاءة اداء الرئتين لوظائفهما، ويسبب انتفاخ الرئة (الانفزيما) والالتهاب الشعبى المزمن، وهذا المرض يحد من قدرة الانسان على بذل أى مجهود كلما تقاوم، ويؤدى إلى حدوث سرطانات الرئة والفم والمرئ والمعدة ويؤدى إلى إرتفاع تركيز غاز أول اكسيد الكربون فى الدم، ويؤدى إلى تناقص الخصوبة عند الذكور والاناث، ويساعد على ازدياد نسبة إنتشار التدرن الرئوى عند مستخدميها.

#### إدمان الشيشة:

اعترف لنا العالم بأننا شعب اصيل وعريق، وهذه حقيقة ضارية الجذور فى عمق الوجود المصرى، وتوارثتها الاجيال، ولم تكن فى معظم الأحيان مكتوبة، ولكنها قديماً تعبر عن نفسها فى المواويل، وفى النقوش وفى نغم الربابة والمزمار إلى ان جاء الشعراء والعازفون والمصورون بالريشة وبالقلم فجسموا هذه الاصاله فى كل اشكال الأبداع الفنى، ومنذ الزمن القديم وهى متوثبه فى الوجدان راسخة فى الضمير، أصبح مستحيلاً ان تتوارى هذه الاصاله سواء كنا نبكى او نضحك وسواء كنا ننعم بخيرات بلدنا او نراها منهوبة، ان الاصاله المصرية حالة حضارية دائمة، قد تظلم الدنيا، وقد تقوم اسواراً من حديد ونار، وقد يقف اللصوص فوق الرقاب، وقد ينهب الغزاة أفضل ما لدينا من طعام، ولاتفارقنا ابداً هذه الاصاله. لذلك نفرح حين يتسلل إلى حياتنا عادات غريبة.. دخيلة منا ولا تضيف الا ماهو سئ وغير لائق.. وماهو بعيد كل البعد عن الصور الحضارية سواء التى يعترف منها العالم او الحديثه التى نجاهد لترسيخها. ويشعر المرء بالغىظ حين يرى ان " الشيشة" على

صغر شأنها هي من الاشياء التي اقتحمت علينا حياتنا في لحظة انكسار نفسى ثم توحشت حتى دخلت بيوتنا علناً واخذت لها مكاناً مهماً. بل أصبح لها الاولوية في التدليل والاهتمام.. وخصصت لها الفنادق الكبرى قاعات خاصة يخدمها في المقاهى طاقم طويل عريض، واينما نذهب نجدتها تتحدى وتقرض نفسها في حين ان بلدان العالم تحارب التدخين بشراسة وتنفق المؤسسات الصحية والاجتماعية ملايين الدولارات لاقناع الناس بالاقلاع عن التدخين.

ولكننا هنا في مصر... نقف الآن في وصف "الشيخة" ننفق ملايين الجنيهات سنوياً لكي تظل لصيقة حياتنا ولكي تكون لها السيطرة على "المزاج العام" بحيث يصبح عبداً لها. ونجد ان الذين لم يعرفوا التردد على المقاهى اصبحوا يذهبون اليها من اجل "الشيخة" وكثيرون لا يدخنون اصلاً وجدوا ذواتهم في سحب الانفاس المرهقة من "الشيخة" بنشوة مجنونة، وليس لكل ذلك تفسير يقبله العقل، وليس معقولاً ان يكون إنتشار "الشيخة" على هذا النحو المؤسف هو "رجوع" جماعى إلى زمن العثمانيين والمماليك والاغوات الذين جاءوا إلى مصر ومعهم "الشيخة" فهذا ما يرفضه العقل تماماً لأنه من غير المعقول ان يمتلك الناس حنين إلى عهود لم يكن للمصريين خلالها شأن او موقع او اعتبار.. فقد كان المصريون مقهورون.. محرومين من حق المواطنة على اراضيهم.. ومن حق الامان الطبيعى داخل بيوتهم.. واذا كانت "الشيخة" هي أفضل مافى تلك العهود وان ذلك يستحق الاخذ بها.. فهذا من جانب آخر دليل على أنها كانت عهوداً متخلفة ومظلمة وليست بها ما يستحق عناء السير بظهورنا عكس التاريخ وعكس العقل للحصول عليه.

واصبحت الشيخة شاهد عصرنا ضدنا، دليل اتهام على اننا نقاوم السير مع الدنيا التى تتقدم وتصعد. ولا اظن ان بيننا من يملك الحجة القوية التى تؤيد هذا التمسك بشئ ضد الصحة وضد السولك الاجتماعى الرقيق وضد الذوق العام. أصبحت الشيخة مثل داء مخيف. يستشرى في بلدنا لم يعد استخدامها قاصراً على المسنين المتعبين الذين فقدوا طعم الحياه الحلو بل امتد إلى الشباب الذين يفترض أنهم يحتضنون الدنيا بالحب والحماس. وما هو أكثر رغم ان الشيخة وصلت إلى الفتيات اللاتي فى عمر الزهور. وكم هو سخيـف ومقزز ان نجد فتاه يقطر عوادم الدخان من شفيتها. ومن يتأمل هذه الصورة فلن يرى الفتاة حلوة ولن يراها انثى. ان الشيخة هي من سلوكيات "الانكفاء" على الذات وان المرء اثناء تدخين الشيخة ينفرد

تماماً بنفسه، يفصل عما حوله، ويشغله شئ واحد هو ان يكون قادراً على شهد الانفاس واخراجها قبل ان تكتم صدره. وربما يحسبها البعض وسيلة لاسكات التوتر او اخفاء القلق، وهذا خداع للنفس، لان الخروج من التوتر والقلق بأن يعلق المرء نفسه بصوت الكركرة . لان الكركرة ذاتها ما هي الا توابع صوتية لمحاولة الخروج من التوتر.

ان الشيثة تهددنا بأن، نصبح امة "جالسة" لان تدخن الشيثة لا يتم الا جلوساً على مقعد او على الارض. ويقضى المدخن وقتاً قد يطول إلى ساعة او أكثر في المرة الواحدة يحملق في الدخان الخارج من فتحات وجهة ومع الدخان والكركرة يحدث السرحان والتحديق في الفراغ ! وتهددنا الشيثة ايضاً بأ، نصبح امة "صامته" لان مدخن الشيثة يظل كوال الوقت مغلقاً فمه على الشيثة والصمت هنا ليس من ذهب لأنه صمت مع "الحجر"، وتهددنا الشيثة بأ، نحول إلى امة قصيرة النظر لان مدخن الشيثة لا يذهب بنظراته إلى ابعد من الحجر المُتقدّم . وقصر النظر قد يتحول إلى عادة لا يرى المرء خلالها ما هو جديد او ماهو مطلوب او ماهو مهم، ان الأمر كله اشبه بوضع العقل في صندوق حتى لو كان صندوقاً من ذهب لأنه مغلق لا يدخله ضوء او صوت، والمخيف ان الشيثة إنتشرت في كل البلاد العربية حتى في البلاد التي لم تكن تعرف اصلاً هذه المقاهي. وذلك من اجل اتاحة الفرصة لتدخين الشيثة. شئ يثير كثيراً من الخوف اذ كيف يتسنى لنا ان نقاوم المخدرات والايذز والمواد الغذائية الفاسدة والميكروبات والآفات الزراعية وكيف نسمح بالرأى الآخر وكيف نستطيع مواجهة الخطر الصهيوني سواء كان فكراً او ثقافة رصاصا اذ كنا نستمتع صباحاً ومساءً بسماع كركرة الشيثة او التحديق الصامت في سحب الدخان المتكاسلة. ونسأل انفسنا. هل لدى الشعوب المتقدمة "شيثة" ؟. ربما تكون لدى البعض مجرد لعبة في الوقت الضائع. ولكنها مع الوقت تضع من يدخل هذه اللعبة خارج الزمن. مستحيل ان يصبح المصريون الذين امسكت ايديهم بالشمس. عبيداً لجمرة فحم ضئيلة.

حظرت محافظة الجيزة تقديم الشيثة بأى مقاهي او كافتيريات جديدة الا في حالة توافر الاشتراطات البيئية من حيث تخصيص مكان مستقل للمدخين متجدد التهوية وبمساحة لا تقل عن ٢م١٠ بعدد لا يتجاوز ٣ أشخاص كما شمل الحظر

تقديم الشيشة بالمقاهى والكافيتريات القريبة من المدارس والمعاهد والكليات فى دائرة نصف قطرها ١ كيلو متر حتى وإن كانت مستوفاه الاشتراطات البيئية حرصاً على عدم إنتشار ظاهرة إنتشار ظاهرة التدخين بين الطلاب.

أعلنت الجمعية المركزية لمكافحة التدرن وأمراض الصدر ان مقولة اخطار تدخين الشيشة اقل من اخطار تدخين السجائر هى اعتقاد خاطئ حيث تشترك الشيشة مع السجارة بل تزيد عليها فى جميع المخاطر. ووضح استشاروا أمراض الصدر ان احتراق مادة التبغ والمعسل ينتج عنه ٥ الاف مادة سامة و ٥٠ مادة مسببة للسرطان منها أول اكسيد الكربون واكاسيد الكبريت والنيتروجين والرادون والبولونيوم والقطران او الزفت والنيكوتين تؤدى جميعها إلى تدمير الاجهزة الحيوية بجسم الانسان واصابته بالعجز الكلى او الجزئى، وتزايد الخطورة من تدخين الشيشة ناتجة عن زيادة كميات السموم المحترقة مع كل نفس من انفاس الشيشة وتتضاعف هذه الخطورة نتيجة لاستنشاق الدخان الكثيف الناتج من مدخنى الشيشة المرافقين او الموجودين فى نفس الجلسة او الموقع فتؤدى إلى جميع الأمراض التى تشارك فى حدوثها مع السجائر ويزيد عليها إصابة الجهاز التنفسى بالانتفاخ الرئوى والإسداد الشعبى المزمن علاوة على انتقال عدوى الأمراض التنفسية الحادة وعدوى مرض السل مع انتقال الشيشة من مدخن إلى آخر دون مراعاة لتغيير المبسم علاوة على الأمراض السرطانية واهمها سرطان الفم والبلعوم والحنجرة والرئتين.

ان إنتشار عادة تدخين الشيشة فى السنوات الاخيرة انما ترجع إلى الاعتقاد الخاطئ بأن اضرارها اقل من السجائر، وقد زادت حالياً هذه العادة فى جميع الاوساط كما زاد انتشارها بين الشباب وتجذب السيدات واصبحت تمارس فى المقاهى والكافيتريات والنوادرى بالاحياء الراقية وبجوار المدارس والمعاهد وفى رمضان تزيد وتتضاعف وتتفاقم ظاهرة تدخين الشيشة التى يقام لها السرايدات والقاعات بالنوادرى والفنادق خاصة الخمسة نجوم ويستمر تدخينها طوال الليل وحتى طلوع الفجر مخالفين بذلك للقانون ٥٢ لعام ٨١ وقانون البيئة ٤ لعام ٩٤ بشأن الوقاية من أضرار التدخين وحظرة فى الأماكن العامة والمغلقة.

تنظم الجمعية المصرية الدولية لمكافحة الإدمان حملة قومية لمكافحة تدخين المرأة للشيشة، وتهدف الحملة إلى وقف هذه الظاهرة بعد ان ارتفعت نسبة تدخين المرأة للشيشة من ٣% منذ عامين إلى ١٠% العام الماضى ووصلت حالياً إلى

٣٠%، يبدأ تنفيذ هذه الحملة خلال شهر مايو الحالي على ٣ مراحل وتستمر لمدة ٦ شهور، وقامت الجمعية بطبع منشورات تكشف خطورة الإدمان وتوضح اضراره وسوف تتم توزيعها بالمدارس والجامعات والحدائق والمواصلات والمساجد والكنائس واماكن تجمعات المواطنين.

ويطالب كل مدخن بأن يراجع بعض سلوكياته خاصة عند حلول شهر رمضان الكريم ويعلم بأن الصوم ليس فقط امساکاً وامتناعاً عن الطعام والشراب لكنه امساک ايضاً عن الشهوات والعادات السيئة وفرصة للتخلص من السليبيات، وبالعزيزمة يمكن مواصلة الامتناع عن التدخين الذي استمر طوال النهار اثناء الصيام فيمتد هذا الامتناع للساعات القليلة المتبقية من ساعات الافطار وحتى وقت الفجر، وطلب رئيس الوزراء وزراء الصحة والبيئة والشباب والسياحة الداخلية بالعمل على تنفيذ قوانين الحد من إنتشار التدخين والعمل على منها بالسهرات الرمضانية بالمخالفة للقوانين.

وضعت وزارة البيئة عددا من الشروط الخاصة بتدخين الشيشة في الفنادق والمحال والاماكن المفتوح والمغلقة حفاظاً على صحة وراحة المواطنين، في الأماكن المفتوحة يجب ان تكون هناك مراوح طرد افقية لدفع الهواء بعيداً عن الأماكن السكنية ٠٠. وبالنسبة للاماكن المغلقة - يجب تخصيص حيز للمدخين فقط يكون مفصلاً عن باقى الأماكن وان تتوفر ايضاً وسائل التهوية الكافي بما يضمن عدم انتقال الملوثات إلى باقى الأماكن داخل المكان وان تتناسب مساحة المكان المخصص مع عدد من المدخنين بحيث لا تقل المساحة المخصصة لكل فرد عن متر وربع المتر المربع.

قانون البيئة يمنع تماماً بتقديم الشيشة في البدروم والحجرات والحدائق العامة والمنترهات وداخل المراكز التجارية ويقتصر فقط على الأماكن عند سطح المبنى المتصل مباشرة بالهواء الخارجى او فى الدور الارضى ومتصل ايضاً بالهواء الخارجى وتخضع الخيمة الرمضانية لنفس شروط الأماكن المغلقة وهى تخصيص حيز للمدخين تتوفر فيه وسائل التهوية ويمنع تماماً تقديم الشيشة داخل العائمت ويمكن تخصيص كان على سطح المركب لتدخين الشيشة او على رصيف المراسى المقابلة.

التدخين عادة سيئة يصعب تركها وقد يكون رمضان فرصة للتعود على الامتناع عن التدخين، فلا يخفى على احد الاضرار الجسيمة للتدخين واثرة على أمراض القلب والشرابين ونظراً لانتشار ظاهرة تدخين الشيثة بين النساء فى سهرات رمضان فهناك أضرار اضافية ينبغى تحذير النساء منها، تتمثل فى الآثار الجانبية المتعددة على الجنين اثناء الحمل، وصبغ الأسنان والاصابع باللون الاصفر الداكن وهبوط وظائف التنفس مع زيادة انسداد المجارى التنفسية عند مدخنات الشيثة بنسبة ٣٦% وزيادة الإصابة باورام الفم والرئة واخيراً التسبب فى ظهور التجاعيد واطهار المر اكبر من سنة الحقيقة، فقد اظهرت دراسة على ٢٥ زوجاً من التوائم المتماثلة فى مستشفى سانت توماس بلندن ان سمك الجلد عند قياسه بالموجات فوق الصوتية يقل بنسبة الربع عن التوعم المدخن مقانة باخية وتفسير ذلك ان التدخين يؤثر على تدفق الدم فى الطبقة العليا من الجلد فيؤذيها ويفرز انزيمات تفتت الكولاجين والانسجة المطاطية مما يجعل الناس يبذون أكثر عمراً.

ظهرت عادة جديدة مصاحبة لشهر رمضان الكريم منذ عدة سنوات تنافس الفنادق والمطاعم والمقاهى فى نصب الخيام التى تكون الشيثة فيها هى القاسم المشترك الاعظم وكأنه لا يجوز ان تصوم رمضان بدون هذا المظهر الذى اطلقوا عليه "المظاهر الرمضانية" والشهر الكريم منها براء، فالصوم ارتقاء بكل من الجسد والروح، وهو منهج لتربية الانسان مادياً وجسدياً ونفسياً، وكما يضعف الصيام شراهة المادة فى الجسم البشرى، وحدتها وتسلطها على الجسد من خلال تقليل الطعام والشراب، وهما وقود المادة، فإنه يضعف من قوة النفس الامارة بالسوء داخل هذا الجسم، ويرفع من قدرة الانسان للسيطرة على تلك النفس، ومن خلال تقوية الجوانب الروحية والايمانية خلال الشهر الكريم، تستمر بقية العام، ومن خلال هذا المفهوم المتسع لمعنى الصيام يتضح لنا ان كل التصرفات والسلوكيات السلبية التى تؤدى إلى اتباع النفس الامارة بالسوء، او إلى الاضرار بالآخرين، انما تتنافى تماماً مع الحكمة من صيام هذا الشهر الكريم، واذا كنا نتحدث عن التدخين بشكل عام فان الشيثة قد اتخذت من الشهر الكريم ستاراً تتوارى فى خصالة وبهجته وكأنها مظهر من مظاهره، حتى اننا اصبحنا نرى اطفالاً يتجاوزون الثانية عشرة من الجنسين يدخنون الشيثة بلا وعى او حياد، كذلك الشباب والبنات اللاتى اتخذن من الشيثة مظهراً للتحرر او المساواة او الفرنجة، يتبارون جميعاً فى تدخين الشيثة فى تلك



الخيام ليرتفع الدخان الذى لم يدخل إلى صدورهم إلى السماء، ليضيف تلوثاً إلى تلك السحب السوداء التى أصبحت تظلنا وتطاردنا وتقضى على اجهزتنا المناعية وعلى صحة اطفالنا. والكارثة الكبرى ان بعض من يدخن الشيئة يعتقد أنها اقل ضرراً من السجائر والعكس هو الصحيح فالاحتراق غير الكامل للفحم يولد غاز أول اكسيد الكربون السام، والعديد من المواد المسرطنة التى تنتج أيضاً من حرق المعسل الذى يوضع فى الجلسرين لكى تسبب التهابات مزمنة فى الصدر والرئة، ونزلات شعبية، تنتهى بتمدد الرئة وفقدان لمرونتها، والذى يسبب مرض " امفزيما الرئة" التى تؤدى إلى الإصابة بهبوط فى الجانب الايمن من القلب بالاضافة إلى أكثر من ٢٠ نوعاً من السرطانات المختلفة التى يمكن ان تصيب الانسان من خلال هذه المواد المسرطنة.

أكدت أحدث الأبحاث العلمية بكلية طب الأسنان جامعة الاسكندرية ان التدخين والشيئة والتلوث البيئى من أهم الاسباب وأكثرها فى زيادة معدل إنتشار سرطان الفم والحلق بالعالم، حيث ان الأورام السرطانية التى تصيب الانسان فى مختلف المراحل العمرية من أهم أسباب الوفيات فى العالم بعد أمراض القلب، كما اظهرت نتائج الأبحاث ان سرطان الفم والحلق يمثل حوالى سدس حالات السرطان فى باقى انحاء الجسم وتختلف هذه النسبة فى بعض الدول كالهند وسيريلانكا حيث يزداد هذا المعدل إلى ٤٠% من حالات سرطان الجسم وتسجل الجمعية الأمريكية للسرطان حوالى ٢١ الف حالة جديدة سنوياً من سرطان الفم ويبلغ عدد الوفيات حوالى ستة الاف حالة وفاة سنوياً، اما فى انجلترا أثبتت الاحصائيات ان نسبة سرطان الفم تمثل حوالى ٤% فقط وان عدد المصابين من الرجال ضعف عدد المصابين من النساء كما لوحظ أيضاً زيادة عدد حالات سرطان الفم فى الدول المختلفة مع التقدم فى العمر حوالى ٨٥% من الحالات فوق سن الخمسين اما عن سرطان الحلق فقد أكدت الدراسات ان فى الصين زيادة سنوية تمثل ٢% وأن ٧٠% من حالات سرطان الفم من الذكور فى تركيا متوسط اعمارهم بين ٤٠ إلى ٦٠ عاماً وان ٧٦% من المصابين بين المدخنين، واطهرت نتائج الدراسات فى منظمة الصحة العالمية أنه على المستوى العالمى تضاف حوالى ربع مليون حالة جديدة سنوياً معظمهم من الدول النامية ولذلك يوصى البحث بالاهتمام بالصحة

العامة والأبتعاد عن تعاطى الكحوليات والتدخين للوقاية من الأورام الخبيثة مع ضرورة الفحص الدورى للفم والحلق لسرعة الاكتشاف المبكر لاي تغيرات قبل سرطانية فى الانسجة الفمية والملوثة والاهتمام بتسجيل أى حالات تتردد على المستشفيات والمراكز الطبية المختلفة حتى يتثنى للباحثين عمل دراسة احصائية دقيقة عن معدلات اورام الفم والحلق للاعمار السنوية المختلفة فى مصر.

ولا شك ان تدخين الشيشة من العوامل الهامة لنقل أمراض الجهاز التنفسى بشكل عام، والدرن او السل الرئوى بشكل خاص، حتى لو تم استخدام هذا الميسم البلاستيك، او رقائق الالمونيوم التى تتفاعل مع الحرارة وتنتج مواد سرطانية فى منتهى الخطورة، والسل الرئوى او الدرن قد عاد إلى الظهور والانتشار على مستوى العالم وبنسب مخيفة، ومن خلال سلالات متطورة من الميكروب لم تعد تؤثر فيها الأدوية المعروفة التى كان يعالج بها الدرن من قبل، وهذا الميكروب يدخل عن طريق الرئة ولكنه يمكن ان يصيب أى عضو فى الجسم مثل العظام والجهاز التناسلى وغيرها من اجهزة الجسم المختلفة.

ومن يدخن الشيشة يتسبب فى ضرر غير المدخنين فكل هذا الكم من الدخان لابد ان ينفذ إلى صدورهم، والمواد والجزيئات المسرطنة تصل اليهم فى صورة ادق واصغر، فتتخذ إلى اماكن اعماق فى الرئة، لتصبح اشد فتكاً وخطورة، لذا فقد أن الاوان لكى نتصدى وبحسم لهذه الظاهرة التى تضيف لما نعانى منه من تلوث، إلى ان تستطيع وزارة البيئة ان تضع لنفسها انياباً تردع من خلالها الخارجين عن القانون فعلياً ان نشجع الخيام الرمضانية صديقة البيئة مثل الخيمة المقامة فى دار الاوبرا وغيرها، والتى لا تحارب فقط تلوث الجو بالدخان، ولكنها ايضاً تحارب التلوث السمعى من خلال الميكروفونات والضجيج الذى يصيب الانسان بالصمم ويؤثر على جهازة المناعى من خلال تأثيرة على الجهاز العصبى المركزى، ولايمكن ان تشاهد من خلال ما يحيط بها من خضرة أى مصدر للتلوث البصرى.

من أهم المشاكل الصحية فى مصر مرض السل الرئوى وأنه يمثل مشكلة كبيرة تستوجب بذل الجهود لمكافحته، و قد تبين من الاحصائيات والأبحاث التى اجريت فى مصر ان عد مرضى الدرن الجدد المتوقع اكتشافهم سنوياً حوالى ٢٠ الف مريض نصفهم أى ١٠ الاف مريض دون خارج الرئة او درن رئوى سلبى البصاق بالاضافة إلى مجموعة اخرى من المرضى سبق وان تلقوا العلاج ولم

ينتظمو فيه ومازال بصاقهم ايجابياً لميكروب الدرن، ويمثل المرضى الايجابيون للبصاق المصدر الرئيسى للعدوى بميكروب الدرن بين افراد المجتمع ومن اجل ذلك قامت الادارة العامة للأمراض الصدرية باعداد برنامج متطور لمكافحة الدرن يتمشى مع المفاهيم والاساليب الحديثة المناسبة لبلادنا، وان هذا البرنامج القومى لمكافحة الدرن يعتبر الخطة العلمية الموضوعية للتصدى لمشكلة الدرن والتي يتم تطبيقها على مستوى الجمهورية، اما أهداف البرنامج فتركز على تقليل اعداد مرضى الدرن إلى الحد الذى لا يصبح معه الدرن مشكلة صحية قومية وذلك عن طريق اكتشاف ٧٠% على الاقل من الحالات الايجابية البصاق الموجودة فى المجتمع والوصول بنسبة الشفاء إلى أكثر من ٨٥% من المرضى الذين يتم اكتشافهم وتتركز الانشطة الاساسية للبرنامج فى توحيد طرق اكتشاف الحالات مع التأكيد على أهمية الفحص المباشر للبصاق لتشخيص الدرن الرئوى، كذلك توحيد نظام العلاج لمرضى الدرن باعتبار ان هذا الموضوع هو اساس نجاح البرنامج القومى واستخدام نظام حديث للتسجيل والاحصاء، وايضاً تدريب الفريق الصحى فى وحدات الصدر والرعاية الاساسية والاشراف والمتابعة لضمان جودة الأداء وكذلك التنقيف الصحى لزيادة الوعى لدى المرضى والمواطنين والبحوث العلمية والميدانية لكافة الجوانب المتعلقة بمشكلة الدرن وضمان توافر ادوية الدرن بصورة مستمرة.

وعن طبيعة المرض نفسه والعوامل التى تساعد على الإصابة بعدوى الدرن وطرق العدوى وعلامات ومظاهر المرض ان الدرن مرض معدى وغالباً ما يصيب الرئتين ومن الممكن ان يصيب اجزاء اخرى من الجسم مثل الغشاء البللورى والغدد الليمفاوية والعظام والجهاز البولى والتناسلى ويسببه ميكروب يسمى باسيل، اما العوامل التى تساعد على الإصابة بعدوى الدرن فهى الاختلاط بمرضى مصابين بالدرن الرئوى الايجابى للبصاق والتواجد بالاماكن المزدحمة والغلقة وشرب لبن غير مبستر او غير مغلى جيداً من حيوان مصاب وتنقسم طرق العدوى إلى مباشر وغير مباشر، اما الطريق المباشر فهو الرذاذ المتطاير الذى يحمل ميكروب الدرن واما الطريق غير المباشر فيتم اذا بصق المريض على الارض وجف البصاق فان الاتربة المتطايرة نتيجة الكنس او تيارات الهواء تحمل الميكروب ويستنشقها الشخص السليم. كذلك ملامسة ادوات المريض الملوثة بالبصاق المعدى والمأكولات

والمشروبات وخصوصاً اللبن غير المبستر اذا كان يحتوى على ميكروب الدرن. وبالنسبة للشفاء من هذا المرض فقد أصبح المرض قابلاً للشفاء التام اذا توافرت الأدوية الفعالة اللازمة للعلاج ولكن لا بد ان يؤخذ العلاج بانتظام بالجرعة الصحية وباستمرار للمدة المقررة، بينما للمخالطين والمجتمع عموماً فيجب تجنب انتقال العدوى للآخرين خاصة بالميكروب الاكثر مقاومة للدوية النوعية ويجب مساعدة المريض على العودة للاسرة والمجتمع كعضو منتج وفعال فى اقصر وقت، وكذلك تقليل مدة ونسبة الاشغال بمستشفيات الصدر وبالتالي تقليل المنصرف من الميزانية على العلاج بالدوية النوعية والإقامة بالمستشفيات.

إنتشار موضعة او ظاهرة تدخين الشيشة بين الشباب من الجنسين كواحد من أهم أسباب عودة المريض للظهور مرة اخرى، فتدخين الشيشة يساعد على نقل العدوى من شخص مريض إلى آخر سليم عن طريق "الخرطوم" او "اللى" حيث ينزل الميكروب من نفس المريض إلى الماء ثم يعود يستنشقه شخص سليم وهكذا تنتقل العدوى ولا ينفع معها ان يحتفظ كل مدخن بمبسم خاص به. ويؤكد ان التدخين بشكل عام هو اسوأ اختراع اخترعه الانسان.

وعن دور الوقاية واهميتها فى تجنب الإصابة بالمرض فان الوقاية هى مجموعة من الاجراءات تهدف إلى تقليل او تجنب او منع حدوث المرض والحد من مضاعفته وذلك يعتمد على عاملين رئيسيين هما: ضرورة الاهتمام باكتشاف ومعالجة حالات الدلان الرئوى الايجابية للبصاق لميكروب الدرن لان هذه الحالات هى مصدر العدوى وعلاجها مبكراً يحمى المخالطين من انتقال العدوى اليهم واصابتهم بالمرض. كذلك الحرص على تحصين بلقاح الـ بي . سى . جى وخصوصاً بالنسبة للاطفال وهذا اللقاح يعطى مناعة فى المستقبل فى حدود ٥٠% كما ان هناك العديد من الاجراءات التى لها تأثير فعال فى الوقاية من الدرن مثل الكشف على المخالطين فقد تبين أنه يساعد على الكشف عن كثير من حالات الدرن، ومن الضرورة التثقيف الصحى لان نشر المعلومات الصحية السلمية عن المرض وطرق العدوى واهمية التحصين ضد المرض كما ان العادات الصحية السليمة مثل عدم البصق على الارض او العطس او السعال فى وجه الاخرين ولا بد ايضاً من الكشف الطبى المبكر وخصوصاً عند الشعور باعرضا مثل السعال لمدة أكثر من اسبوعين ويجب

ان يكون المسكن صحياً به تهوية جيدة وتدخله الشمس وهما عنصران لازمان لقتل ميكروب الدرن.

ازدادت في السنوات الاخيرة وانتشرت وبصورة غير عادية ظاهرة تدخين الشيثة وارتفعت نسبة مدخنيها من ٩ إلى ٣٠% حالياً والتي كانت في السابق يتناولها الطبقة الدنيا واصبحت حالياً تنتشر بين الطبقات الراقية. وكانت من قبل يتناولها الرجال فأصبحت تنتشر كذلك بين النساء كما كانت من قبل يدخنها كبار السن وزادت انتشارها حالياً بين الشباب والمراهقين والفتيات وحتى بين الأطفال. وكان يتم تدخينها في المقاهي بالاحياء الشعبية واصبحت الان منتشرة في المقاهي التي يطلق عليها الكافيه والكوفي شوب والكافيتيريا والكوفي هاوس، وتكن بجوار تجمعات الطلاب والشباب وبجوارب المدارس والمعاهد والكليات لتكون عامل جذب لهم وبجوار النوادي الرياضية والاجتماعية وبالاحياء الراقية علاوة على تواجدها بالكازينوهات والفنادق المختلفة. ويحاول مصنعو معسل الشيثة تغيير وتبديل نكهته باضافة مواد وروائح الفواكه المختلفة مثل التفاح والخوخ والمانجو وغيرها اليه. وعند حلول شهر رمضان الكريم تقام الخيام والسراذقات وتعد القاعات في الكازينوهات وبالفنادق بنجومها المختلفة في سهرات رمضانية يستمر فيها تقديم وتدخين الشيثة وبصاحبها فقرات من الصخب والضجيج الفنى وتمتد في المساء وحتى طلوع الفجر يومياً، مخالفين بذلك لقوانين منع التدخين في الأماكن العامة والمغلقة، علاوة على مخالفتهم لفتوى تحريم التدخين وخاصة في هذا الشهر الكريم، ويزيد من إنتشار تدخين الشيثة هذا الاعتقاد الخاطئ بأنها اقل ضرراً من تدخين السجائر وهنا يجب ان نوضح بأن الحقائق العلمية عكس ذلك تماماً.

ظاهرة تدخين البنات الشيثة أصبحت في تزايد كبير جداً، وفي كل المقاهي يتم تخصيص ركن للبنات حتى باتت تزامن الشباب في تدخين الشيثة ولعب الطاولة، خاصة في ليالى رمضان والأعياد.. هناك بعض الآراء ترى أنها ظاهرة إيجابية للترفيه عن البنات والعائلات وهناك من يعترض بشدة.. فما هو رأى المتخصصين في الصحة والنفسية والتربوية.

تدخين البنات الشيثة هي ظاهرة خطيرة وتهدد المجتمع.. المفترض أن الفتاة هي القدوة والمعلمة صانعة الأجيال.. أما الظاهرة فورها عدة أسباب: أهمها

تقليد الشلة من الزميلات والصديقات حتى لا تصبح الفتاة منبوذة منهن، واللاتى يعتبرن التدخين رمزاً للتحرر ومن لا تفعل فهي رجعية.. ثم الشعور بالمساواة بينها وبين الشاب كما يمارس حريته دون تدخل من أحد.. وبعض الاعتقادات الخاطئة أن تدخين الشيشة هو أقل خطراً من السجائر أو أنها تخفف الوزن أو تساعد على السهر، ودور الإعلام في إظهار النجوم المفضلة من المدخنات، والرغبة في التقليد خاصة إذا كانت القدوة هي الوالدين أو أحدهما أو أحد الأخوة.. بالإضافة أن بعض الأسر لاتعارض على تدخين بناتها.. وهناك بعض الدراسات أكدت أن التدخين يورث للأبناء من خلال الجينات، ومن الأسباب أيضاً التدليل المفرط، توافر المال بشكل زائد، والهروب من الواقع، والتمرد على الأوامر أو الشدة والقسوة المبالغة في المعاملة، والتنشئة التربوية غير السوية، ووجود أوقات فراغ وعدم وجود هدف للفتاة في الحياة.

أما النصائح للعلاج فتبدأ بالتوعية واحتواء الوالدين خاصة الأم لبناتهما والتعرف على احتياجاتهن النفسية ومصاحبتهن، والحرص على الحوار والتواصل الفعال بما يناسب السن وكل مرحلة عمرية، والتعرف على أصدقائهن وعائلتهن وأهمية وجود القدوة الحسنة والأبتعاد عن أصحاب السوء، وملء أوقات الفراغ بالاشتراك في الأنشطة الرياضية والثقافية والمجتمعية الخدمية، وتصحيح المعتقدات الخاطئة للفتاة عن التدخين وتوضيح الأضرار الناتجة عنه عن طريق العلاج المعرفى والسلوكى، واستخدام الأساليب التربوية والتعليمية والتوجيهية السليمة غير المباشرة وتوصيل المعلومة والنصيحة - دون الإلحاح - عن أضرار التدخين على الصحة، لا للتدليل ولا القسوة أو التفريق بين الذكر والأنثى في الأسرة، وزرع الواعظ الدينى والأخلاقى، وتفعيل دور مؤسسات الدولة التربوية والثقافية والتعليمية والدينية من أجل تسليط الضوء ونشر مخاطر التدخين وأثاره السلبية الضارة على الصحة والبيئة والمجتمع وتفعيل وسن القوانين التى تعاقب المدخنين فى الأماكن العامة التى تضر الآخرين وضرورة تفعيل لائحة ممنوع التدخين فى الأماكن المغلقة وعدم القيام بتزيين أماكن التدخين فى الكافيهات أو بتقديم للمراهقين.

قديمًا كان هناك ركن فى المقاهى للمتقنين وبه مكان للقراءة لأنه كان هناك قادة الفكر والثقافة، حالياً البنات ينافسن ويزاحمن الأولاد ويجلسن على الكافيهات مع الأصدقاء وممكن مع الأهل ويقول الأهل: (البنات تدخن أمامى أحسن من ورائى)

تحت بنود غير منطقية، ورغبة البنات فى التطلع لتعيش دور الرجل والحرية التى يمتلكها الشباب من خلال تدخين الشيشة ولعب الطاولة وهو يعكس حالة الفراغ الفكرى والخلل القيمى والأخلاقى وفى التربية والتنشئة فى ظل غياب القدوة ودور الأب والأم عن التوجيه والإرشاد والمتابعة وانشغالهم بتوفير المأكل والمشرب ومتطلبات الحياة على حساب التربية فى ظل أبواق إعلامية ومنظمات تتشدد بالحرية المطلقة بلا ضوابط أخلاقية تحت عنوان التطور والترفيه عن المجتمع، ولكن الهدف الحقيقى هو نشر الخلل وإفساد المجتمع، وهو يتطلب بناء جسور من الصداقة الحقيقية وليست الأبوية السلطوية والتواصل الإيجابى بين الوالدين والأبناء والاهتمام بمشاركتهم فى الأندية الاجتماعية والرياضية والمننديات الفكرية والثقافية ومراكز الشباب والأسر الجامعية هى الطريق لتجنب مخططات إفساد المجتمع ونشر التوعية بالآثار السلبية للتدخين على الشباب لأنه أصبح خطراً حقيقياً حيث تشير آخر الإحصاءات إلى أن ٤٢% من مرضى الأزمات القلبية من الشباب، كما أن التدخين يتسبب فى وفاة أكثر من ٥ ملايين شخص بمعدل حالة وفاة كل ٦ ثوانٍ وتتوقع منظمة الصحة العالمية زيادة الوفيات إلى ٨ ملايين بحلول ٢٠٣٠.

أكدت الأبحاث العلمية أن تدخين المرأة وخاصة الشيشة مخاطر صحية كبيرة على الأم و حدوث بعض التشوهات الخلقية للجنين قد تؤدى بحياتها لا قدر الله، كما يزيد من احتمالية الحمل خارج الرحم نقص نمو الجنين ومن انفصال المشيمة وحدث النزيف الحاد ما قبل الولادة احتمالية أكبر للإصابة بسرطانات متعددة منها عنق الرحم أمراض الجهاز التنفسى والهضمى والضغط والقلب.

فالشيشة وهى تشارك السجائر فى تواجد الاف المواد السامة والمسرطنات بها نتيجة لاحتراق التوباكو والمعسل فينتج عنه الاف المواد الكيميائية فى مجموعات كثيرة أهمها احتراق القطران بدرجة اشتعال كبيرة يحول بعض المواد الهيدروكربونية إلى مواد سرطانية، كما يترسب القطران فى الشعب الهوائية فينتج عنها الالتهاب الشعبى المزمن علاوة على تأثير النيكوتين على القلب والاعوية الدموية والمخ والاطراف وجميع الاجهزة الحيوية بجسم الانسان، وزيادة خطورة تدخين الشيشة عن السجائر ترجع إلى ضخامة كمية ما يستنشق من دخان والتي تزيد على عشرات السجائر التى يدخنها المدخن يومياً، وبالتالي زيادة كمية القطران والزفت والنيكوتين

والغازات السامة فيها، كما ان القول ان الماء بالشيخة ينقى القطران بالدخان وهى تقنية لا تتعدى ٢٥% تعادلة وتزيد عليه الكميات الهائلة والمستنشقة من الدخان. ما يقال من ان المبسم معقم وخاص بالمدخن نفسه فلنا ان نتخيل صناعته من البلاستيك المنتج من الاف المخلفات الضارة والتي تزيد من الأمراض القاتلة من التهابات التنفسية الحادة ومرض السل والالتهاب الكبدى الوبائى علاوة على الالتهابات الشعبية المزمنة والربو الشعبى والانتفاخ الرئوى وسرطان الفم والبلعوم والحنجرة.

وتدخين الشيخة فى النهاية ظاهرة غير حضارية تنتشر حالياً بكل شرائح وفئات المجتمع فيتان وفتيات واطفال ذكور واناث وتهدد المجتمع ككل سواء من الناحية الصحية والاجتماعية والاقتصادية والامنية، هذا الأمر يتنافى مع السلوك الحضارى الحقيقى وهو السولك الواعى المثقف الذى يقدر مصلحة الانسان ويعرف السبيل إلى سعادته ورفاهيته. علاوة على مخالفته لقوانين منع التدخين الصادرة منذ عام ١٩٨١ ومخالفته للشرع والدين.

الشيخة تجاوزت دورها كأداة للتدخين لتصبح "لزمة" اجتماعية يتفاخر بها البعض احياناً، ويتعامل معها البعض الآخر باعتبارها صحية وموضة وتحرراً، خاصة بين اوساط النساء والشباب داخل الفنادق والكافيتريات ذات النجوم الخمسة، وقد لا يعلم كثيرون أنها اشبه بقنبلة جريثومية تنفجر كل ساعة وكل لحظة داخل صدور ورنات مدخنيها، بل هى مصدر من مصادر التلوث البيئى المدمر لصحة الانسان.

ان الشيخة كالوباء فى المجتمع المصرى، خاصة بين اوساط الشباب وبين المتعلمين وعندما يتبادلون شرب نفس الشيخة فان اللعاب ينقل أمراضاً كثيرة جداً، منها السل الرئوى وأمراض التهاب الكبد الوبائى فيروس (أ) والميكروب الحلزوني، بالإضافة إلى أمراض الصدر مثل الدرن وتسبب الشيخة التهاب فى الحلق، وكثرة الالتهاب تؤدى إلى انتفاخ الرئتين والتهاب مزمن فى الشعب الهوائية وكذلك تؤدى إلى إنتشار مرض التيفود.

إن مشكلة الشيخة فى مصر أصبحت فى تزايد مستمر وهى عادة سيئة ولها تأثيرها الضار جداً على الصدر وبالنسبة للمدخنين وكذلك غير المدخنين، وهذا



سبب إلى إنتشار مرض الدرن فى السنوات الاخيرة، والشيشة اسهمت بالطبع فى مثل هذا الانتشار، حيث أنها تؤدى إلى تهيج شعبى يسبب مرض الربو .

وينصح بالأبتعاد نهائياً عن تدخين الشيشة داخل المنزل، لان الدخان المتصاعد منها يؤثر على صحة الأطفال الصغار، ويجعلهم أكثر عرضة للأمراض الصدرية مثل النزلات الشعبية والربو الشعبى، كما ان تدخينها على المدى الطويل يؤدى إلى سرطان الرئة مع وجود تكيسات بها وكذلك السرطان الشعبى الرئوى، ان خطر الشيشة على صحة الانسان لا يزول بمجرد استخدام مبسم خاص، فقد أثبتت التحاليل المعملية ان خرطوم الشيشة ينقل العدوى من الانسان المصاب إلى السليم، حيث يختلط الميكروب بماء الشيشة اثناء عملية التدخين، وعند تعاطى الشخص السليم الشيشة، فإنه يستنشق الميكروب الموجودة فى ماء الشيشة.

فالشيشه وهى تشارك السجائر فى تواجد الاف المواد السامة والمسرطنة بها نتيجة لاحتراق التوباكو والمعسل فينتج عنه خمسة الاف من المواد الكيميائية السامة فى مجموعات كثيرة أهمها احتراق القطران بدرجة اشتعال كبيرة يحول بعض المواد الهيدروكربونية إلى مواد سرطانية منها او وثانى اكسيد الكربون واكاسيد الكبريت والنيروجين والرادون والبولونيوم.

كما يترسب القطران فى الشعب الهوائية فينتج عنه الالتهاب الشعبى المزمن علاوة على تأثير النيكوتين على القلب والاعوية الدموية والمخ والاطراف وجميع الاجهزة الحيوية بجسم الانسان فيصيبه بخمسة وعشرين مرضاً تؤدى جميعها إلى الوفاة المبكرة فيفقد المدخن من ١٥-٢٠ سنة من عمره علاوة على المعاناة الانسانية اثناء المرض واصابته بالعجز الكلى او العجز الجزئى.

وزيادة خطورة تدخين الشيشة عن السجائر ترجع إلى ضخامة كمية ما يستنشق من دخان والتي تزيد على عشرات السجائر التى يدخنها المدخن يومياً، وبالتالي زيادة كمية القطران والزفت والنيكوتين والغازات السامة فيها. وتتضاعف هذه الخطورة نتيجة لاستنشاق الدخان الكثيف الناتج عن مدخنى الشيشة من المراقفين او الموجودين فى نفس الموقع او الجلسة، كما ان القول بأن الماء بالشيشة ينقص القطران بالدخان وهى تنقية لا تتعدى ٢٠% تعاديه وتزيد عليه الكميات الهائلة والمستنشقة من الدخان. وان ما يقال من ان المبسم معقم وخاص بالمدخن نفسه فان

الميكروبات والفيروسات متواجدة باللى وبمياه الشيشة علاوة على ان صناعة المبسم من البلاستيك المنتج من الاف المخلفات الضارة ستزيد من الأمراض القاتلة التي يسببها تدخين الشيشة التي تزيد عن تدخين السجائر لحدوث الالتهاب من الالتهابات التنفسية الحادة ومرض السل والالتهاب الكبدى الوبائى علاوة على الالتهابات الشعبية المزمنة والربو اشعبى والانتفاخ الرئوى وسرطان الفم والبلعوم والحنجرة والرئة الناتجة عن دخان الشيشة.

لتدخين , الشيشة , المشروبات المنبهة، عدم القدرة على سيطرة الأعصاب والافراط فى تناول الطعام عادات سيئة لا نستطيع ان نتغلب عليها بسهولة ويجئ شهر رمضان فرصة عظيمة تساعدنا على تغيير هذه العادات، فكيف نتخلص منها، شهر رمضان فرصة عظيمة للاقلاع عن التدخين حيث أكدت الدراسات ان تدخين سيجارة واحدة قبل تناول طعام الافطار يعادل تدخين عشر سجائر مما يعنى فرصة الإصابة بسرطان الرئة، كما ان الشيشة أصبحت احد المظاهر عند الشباب والفتيات خاصة خلال شهر رمضان وهى ظاهرة غير صحية فتدخين الشيشة يؤثر على المرأة بشكل واضح فتصاب بالسعال والكحة المستمرة ثم تنتهى بحساسية الصدر وعدم القدرة على القيام بأى مجهود مما يجعلها تفقد الكثير من جمالها وجمال مظهرها، كما تؤدى إلى خشونة صوتها وتدخين الشيشة اشد خطورة على الصحة من تدخين السجائر فهى تنقل ميكروب الدرن والميكروبات الاخرى عن طريق الهواء المختلط بمائها وليس عن طريق المبسم الذى يتم تغييره، ويضيف ان عادة الأقلاع عن شرب المنبهات مثل الشاى والقهوة يمكن اكتسابها خلال شهر الصوم حيث يستطيع الموظف الذى لا يفارق فنجان القهوة والشاى فى مكتبة انتهاز فرصة الصيام ليعود نفسه بعد رمضان على الأقلاع عن تناول المنبهات التى تضر بصحة الجهاز العصبى، اما الأشخاص المصابون بالسمنة نتيجة الأفرط فى تناول الطعام فأن تناول وجبة واحدة فى اليوم وهى عادة تكون وجبة متكاملة العناصر الغذائية ثم وجبة خفيفة فى السحور كفيلة بأنقاص الوزن بشرط عدم التهام الحلويات بعد الافطار مباشرة ويمكن استبدالها بالفاكهة الطازجة اما الأشخاص الذين يعانون من حدة الانفعال وعدم السيطرة على أعصابهم فى الأيام العادية فان صيام رمضان والامتناع من الماء والطعام لساعات طويلة وما يحدثه ذلك من تأثير على مراكز

المخ المسئولة عن ضبط الانفعالات يجعله اسرع عرضة للانفعالات ولكن الصيام يجعله يتحلى بالصبر والتسامح وهذا اكبر تدريب على كيفية السيطرة على أعصابه.  
**الشيثة الإلكترونية:**

مع إنتشار تحذير التدخين ضار جدا الصحة ويؤدي الي الوفاة لجأ الشباب لتجربة لما يسمى بالتدخين الالكتروني كوسيلة مساعدة للأقلاع عن التدخين او لتقليل اضراره من خلال السجارة الالكترونيه التي تتيح لمن يستخدمها كمية محدوده من النيكوتين هي في الواقع بخار وليس دخانا كما تقول الاعلانات الترويجية وتحولت الي موضة بعد ظهورها في الأعمال الفنية وانتشارها علي ارضة وسط البلد بأسعار معقوله في مواجهة الإرتفاع الجديد في اسعار السجائر ومع تعدد الاخطار وتوالي التحذيرات من السجائر و الشيثة الالكترونية الا أنها تباع في الاسواق المصرية علي الرغم من تحذير جهاز حماية المستهلك ورفض اللجنة الفنية لمراقبة الأدوية تسجيلها او تداولها لغياب ما يثبت امان وفاعلية هذه المنتجات ومؤخرا أكدت الادارة المركزية للشئون الصيدلية احتوائها علي مواد دوائية في صورة سائلة غير مرخص بها ومازال انصارها يتزايدون. رأى الشباب مستهلكين وباعة عن وهم الشيثة والسجارة الالكترونيه خاصة وقد حذر منها الأطباء ان السجارة الالكترونيه لا تغني عن اليشة او السجارة العادية بل تزيد التعلق بالتدخين ولاستمرار فيه طول ما الشحن مليون علي حد تعبيره. السجارة الوهم من حيث الاثر والتكلفة لارتفاع سعر الزيت المستخدم في مقابل زيوت رخيصة الثمن مجهولة المصدر ومضرة فعرف ان الاصل الارادة. تدخين الشيثة الالكترونيه كنوع من المظهرة وكتقليعة جديدة إنتشرت بين الباب والفنانين. بعض الشباب يقوم بشرائها علي سبيل التفاخر بها والعض الاخر محاولة منه في ترك التدخين واقبل عليها الكثير ايضا بعد زيادة اسعار السجارة العادية والشيثة الالكترونيه وعن اسعارها بدأت بيع السجارة الالكترونيه منذ عامين وكان سعرها ١٢٠جنيها اما الان هبط سعرها الي ٤٠جنيها اما الشيثة الالكترونيه اسعارها تتراوح من ١٥٠جنيها الي ٧٠ جنيها حسب النوع وبياع مع الشيثة الالكترونيه نكهات مختلفة منها بنكهات السجائر الاجنبية ومنها بنكهات الفاكهة سعر عبوة الزيت ٢٠جنيها تكفي المدخن لمدة اسبوع خطورة السجارة والشيثة الالكترونيه وهي نوعان نوع لا يحتوي علي

نيكوتين واخر يحتوي علي نسبة صغيرة من النيكوتين مقارنة بالسيجارة العادية يزعمون أنها تساعد تدريجيا في الأقلال عن التدخين وهو ما تنفيه بعد اضافة بعض الشركات المصنعة للشيشة او السيجارة الالكترونية هموا الكيمائية غير مصرح بها بنسب غير معروفه. الأبحاث في الخارج اجريت علي السيجارة والشيشة الالكترونيه التي اکت اضرارها تفوق الاضرار الناتجة عن السيجارة العادية فلم تخضع لمواقفة منظمة الصحة العالمية ولا وزارة الصحة المصرية. إدمان التدخين الالكتروني ينصح الراغبين في الأقلال بالارادة اولاً ثم الأدوية المصرح بها من وزارة الصحة التي تساعد المدخن علي ترك التدخين دون أعراض جانبية مختتمة ان الميزة الوحيدة المزعومة للتدخين الالكتروني ان تأثير التدخين السلبي علي غير المدخنين الذين يستنشقون الدخان الناتج عنها اقل من السجائر والشيشة العادية.

### السجائر الإلكترونية:

حذر أطباء الأمراض الصدرية من تقشى ظاهرة استخدام الوسائل الالكترونية كالسيجارة والشيشة الإلكترونية كبداية للإقلال عن التدخين، وذلك باعتبارها وسائل غير آمنة ولها أضرار كبيرة على الرئة، لما تحتويه من مواد مسرطنة خطيرة،

كما كشف العديد من الدراسات العالمية أيضا ارتفاع نسبة النيكوتين والقطران بها إلى ثلاثة أضعاف ما يتم ذكره في وسائل الدعاية عنها.. جاء ذلك خلال مناقشات المؤتمر الدولي الـ ١٤ للجمعية المصرية للشعب الهوائية، كما ناقش المؤتمر أيضا زيادة مرض الفشل التنفسي نتيجة التدخين والسدة الرئوية، حيث يشغل هؤلاء المرضى ٥٠ إلى ٧٠% من أسرة المستشفيات الجامعية والصدر بوزارة الصحة. تم مناقشة أحدث أبحاث علاج السدة الرئوية، ومشكلات الأوعية الدموية الرئوية بما فيها جلطات الشريان الرئوى، ومرض توقف التنفس أثناء النوم والتقنيات الحديثة في علاج و تشخيص التليفات الرئوية، كما عقد بالمؤتمر ٨ ورش عمل حول مناظير الصدر و الموجات الصوتية على الصدر والقلب وغيرها.

وقد اعلن عن تأسيس الجمعية لأول ناد لرعاية مرضى الجهاز التنفسي، يسعى للوصول إلى المرضى ونشر الوعي بالأمراض الصدرية، وذلك من خلال عقد ندوات كل ٣ أشهر، إلى جانب تنظيم قوافل طبية للمناطق الأكثر احتياجا وإجراء

إختبارات قياس التنفس، كما سيسعى النادى إلى صرف علاج الأمراض الصدرية للمرضى الأكثر احتياجا بالتعاون مع وزارة الصحة والمستشفيات الجامعية.

الفشل التنفسى نتيجة السدة الرئوية المزمنة أو تليفات الرئة نتيجة التدخين، حيث يعد مشكلة كبيرة تشغل ٥٠ إلى ٧٠ % من أسرة المستشفيات الجامعية ومستشفيات الصدر، وينقسم المرض لنوعين الأول يكون به نقص أكسجين الدم غير مصحوب بارتفاع ثاني أكسيد الكربون، ويتم العلاج بإعطاء الأكسجين بأى تركيزات، والنوع الثانى يكون مصحوبا بانخفاض الأكسجين بالدم الشريانى مع إرتفاع ثاني أكسيد الكربون، ويكون العلاج بإعطاء تركيزات منخفضة من الأكسجين، وطالب الدولة بدعم مرضى الفشل التنفسى بتوفير أجهزة مركزات الأكسجين الجوى ضمن منظومة العلاج على نفقة الدولة والتأمين الصحى . المعايير الدولية الحديثة لمرض السدة الرئوية، والتي تعتمد على أعراض المرض وشدة وعدد الأزمات الحادة، وليس شدة المرض من خلال المعامل «FEVI»، وتقسم المعايير الجديدة المرض إلى أربع مراحل الأولى وتكون بها الأعراض ودرجة الخطورة قليلة، وصولا إلى المرحلة الرابعة ذات الأعراض الشديدة مع إرتفاع نسبة الوفاة نتيجة المرض، المعايير الحديثة ساعدت فى تغيير اقتصاديات علاج المرض، حيث وجهت الأطباء باستعمال البخاخات طويلة المفعول وقصيرة المفعول سواء منبهات "بيتا" و"لاما" ومهدئات مستقبلات "مسكارنيك" طويلة المفعول، وفى المرحلة الأولى تستعمل البخاخات قصيرة المفعول فقط، وفى مرضى المرحلة الرابعة تستعمل موسعات الشعب طويلة المفعول بشقيها بالإضافة إلى بخاخات الكورتيزون الموضعى طويلة المفعول. وحول مخاطر البدائل الالكترونية للإقلاع عن التدخين كالسيجارة الالكترونية والشيشة الالكترونية، من المؤكد خطورة استخدامها، واعتبارها وسائل بديلة لتعاطى التبغ وليس الإقلاع عنه، كما أنها غير آمنة ولها أضرار كبيرة على الرئة، حيث يوجد بمكوناتها مواد مسرطنة مثل "الجلسرين"، و"الجليكول" و"النتروزامين"، بالإضافة إلى النكهات التى تعطى رائحة لهذه الوسائل، كما أظهر العديد من الدراسات العالمية، وأخرها دراسة مستشفى مايو كلينيك أن نسبة النيكوتين بهذه الوسائل الالكترونية غير محددة، كما أنها تصل فى بعض الأنواع إلى ٣ أضعاف النسب الموجودة بالسيجارة التقليدية، السيجارة الالكترونية والشيشة والبايب الالكترونى ليست إلا وسائل لتعاطى

النيكوتين وليست وسائل للإقلاع عن التدخين كما يروج لها البعض، لان المدخن يظل مرتبطا بالعامل النفسي مع وجود السجارة في اغلب الأماكن كما ترتبط بالجزء السلوكي، أن أفضل وسائل الإقلاع هي بدائل النيكوتين الطبية ومنها اللاصقات الطبية والعلكة والعقاقير التي تغلق مستقبلات النيكوتين كما تعمل على استثارة افراز مادة «الاندورفين» بالجسم، ويستطيع المدخن الإقلاع بدون مشكلات مع تناول العقاقير خلال شهر واحد.

### السجائر الصينية:

من الضروري مكافحة التدخين الذي يتسبب في وفاة ٥٤ مليون شخص سنويا بمعدل متوفي كل ٦ ثوان! إلا أنه بجانب الأضرار والآثار المعروفة للتدخين فهناك ماهو أسوأ وهي أنواع السجائر والمعسل التي يطلق عليها اسم السجائر الصينى وتنسقل الي البلاد بطريقة غير مشروعة عبر الحدود ولا تخضع للضرائب أو القوانين التنظيمية، كما لا تحمل أي تحذيرات صحية، ولا تستوفي شروط التغليف، ومن ثم تصبح أرخص في السعر ومتوفرة علي نطاق واسع وسهلة المنال، خاصة للشباب والفقراء.

وبالإضافة إلي خسارة الدولة قرابة ٤ مليارات جنيه ضرائب سنويا تتهرب منها هذه الأنواع من السجائر، فإنها سجائر مغشوشة ومقلدة لا تتبع المعايير والمواصفات القياسية سواء المصرية أو غيرها لأنها تستخدم مواد رديئة الجودة وغير مطابقة للمواصفات التدخينية مما يجعل لها أثرا سلبيا علي المدخن وباختصار تعتبر غير صالحة للاستهلاك الأدمي

فمن ضمن المعايير التي يجب الالتزام بها ألا تتعدى نسبة القطران ١٥ ولا تتعدى نسبة النيكوتين ١ بالإضافة إلى أن مكونات السجارة عبارة عن دخان، وورق ومادة لاصقة . وتمر السجائر بعدة مراحل قبل بيعها . ولكل مرحلة أهمية ولا بد من الالتزام بها لضمان سلامة صنع السجارة التي أصبح يتم تهريبها لمصر بكميات وفيرة . ولمواجهة هذا الخطر تقوم جمعية مكافحة التدخين والدرن وأمراض الصدر بالقاهرة بالتعاون مع مكتب منظمة الصحة العالمية في مصر بدراسة حول حجم هذه التجارة غير المشروعة في محافظات القاهرة والإسكندرية والمنوفية والغربية وبورسعيد والفيوم وأسيوط، الأمر الذي يستوجب زيادة الرقابة علي المنافذ وتشديد العقوبات علي المهربين والفاستدين من خلال سن قوانين أكثر حزما.

## رأى الدين فى التدخين:

مع انطلاق الحملة القومية لمكافحة التدخين وتعاطى المخدرات تتطلع الانظار إلى دور علماء الدين ودور المسجد فى المواجهة خاصة بعد صدور توصيات من جهات عديدة تؤكد على أهمية وفاعلية المسجد والدعاة بصفة عامة للقضاء على هذا الوباء الخطير والمدمر للانسان واقتصاديات المجتمع، ترى كيف يمكن تفعيل دور المسجد فى هذه القضية الخطيرة وكيف يمكن تدعيم الرسالة التى يقوم بها علماء الدين ليمتد تأثيرها بقوة وفاعلية فى القطاعات المستهدفة وتحقق الخطة الأهداف المرجوه.

يؤكد فضيلة الدكتور نصر فريد واصل مفتى الجمهورية ان الاسلام كرم الانسان وطالب بالمحافظة على النفس والعقل وجعل ذلك من الضروريات الخمس التى دعا إلى المحافظة عليها حتى يمكن للانسان ان يكون خليفة الله فى الارض ويقوم بعمارتها.ويقول فضيلته: لقد ثبت حرمة الخمر شرعاً بقوله تعالى " انما الخمر والميسر والانصاب والازلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون" ولعن الرسول صلى الله عليه وسلم حاملها والمحمولة اليه وكل من له علاقة بها كما ثبت حرمة المخدرات ايضاً بقوله صلى الله عليه وسلم " كل مسكر خمر وكل خمر حرام" اخرجة مسلم، ويقول ايضاً " ما أسكر كثيرة فقليلة حرام" كما ثبت حرمة التدخين شرعاً بقوله تعالى " ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيماً" وقوله تعالى " ولا تلتقوا بأيديكم إلى التهلكة". وقول الرسول صلى الله عليه وسلم " لا ضرر ولا ضرار". كما ثبت حرمة بالقياس على المسكرات والمخدرات التى نص على أنها من الخبائث، بل ان التدخين اشد ضرراً من هذه المسكرات لان ضرره يتعدى إلى الغير من المحيطين بالمدخن ولم يقتصر على المدخن فقط.

ان الشريعة الإسلامية حرمت على الانسان الحاق الضرر بذاته او بجزء من اجزائه والتدخين مما يحقق هذا الضرر.يوضح المفتى ان الشرع لكى يحافظ على النفس والعقل فقد جعل عقوبة الخمر حدية وهى جلد شارب الخمر ثمانين جلده على الرأى الراجح فى كل مرة يشرب فيها الخمر ويقول: كما قرر الفقهاء لمتعاطى المخدرات - غير الخمر بجميع أنواعها عقوبة التعزير بحيث يقررها القاضى حسب ظروف كل شخص وخطورته على نفسه ومجتمعه، وهذه العقوبة تنطبق كذلك على

متعاطى التدخين بجميع أنواعه، وعقوبة التعزير قد تصل إلى القتل سياسة شرعية حسب جسامه الجريمة المرتكبة كما قرر اهل الفقه والاجتهاد فى الشريعة الإسلامية، ويرى فضيلة المفتى ان لولى الأمر ان يتخذ جميع الوسائل التى تؤدى لمنع هذه الاضرار. وماذا عن دور المسجد فى المواجهة وكيفية تفعيل هذا الدور؟

ومن آراء العلماء رأى شيخ الازهر الاسبق جاد الحق على جاد الحق فهو يقول عن التدخين "ان الاسلام يحرم التدخين لأنه هلاك للنفس وتبديد للمال وان العالم يشهد وفاة مدخن كل ١٣ ثانية، فالتدخين ضار بالنفس وبالآخرين ايضاً اذ ان اثر التدخين يتعداه إلى الذين يجاورونه او يخالطونه سواء من الاصدقاء او افراد الاسرة، وما يضر النفس حرمة الشريعة السمحاء التى اباحت كل ما ينفع الانسان وحرمت كل ما يضره وذلك لقول الرسول صلى الله عليه وسلم "لا ضرر ولا ضرار". وممن ذكر تحريمه من فقهاء الحنفية الشيخ محمد العيني الذى حرمه من ثلاث اوجه فى رسالته "تحريم التدخين" كونه مضر للصحة.

- كونه من المخدرات المتفوق عليها عندهم.

- كون رائحته الكريهة تؤذى الناس الذين لا يستعملونه.

- كونه سرفاً.\*

وقد اصدرت درا الافتاء المصرية حكماً شرعياً بالحرمة القطعية للتدخين وذلك فى فتواه الصادرة فى ٢٥ جماد الاولى ١٤٢٠ هـ الموافق ٥ سبتمبر ١٩٩٩ جاء فيها "ان العلم قد قطع فى عصرنا الحالى بأضرار استخدامات التبغ على النفس لما فى التدخين من أضرار تصيب المدخن وغيره ممن يخالطونه ولما فيه من اسراف وتبذير نهى الله عنهما. والله تعالى يقول "ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً" ويقول عز وعلا "ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا إن الله يحب المحسنين".

وعن رأى الديانة المسيحية يقول قداسة البابا شنودة: ان التدخين بجميع اشكاله قد يجر الانسان إلى ما هو اكبر من ذلك كالمخدرات والإدمان، والتدخين حرام لأنه يؤدى إلى اغضاب الله.\*

\* (المصدر: التدخين وأثره على الصحة ، د. محمد على البار "الدار السعودية للنشر والتوزيع").

\* (المصدر: أخبار اليوم ٥ مايو ٢٠٠١م "صبيان وبنات".) (القضاء على التدخين نهائياً - ربيع احمد

الرفاعى).



ضرورة عقد دورات مكثفة للاثمة ففي المساجد يحاضر فيها متخصصون في الطب البشرى والنفسي والصيدية ورجال الشركة إلى جانب علماء الدين، وذلك حتى يكون الامام او الداعية على علم بكل جوانب القضية وتأثيراتها الحقيقية، فيتعرف مثلاً على المخدرات وأنواعها: المخلقة والمصنعة والممنوع منها والمسموح به في اللوائح والذي تبيحه وزارة الصحة، وكيفية التعامل مع الأدوية المخدرة وغيرها، والتي يستعملها البعض كبديل عن المخدر، ويقول الشيخ منصور: ان دور القانون والخبراء في علم النفس والاجتماع والاقتصاد مهم لبيان حجم المشكلة وما يترتب عليه نفسياً واجتماعياً واقتصادياً. ويؤكد على ضرورة الاتقل الدورة التدريبية عن اسبوع او عشرة أيام على ان يقوم الدعاة المشاركون في الدورات التدريبية بنقل خبراتهم وتجاربهم إلى زملائهم ليبثوا الوعي بها بين الجماهير. ولكن من الملاحظ ان بعض الناس تستغل وجود فتاوى متعددة عن التدخين بعضها يحرمه بصورة قطعية والآخر يضعه في درجات متفاوتة ونزل به إلى مرتبه خلاف الاولى.

يقول الدكتور اسماعيل الدفتار: لامجال لاحد ان يدعى ان حكم التدخين ينزل عن درجة الحرمة بعدما أكدته حقائق الحياة، والنتائج التي توصل اليها الأطباء في شأن ما يحدثه التدخين من أضرار على المدخن ومن حوله ايضاً، حيث لا ضرر ولا ضرار بالاضافة إلى ما روته ام سلمة عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه نهى عن كل مسكر ومفتر (أى كل ما يؤدى إلى الخمول والكسل). الرائحة التي يثيرها التدخين هي رائحة مكروه منفردة وبخاصة لغير المدخنين. ويقول: اذا كان الرسول صلى الله عليه وسلم قد حذر من يأكل البصل او الثوم من الحضور في اماكن تجميع الناس فمن باب اولى ان يعتبر المدخنون بعدم ايداء الناس في شوارعهم وتجمعاتهم. ان التبغ بأثاره وبمظهره وبرائحته يعتبر مستخبثاً لدى الطباع السليمة والقرآن الكريم قد اوضح في آياته ان من وظيفة الرسول أنه: "يحل لهم الطبيات ويحرم عليهم الخبائث". (الاعراف الآية ١٥٧).

فالتدخين يعد من الخبائث حيث ان جميع أنواع الدخان تحدث فتوراً في الاعضاء، فتدخل في النهى عن كل مفتر من حديث ابى داود ومسلم والدار قطنى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم " كل مسكر خمر وكل مسكر حرام"، وقوله صلى الله عليه وسلم فيما اخرجه ابوداود والترمذى وابن ماجه عن جابر عن رسول

الله عليه وسلم أنه قال " ما اسكر كثيره فقليله حرام"، ولما كان الفتور من الدخان غير مساو للفتور من الحشيش والافيون وملحقاتهما، كانت علة تحريمه: أنهاك البدن والحد من نشاطه، والحيلولة بينه وبين أداء ما كلف به من اعمال غير اعمال العبادة، فضلاً عن اتلاف المال دون فائدة، وقد يكون الانسان محتاجاً إلى ثمن الدخان في حاجاته، وحاجات من يعولهم وحينئذ يكون فيه عدوان على الحقوق المشروعة للغير، ويدخل في دائرة الدخان " السجائر، السيجار، والمعسل، والتبناك، والجرناك".

ولا شك ان الشخص المدخن فى البيت او المكتب "داخل أى مبنى" سواء كان اباً او اماً او موظفاً يضر بنفسه فى المقام الاول، الا أنه فى الوقت نفسه يضر غير المدخنين من المقيمين معه فى البيت او من زملائه من غير المدخنين الجالسين معه فى العمل، ويحدث الضرر نتيجة لاشعال السيجارة التى تزيد عدد جسيمات الغبار فى هواء المكان الذى يجلس فيه ومن معه من غير المدخنين ويزادها يزداد التصاق جسيمات النويات الصلبة المشعة عليها، وبذا يزداد استنشاق كل من يجالس المدخن من اقاربه وزملائه غير المدخنين للغبار الناتج والحامل للاشعاع الطبيعى، ويكون تضررهم أكثر من تضرر المدخن ذاته، لان جسيمات النويات الصلبة المشعة تطلق كامل اشعتها إلى جدار الجهاز التنفسى النظيف " لغير المدخن" فتصيب الخلايا مباشرة، بينما الجهاز التنفسى للمدخن مغطى بطبقة من القطران الاسود الذى يكون عازلاً ولذا قد لا تصل الاشعة المنطلقة من الهواء نفسه للخلايا مباشرة، وطبقة القطران نفسها هى مصدر للاشعاع المستمر للخلايا الملامسة لها، وذلك لان القطران على جدار الرئة متكون من ترسبات الدخان المستنشاق والحامل للمواد المشعة، لان تركيز الاشعاع فى طبقة القطران أكثر منه فى الهواء، ولذا فان احد أسباب زيادة حدوث سرطان الرئة بين المدخنين هو اثر طبقة القطران وما ينتج عنه، واذا رضى المدخن ان يضر نفسه من خلال اشعال سيجارته ويمحض ارادته رغم ان ذلك يخالف قوله الله تعالى " ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة"، فما ذنب غير المدخنين المقيمين معه، او جلسه فى العمل الذى يجبره على استنشاق الهواء الحامل لجسيمات غبار سيجارته ومن ثم الاشعاع المحمول على هذه الجسيمات التى بدورها قد تكون مصدراً محتملاً لاحداث سرطان

الرئة، معلوم ان حدوث سرطان الرئة يزداد بازدياد تركيز الغبار المستنشق وبازدياد الاشعاع المحمول عليه .

تعاملت المدرسة الشرعية في مصر بخاصة، وفي العالم العربي بعامة، ومع مشكلة التدخين على أنه الحكم بأنه مكروه وهو يعنى أنه لا حرج على المسلم في ان يدخن مع العلم بأن الله يكره التدخين، فالله هو مصدر التحريم والتحليل والكرهية، ولما كانت هذه الكراهة على مستويين مستوى الكراهة التحريمية، وهو أقرب إلى التحريم ومستوى الكراهة التنزيهية، وهي ماكان إلى الحلال أقرب، فقد استقر دائماً ان التدخين مكروه تنزيهاً، ولذلك وجدنا كثيراً من العلماء والمشايخ وقراء القرآن، يدخنون دون حرج، وهو ما ادى إلى إنتشار التدخين، لدى الصغار والكبار والقادرين والعاجزين، ولم يكن الحكم بكراهية التدخين ناتجاً عن دراسة علمية لمحتوى الدخان، فمن المؤكد ان الذين اطلقوا هذا الحكم كانوا يجهلون محتواه وطبيعته، ولذلك فقد اضطرب تعليلهم لكراهية التدخين، فتارة يرجعون ذلك إلى أنه اسراف" والله لا يحب المسرفين" واخرى إلى الضرر الصحى، القاعدة تقول: "لا ضرر ولا ضرار" ومسألة الضرر على كل حال نسبية فكثير من المدخنين لا يرون ان الدخان يضرهم ولذلك لا يعينهم الحكم بالكراهة، وهكذا استمر التدخين فى مأمّن، مع ان إدمان ما يكره الله حرام واستمرت مصانعه تعمل ليل نهار حتى قدرت الاموال المهذرة فى حريقه باكثر من عشرين مليارا فى السنة، اكثرها من جيوب الفقراء ومحدودى الدخل، ثم تطورت النظرة إلى التدخين بتطور البحوث الطبية والتحليلية التى كشفت عن أنه احد الاسباب الكبيرة فى الإصابة بالسرطان، فى مواضع مختلفة من الجسد، وبذلك بدأت النظرة إلى خطورته تتغير من الناحية الاجتماعية والصحية ولكن الحكم الشرعى ظل كما هو الكراهة، والكرهية فقط، وهو ما يدل على الانفصام بين الجهات المختصة بالنظر فى هذه المشكلات، وربما عز على بعض المدخنين من المشايخ ان يشددوا الحكم على التدخين، وهم لا يطيقون البعد عنه، متعللين بأنه لا يضرهم، ولم يصبهم منه مرض السرطان، الذى يعتبر التدخين سبباً أساسياً من اسبابه، وشاعت ارادة الله ان ينكشف فى صناعة التدخين سر خطير حاول المشرفون على صناعته ان يخفوه، وهو ان صناعة التدخين هي فى كل مراحلها صناعة كحولية، من اولى خطواته التعامل مع التبغ (الورق الاخضر) - إلى ان يصل إلى انفساس المدخن.

لقد كان ينبغي ان يصدر بشأن التدخين حكم شرعى جديد - يحرمه ما دام الكحول هو مادة المعالجة فى كل المراحل، وقد اصدر فضيلة مفتى الديار المصرية فتواه بحرمه التدخين، ولكنه اسسها على ما يحدثه التدخين من ضرر بالصحة، وهذا سبب يضعف الحكم بالحرمه كما سبق بيانه، فالخمر حرام لما فيها من كحول يغيب العقل، وكذلك الدخان حرام للسبب نفسه.

ولنجاح الحملة ضد التدخين، فيجب ان تعتمد على اعلان الحكم الشرعى بتحريمه، لا على تلك العبارة على جانب علبة السجائر: (التدخين ضار جداً بالصحة) فهذه العبارة لا قيمة لها عند شعب نصفه من الاميين، وللدين قدرته على إثارة المشاعر، وتحريك الاعماق، وتغيير الواقع المؤلم الذى يجب ان نرفضه فراراً من غضب الله.

### فتوى الازهر لحرمه التدخين:

اصدرت دار الافتاء المصرية حكماً شرعياً بالحرمه القطعية للتدخين وذلك فى فتواها الصادرة فى ٢٥ جمادى الاولى عام ١٤٢٠هـ الموافق ٥ سبتمبر عام ١٩٩٩، جاء فيها: " ان العلم قد قطع فى عصرنا الحالى باضرار استخدامات التبغ على النفس لما فى التدخين من أضرار تصيب المدخن وغيره ممن يخالطونه ولما فيه من اسراف وتبذير نهى الله عنهما". والله تعالى يقول " ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيماً". ويقول عز وعلا" ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة واحسنوا ان الله يحب المحسنين". وعليه فان التدخين حرام بكل المقاييس الشرعية الصادر فى ٨ شعبان ١٤٢١ هـ. مفتى جمهورية مصر العربية " د. نصر فريد واصل"

ويسأل كثير من الناس عن الحكم الشرعى الصحيح فى التدخين ؟

ويجيب عن هذا السؤال الدكتور احمد الطيب مفتى الجمهورية فيقول:

كانت الفتوى عن التدخين إلى عهد قريب، أنه من التصرفات التى تعترتها احكام الحرمة والكراهة والأباحتة تبعاً لما يحدث التدخين من ضرر على المدخن، وكانت القاعدة أنه ان ترتب عليه ضرر يلحق صحة المدخن او ماله فهو حرام، والا فهو مباح او مكروه بسبب رائحته الخبيثة، لكن ثبت فى الاعوام الاخيرة علمياً وطيبياً ان التدخين ضار ومهلك ومدمر لصحة الانسان فى كل الاحوال والظروف، ومع اية جرعة من جرعات التدخين، وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية، وايضاً المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية، والتى ارسلت إلى دار الافتاء مطبوعتها التى تؤكد هذا

الضرر تأكيداً صريحاً لا لبس فيه، مما اضطر شركات صناعة التدخين ان تحذر المدخنين بعبارة صريحة مكتوبه على علب التدخين تقول " التدخين يدمر الصحة ويسبب الوفاة" ودار الافتاء يقرر ان التدخين اذا كان ضاراً بصحة الانسان ضرراً محققاً فى كل الاحوال والظروف ومع اية كمية، فإنه حرام شرعاً".

### شخصيات والتدخين:

احد المدخنين بشراهة رغم المعرفة باضرارها حاول الأقلع ولم يستطيع حتى يصاب بأنسداد شريانى فى القلب، ارجعه الأطباء إلى حدوث تراكمات فى الشريان من جراء التدخين منعت الدم عن الوصول إلى القلب، ولولا عناية الله لكان فى عداد الموتى الذين يحصد التدخين ارواحهم كل يوم وساعة والتدخين مخادع نظنه مصدراً لمتعة ما، وتقبل عليه ونحن جاهلون بأخطاره، تبدأ المسألة بأن يقدم لك زميل سجارة فلا ترفضها، مدفوعاً بوهم التلذذ ووهم اختزال المسافة إلى مرحلة الرجولة عبر الدخان القاتل ومن سجارة إلى اخرى حتى تنزلق اقدامنا إلى هاوية إدمان النيكوتين عندها تكتشف أنه شر كامل لا فائدة منه، ولا متعة من ورائه، بل هو عادة ميكانيكية يعتادها الانسان ويصبح عبداً لها، ويتمزق المرء بين وعيه بالخطر المحقق به وبين حوله من جراء استمراره فى اقتراف هذه العادة القاتلة، وبين عجزه عن الأقلع عنها، الرغبة فى الأقلع والتماس العون فى وسائل مساعدة مثل لصقة النيكوتين او الأدوية التى تجعل المرء يعاف التدخين لكنها لا تجدى شيئاً بسبب ضعف ارادة الأقلع، ومع الهواجس بشأن المعاناة فى مرحلة ما بعد الأقلع إلى اسر التدخين مرة اخرى. حتى كانت اللحظة التى أكتشف فيها ان المسألة هى قرار حاسم وارادة قاطعة بالخروج من هذا الاسر وانقاذ نفسى والنجاه بصحتى وصحة من حولى، وان المرء يتعين عليه ان يقف مع نفسه فى لحظة معينة، ويقرر التوقف وإلى الأبد عن تدمير نفسه وصحته وامواله عليه ان يتخذ القرار حتى لو اضطر ان يحلف يميناً لكى يحترم هذا اليمين ويلتزم به امام نفسه وامام من حوله المسألة فعلاً مسألة قرار، وقد اتخذته واقلعت عن التدخين بحمد الله، وتبينت ساعتها ان شيئاً مما كنت اخافة لم يحدث لم اشتاق إلى السجارة على الاطلاق، ولم تحاصرني المعاناة التى كنت اتوهمها واصبحت امقت هذه الآفة ولكم تمنيت لو أنى اقدمت على الأقلع عنها قبل ان تسلمنى إلى الازمة الصحية، بل تمنيت لو اننى لم اقدم على

التدخين اصلاً وتمنيت لو ان الشجاعة وانتتى فى صباى لكى ارفض السيجارة الاولى واحمى نفسى من اخطارها الجسيمة ومشكلاتها الكثيرة، الأمر لا يستدعى الا قليلاً من التفكير فالسيجارة تقتل فى عدة اتجاهات تقتل صحتنا واموالنا ووقتنا فيذهب كل ذلك هباء ودخاناً وتورثنا بدلاً منه هلاكاً ودماراً، اخى الشاب كنت شاباً مثلك والآن وانا فى هذا السن ادعوا - ليس بالخير على من شجعنى على اشعال السيجارة الاولى اتمنى ان تمتلك الوعى والشجاعة لكى ترفض السيجارة الاولى وتتقذ نفسك ومن حولك.

### أشهر الشخصيات المدخنة:

#### \* - سياسيون:

الرئيس الكوبى فيدل كاسترو "سيجار".  
الزعيم اللاتينى الراحل ايستوتشى جيفارا "سيجار".  
الرئيس الامريكى الاسبق "جيمى كارتر" سيجارة".  
تشرشل "سيجار".  
الرئيس الراحل: جمال عبد الناصر "سيجارة".  
الرئيس الراحل: أنور السادات "سيجارة" ثم "بايب".  
أمين عام جامعة الدول العربية: عمرو موسى "سيجار".  
زعيم حزب الوفد الراحل: فؤاد سراج الدين "سيجار".  
الرئيس العراقى المخلوع "صدام حسين" سيجار".

#### \* - فنانون:

المخرج السينمائى المصرى العالمى: يوسف شاهين "سيجارة"  
الممثل المصرى العالمى: عمر الشريف "سيجارة".

#### \* - رياضيون:

مدرب المنتخب الاسبق: محمود الجوهري "سيجارة".  
مدرب الأهلى: مانويل جوزيه "سيجار".  
مدرب منتخب ايطاليا الاسبق: ايزوبيروزوت "بايب".  
مع ملاحظة ان بعضاً من هؤلاء توقف عن التدخين بالفعل.

## الدخان والسجائر

### أصناف الدخان:

الدخان نبات حولي يزرع في الفترة من فبراير - مارس على هيئة شتلا ثم ينقل إلى الحقل خلال شهر مارس ويتم حصاده في الفترة من يوليو - اغسطس - والدخان يتبع العائلة الباذنجانية Solanacea جنس Nicotiana. ويوجد ثلاث اوع من جنس نيكوتينا Nicotiana وهي:

- \*- Nicotiana Talacum .
- \*- Nicotiana Mycrophylla.
- \*- Nicotiana Rustica.

والنوع الاول Nicotiana Talacum هو النوع الشائع تجارياً ويتعة أصناف رئيسية هي المتداولة في الاسواق العالمية وهي: الدخان الفرجيني - الدخان البيرلي - الدخان الشرقي او العطري Oriental or Aromatic Tobacco وتختلف طرق الحصاد والتسوية للأصناف الثلاثة فالدخان الفرجيني Virginia T أو Flue - Cured (نسبة إلى ولاية فرجينيا الأمريكية وهي أول ولاية تداول فيها الدخان تجارياً) يسوى بالهواء الساخن والبيرلي يسوى بالهواء Air - Cured والشرقي يسوى بالشمس Sun - Cured ويتبع عمليات التسوية تغييرات كيميائية كثيرة والتي يتحول فيها الدخان من الحالة الخضراء إلى حالة التسوية وعمليات التسوية اثر كبير على جودة الدخان. تبدأ بعد عمليات التسوية عمليات التخزين وهي مرحلة هامة جداً في صناعة الادخنة، فالتخزين هو مرحلة تكميلية لعمليات التسوية وتمر عملية التخزين بمرحلتان هامتان لهما اثر كبير على جودة الدخان:

### • - مرحلة التخمر Fermentation:

في هذه المرحلة يتحول باقى النشا الموجودة بالاوراق إلى سكريات وهي العناصر المحسنة للتدخين وتتفكك الاحماض الامينية ويتم التخلص من البروتينيات والمواد الازوتية دالخ الاوراق وهي من العناصر السلبية للجودة، حيث ان اوراق الدخان في الفترة التخزينية تكون حية تماماً ويستكمل فيها عمليات الايض (التحول الغذائى) اللازم لتحسين جودة الادخنة.

## ٠ - مرحلة التعتيق Aging:

وهذه المرحلة تلى المرحلة السابقة حيث يتم فيها التحليلات المشار اليها تماماً وتتفكك الزيوت الطيارة والراتنجات إلى سلاسل اقل تعقيداً وتبدأ رائحة الدخان الخام المتميزة فى الظهور، درجات المحتوى الرطوبى للدخان فى المرحلتين حساسة وهامة جداً لان الزيادة الرطوبة فى الدخان فى مرحلة التخمر عن ١٨ - ٢٠% قد تسبب فى تعفن الادخنة وانخفاضها عن ١٠ - ١١% فى مرحلة التعتيق قد تتسبب فى توقف العملية وتقلل جودة الدخان.

### السجائر المنتجة من الادخنة:

يوجد ثلاث أنواع من التوليفات او الخلطات يطلق عليها "الخرمان" والخرمان كلمة تركية الاصل تعنى الخلطة وتتطق Harman بالتركي والرجل الذى يقوم بعملية الخلط هو الخرمنجى او تتطق بالتركي Harmangy.

### وهذه التوليفات هي:

٣- التوليفة الانجليزية او الفرجينية: وهى السجائر التى تكون فيها الادخنة المستعملة هى الادخنة الفرجينية بنسبة ١٠٠% وهذه التوليفة يضاف اليها أى اضافات وامثلة الاسماء التجارية لهذه التوليفة - سجائر روثمان - دانهيل - سيلك كت Silk Cut - سيجارة سينا المصرية - بحارى Navy Cut.

٣- التوليفة الأمريكية لاو المخلوط: وهى السائدة تجارياً الآن وتتكون من خلطة من الاصناف الثلاثة (الفرجينى - البيرلى - الشرقى) بنسب مختلفة ثم يضاف اليها محاليل رائحة بنسب ضئيلة جداً ومواد تعسيل لتحسين الطعم والشكل وامثلة السجائر المنتجة من هذه التوليفة (كليوباترا - بلمونت - كايبتول - بورسعيد - مارلبورو - ونستون - جمل - كنت).

٣- التوليفة الشرقية: وهى تتكون من خلطة الادخنة الشرقية بنسبة ١٠٠% ولا يضاف لها أى اضافات وهى منتشرة حالياً فى روسيا - تركيا - اليونان - بلغاريا - يوغسلافيا - ومن امثلتها سجائر سمسون التى كانت تنتج فى مصر، وليس لها سوق على المستوى العالمى.

### العوامل التى تؤثر على جودة الدخان:

٠ - موقع الاوراق على سابق النبات وهى تختلف فى الدخان الشرقى عن الفرجينى او البيرلى.



- درجة نضج الاوراق.
- درجة تشبع اللون.
- خلو الاوراق من العيوب الميكانيكية او الأمراض.
- سمك الاوراق وهى تختلف باختلاف صنف الدخان.
- جودة عمليات التسوية.

اما الجودة فى تالسجائر فأنها بالدرجة الاولى جودة صناعة كأن تكونالسجائر غير منفثه وان يكون الفلتر ملتحم جيداً بجسم السيجارة - درجة امتلاء السيجارة متوازنة - لاتنطفئ اثناء التدخين، وبالنسبة إلى جودة التدخين فهى مرتبطة بالاستعمال الشخصى وتفضيل المدخن لسيجارة معينة.

توصل خبراء معهد علوم الارصاد الجوية إلى اختراع طفل عبارة عن آلة تدخين، وحجمه اكبر بكثير من حجم السيجارة العادية او السيجار لأنها تزن ٥ كيلو جرامات وتأخذ نفساً عميقاً يستغرق ثانيتين، بعده يخرج الدخان، الاختراع الجديد هو أول آلة روسية تحدد كمية منتجات التبغ ومدى تأثيره فى تلوث الجو والسوم والمخلفات الضارة وتساعد الآلة الباعة ورجال الجمارك والمشتريين العاديين والموظفين وكل من يريد معرفة آية منتج يسترى بغرض التدخين.

وافق المشرعون فى ولاية نيويورك على مشروع قانون يلزم شركات الدخان ببيع نوع من السجائر ينطفئ ذاتياً، لتجنب الحرائق الناجمة عن إهمال المدخنين وعدم اطفاء سجائرهم بعناية فى الأماكن المخصصة لذلك.

وسوف يبدأ تنفيذ القانون فى نيويورك - وهى أول ولاية أمريكية تصدر مثل هذا القانون - فى عام ٢٠٠٣، بعد ان لاحظ الخبراء ان الوفيت بسبب الخرائق الناجمة عن السجائر تشكل ثلث وفيات الحرائق بشكل عام.

وقد بدأ المشرعون فى ولاية كاليفورنيا فى مناقشة قانون مماثل يوم الاربعاء

٤/٦/٢٠٠٠، سيلزم الشركات بعد صدور "السجائر الآمنة" فى الولاية.

**طرق التحليل على المنتج وعلى الخام قبل التصنيع:**

**أولاً: اجراء التحاليل الآتية على الدخان الخام قبل التصنيع:**

- ٢- قياس نسبة الرطوبة.
- ٢- قياس نسبة الرماد والرمل.

- ٣- قياس نسبة المواد السكرية.
  - ٤- قياس نسبة المواد النيتروجينية.
  - ٥- قياس نسبة الكلوريدات.
  - ٦- قياس كثافة الدخان لتحديد القدرة على الملأ.
  - ٧- سرعة الاشعال الحر.
- ثانياً: اجراء التحاليل الآتية بعد تصنيع الدخان او السجائر:**

- ١- قياس نسبة الرطوبة.
- ٢- تحليل نسبة السكريات الكلية والمضافة.
- ٣- وزن الف سيجارة.
- ٤- قياس نسبة القطران والنيكوتين.
- ٥- مقاومة السحب أى مدى سلاسة التدخين.

#### **مراحل تصنيع الدخان:**

- ١- **الترطيب:** وفيها يتم ترطيب الادخنة الخام قبل اجراء عمليات التصنيع عليها حتى لا تتكسر اثناء عمليات التصنيع التالية وتصل رطوبة الادخنة فى هذه المرحلة من ١٧ - ١٨%.
- ٢- **التسليخ Threshing:** وفيها يتم نزع العرق الوسطى Mid rib او Stems من اوراق الدخان بماكينات عملاقة قدرتها ١٥٠٠ كجم/ساعة.
- ٣- **الخلط او التوليف:** وفيها يتم خلط أصناف الدخان ببعضها لتجانس.
- ٤- **التعسيل:** ويتم اضافة محلول التعسيل بنسبة لا تزيد عن ١٠% لتعويض نقص السكر لبعض أنواع الادخنة.
- ٥- **الفرم cuttin:** وفيها يتم فرم اوراق الدخان: بالشكل الموجود فى السجائر وسمك الرفمة او عدد القطعات فى البوصة الطويلة له علاقة بنوع السجائر المنتجة فمثلاً فى السجائر الفرجينية تكون عدد القطعات فى البوصة الطويلة أكثر من تلك التى ستستخدم فى السجائر المخلوطة. ، ويصل عدد القطعات إلى ٦٠ قطعة/البوصة للسجائر الفرجينية بينما فى التوليفات المخلوطة يتراوح ما بين ٢٢-٤٤ قطعة/بوصة

- ٦- **تصنيع السجائر:** وهى تلى مرحلة الفرغ وبعد تجفيف الدخان لدرجة الرطوبة المناسبة ونتاج ماكينات السجائر الحديثة يصل إلى ٩ و ١٠ الاف سيجارة / دقيقة.
- ٧- **تعبئة السجائر:** يلى مرحلة التصنيع للسجائر مرحلة التعبئة بماكينات سرعتها تصل إلى ٤٠٠ علبة / دقيقة.
- ٨- فى تقرير لاحدى جماعات مكافحة التدخين فى بريطانيا ان بعض شركات صناعة السجائر تستخدم اضافات مثل مادة النشادر لتجعل المدخنين أكثر إدماناً حيث يجعلها تحتوى على نيكوتين أكثر نقاءاً يعمل على تنبئة المدخن بدرجة اكبر وهذا النوع من السجائر يعتبر تأثيره ابلغ ضرراً على الجهاز العصبى للمدخن.
- ٩- ذكرت مجلة " بارى ماتش " الفرنسية ان شركة تبع أمريكية بريطانية نجحت فى انتاج سجائر آمنة اطلق عليها اسم " السيجارة الذهبية"، وتعتمد الشركة فى صناعاتها على عملية مبتكرة، بحيث يتم تجفيف التبغ وتخليصة من مادة" النيتروسامين" الموجودة فى السجائر، والتي تعد من أكثر المواد المسببة لمرض السرطان، وتفيد الدراسات التى اجريت على مدخنى هذا النوع من السجائر، بأنه لا وجود على الاطلاق لمادة" النيتروسامين" فى اجسامهم.
- ١٠- أكد" رئيس جمعية ماكفحة الإدمان" - فى ندوة بعنوان" شباب فى دائرة الموت" والتي اقيمت بالمدرسة الفندقية والخدمات السياحية، ان الأنواع الجديدة من السجائر وخاصة تلك التى يدخل فى تركيبها نسبة من العرقسوس والعسل الاسود وزيت قشر البرتقال والجلسرين عند اشتعالها وتفاعلها مع مادة التبغ تكون احد المسببات الرئيسية لأمراض خطيرة مثل تليف الكبد والالتهاب الرئوى المزمن والعديد من الأورام السرطانية، وهناك نوعان جديان من السجائر المعطرة هما سجائر الكاكاو وورق الفانيليا التى تسبب تليف الكبد، وكذلك سجائر القرنفل التى صنفت فى دائرة المخدرات بأنها شديدة الفتك بالانسان فالقرنفل يمثل حوالى ٤٠% من وزن السيجارة ومع عملية الاحتراق يتحول ابل مادة سامة تكاد تصل تأثيرها لنفس تأثير المواد المخدرة وحالة من التوهان التى تؤدى فى النهاية للموت المحقق خلال سنة او سنتين على

الاکثر، وسيجارة اللبان تتمثل خطورتها في خطرين رئيسيين هما: (١) تعلم الطفل كيفية الامساک السيجارة فسيكون مؤهلاً إلى إدمانها في مرحلة الشباب والمراهقة. (٢) اللبانة في حد ذاتها مكشوفة تحط عليها الحشرات لذلك فأنها سبب في الأمراض المعدية.

١١- توصل خبراء معهد علم الارصاد الجوية إلى اختراع طفل عبارة عن آلة تدخين، وحجم اكبر بكثير من حجم السيجارة العادية او السيجار لأنها تزن ٥ كيلو جرامات وتأخذ نفساً عميقاً يستغرق ثانيتين، بعده يخرج الدخان، الاختراع الجديد هو أول آلة روسية تحدد كمية منتجات التبغ ومدى تأثيره في تلوث الجو والسموم والمخلفات الضارة وتساعد الآله الباعة ورجال الجمارك والمشتريين العاديين والموظفين وكل من يريد معرفة أية منتج يشتري بغرض التدخين.

١٢- وافق المشرعون في ولاية نيويورك على مشروع قانون يلزم شركات الدخان ببيع نوع من السجائر ينطفئ ذاتياً، لتجنب الحرائق الناجمة عن إهمال المدخنين وعدم اطفاء سجائرهم بعناية في الأماكن المخصصة لذلك، وسوف يبدأ تنفيذ القانون في نيويورك، وهي أول ولاية أمريكية تصدر مثل هذا القانون- في عام ٢٠٠٣ بعد ان لاحظ الخبراء ان الوفيات بسبب الحرائق الناجمة عن السجائر تشكل ثلث عدد وفيات الحرائق بشكل عام، وقد بدأ المشرعون في ولاية كاليفورنيا في مناقشة قانون مماثل يوم الأربعاء ٢٠٠٠/٦/١٤، سيلزم الشركات بعد صدوره ببيع "السجائر الآمنة" في الولاية.

١٣- أكد بعض العلماء الامريكين في مجلة "بريتش مديكل" ان تناول الأطفال الشيكولاته المصنوعة على هيئة سجائر معروضن أكثر من غيرهم من الأطفال إلى الوقوع في شرك تدخين السجائر في المستقبل وذلك في محاولة مكنهم لاقتناع الرأي العام بضرورة المطالبة باصدار قانون يجرم بيع هذا النوع من الحلوى، فقد اعتاد اصحاب مصانع السجائر العالمية طوال السنوات الماضية على اعطاء تصريح لمصانع الحلوى باستخدام اسماء الماركات العالمية واللوجو الخاص بها لتسويق حلواهم باعتبارها وسيلة فعالة للترويج للسجائر واعداد جيل جديد مؤهل لإدمان التدخين. وما يذكر ان مؤتمر

مكافحة التدخين الذى عُقد اخيراً فى شيكاغو قد ادان مثل هذا التقليد الذى لايفيد سوى اباطرة التبغ.

#### أفضل أنواع الادخنة فى العالم وأماكن زراعتها:

(أ) الفرجينى: أمريكا - زيمبابوى - البرازيل - الهند - ايطاليا - اليونان.

(ب) البيرلى: أمريكا - ملاوى - المكسيك - اليونان - ايطاليا.

(ج) الشرقى: تركيا - اليونان - بلغاريا - تايلاند - ايطاليا.

#### ترتيب الدول المنتجة عالمياً:

٧- الصين.

٧- أمريكا.

٧- البرازيل.

٧- تركيا.

٧- اليونان.

٧- زيمبابوى.

#### زراعة الدخان:

لاشك ان خفض التكلفة وتوفير النقد الاجنبى من أهم الأهداف الضرورية للصناعة المصرية، خاصة فى اطار الجهود للتحديث واستخدام التكنولوجيات الحديثة ومواكبة التطورات العالمية للصناعة. وفى هذا الاطار يجرى حالياً دراسة مشروع مهم لزراعة التبغ لأول مرة فى مصر بعد توقف استمر ١٢٣ سنة. وتوضح المؤشرات الاقتصادية ان هذا المشروع ستكون له آثار مهمة سواء على المستوى الصناعى او الزراعى او الإقتصادى بالإضافة إلى تحقيق وفر كبير فى النقد الاجنبى والذى يستخدم فى إستيراد كميات الدخان والذى سيقوم المشروع الجديد بإنتاج بديلها محلياً، ويقول رئيس الشركة الشرقية للدخان والسجائر ان التبغ (الدخان الخام) يعتبر الخامة الرئيسية للإنتاج، وقال أنه يتم حالياً إستيراد كل احتياجات الصناعة المحلية من الدخان وتقدر قيمة الواردات سنوياً بما يتراوح بين ١٢٠، ١٣٠ مليون دولار سنوياً. ووضح خبير الادخنة أنه كان يتم زراعة الدخان الخام فى مصر اعتباراً من عام ١٦٠١ واستمر ذلك حتى صدور ديكريته فى ٢٥ يونية عام ١٨٩٠ بحظر زراعة الدخان فى مصر، ويرجع السبب فى اصدار قرارا الحظر إلى

الرغبة فى ان تكون مصر متخصصة فى انتاج القطن الذى يوجد بأراضيها وتضمن انجلترا اقتضاء ديونها لدى مصر فى ذلك الوقت عن طريق فرض رسوم جمركية على الدخان المستورد، لان إيرادات الجمارك كانت تعتبر احد الضمانات المقررة لتسديد فوائد ديون الحكومة المصرية بصفة منتظمة بالاضافة إلى العمل على ان تكون مصر سوقاً لتصريف الانتاج التركى من الدخان. هناك امكانيات واسعة لزراعة الدخان الخام فى مصر، وقد تم خلال السنوات الماضية اجراء تجارب ناجحة لزراعته فى منطقة النوبارية وقد وصلت انتاجية الفدان فى بعض المناطق إلى ما يتراوح بين ٨٠٠ إلى ١٠٠٠ كيلو جرام وهو معدل مناسب بالمعايير العالمية، الا ان الدراسات أثبتت امكانية زراعة الدخان على نطاق واسع فى منطقة توشكى وذلك لتوفير المناخ والتربة المناسبة.

إن الدراسات توضح أن المشروع سيحقق مؤشرات ايجابية عديدة فى جميع المجالات حيث يمكن زراعة حوالي ١٠ الأف فدان فى توشكى وستحقق انتاجاً يغطى حوالي ٢٠% من احتياجات الشركة وسيحقق ذلك عائداً للاقتصاد القومى يقدر ب ١٧١ مليون جنيه ويشمل ذلك خفض تكلفة الانتاج بمقدار ٦٥ مليون جنيه، كما سيحقق ذلك ايضاً وفراً من النقد الاجنبى يقدر ب ١٨ مليون دولار، وسينتج المشروع ايضاً ١٢ الف فرصة عمل جديدة. بالاضافة إلى ان الارض المزروعة بالدخان الخام يمكن ايضاً زراعتها بمحاصيل زيتية فى نفس العام مثل عباد الشمس وفول الصويا مما يسهم فى تغطية جزء من احتياجات الاستهلاك المحلى من الزيوت بدلاً من الإستيراد من الخارج.

ان المشروع المقترح يتضمن ايضاً التنسيق مع احدى الشركات العالمية المتخصصة فى هذا المجال لتقديم خبراتها فى زراعة الدخان محلياً ليتم انتاجه بالكميات والمواصفات المطلوبة، وذلك اسوة بنماذج التعاون التى تمت فى دول اخرى لنفس هذا الغرض ومنها البرازيل وبلغاريا والصين واليونان والارجنتين حيث حققت نجاحاً كبيراً فى هذا المجال وأصبحت من أهم الدول المنتجة والمصدرة للدخان على المستوى العالمى، وازدادت أهمية المستهدف إقامة المشروع على مساحة من الاراضى المستصلحة وتخضع لقانون الاستثمار كمنطقة زراعية حرة على نمط المناطق الحرة الصناعية والتجارية، على ان يتم الاتفاق مع احدى الشركات العالمية المتخصصة لبدء تجارب زراعة الدخان بحيث لن تحصل على مقابل نقدى لجهودها

وسيكون العائد الذي ستحصل عليه مقابل خدماتها الفنية هو جزء من انتاج المشروع من الدخان الخام، اما بالنسبة لحصيلة الجمارك، فهي لن تتأثر اطلاقاً حيث سيتم تطبيق البند الجمركى المفروض على الدخان المستورد من الخارج، وذلك على الدخان الذى سينتجه المشروع، ووضح أنه سيتم عرض المشروع على الجهات المتخصصة بالتنسيق مع الشركة القابضة للصناعات الكيماوية للعمل على دراسته واقراره بحيث يعقب ذلك دخولة مرحلة التنفيذ.

تلقت وزارة قطاع الأعمال العام مشروعاً مقدماً من الشركة الشرقية" ايسترن كومبأنى" احدى شركات قطاع الأعمال العام يدعو إلى زراعة التبغ اللازم لصناعة السجائرفى مصر، وذلك بسبب الزيادة الاخيرة فى اسعار التبغ المستورد التى حملت خزانة الدولة مبالغ طائلة قدرها الخبراء لتصل إلى حوالى ٢٢٠ مليون دولار سنوياً، وعلى جانب آخر أكدت دراسة اعددها مركز اعداد القادة بوزارة قطاع الأعمال العام بالتعاون مع الشركة الشرقية ايسترن كومبأنى ان إرتفاع سعر صرف الدولار سيزيد من تكاليف إستيراد الادخنة، كما ان إستيراد الادخنة بالعملات الصعبة يعتبر استنزافاً لرصيد الدولة من تلك العملات بعدما بلغت قيمة الادخنة التى استوردتها الشركة الشرقية" ايسترن كومبأنى" المنتجة للسجائر خلال عام ٢٠٠١ / ٢٠٠٢ حوالى ١٣٣ مليون دولار، وفى نفس الوقت تتجه كل دول العالم إلى تخفيض انتاجها من الدخان مما سوف يؤثر على حجم المعروض منه فى الاسواق ومع الثبات النسبى للطلب سوف يؤدى لإرتفاع سعر الدخان فى الاسواق العالمية، اوصت الدراسة بتحديد مساحة يتفق عليها من مساحات اراضى الاستصلاح وتحويلها إلى منطقة حرة زراعية على نمط المناطق الحرة الصناعية والتجارية على ان تبدأ تجارب زراعة الدخان بها بمعرفة شركة من الشركات العالمية التى لها باع فى هذا المجال من خلال تعاقد تكون آليته ان يتم الاتصال بهذه الشركات بطلب موافاتها بتفاصيل الاتفاقيات التى تمت بينها وبين الدول التى لها سابقة اعمال معها فضلاً عن تطبيق نفس البند الجمركى المفروض على الدخان المستورد من الخارج على الدخان من المنطقة الزراعية الحرة المقترحة عند شراء الشركة الشرقية لهذه الادخنة وبذلك لا تتأثر حصيلة الخزانة من الرسوم الجمركية ومن الممكن ان تخصص مساحة فى منطقة توشكى لزراعة الدخان لما لها من طبيعة خاصة تلائم

طبيعة تربتها ومناخها لزراعة الدخان، وأكدت الدراسة ان ادخال زراعة الدخان كمحصول جديد سيؤدى إلى توفير العملات الاجنبية كذلك تصدير الفائض إلى الخارج فيما يعتبر مصدراً جديداً للعملات الاجنبية بالإضافة إلى توفير ١٢٠٠٠ فرصة عمل جديدة للشباب تحد من ازمة البطالة على اعتبار ان زراعة الدخان من الزراعات كثيفة العمالة وكذلك الحد من ظاهرة الهجرة إلى المدن وتشير الدراسة إلى العائد المتوقع من زراعة ١٠ الاف فدان دخان سوف يوفر ٦٥ مليون جنية سنوياً كما توفر ٢٢٠ مليون دولار سنوياً حجم واردات الشرقية للدخان سنوياً.

#### تطور اسعار الدخان:

تمت زيادة اسعار نوعين من السجائر الاجنبية المصنعة محلياً وهما "مارلبورو" و "ميريت" حيث ارتفع سعر العلبة إلى ثلاثين جنيها ويمثل الصنفان ٨٥% من اجمالى انتاج السجائر الاجنبية التى تغطى ٧% من حجم استهلاك السجائر فى مصر مقابل ٩٣% للأنواع المصرية من السجائر. وفيما يلي أسعار السجائر الأجنبية المتوفرة فى السوق المحلى:

السجائر الأجنبية	سعر العلبة / جنيه (٢٠١٧)
دافى دوف	٣٥
دأنهيل	٣٢
مارلبورو / ميريت	٣٠
L.m	٢٥
winston	٢٣
روثمان	٢٠
Next	٢٠
Time	١٧

وأوضح رئيس الشركة الشرقية للدخان والسجائر ان الشركة تقوم بتصنيع هذه السجائر مقابل تكلفة محددة لحساب الشركات العالمية مالكة العلامات التجارية لهذه الأنواع، حيث تتولى الشركات العالمية تسويقها وتحديد سعرها، وقال ان السبب الرئيسى فى هذه الزيادة هو مواجهة إرتفاع التكلفة المترتبة على تغيير سعر صرف الدولار فى مقابل الجنيه.



بالنسبة للسجائر المصرية، فقد تقرر عدم زيادة اسعارها بالرغم من إرتفاع تكلفة الانتاج لزيادة الخامات ومستلزمات الانتاج الاخرى نتيجة تغيير سعر الصرف وتم ايضاً اتخاذ اجراءات حاسمة لضمان استمرار توافر السجائر المحلية في السوق المصرية، ومنع أى محاولات يقوم بها البعض لتخزينها والعمل على زيادة اسعارها بصورة مفتعلة خاصة بعد ظهور تكهنات من جانب البعض بأنه ستنتم زيادة اسعار السجائر المصرية او بعض أنواعها، بعد إرتفاع اسعار مثلتها الاجنبية، وهى تكهنات غير سليمة ولا اساس لها من الصحة.

ان الشركة قررت تطبيق اجراءات حاسمة لمواجهة هذه المحاولات تشمل وقف انتاج السجائر كليوباترا الفاخرة بسعر قرشاً للعلبة، بعدما تبين قيام بعض التجار ببيعها بأسعار اعلى تصل إلى قرشاً وذلك فى محاولة لتحقيق مكاسب غير مشروعة، وفى الوقت نفسه تقرر زيادة الكميات المطروحة من جميع الاتواع الاخرى من السجائر المصرية واستمرار بيعها بالاسعار الحالية بدون أى زيادة حيث تمت زيادة الانتاج اليومي من السجائر من ٢٠٠ مليون سيجارة ليصبح ٢١٠ ملايين سيجارة ، وسيزداد الانتاج ليصبح ٢٢٠ مليون سيجارة يومياً وهو اعلى حجم يتم تحقيقه للانتاج اليومي من السجائر المصرية على الاطلاق بما يتيح تحقيق وفرة كبيرة فى الانتاج تكفى تماماً وتزيد من احتياجات الطلب فى السوق المصرية لضمان استمرار تغطية كل احتياجات الاستهلاك من السجائر المصرية بدون أى زيادة سعرية.

أكد رئيس الشركة الشرقية للدخان والسجائر ان متوسط حجم السجائر الذى يتم طرحها بالاسواق قد وصل إلى ٢٠٣ ملايين سيجارة يومياً ،وقد قررت الشركة قررت الغاء التعامل مع أى تاجر او موزع يثبت أنه تعمد اخفاء السجائر المحلية او بيعها بأسعار اعلى من الاسعار المحددة، وفيما يلي أسعار السجائر المحلية:

سعر العلبة / جنيه (٢٠١٧)

١٣

١٥

١٥

السجائر المحلية

كليوباترا عاده

كليوباترا صندوق

كليوباترا سوبر

وافق مجلس النواب على مشروع قانون مُقدم من الحكومة بتعديل قانون القيمة المضافة , رقم ٦٧ لسنة ٢٠١٦ , بزيادة الضريبة على التبغ ومنتجاته من السجائر والمعسل وتوسيع الشرائح الضريبية لأسعار بيع السجائر , ويقضى مشروع القانون برفع قيمة الضريبة المضافة على السجائر بواقع ٧٥ قرشا للشريحة الاولى التى يتراوح سعرها ما بين ١٣ إلى ١٨ جنيها و ١٢٥ قرشا لكلا من الشريحة الثانية التى يتراوح سعرها ما بين ٢٣ إلى ٣٠ جنيها والثالثة التى تزيد سعرها عن ٣٠ جنيها، كما نص مشروع القانون على زيادة ضريبة الجدول على المعسل والنشوق والمدغة ودخان الشعر المخلوط وغير المخلوط المستورد لتصبح ١٧٥% بدلا من ١٥٠% .

أكدت المذكرة الايضاحية للقانون ان الزيادات التى تم اقرارها تهدف إلى احداث التوازن المالى بالمحافظة على نسب العجز المستهدف وان الحصيلة المتوقعة من هذا التعديل ستوجه لاجرة الانفاق العام فى مختلف المجالات الصحية وعلى الاخص قانون التامين الصحى المزمع صدوره والتعليم وبرامج الحماية الاجتماعية وغيرها من البرامج التى تمس الحياة اليومية للمواطنين التى تتضمنها الموازنة العامة .

#### **وقد حدثت فى ما بعض الاتهامات للشركة:**

أولاً: بالنسبة لاتهام الشركة بوقف انتاج بعض أصناف السجائر المحلية لتحويل المستهلكين إلى صنف جديد انتجته الشركة، فان حقيقة ما حدث: ان الشركة كلن لديها صنف سجائر كليوباترا عبوة ورقية بسعرين (كليوباترا فاخر بسعر ١٣ جنيه، وكليوباترا كينج سايز بسعر ١٥ جنيه) وقد تلاحظ لاجهزة الشركة والاجهزة الرقابية ان بعض التجار انتهزوا الفرصة لبيع الصنف المسعر محققين ربحاً غير مشروعاً فى العلبه الواحدة يصل إلى، بالاضافة إلى هامش الربح المقرر فى التسعيرة، مما أسهم فى تحقيق ارباح طائلة غير مشروعة لهؤلاء التجار، وادت هذه التصرفات إلى خلق سوق سوداء لهذا الصنف لما يحققه من ارباح غير مشروعة وبالتالي فإنه حماية للمستهلك، والحفاظ على حقوق الدولة والشركة، قررنا وقف انتاج هذا الصنف والتركيز على انتاج صنف كليوباترا كينج سايز الذى يلقى طلباً لدى الغالبية العظمى من المدخنين مع زيادة الكميات المنتجة بما يغطى احتياجات السوق.

ثانياً: إن الإدعاء بأن الشركة أنتجت صنفاً جديداً تحاول اجبار المستهلكين على التعود عليه، وأنه يسبب أعراضاً صحية غير مستحبه مثل (جفاف الفم) فإن الحقيقة: ان الصنف المذكور وهو كليوباترا كينج سايز ليس جديداً على السوق المحلية بل هو مطروح فى السوق منذ أكثر من سنة فى عبوة خرطوشة كرتونية، والملغى فى عبوة ورقية، وان الشركة والاجهزة الرقابية لم تتلق أى شكاوى من وجود هذه الأعراض المزعومة، اما فيما يتعلق بالاداء بالترويج للاصناف الاجنبية على حساب الاصناف المحلية، فإن حقيقة الوضع هو ان العكس هو الذى حدث تماماً، فنتيجة إرتفاع اسعار بعض الاصناف الاجنبية إلى أكثر من ٣ اضعاف اسعار السجائر المحلية حدث تحول من الاصناف الاجنبية إلى الاصناف المصرية. ولما كانت الأرقام هى لغة الحقيقة التى لا يمكن اغفالها، فقد بلغ المتوسط اليومى لما يتم طرحه فى السوق المحلية من منتجات الشركة ٢.٣ مليون سيجارة يومياً، مما يوضح ان الكميات المطروحة فى الاسواق زادت، وان المشكلة ترجع بصفة اساسية إلى محاولات التلاعب من جانب بعض التجار لاقتعال ازمة وتحقيق ارباح طائلة من تجارة السوق السوداء، وأكد ان هناك تنسيقاً تاماً بين الشركة وكل الاجهزة الرقابية للتصدى لهذا التلاعب لضمان وصول السجائر إلى المستهلكين بالاسعار الرسمية المحددة، وحرمان هؤلاء المتلاعبين من المكاسب غير المشروعة، وقد قررت الشركة من جانبها الغاء التعامل مع أى تاجر او موزع يثبت أنه تعمد اخفاء السجائر المحلية او بيعها باسعار اعلى من الاسعار المحددة.

حول تفاقم ازمة نقص بعض أصناف السجائر المحلية فى السوق، اتهم فيه الشركة الشرقية للدخان بوقف انتاج بعض الاصناف من السجائر المحلية لتحويل المستهلكين إلى صنف جديد انتجته الشركة، واذاف ان معظم البقالين لم يحصلوا على حصصهم من تلك الاصناف مما دفع غالبية المستهلكين إلى التوجه إلى صنف الكليوباترا " بوكس " و " السوبر " وهذا ادى إلى الازمة الوجودية فى هذين الصنفين، ويجب تكثيف الرقابة التمييزية على الاسواق للحيلولة دون رفع اسعار السجائر، وهناك عدة شكاوى من المواطنين من مختلف مناطق القاهرة والمحافظات تؤكد كلها اختفاء أصناف السجائر المصرية من معظم المحلات مع وجود الاصناف ذات الماركات الاجنبية فقط وصنف الكليوباترا الجديدة، واشتكى معظم المواطنين

من هذا الصنف الذى تحاول الشركة اجبار المستهلكين على التعود عليه، مشيرين إلى أنه يسبب أعراضاً صحية غير مستحبه مثل جفاف الفم، وأشارت بعض الشكاوى إلى رواج تجارة السوق السوداء فى السجائر من الماركات التى تشهد نقصاً، حتى صار سعر علبة السجائر المسعرة، واشتكى المواطنين من غياب تام للرقابة التموينية فى الاسواق لمواجهة هذه الظاهرة.

### الاثـر الطبـى للدخان:

يحتوى دخان السيجارة علاوة على النيكوتين، وهى المادة التى تنتج عند تدخين التبغ الجاف حوالى ٤٧٠٠ مادة كيميائية منها ٦٠ مادة مسرطنه أى مسببة للإصابة بالأورام السرطانية من خلال تكسير الحامض النووى للخلايا، وازدياد نسبة حدوث الطفرات اثناء انقسام الخلية، مما يسبب حدوث الأورام السرطانية، وكلما زادت فترة التدخين او التعرض للدخان، زادت نسبة حدوث الأمراض الناتجة عنه، والتدخين مسئول عن أكثر من ٩٠% من اصابات سرطان الرئة، كما ان لع علاقة وثيقة بسرطان الفم، والبلعوم، والحنجرة، والمرئ، والمعدة، والبنكرياس، وعنق الرحم، والكلى، والحالب، والمثانة، والقولون، والبروستاتا، واللويميا، والليمفوما، ويعد التدخين من أهم أسباب الإصابة بأمراض القلب والشرايين التاجية ابتداء من الذبحة الصدرية، والسكتة القلبية، وجلطات القلب، وتصلب الشرايين، وقصور الدم الشرايين الطرفية، وجلطات المخ وغيرها، والسموم التى يحتويها دخان السيجارة تدمر وتكسر الجدار الداخلى للأوعية الدموية ويجعلها خشنة، ويزيد من ترسيب الدهون الثقيلة عليها مما يزيد من فرصة حدوث تصلب للشرايين وجلطات سواء فى القلب او المخ، كما ان تلك السموم تعمل على ضيق الأوعية الدموية وتقلصها، وتسبب ضيق الشعب الهوائية، فتسبب الإصابة بالذبحة الصدرية، وازمات الربو الشعبى والحساسية، واحياناً يكون تدخين سيجارة واحدة كافياً لحدوث ازمة قلبية لمن عنده استعداد للإصابة بمثل هذه الأمراض. والتدخين من أهم أسباب الوفاة بأمراض الرئة والصدر فى الولايات المتحدة، بخلاف ما يحدث من إصابة بسرطان الرئة، فهو يسبب العديد من مشكلات الأمراض الصدرية مثل الالتهاب الرئوى- الربو الشعبى- الحساسية المزمنة - النزلات الشعبية - الانفلونزا ومضاعفتها، وامفزيما الرئة، وغير ذلك من أمراض الصدر الخطيرة التى قد تنهى حياة المدخن.

## السجائر المسرطنة:

ما قامت به القوات البحرية بالقاء القبض علي أكبر عصابة لتتهريب السجائر المسرطنة شديدة الخطورة وإدخالها الي السوق المصرية والمكونة من ٢٤ فردا علي مركبين اثناء محاولتهم تهريب أكثر من ٧٥٧ الف قاروصة سجائر مسرطنة وبعدما ذكره تقرير رئيس المركز القومي للبحوث عن أن المعمل الخاص للمركز ارسل عينات السجائر المهربة والممثلة والمتواجدة بالأسواق المصرية المحلية الي المعامل المختصة والتي افادت في تقريرها ان أنواع السجائر المضبوطة تؤثر بالسلب علي تلف الحمض النووي للإنسان DNA ان الأعراض الجانبية لتلك السجائر في مقدمتها الأعراض الجانبية حدوث طفرات ينتج عنها عدم انتظام وانقسام الخلايا وتكوين الأورام السرطانية في انسجة الانسان وتؤثر سلبيا علي سلوك الجهاز العصبي للإنسان وقد جاءت نتيجة تحليل عينات السجائر المحلية أنها غير مدرجة ضمن المركبات المسرطنة طبقا لما جاء في الدراسات التي تمت في الوكالة الدولية لبحوث السرطان بفرنسا IARC ان تهريب السجائر مجهولة المصدر تساهم ويشكل ملحوظ في انهيار الإقتصاد القومي للبلاد هذا ما فجر القضية. يتم تهريب كميات هائلة من السجائر المسرطنة التي تحتوي عي سموم قاتلة وخطيرة علي صحة الانسان ومن السهل التعرف علي هذه السجائر المقلدة التي تم تهريبها فالسجائر السليمة تحتوي عي الشريط اللاصق الموجود علي السوليفان ويكون مطبوع عيه علامة مائية باسم الشركة المنتجة للسجائر في حين ان العبوة المقلدة لا يوجد علي الشريط أي علامة مميزة تلك النوعية من السجائر بها ١٤ عامل مسبب للسرطان وتهرب من الحدود الشرقية او الغربية وقد صدر أكثر من تحذير بخطورة هذه النوعية من السجائر ويضبط منها كميات كبيرة ويتم اعدامه في محارق خاصة محذرا من التعامل مع تلك النوعية من السجائر المجهولة المصدر. قال رئيس جمعية مواطنون ضد الغلاء لحماية المستهلك ان الباعة الجائلين يبيعون سلعا اسرائيلية مهربة من قطاع غزة كما أنهم يبيعون للمواطنين سلعا صينية رديئة او مسرطنة تتمثل في السجائر المهربة ومجهولة المصدر الأثار السلبية المترتبة علي منظومة الإقتصاد المصري خاصة وأن هناك اشكالية باتت ظاهرة وتتأثر بها الإقتصاد والدولة المصرية خلال السنوات الثلاثة الماضية وهي أن جزءا من تهريب

الدخان المتمثل في السجائر الصينية المسرطنة وتبغ بالمعسل قد أثر بالفعل علي الضرائب والجمارك التي تصب في خزينة الدولة وكذا علي ضريبة المبيعات وضريبة الأرباح التجارية ودمغة كسب العمل بالإضافة الي ضريبة المرتبات علما بأن حجم الخسائر المالية من وراء عمليات تهريب التبغ الي مصر تمثل ما بين ٢٥ الي ٣٠% من اجمالي حصيللة الضرائب والتي تقدر بـ ٢٠ مليار جنيه سنويا جميع أنواع السجائر مسرطنة معلومة ومجهولة المصدر لما بها من مواد تضر بالصحة العامة للإنسان ومعلوم للكافة ان السجائر نفسها المتداولة وليست المهربة بها ٤٠٠٠ مركب كيميائي وقد أثبتت الدراسات علي مدار السنوات المنصرمة ان سبعين مركبا منها يتسبب بالسرطان من المجموعة الأولى.

علي الرغم من تسبب السجائر العادية في الإصابة بالسرطان فإن من المؤكد ان السجائر مجهولة المصدر ستزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان وفي زمن اقل فلو ان مدخن السجائر العادية سيصاب بالسرطان بعد ١٠ الي ٢٠ عام فإن مدخن السجائر مجهولة المصدر والمهربة قد يصاب بها بعد ٣ الي ٤ سنوات نسبة الإصابة بالسرطان في الرجال كانت أعلي في الماضي ولكن مع تطور العصر وانتشار التدخين بين الفئات العمرية المختلفة من النساء فقد زادت النسبة بشكل كبير بين النساء كما أن هناك اختلافا في نوعية السجائر التي تدخنها النساء قديما والآن وكذلك تتأثر النساء بالتدخين السلبي وكل هذا جعلنا نري إرتفاعا في نسبة الإصابة بالسرطان لدي السيدات الان. ان ظاهرة تهريب السجائر المسرطنة من اخطر الظواهر التي ينبغي القضاء عليها ومحاربتها فلا احد المكونات الحقيقية للمواد المكونة منها تلك السجائر وبعض الدراسات ذهبت الي أنها تحتوي عل معادن ثقيلة التي تؤدي للإصابة بالسرطان في جميع اعضاء الجسم اضافة الي احتوائها علي بقايا مبيدات حشرية وزيادة في نسبة ثاني اكسيد الكربون ورخص هذه النوعي من السجائر وانتشارها وسهولة الحصول عليها وتداولها في الأسواق يزيد معدل الاستهلاك فهي تشجع الشباب والصغار للأقبال عليها دون دراية بالمخاطر التي تنتج عنها , اذاكانت أضرار تدخين السجائر الموجوة والمصرح بها في الأسواق كثيرة وكبيرة فما بالناس بالنوعيات التي لا نعلم مصدرها ومكوناتها وطريقة صناعتها. ضرورة التصدي بكل حزم لمهربي هذه النوعية من السجائر التي تتسلل الي اسواقنا ومنها الي صدور ابنائنا وتشكل خطرا داهما عليهم وعلي الصحة العامة للإنسان

المصري. ان كل السجائر أي كان نوعها حرام فلم يعد خافيا علي أحد ما للتدخين من آثار سلبية تعود بالضرر علي صحة المدخن واولاده ومن يحيط به وضياح امواله وكذا تلويث الهواء والبيئة وقد ذهب كثيرة من أهل العلم الي التصريح بحرمة وصدرت بذلك قرارات من مجامع بحثية مستندة أي الادلة الشرعية في الكتاب والسنة التي تحرم الاسراف والتبذير والاضرار بالآخرين منها قوله تعالى: الذين يتبعون الرسول النبي الأمي الذي يجدونه مكتوبا عندهم في التوراه والانجيل يأمرهم بالمعروف وينهاهم عن المنكر ويحل لهم الطبيات ويحرم عليهم الخبائث ويضع عنهم اصرهم والاغلال التي كانت عليهم فالذين امنوا به وعزروه ونصروه واتبعوا النور الذي انزل معه اولئك هم المفلحون , وقوله ولاتلقوا بايديكم الي التهلكة وقوله جل جلاله ولاتقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيمًا.. وقوله عز وجل ولاتسرفوا أنه لا يحب المسرفين وقوله ولاتبذر تبذيرا ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفورا... وقوله صلي الله عليه وسلم لا ضرر ولاضرار والتدخين مضر بالأبدان ضررا بيئيا لا شك فيه ولاشبهة الان عند الأطباء ومن أهم أسباب سرطان الرئة والقلب وغيرها من الأمراض الخطيرة وفيه اضاءة للمال وانفاقه في غير فائدة دينية ولامصلحة دنيوية وفيه ايداء الاخرين والحاق الضرر بهم وان بعض العلماء نزل به من حكم التحريم الي حكم الكراهة والله تعالى اعلم.

يُهرب المجرمين والمهريين السجائر وهذا يُسرع في ادخال الأمراض وان الحرب علينا من اعدائنا تقوم علي دعامتان اولها حرب ساخنه يستعمل فيها البارود وحرب بارده فيها كل ما يضعف الصحة ويدمر الانسان ويقض علي عافيته ويحيله الي شخص ليس لديه امل في حياته وهكذا فالاعداء يشنون الحرب علينا بتهريب المخدرات والسجائر والافلام الجنسية والمجلات والجرائد الفاضحة واعمال لا تليق. مستهدفون من كل الجوانب وعلينا ان نبطل تخطيط اعدائنا بأن نمتنع عن التدخين لان السجارة هي بوابة الدخول الي عالم المخدرات وان ننتبه ونقوي صلتنا بالله والعمل علي تنشئة ابنائنا وتربيتهم التربية الدينية الصحيحة التي تهذب النفس وكذا غرس قيمة مراقبة الله في افعالهم سرا وعلانية. يناشد رجال الفكر والادب والطب بمختلف مستوياتهم وعلماء الاسلام والكنيسة ان يكونوا جميعا قدوة سالحة في الابتعاد عن التدخين وكذلك قيادات الفن في عدم ابراز التدخين في أي اعمال فنيه

لأنه من العار علينا ان نعلم ان العدو يحاربنا ويصدر الينا ما يضرنا ثم نظهره ونستعمله امام شبابنا واطفالنا.

**أهم مكونات دخان السجائر:**

**أولاً: أول اكسيد الكربون:** عبارة عن غاز ينتج عن حرق ورقة البفرة الملفوفة بها السيجارة وتتراوح كميته من ٢-٢٠ مللجم فى السيجارة الواحدة تبعاً لنوع السجائر والفلتر وكمية الهواء التى يتم استنشاقها مع الدخان، ويحتوى النفس المستنشق من السيجارة ١ - ٥% من أول اكسيد الكربون، ويتسلل أول اكسيد الكربون فوراً إلى الدم ويحتل مواقع الاكسجين فى هيموجلوبين الدم لقابليته العالية للالتحام بالهيموجلوبين فى الدم فيقلل من كمية الاكسجين فى الدم ويؤدى إلى تسمم انسجة الجسم كما يعمل على زيادة كمية الكوليسترول المترسبة على جدران شرايين القلب فيصاب المدخن بإرتفاع ضغط الدم ثم تصلب الشرايين ثم حدوث الجلطة الدموية.

**ثانياً: القطران:** عبارة عن مادة لزجة تترسب على اصابع المدخن وتولنها لون مائل للاصفرار فى البداية ثم لون بنى بعد ذلك، تترسب على رئتى المدخن وتصيب الشعب الهوائية وأمراض الصدر والسرطانات العديدة وتتراوح كميته من ٣ - ٤٠ مللجم فى كل سيجارة تبعاً لدرجة حرارة الاحتراق ونوع الفلتر وطول السيجارة، وفى حالة تدخين الشيثة يقل كميته إلى ١.٥% لمرور الدخان فى الماء.

**ثالثاً: النيكوتين:** عبارة عن مادة لا لون لها وتسلل سريعاً مع استنشاق المدخن للسيجارة إلى المخ فوراً خلال فترة تتراوح بين ٧-١٥ ثانية يشعر بعدها المدخن أنه بحاجة إلى جرعة اخرى فيطلق المخ اشارته إلى المدخن باشعال سيجارة جديدة، وتبلغ كميته ١.٠ - ٢ مللجم فى السيجارة الواحدة تبعاً لنوع السيجارة وطولها، وضررة الأكبر على شرايين القلب التاجية وهى المادة التى تعطى النكهة للمدخن.

**رابعاً: ٤٨ مادة سامة:** حوالى ٤٨ مادة سامة تسبب السرطان مثل داي ميثيل نيتروزامين - هيدرازين - فلورانثين نيتروبيرولين - نافثالين - بنزوبيرين - ميثيل كاربازول - كادميوم - فورمالدهيد - فنيل كلوريد - نافثيلمين (يسبب سرطان المثانة).

**خامساً: مادة سامة:** مادة سامة البونيوم ٢١٠ الموجودة فى التبغ وتأثيرها ضار على الاجنة والأصابة بسرطان الدم وحالات الاجهاض.



**ملحوظة:** هذه المادة السامة تترسب بنسبة ٨٠% في الشعب الهوائية اذا حبس المدخن الدخان في صدره.

### **السيجار:**

يوجد نوعان من السيجار على مستوى العالم: السيجار الكوبي - السيجار التوسكاني الاسود - ومن المعلوم ان السيجار الكوبي اطلق عليه هذا الاسم نسبة إلى كوبا حيث أنها الأشهر في صناعة هذه النوعية من السيجار ويختلف السيجار التوسكاني في نوعية اوراق الدخان المستخدم وعدد الطبقات المكونة لهذا السيجار. أكدت دراسة أمريكية واسعة النطاق ان مدخني السيجار يواجهون مخاطر الإصابة بسرطان الجهاز التنفسي بمعدلات تزيد إلى حوالي عشر مرات عنه لدى غير المدخنين. واطهرت الدراسة التي نشرتها مجلة المعهد الوطني للسرطان ان مدخني السيجار يواجهون مخاطر الوفاة بسرطان الفم والبلعوم اربع مرات أكثر من غير المدخنين وبسرطان الحنجرة عشر مرات وبسرطان الرئة خمس مرات.

### **أولاً: السيجار الكوبي:**

يصنع في دول كثيرة من العالم والتسمية مشتقة من شهرة كوبا صناعة هذا السيجار، ويستخدم في صناعة اوراق دخان مسواه بالهواء ويتميز هذا الدخان عن الدخان المستخدم في صناعة السجائر ان تيار الدخان الاساسي لهذه النوعية من الاوراق قلوية بينما التيار الاساسي لدخان السجائر حامضي التأثير، وتزرع هذه الادخنة في دول أمريكا اللاتينية مثل كوبا - هندوراس - نيكاراغوا - اندونيسيا - الفلبين، وكان يزرع في الكامبيرون بافريقيا ولكن انحسرت حالياً زراعته جداً فيها وتتم صناعة هذا السيجار اما يدوياً او آلياً والسيجار اليدوي اغلى بكثير من السيجار الآلي وتستخدم فيه اغلى واجود أنواع الادخنة.

**ويتكون السيجار من ثلاثة طبقات:**

### **٥-الغلاف الخارجي: Wrapper:**

وهو الذي يعطى الشكل الخارجي للسيجار واوراق هذه الادخنة تتميز بدقة نسيجها ودقة العروق الوسيطة بها والتي لاتكاد تلمس باليد وبصعوبة كما تتميز بمرونتها العالية جداً وهذه الاوراق هي اغلى أنواع الادخنة على الاطلاق حيث

يتراوح سعر الكيلو جرام فيها ما بين ٧٠-١٢٠ دولار / كجم وتتميز هذه الاوراق بخلوها من أى عيوب ميكانيكية او مرضية Sickness.

#### ٥-الغلاف الداخلى: Binder:

وهى الطبقة التى تلى الطبقة السابقة وهى تتميز بسمك اوراقها نوعاً عن الطبقة الاولى ومواصفاتها التدخينية اقوى نوعاً من طبقة الغلاف الخارجى واسعارها مرتفعة ايضاً عن باقى أنواع الادخنة ولكنها تقل عن سابقتها حيث يصل السعر فيها ما بين ٣٠ - ٥٠ دولار / كجم.

#### ٥-الحشو الداخلى: Filler:

وهى تشكل قوام السيجار وتتكون من أكثر من صنف من الدخان وايضاً من منشأ او توليفة، ومسميات السيجار هى فى الاصل اسماء اسبانية مشتقة من شكل السيجار على سبيل المثال كورونا Corona وتعنى التاج وفيها يأخذ شكل السيجار من ناحية التدخين شكل القبة والنهاية الاخرى مستوية، او Tropedo وفيها يكون شكل السيجار ضيق من الطرفين ومنفوخ من الوسط، وبعض الاسماء تكون مشتقة من اسم منطقة الزراعة مثل سيجار البارتاجاس، ويتم وضع السيجار الذى تم صناعته يدوياً فى قوالب خشبية لمدة يوم وليلة كى يحافظ السيجار على الشكل المميز له وتختلف اطوال السيجار واقطاره طبقاً للنوع التجارى الذى ينتج له الاسم التجارى.

#### ثانياً: السيجار التوسكانى "الاسود":

ويصنع السيجار التوسكانى الاسود من طبقتين هما: الغلاف الخارجى Wrapper والحشو Filler فقط وهو مسمى نسبة إلى مقاطعة توسكانا بايطاليا وتستخدم فى صناعة الادخنة السوداء Dark - Fired والتي تسوى باخشاب اشجار الخوخ او الصنوبر والتي تعطى هذه الاوراق الرائحة الذكية المميزة له.  
صناعة المعسلات:

تعتبر هذه الصناعة محلية جداً وخاصة بمصر ويوجد مثلها بالهند ويطلق عليها (جيراك) وطريقة صناعتها مختلفة تماماً عن صناعة المعسل.  
طريقة صناعة المعسل الاسود:

تستخدم نوعية خاصة من الادخنة لصناعة المعسل وهى ادخنة الدرم Dark - فايرد Fired واشتقت هذه التسمية من طريقة تسوية الادخنة، وحيث يتم

فيها اشعال النيران فى أنواع معينة من الاخشاب مثل خشب الخوخ والصنوبر والادخنة المتصاعدة منها تقوم بعملية تسوية وانضاج الاوراق مع اكتساب الاوراق لرائحة تلك الاخشاب مما يعطيها رائحة جميلة جداً وجذابة فى نفس الوقت، ويتم فرم هذه الادخنة ثم تجفيفها ويضاف اليها محلول التعسيل المكون من (العسل الاسود والجلسرين) ويضاف هذه المحلول إلى الادخنة المفرومة بنسبة ٢: ١ او ٢.٥: ١. يوضع الدخان الذى تم تعسيلة فى تنكات خشبية ١٨٠ × ٧٠ × ٨٠ سم يسع التناك حوالى ٧٦٠ كجم دخان معسل، ويبقى الدخان فى هذه التناكات لمدة ثلاثة أيام يتم تقليب الادخنة فيها تقليباً تاماً وحتى يكتسب اللون الاسود المميز له ويتم تصبغة هذه الادخنة يدوياً ابتداء من اليوم الرابع، ومن أنواع المعسل الهادئ - والحامى - وهما الشائعان فى مصر.

لا فرق بين الغليون والسيجار الفخم والسجائر العادية، فكلها تسبب الاضرار نفسها على الأسنان والفك، ووضحت مجلة "بيريودو تقولوجى" ان الآثار السلبية لتدخين الغليون والسيجار على الأسنان والفك لا تقل عن آثار تدخين السجائر، وافادت الدراسة ان ١٧.٦% من المدخنين الحاليين او السابقين للسيجار والغليون، يعانون مشكلات فى الأسنان، وهى نسبة قريبة من نسبة مدخنى السجائر، الذين يعانون المشكلات نفسها، وازافت الدراسة ان مدخنى السيجار والغليون معرضون أكثر من غيرهم لفقد اسنانهم.

**مراحل تصنيع المعسل الاسود (الهندي - الصينى) فى مصانع القطاع الخاص:**

يتم إستيراد الدخان من إيطاليا، الهند، اسبانيا، ملاوى، تنزانيا، فرنسا،

الصين.

**تصنيع المعسل الاسود:**

١٣- بعد إستيراد الخام يتم فرم الدخان على ماكينة الفرمة.

١٣- يجفف الدخان من الرطوبة.

١٣- يعسل الدخان ويضاف بنسبة واحد كيلو جرام دخان إلى ٢.٥ كيلو جرام عسل اسود نقى صالح للاستخدام الأدمى.

١٣- يضاف نسبة ٥% من جلسرين طبي ويتم تركها لمدة تتراوح ما بين ثلاثة إلى سبعة أيام قبل التعبئة.

١٣- نسبة النيكوتين في التبغ لا تزيد عن ٠,٠٥% ونسبة القطران الموجودة بالتبغ صفر% - علماً بأن جميع مراحل التصنيع للمعسل واحدة.

#### معسلات الروائح والفاكهة:

وهي إتجاه جديد في الاسواق منذ أكثر من عشر سنوات وهي تتم بنفس الطريقة السابقة ولكن يضاف الروائح المميزة للاذخنة (تفاح - فراولة - مخلوط فواكه) اثناء عملية التعسيل والتي تعطى النكهة المميزة لهذه الاذخنة اثناء تدخينها.

#### ملحوظة:

الجيراك الهندي تستخدم الفواكه المعطنة في صناعته حيث ترمى طبقة من اوراق الدخان ثم طبقة من هذه الفواكه (مانجو - خوخ - مشمش) وهكذا بإرتفاع ٤ - ٥ طبقات ثم توضع في حفرة في الارض وتغطى ثم تستخرج بعد ثلاثة او اربع أيام وتتنظف وتعبأ.

#### مراحل تصنيع في مصانع القطاع الخاص:

٦- نوع التبغ المستورد هو الدخان الفرجيني ويتم إستيراده من ايطاليا واسبانيا وفرنسا، ويتم فرم الدخان ثم يجفف الدخان من الرطوبة.

٦- يعسل الدخان ويضاف نسبة واحد كيلو دخان إلى ٢.٥ كجم عسل جلوكوز.

٦- يضاف نسبة ٥% جلسرين طبي ويضاف نسبة ٥% مكسبات الطعم حسب النوعية المطلوبة.

#### من أنواع معسل الفواكه:

التفاح - الفراولة - المشمش - البطيخ (تحت التصنيع) - الكابتشينو - البرتقال - الموز - الاناناس - النعناع - العنب.

#### مع ملاحظة الآتي:

٣- ٩٠% من هذه الأنواع (معسل فواكه) يتم تصديره إلى السعودية، الكويت، لبنان، سوريا، الاردن.

٣- يتم إستيراد مكسبات الطعم من فرنسا - المانيا - انجلترا.

٣- يتم إستيراد دخان المعسل الاسود من افريقياً.

ويوجد أكثر من الف مصنع مرخص لانتاج أصناف المعسل المختلفة ويستهلك الشعب المصرى معدلات اكبر فى فصل الصيف بالمقارنة بفصل الشتاء، وتنتج الشركة الشرقية للدخان والسجائر ١٣٥٠ طن فى اليوم (٢٧ يوم عمل فى الشهر)

بمعدل سنوى قدره ٤٣٧ طن ويمثل حوالى ٥٠% من الانتاج الكلى فى جمهورية مصر العربية.

### التوباكو:

يصنع من أصناف معينة من الدخان Dark aircured topacco, Dark topacco ويتم خلط أصناف معينة لعمل توليفة يضاف اليها محاليل سكرية ومواد حافظة للرطوبة وروائح صناعية بنسبة عالية، وتكبس التوليفة وتترك ١ - ٢ يوم لتتشرب بالمحاليل السكرية والروائح، وتفرم على هيئة شرائح او دوائر او تفرم فرمة عادية كما فى السجائر وتوضع فى اكياس، وتنتج الشركة الشرقية للدخان والسجائر ٥٠٠ كجم فى اليوم (٢٧ يوم عمل فى الشهر) بمعدل سنوى يتراوح بين ١٠٠ - ١٦٢ طن، وتعتبر الشركة الوحيدة المنتجة لهذا النوع فى جمهورية مصر العربية.

### الدخان الشعير:

يتكون من التوليفة الشرقية للدخان، وتستخدم فى الريف (السجائر اللف) وينتج من الشركة الشرقية للدخان والسجائر ١.٦ طن فى اليوم (٢٧ يوم عمل فى شهر) بمعدل سنوى وقدرة ٥٢٨ طن/سنة.

تأثير التدخين على الصحة:

السيجارة هي آفة العصر وأداة التعذيب التي يعشقها المدخنون، ولا يمكن ان يتخلى عنها المدمنون.... الكل يعلم مضارها وتسببها في أمراض كثيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي، والبعض متأكد من أنها آلة الموت البطيء!.. لآخر نفس يتمسك المدخن بسيجارته ويختلق الاعذار والحجج ليقف امام حملات محاربة التدخين وتحذيرات الأطباء والسلطات الصحية، وستظل الحرب قائمة بين دخان السيجارة والجهات المعنية بالصحة.. كل نفس من السيجارة يحتوي علي حوالي ٤٠٠٠ «أربعة الاف» مادة، ولكن أهمها النيكوتين وهي المادة المسؤولة عن «الإدمان» أو «التعلق» الشديد الذي يدفع بالمدخن الي تحدي الظروف المناخية من حر شديد أو مطر عنيف وعواصف للوصول الي الحصول علي السجائر أو الذهاب الي المكان المصرح باستنشاق جرعة الدخان لتصل الي المخ في خلال ١٥ ثانية.. يوجد في التبغ والدخان ٩٣ مادة سامة منها ١٨ مادة من المكونات الخطرة التي يستعملها

المصنعون وبالمقابل يستعملون مواد منكهة ومضافة مثل السكر والمنتول لاختفاء مذاق التبغ واختفاء المخاطر الأخرى القاتلة الموجودة في السجارة الواحدة مثل الرصاص والزرنيخ حيث تمثل المواد المضافة حوالي ٢٠٪ من المواد المسرطنة!.. المدخن يختلف عن المدخن الآخر في عدد السجائر والاستنشاق الذي يمكن ان يكون جزئياً او ترك السجارة لتشتعل وتحترق تلقائياً بين الاصابع. هل تخفيض عدد السجائر قد يكون الحل؟.. للأسف لا توجد كمية من السجائر آمنة بالاضافة إلي أن التجربة أثبتت ان المدخن سيحاول ابتلاع جرعة المعتادة من النيكوتين عن طريق زيادة الاستنشاق بشكل اعمق او الوصول بالسجارة حتي عقبها!.. الحل في الأقلع فقط وبإشراف طبي متخصص مع تبني سلوكيات سليمة مع توافر الإرادة السليمة والمثابرة علي تنفيذ القرار الصعب!

أكدت الدراسات وجود حوالي ٤٠٠٠ مركبات كيميائية في السجارة يؤثر على صحة الانسان وجسمة بداية من الشفاء حتى المئانة، وقد أوضحت منظمة الصحة العالمية ان التدخين يقتل شخصاً كل ١٠ ثوان في العالم، وأنه مسئول عن ١٠٪ من الوفيات في العالم سنوياً وقد افادت الدراسات ان المدخنون يموتون بشكل منتظم قبل بلوغ سن الستين حيث ان التدخين يعجل بوفاة المدخن بنحو ٨-١٠ سنوات وهذا يعادل ٥ دقائق مقابل كل سجارة.

والمدخن لا يضر نفسه فقط ولكن يضر الأفراد المحيطين به بصورة اكبر حيث ان الأب المدخن يسبب إصابة اطفاله بأمراض الصدر ومختلف الأمراض التي يتعرض لها المدخن، والام المدخنة تقتل اطفالها قتلاً بطيئاً والوفاة هي النهاية الحتمية للمدخن وهذا يكون نتيجة للإصابة بالأمراض المختلفة مثل التهاب الشعب المزمن وسرطان الرئة وأمراض القلب وجلطات المخ والذبحة الصدرية والعديد من الأمراض الأخرى.

أكد فريق من العلماء البريطانيين ان التدخين في السن المتقدمه يؤدي إلى تدهور القوى العقلية للانسان، وأكدوا أنهم أجرى دراسة شملت ٦٥٠ شخصاً يزيد سنهم على ٦٥ عاماً واوضحت نتائجها ان الاستمرار في تدخين السجائر يزيد من مخاطر انخفاض اداء المخ، وان السبب المحتمل هو ان التدخين يساعد على تصلب وضيق الشرايين، الأمر الذي يقلل من تدفق الدم إلى المخ، وهاجمت تلك

الدراسة بشدة الدراسات السابقة التي تزعم ان التدخين يساعد على منع الإصابة بمرض الزهايمر.

أجرى قسم ترميض صحة المجتمع بكلية التمريض بأسبوط دراسة ميدانية على ١٢٠ طفلاً بقرى المحافظة حول الأمراض الناجمة عن التدخين بين الأطفال من بين ٦ سنوات إلى ١٨ سنة , أوضحت نتيجة الدراسة ان ٩٢.٢% من الأطفال المدخنين يعانون من نقص في النمو ومشاكل في الجهاز التنفسي، استهدفت الدراسة أيضاً إلى تنظيم برامج للوقاية من أضرار التدخين تقوم بها الممرضات من خلال زيارات ميدانية لتحديد حجم المشكلة وتأثيرها على صحة الطفل.

أوضحت دراسة لمنظمة الصحة العالمية ان المدخنين من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٠ و ٤٠ عاماً، يكونون عرضة للإصابة بأزمات قلبية غير مميته أكثر من غير المدخنين بخمس مرات، وبينت الدراسة ان ٨٠% من الذين تعرضوا لأزمات قلبية، وهم في عمر يتراوح بين ٣٥ و ٣٨ عاماً، كانوا من المدخنين وكانت نسبة النساء المدخنات في هذه الفترة من العمر أكثر تعرضاً للنوبات القلبية من الرجال المدخنين.

أظهرت دراسة بريطانية مؤخراً ان دخان السجائر يلوث الهواء أكثر ١٠ مرات من عادم السيارات التي تستخدم وقود الديزل، وان التدخين في الأماكن المغلقة يلوث هذه الأماكن أكثر من ١٥ مرة من التلوث خارجها، جاءت نتائج هذه الدراسة بعد ترك محرك سيارة سعة ٢ لتر في حالة تشغيل لمدة ٣٠ دقيقة داخل مكان مغلق يوجد به ٦ فتحات صغيرة للتهوية ثم قورنت النتائج بالدخان المنبعث من ٣ سجائر مشتعلة لمدة نصف ساعة فكانت هذه النتيجة كما أكدت ان المدخنين الذين لم يتجاوزوا سن ال ٤٠ أكثر عرضة للسكتة القلبية وان التدخين يقتل سنوياً ٤ ملايين و ٩٠٠ الف مدخن وذلك يعني وفاة مدخن كل ٨ ثوان.

كشفت دراسة علمية حديثة عن فقدان النساء التدريجي لتفوقهن على الرجال من حيث طول العمر بعد قرون عديدة ظل فيها متوسط عمر النساء اطول من متوسط عمر الرجال بمعدلات شبه ثابتة، وذكرت الدراسة التي أجراها المعهد الوطني لابحاث السن في واشنطن ان العلاقة بين متوسط اعمار النساء واعداد الرجال تغيرت بشدة خلال اسنوات الاخيرة فاذا كان العمر المتوقع للنساء اللاتي

ولدن حتى عام ١٩٧٥ يزيد عن عمر الرجال بمقدار ٧.٨ سنة فان هذه الفجوة بين متوسط اعمار الرجال ومتوسط اعمار السيدات انخفضت إلى ٥.٤ سنة للأجيال التالية. وقال ريتشارد هوديس مدير المعهد الوطنى لباحث السن فى واشنطن " كانت أعمار النساء أطول من اعمار الرجال لاسباب ما زالت غير مفهومة بالكامل حتى الآن. ولكننا الآن نفهم بنسبة كبيرة الاسباب وراء انكماش الفجوة بين متوسط عمر النساء ومتوسط عمر الرجال. وقال فريد بامبيل استاذ علوم السكان فى جامعة كولورادو الأمريكية ان اعمار النساء بدأت تتكمش لان النساء اصبحن يدخن أكثر وبالتالي يمتن فى سن أصغر. كما ان الخبراء يؤكدون ان اصرار المرأة على منافسة الرجال فى جميع مجالات العمل والنشاط ادى إلى تغييرات حادة فى التكوين البيولوجى والاجتماعى والسلوكى للمرأة وجعل الفجوة العمرية بينها وبين الرجل تتكمش لصالح الرجل.

#### **بعض الأمراض التى تصاحب عملية التدخين:**

- ١- سرطان الرئة (خاصة عند التدخين فى الغرف المغلقة).
- ٢- سرطان الحنجرة (يسبب حبس الصوت وانغلاق المرئ).
- ٣- سرطان الشفة واللسان.
- ٤- سرطان الثدي.
- ٥- سرطان المثانة والبنكرياس.
- ٦- السل الرئوى.
- ٧- الذبحة الصدرية (الازمة القلبية القاتلة).
- ٨- تصلب الشرايين (حيث ضيق الشرايين وتحدث الجلطات الدموية حتى اذا ما وصلت إلى المخ ادت إلى الشلل النصفى).
- ٩- زيادة نسبة الاجهاض وضعف الاجنة.
- ١٠- الضعف الجنسى والعقم للرجال والبرود الجنسى للنساء.
- ١١- تفتت الكبد.
- ١٢- ضيق الشرايين وارتفاع ضغط الدم لترسيب النيكوتين بها.
- ١٣- القرحة المعوية والانزفة.
- ١٤- النزلات الشعبية المزمنة وازمات الربو.



١٥- حكة التدخين التي تهاجم المتوقع عن التدخين في وقت يكون في غير منهمك في العمل وتغرية على التدخين.

#### عند التوقف عن التدخين يحدث مايلي:

أ- بعد ٢٠ دقيقة يهبط ضغط الدم المرتفع إلى معدلة العادى ويعود النبض وينخفض إلى المستوى الطبيعى وترتفع درجة حرارة اليد والقدمين إلى المستوى العادى.

ب- بعد ٨ ساعات ينخفض معدل أول اكسيد الكربون فى الدم إلى المعدل العادى ويزداد معدل وجود الاكسجين فى الدم.

ج- بعد ٢٤ ساعة تتخفض احتمالات الإصابة بأزمة قلبية.

د- بعد ٤٨ ساعة يبدأ الجهاز العصبى فى مرحلة الهدوء ويشعر المدخن بقدرته على الشم وارتفاع قدرته على التدوق.

هـ- بعد اسبوعين يتحسن اداء الدور الدموية ويرتفع اداء الرئتين بنسبة ٣٠%.

و- بعد ٩ اشهر تزول تماماً مظاهره احتقان الجيوب الانفية والتهيجان والاحساس بالتعب وعدم القدرة على التنفس وينسحب ظاهرة السعال الملازم للمدخن.

الامتناع عن التدخين يحسن الصحة بوجه عام وبعد ٨ ساعات تعود نسبة الاكسجين فى الدم إلى حالتها الطبيعية. وبعد ٤٨ تبدأ حاسة التدوق والانسشاق فى التحسن. وبعد ٦ أيام تتحسن حالة التنفس وتزداد الطاقة. وتتحسن البشرة وتقل التجاعيد. وتزول من الملابس والجلد والشعر رائحة التدخين.. وتقل فرصة الإصابة بسرطان الرئة او حدوث ازمة قلبية، وتؤكد منظمة ابحاث السرطان ببريطانيا ان فوائد الامتناع عن التدخين فورية ولا يهم العمر او طول فترة التدخين.

#### التدخين والانف والاذن والحنجرة والعين والأسنان:

يؤثر التدخين على الانف وخاصة على الخلايا ذات الاهداب المتحركة فى الغشاء المخاطى للانف حيث يؤدي إلى قصور فى اداءها لوظيفتها مما قد يسبب حساسية للانف والتهاب الجيوب الانفية، وقد توصل مستشفى ادكو العام إلى ان تلوث البيئة والتدخين والمضادات الحيوية بكثرة تؤدي إلى إصابة الجيوب الانفية

المزمن في نسبة عالية من الأشخاص بصورة كامنة تظهر مع وجود العوامل المساعدة على ظهورها.

يُسبب الدخان زيادة في افرازات الاذن وتراكمها مما يشجع نمو الميكروبات وحدوث التهابات بها وخاصة بالنسبة للاطفال، والتدخين له دور رئيسي في حدوث سرطان الحنجرة حيث يبدأ الأعراض في كثير من الحالات في صورة نزيف دموى نتيجة وجود اورام في الاحبال الصوتية او الحنجرة.

يؤثر التدخين ايضاً على أعصاب العين مما يقلل من حدة الأبصار وخاصة القدرة على تمييز الالوان لحدوث تقلص لشرايين العين احياناً وتتأثر شبكية العين في حالة مريض السكر بحدة وقد يؤدي الأمر إلى فقد الأبصار بصورة نهائية.

مع زيادة نسبة المدخنين بدأت تزداد الشكوى من حالة مرضية يطلق عليها طبياً ذبحة الاذن وهي عبارة عن انقباض في الاوعية الدموية المغذية للاذن الداخلية يحدث في حالة الشريان التاجي المغذى للقلب ويؤدي إلى الذبحة الصدرية ومن أعراض ذبحة الاذن طنين عنيف يزداد ليلاً قبل النوم ويعقبه انخفاض تدريجي في القدرة السمعية وتتميز الاصوات والكلمات واخيراً تأثر القدرة على حفظ الاتزان اثناء المشى.

كشفت دراسة يابانية شملت ما يزيد على ١٥٠٠ شخص ان التدخين يزيد من مخاطر إصابة الجهاز السمعى بالصمم وشارت الدراسة إلى ان تدخين ما يزيد على ١٥٠٠ شخص ان التدخين يزيد من مخاطر إصابة الجهاز السمعى بالصمم وشارت الدراسة إلى ان تدخين ما يزيد على ثلاثين سيجارة في اليوم يؤدي إلى ضعف السمع بالتدريج، استغرق اعداد هذه الدراسة خمس سنوات واجريت على رجال فقدوا القدرة على السمع دون ان يكونوا يعانون من أية مشاكل سمعية في البداية.

من المعروف ان الحنجرة هي وسيلة الصوت والكلام الذي يطلقه الانسان، كما تعتبر الحنجرة وسيلة حماية الجهاز التنفسي السفلى وان كثرة الكلام بصوت مرتفع وبنبرة حادة يؤدي إلى حدوث التهابات حادة للاحبال الصوتية، واستمرار هذه الالتهابات بمرور الوقت يؤدي إلى التهابات مزمنة بالاحبال الصوتية، وقد تؤدي إلى ظهور "عقد" أو "لحميات" على الاحبال الصوتية مما يؤدي إلى تغير الصوت و"تحشجة" بصورة دائمة. ان "العقد" على الاحبال الصوتية تصيب الكثيرين خاصة

الذين يتطلب عملهم الإعتدال الاساسى على الكلام بصورة مستمرة مثل المدارس والمحامى والمطرب، والعلاج فى مثل هذه الحالة يبدأ براحة الاحبال الصوتية والامتناع عن التدخين والاقبال من الكلام وتخفيض نبرة الصوت والعلاج الدوائى بالاضافة إلى اجراء جلسات علاجية مع اخصائى عيوب النطق، وفى بعض الأحيان تكون هناك ضرورة للعلاج الجراحى حيث يتم استئصال هذه العقد واللحميات باستخدام منظار الحنجرة والميكروسكوب الجراحى ويمكن ان يتم ذلك باستخدام " الليزر" والالات الجراحية الدقيقة. ان التدخين من أهم أسباب حدوث التهابات الاحبال الصوتية المزمنة بل الاخطر من ذلك يمكن ان يؤدى إلى ظهور اورام الحنجرة، فقد وجد ان نسبة كبيرة جداً من المرضى المصابين بسرطان الحنجرة من المدخنين ونسبة ضئيلة من غير المدخنين ولذلك فإنه عند حدوث أى تغير فى الصوت او ضيق فى التنفس يجب المبادرة بالفحص للاطمئنان على الحنجرة، وقد يستلزم الأمر اجراء منظار للحنجرة وعند وجود أى عقد او لحميات او اورام يجب استئصالها للتحليل الباثولوجى لبيان نوعه فليس من الضرورى ان تكون اورام الحنجرة كلها خبيثة ولكن اخذ الاحتياط أفضل دائماً.

فى دراسة حديثة قامت بها جامعة اوساكا اليابانية شملت ١٥٥٤ من الذين تتراوح اعمارهم فى المتوسط ٥٩.٣٠ سنة تبين ان معظم الذين فقدوا السمع من المدخنين وان نسبة الإصابة بالصمم تزداد مع زيادة عدد السجائر التى يدخنها. وفى اطار الجهود العلمية والبحثية التى يبذلها علماء وباحثو مصر للقضاء على مخاطر التدخين اجريت دراسة بكلية طب الأسنان جامعة الازهر بالتعاون مع جامعة جورجيا دراسة حول مخاطر التدخين على اللثة والأسنان الدراسة أثبتت ان التدخين مرتبط بالعديد من أمراض الفم كسرطان الفم وتسوس الأسنان وأمراض اللثة وفقدان الأسنان الكامل او الجزئى لان التدخين يوجد مناخاً مناسباً لنمو كثير من البكتريا المسببة لأمراض اللثة واتضح ان تدخين علبة سجائر واحدة لمدة عشر سنوات يدمر ١٠% من عظام ما حول الأسنان ولمدة ٢٠ سنة يدمر ٢٠% من عظام وانسجة ما حول الأسنان وان معظم حالات فقدان الأسنان فى سن ما بين ١٩ : ٤٠ سنة يكون فى الأشخاص المدخنين لاكثر من ١٥ سيجارة يومياً. ان التدخين له تأثير كبير على التئام الجروح الناتجة عن علاج اللثة الجراحى وغير الجراحى كما أنه يؤثر

على نتائج الجراحات حيث يستجيب المريض غير المدخن ثلاث مرات أفضل من المدخن لعلاجات وجراحات اللثة لان التدخين يؤثر سلباً على نمو الاوعية الدموية ويؤثر على افراز الاجسام المضادة ونمو الانسجة حول الأسنان بعد الجراحات والعلاج، ضرورة الأبتعاد عن السطحية والسذاجة فى الحملات التليفزيونية التى تعد لمكافحة التدخين واتباع الاسلوب العلمى المدروس الذى يقوم على دراسة واقع المدخنين ويعرف كيف نصل إلى عقولهم وتنصحهم بضرورة الأقلاع عن التدخين. اجريت دراسة بقسم الطب البيئى بالمركز القومى للبحوث ان المدخنين أكثر عرضة للتلوث السمعى الناتج من الضوضاء الشديدة واجريت التجارب على ٥٠ عاملاً من المدخنين بأحد مصانع الاخشاب التى تقوم بصناعة الكراسى، والذين يتعرضون إلى نسبة عالية من الضوضاء وبمقارنتهم بزملاتهم فى نفس العمل وفى نفس الظروف الصحية والبيئية ونفس العمر ولكنهم غير مدخنين وجد أن العمال المدخنين الذين يتعرضون إلى الضوضاء الشديدة ولمدة طويلة كانوا أكثر تأثراً بالضوضاء من حيث فقد فى نسبة السمع وكذلك إرتفاع نسبة كوليسترول الدم كانت أعلى اما غير المدخنين فكانوا أقل تأثراً وصحتهم أفضل.

#### تأثير تدخين الشيشة على صحة الفم والأسنان:

- ٠- نتيجة للتلوث الناجم عن احتراق القار واختراقه لبعض التشققات الموجودة على سطح الأسنان والذى يصعب تنظيفها بفرشاة الأسنان العادية وتتطلب طريقة خاصة للتنظيف فى عيادة طبيب الأسنان وبأجهزة خاصة.
- ٠- كنتيجة للحرارة المتولدة عن التدخين يتحول لون اللثة إلى اللون الرمادى وقد تصاب اللثة ببعض التقيحات والمناطق البيضاء.
- ٠- التهاب حلق المدخنين وهو يصيب مخارج الغدد اللعابية الموجودة فى سطح الحلق ويصيب الاغشية المحيطة بها بالاحمرار الشديد والتجعد.
- ٠- تغير رائحة الفم إلى رائحة كريهة.
- ٠- تدخين البايب او الشيشة يتم عادة فى مكان ثابت تطبق عليه الأسنان وهو ما قد يؤدي إلى تآكل هذه الأسنان فى هذا المكان وتغير لونها.
- ٦- ويؤدى التدخين ايضاً إلى زيادة التهابات اللثة الحادة وتخلخل الأسنان وزيادة تكون طبقة البلاك والترسبات الجيرية على هذه الأسنان.

إن الأبحاث الحديثة اظهرت علاقة وثيقة بين التدخين بأنواعه المختلفة واورام الفم فقد يؤدي التدخين إلى ظهور ما يسمى بالأورام قبل السرطانية او الأورام السرطانية نفسها او اورام الغدد اللعابية.

### التدخين وأمراض الصدر:

من الأمراض الخطيرة التي تواجه الانسان أمراض التهاب الشعب الهوائية وتحولها إلى مرض مزمن، والأصابة تبدأ بفيروس ثم يسبب احتقان والتهاب بالحلق ثم يبدأ هذا الالتهاب في الانتقال تدريجياً للقصبه الهوائية ثم الشعب الهوائية، تؤدي الإصابة إلى انخفاض التركيز وعدم القدرة على التحصيل في الأطفال وكذلك نقص النمو والحساسية، والحساسية تؤدي في النهاية إلى تليف الشعب الهوائية التي لاتعود مرة اخرى إلى حالتها الطبيعية، وهذا يحدث عند إهمال العلاج واستخدام الأدوية الموسعة للشعب دون استعمال البخاخات التي تمنع تليف الشعب، والإهمال في علاج الحساسية يؤدي إلى تطور المرض والأصابة بالتهاب الرئوى وكذلك تشنجات والتهابات في اغشية المخ نتيجة مرور البكتريا والفيروسات إلى الدم وبالتالي إلى المخ، والتدخين يقلل مناعة الجهاز التنفسي ويقلل من نشاط الاهداب الموجودة في الشعب الهوائية التي تعد خط الدفاع الاول الذى يطرد الميكروبات والغازات والمواد الغريبة الضارة إلى الخارج ومنع وصولها للرئة وهكذا نلاحظ ان المدخن تزداد معدلات اصابته بالالتهاب المزمن وحساسية الصدر. كما ان التدخين يقلل من فاعلية العقاقير التي تعالج الربو الشعبى والنزلة الشعبية ويدمر فاعلية دواء مثل الثيوفيللين الذى يعالج الربو.

وتدخين الشيشة يسبب أمراض الصدر ايضاً وهي ظاهرة اخذت تنتشر بين الشباب والنشأ حتى بلغت معدا ٦٥% من الشباب (دراسة اجتماعية بجهاز الشباب) وامتدت هذه الظاهرة إلى الفتيات بصورة ملحوظة، وقد وجد أنها تسبب ضيقاً في الصدر ونزلات شعبية مزمنة وانتفاخ رئوى يؤدي إلى فشل التنفس وكذلك تداول الميسم بين افراد مختلفين يسبب انتقال الأمراض، والمرأة تتأثر بتدخين الشيشة لأنها تؤثر بصورة كبيرة على صفات وخصائص اطفالها وقد يؤدي إلى تشوهات خلقية او يتصفون بالعصبية الشديدة.

**المعسل (الشييشة):** تفاح .. انااس .. كيوي .. شمام . بطيخ هذه بعض اسماء معسل الشييشة الذي يخدع الكثيرين فيعتقدون أنه اكثر امانا من دخان السجائر وان إدمانه لا يسبب نفس الاضرار التي تسببها السجائر حتي ان الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة التدخين ركز بشكل شبه كامل علي السجائر دون غيرها باعتبارها البوابه الملكية لإدمان المخدرات الاستمتاع بالشييشة لمدة ساعة واحدة يعرض الانسان لكمية من الدخان توازي اشعال ٢٠٠ سيجارة ولكمية من القطران تعادل ٦٠٠ سيجارة ويتسلل خلالها الي الجسد كميات هائلة من اليورانيوم وهو المعدن الثقيل ذاته الذي يصب من اجل صناعة القنابل النووية بنسبة ٢٦ ضعفا للحد الاقصي المسموح بالتعرض له يوميا طبقا للتوصيات العالمية هذا ما أكدته دراسة اردنيه حظيت نتائجها الصادمة باهتمام وسائل الاعلان العالمية وترجمت نتائجها الي العديد من اللغات الدراسة التي قام بها باحثون من الجامعة الالمانية الاردنيه بالتعاون مع الجمعية العلمية الملكية في الاردن كذبت الاسطورة التي تقول ان مرور الدخان في ماء الشييشة يجعله اقل ضررا وأثبتت بتحليلات مخبرية ان الماء لا يفعل شيئا سوي أنه يجعل الدخان أكثر برودة. أثبتت الدراسة ذلك بلغة الأرقام حيث اشارت الي ان الماء يستخلص ٣% فقط من المعادن الثقيله في الدخان كاليورانيوم والرصاص في حين يستنشق الانسان ٥٧% من هذه المعادن ويبقي ٤٠% من المعادن الثقيلة في رماد التبغ المستخدم والمعروف ان نبتة التبغ تمتص المعادي الثقيلة بنسب مختلفة بحسب التربة التي تزرع فيها وتشمل هذه المعادي النحاس والحديد والكروم والرصاص واليورانيوم وتستميل المقاهي روادها برائحة النكهات المختلفة والمميزة للشييشة حيث يعتقد الكثيرون ان الشييشة او النرجيلة هواية ممتعه ذات أثار صحية أقرب الي تدخين عدد قليل من السجائر يوميا. لكنها في الواقع ذات أثار صحية اسوأ من تدخين السجائر بعشرات المرات.

وسرطان الرئة من الأمراض التي يتعرض لها المدخنين وهو ينتج عن تفاعل دخان السجائر مع الخلايا الرئوية واستمرار هذا التفاعل يؤدي في النهاية للإصابة بسرطان الرئة، لحدوث تغير في تركيب وشكل احد الجينات كنتيجة لتأثير التدخين مما يؤدي إلى تحول الخلية الطبيعية إلى خلية خبيثة تنقسم بسرعة مكونة اورام سرطانية تبدأ في النمو وتتغذى على تدفق الدم القادم من الاوعية الدموية ثم يتسلل من الاوعية الدموية لينشر لباقي الجسم، ولقد أوضحت الدراسات أنه ليس

بالضرورة إصابة كل مدخن بسرطان الرئة نظراً لان الإصابة ترجع إلى تحور الجين المسئول عن انزيم الجلوتاثيون وان علاج هذه الأورام يكون من خلال سد الاوعية الدموية التي تغذى الاورم، ومتابعة العلاج بتعاطى جرعات من مادة اندروستاتين وانجلوستاتين، وقد وجد ان هناك جين وراثى يساعد على حماية الانسان من الإصابة بسرطان الرئة ويعمل هذا الجين على انتاج انزيم يكسر السموم الموجودة فى الدخان وهذا يفيد فى امكانية استخدام الهندسة الوراثية مستقبلاً فى منع الإصابة بهذه السرطانات، وقد امكن تصنيع رئة من البلاستيك بديلة للرئة البشرية التى تعرضت للتلف بسبب سرطان الرئة نتيجة التدخين او نتيجة الإصابة بالأمراض التنفسية المختلفة مثل مرض الربو المزمن، وهذه الرئة عبارة صندوق يوضع فى الصدر ويتم مرور الدم من خلاله وتم تجربة هذه الرئة على الخنازير ومازال الطريق طويلاً حتى يمكن استخدامها للانسان لاحتياجاتها إلى كثير من التطوير. وقد أكدت الدراسات ان نسبة الاوكسجين فى الدم لدى المدخنين الذين لا يشكون أى أعراض مرضية تقل عن معدلاتها الطبيعية وخاصة اثناء النوم، والتدخين يسبب ضيق سمك الشعب الهوائية مما يقلل الاوكسجين الذى يصل للدم واذا عرفنا ان سعة الرئة تقل بشكل تدريجى فى الأسنان مع بلوغه سن الاربعين فان التدخين يزيد الأمر سوءاً، ومعه ضيق الشعب الهوائية يزداد معه مقاومتها لسريان الهواء خلالها مما يؤدي فى النهاية إلى شعور المدخن بضيق التنفس، وطبيعياً تقل مرونة الرئة بتقدم العمر وتعجل عملية التدخين من انخفاض مرونة الرئة، ومن الصعوبة تشخيص القصور فى وظائف التنفس فى بداية التدخين وتظهر الأعراض بوضوح ويمكن تشخيصها فى السن المتقدم ويزداد بمرور الوقت كمية الهواء المتبقى بالرئة بعد الزفير فى المدخنين واستمرار التدخين وهذا يؤدي إلى انتفاخها مما يصعب على الرئة استيعاب الهواء من الشهيق وهذا يسبب ضيق التنفس.

توفى السير ريتشارد دول العالم البريطانى الذى كان أول من أكتشف الصلة بين التدخين والأصابة بسرطان الرئة وذلك بعد اصابته بمرض قصير وكان دول قد اشترك مع السير اوستن برادفورد هيل فى كتابة بحث عام ١٩٥٠ يحذر من ان التدخين سبب اساسى فى حالات سرطان الرئة.

وتؤكد دراسة أجرتها جمعية السرطان الأمريكية ان احتمال وفاة المدخنين بالأمراض الرئوية يزيد ١٣ضعفاً عن غير المدخنين كما ان هناك أمراض عديدة يسببها التدخين منها مرض الشريان التاجي وازمات القلب ومرض الاوعية المتطرفة في القدم والتي تسبب الاما رهيبة عند المشى وقد تؤدي إلى بتر القدم، ويعتبر التدخين السبب المباشر في معظم الاصابات بسرطان الرئة واحد عاملين رئيسيين في الإصابة بسرطان الفم والبلعوم.

كما ان تدخين سيجارة واحدة في حجرة مغلقة يرفع معدل المواد السامة في الهواء بمعدل اربعة اضعاف تقريباً بالمقارنة عن المعدل قبل التدخين، ومن المواد السامة التي تخرج دخان السجائر هي داي ميثيل نيتروزامين - ميثيل نافثالين - النفثالين - التولوين - البنزوبيرين، وهي تسبب اورام الشعب في الشخص غير المدخن المعرض دون ارادته لدخان السجائر، ويتعرض ايضاً غير المدخن بأعراض نقص في وظائف التنفس، وذكر في احد الاحصائيات ان زوجات المدخنين يقل اعمارهن بمعدل ٤ سنوات عن غيرهن وأنهن معرضات للإصابة بسرطان الرحم بمعدل يزيد عن زوجات غير المدخنين ١.٨، ٢.١ مرة. كما تلاحظ ان الأفراد التي تقلع عن التدخين يتحسن البلغم وضيق التنفس خلال شهر وتحسن وظائف التنفس وتقل نسبة أول اكسيد الكربون بالدم ويقل الشعور بالحموضة وتحسن الشهية ويزداد الوزن، واذا امتنع المدخن عن التدخين في الوقت المناسب فإنه يمنع الخلايا القاعدية من زيادة العدد وتضخمها بشكل سرطاني، ويتوقف مدى تأثير المدخن بالتدخين على عدة عوامل:

- ٣- عدد السجائر التي يدخنها المدخن يومياً.
- ٣- السن الذي بدأ عندها التدخين.
- ٣- عدد سنوات التدخين.
- ٣- اذا كان قريباً أم بعيداً عن مصادر تلوث الهواء.
- ٣- الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض الرئة كالربو الشعبي والتليف الرئوي والدرن وغيرها.

التدخين يؤثر ايضاً على المدخن من ناحية اخرى وهي ان كثير من الأطباء يرفضون اجراء الخدير للشخص المدخن خوفاً من المخاطر التي يمكن ان يتعرض لها المريض المدخن تحت التخدير العام وعادة ما ينصح بالاقلاع عن التدخين نظراً



لان المدخن يعانى قصور فى وظائف التنفس نتيجة التدخين، وهذا القصور فى وظائف التنفس قد يحدث عندما يتعرض المدخن لاجراء جراحة لعلاج بعض الأمراض المعوية وخاصة عند اجراء الجراحات تحت الحجاب الحاجز، وكذلك بعد اجراء الجراحة ايضاً يتعرض المدخن لالام مبرحة خاصة اثناء السعال للتخلص من افرازات الشعب التى تزيد مع اللجوء للتخدير العام، ولذا فان المريض يكون لديه خيارات الالام التى يواجهها عند السعال او عدم التخلص من الافرازات التى تملأ رئتيه، وهكذا يفضل المريض عدم السعال مما يؤدى إلى تراكم الافرازات التى تؤدى إلى مضاعفات خطيرة وانسداد وانكماش الرئة وهبوط حاد فى التنفس، ولذلك يجب ان يتوقف المدخن عن التدخين قبل اجراء العملية بوقت كاف.

هناك ثلاثة عناصر رئيسية تسبب الازمات القلبية هى إرتفاع ضغط الدم، وإرتفاع مستوى الكوليسترول والتدخين، ونظراً لزيادة المدخنين فقد أصبح التدخين يمثل السبب الاول فى الازمات القلبية. ونتيجة لذلك أصبحت هناك ظاهرة جديدة فى عيادات أطباء أمراض القلب فى مصر لم تكن موجودة من قبل وهى إرتفاع نسبة رواد هذه العيادات من الشباب.

بدأ سرطان الرئة الذى لم يكن معروفاً قبل القرن العشرين زيادة حالاته بصورة مكثفة اعتباراً من الثلاثينات . وبحسب آخر احصائيات فان مخاطر الموت من سرطان الرئة تتضاعف ٢٣ مرة بين المدخنين الذكور و ١١ مرة بين المدخنات الاناث وغير ذلك هناك تلك الأنواع من السرطانات التى تزيد من مخاطر الإصابة بها نسبة كبيرة بين المدخنين وهى سرطان الحلق والمثانة والكلى والبنكرياس والمرئ والبلعوم والفم والزور، وفيما يلى قائمة بالأمراض التى يسببها التدخين:

الحساسية / الربو / السكر / مشاكل الأسنان / أمراض الرئة / أمراض القلب / ضغط الدم المرتفع / الجلطة / السعال / مشاكل الحمل / الصوت المشروخ / المعدة المقلوبة / الدوخة / القرحة / الجيوب الانفية / العيون المتعبه / العصبية / العرق بغزارة / الام الصدر / ورم الاطراف / النفس القصير / المشاكل الجنسية / صعوبة النوم / حموضة المعدة وسوء الهضم / عدم السمع.

التدخين يقل ايضاً الخلايا الدفاعية بالرئة مما يقلل قدرتها على مهاجمة الميكروبات التى تهاجم الرئة، مما يسبب سهولة نفاذية الميكروبات للرئة وتسبب التهابها وتليفيها

بمعنى ان الجهاز المناعى للرئة يختل عند المدخنين مما يسهل تأثير الانسان بالموتات المحيطة به، ويمكن تلخيص تأثير التدخين على الرئة كما يلي:

٣- افرازات مخاطية مزمنة فى الشعب الهوائية تؤدى إلى سعال متكرر خاصة فى الصباح.

٣- زيادة فى سمك جدر الشعب الهوائية وتضخم فالغشاء المخاطى لها مما يؤدى إلى ضيق الشعب الهوائية واعتراض هواء الزفير عند الخروج من الشعب بصورة سليمة.

٣- الانتفاخ الهوائى للرئتين وبالتالي يزداد حجم الرئتين مع تهتك جدار الحويصلات للرئة.

أثبتت دراسة بريطانية حديثة ان تناول ٥ تفاحات اسبوعياً يحسن من اداء الجهاز التنفسى ويرجع ذلك إلى المادة المضادة للاكسدة التى يحتويها التفاح فتساعد على مقاومة الرئة للاضرار الناجمه عن التدخين والتلوث. حذر العلماء من تزايد معدلات الإصابة.

#### ٤- التدخين يسبب ٨٥% من سرطان الرئة:

التدخين هو السبب الرئيسى وراء معظم حالات الإصابة بسرطان الرئة، إذ أسهم بنسبة ٨٥% من تلك الحالات، وهو أكثر أنواع السرطان شيوعاً فى العالم، والمسئول عن ١.٨ مليون حالة سرطان جديدة كل عام، ويمثل ١٩% من إجمالي وفيات السرطان، وأكثر من ثلثي حالات سرطان الرئة يتم تشخيصها فى مرحلة متأخرة، و٧% من مرضاه يعيشون لخمس سنوات على الأقل بعد التشخيص . ويزيد احتمال إصابة النساء المدخنات بسرطان الرئة بمقدار الضعف عن الرجال المدخنين" .. هذا ما ناقشه مؤتمر سرطان الرئة فى الشرق الأوسط الذى عقد فى دبي. أن أورام سرطان الرئة تحدث نتيجة انقسام ونمو خلايا غير طبيعية مبطنة للمجاري الهوائية داخل أنسجة الرئة، ويكون ذلك النمو والانقسام أسرع من المعدل الطبيعى لنمو وانقسام الخلايا السليمة. ونظراً لأن ظهور الأعراض والمؤشرات على وجود المرض يستغرق زمناً معيناً، فإن نحو ثلثي مرضى سرطان الرئة يتم تشخيص المرض لديهم فى مرحلة متأخرة ما يجعل معدلات الشفاء منه منخفضة جداً، وبالتالي لابد من زيادة التوعية حول المرض، وتشجيع الناس على إجراء فحوصات دورية، كي نتمكن من اكتشافه فى مراحله الأولى. أن سرطان الرئة يمكن تصنيفه

إلى مجموعات فرعية عدة غالبيتها تتضمن هدفاً قابلاً للعلاج، وبالتالي من الضروري استخدام العلاجات المستهدفة من أجل تخصيص العلاج وفقاً لحالة المريض، واحتياجاته. واستناداً إلى الأبحاث والتجارب المستمرة في هذا المجال، تتيح طريقة العلاج الجديدة للمرضى سيطرة أطول على المرض والبعد عن التأثيرات الجانبية إلى أقل حد ممكن بفضل استهدافها الخلايا السرطانية بصورة انتقائية دون أن تؤثر على غالبية الخلايا السليمة. ولتحديد أفضل طريقة للعلاج أن هناك خيارات علاجية متنوعة يمكن استخدامها ويعتبر العلاج المستهدف شكلاً جديداً من العلاج المتاح لمرض المراحل المتقدمة من سرطان الرئة غير صغير الخلايا. ويتم ذلك من خلال التعرف على أهداف محددة في الخلايا السرطانية والتدخل في نمو وانقسام الخلية السرطانية بطرق مختلفة، وفي نقاط متنوعة أثناء تطور ونمو وانتشار السرطان. وبدلاً من تحقيق تأثير واسع المدى، يركز كثير من هذه العلاجات على بروتينات معينة مشتركة في عمليات إصدار الإشارات. ومن خلال حصر أو منع الإشارات التي تطلب من الخلايا السرطانية النمو والانقسام على نحو لا يمكن السيطرة عليه، يمكن للعلاجات المستهدفة للسرطان أن تساعد في إيقاف نمو وانقسام الخلايا السرطانية، وأن تزيد من فترة بقاء المريض لفترة تصل إلى ٣٣ شهراً، بعد أن كانت في العلاج الكيماوى العادى لا تزيد عن ١٣ شهراً.

\* يحتوى دخان السجائر على عدد كبير من المواد الكيميائية التي تسبب تهيج الغشاء المخاطى المبطن للحلق والشعب الهوائية وبالتالي تسبب زيادة افراز المخاط من الغدد المحاطية الموجودة فى الانف والشعب كما تسبب تغييراً فى نوعية هذا المخاط فيصبح المخاط سميكاً ولزجاً وصعب الاخراج والتخلص منه، وهذا بدوره يسبب انسداد عدد كبير من الشعب والشعبيات الهوائية كذلك يسبب التدخين توقف عمل الاهداب الموجودة فى الانف والشعب الهوائية، ومن المعروف ان هذه الاهداب تقوم بطرد الميكروبات والاجسام الغريبة والاتربة والغزات التى تصل للجهاز التنفسى إلى الخارج وبالتالي تمنع وصولها إلى داخل الرئة، كما ان التدخين يسبب توقف عمل الخلايا الأكلة التى تلتهم الميكروبات والاجسام الغريبة وذرات الاتربة والغازات التى تصل الرئة وتدخل الحويصلات الهوائية، أى ان التدخين يضعف خطوط الدفاع الطبيعية التى وهبها الله للجهاز التنفسى فتصبح الرئة أكثر عرضة للاصابة

بالأمراض، ومن المعروف ان رئة الانسان عبارة عن نسيج اسفنجي رقيق فبالتالى يكون أكثر قابلية للاصابة بالأورام السرطانية وهذا يرجع إلى كثرة عدد المواد الكيماوية الموجودة فى دخان السجائر، وتساعد هذه المواد على حدوث تغيرات فى نسيج الرئة والشعب الهوائية تؤدى فى النهاية إلى ظهور الأورام السرطانية، ويسبب التدخين تهيج الشعب الهوائية وانقباضها، أى يسبب حساسية الصدر، كما يسبب التدخين مرض انتفاخ الرئة والسدة الرئوية، وذلك لان التدخين يدمر المادة الايستينية (Elastin) الموجودة فى الحويصلات الهوائية وفى جدران الشعب فنفقذ الرئة احدى خصائصها الهامة وهى خاصية التمدد والانكماش وبذلك تصبح الرئة فى حالة تمدد وانتفاخ دائم ويعانى المريض من ضيق شديد وصعوبة فى التنفس.

إن التدخين يسبب دخول غاز أول اكسيد الكربون للدم الذى له قابلية شديدة للإتحاد بالهيموجلوبين، وبذلك يمنع الاكسجين من دخول الدم بالكمية المناسبة وبالتالي يمنع الاكسجين من الوصول لكل انسجة الجسم بالتركيز المناسب وتختل وظائف الجسم الحيوية، وقد ثبت ان دخان السجائر يشكل مصدراً هاماً للمواد المؤكسدة التى تدخل الرئة وتسبب الالتهاب كما تسبب تدمير خلايا الرئة، وكذلك يسبب دخان السجائر تقليل فاعلية المواد المضادة للاكسدة الموجودة فى رئة الانسان السليم وهى مادة طبيعية وهبها الله للانسان لحماية الرئة من المؤثرات الخارجية الضارة، وبذلك يتضح ان التدخين بكل صورة واشكاله يدمر خطوط الدفاع الطبيعية التى وهبها الله للجهاز التفسى لحمايته من الميكروبات والفيروسات وذرات الاتربة والغازات التى تحيط به ويتعرض لها بصفة دائمة، وينصح كل المدخنين بالتوقف نهائياً عن التدخين حتى لا تسبب ذلك فى تدمير خلايا الرئة تدريجياً للشخص المدخن والمخالطين له.

لم تعد النظرة للتدخين محدودة من حيث مخاطره فهو رغم أنه يدمر الرئة يكون له آثار جانبية خطيرة على عضلات الجسم فيؤدى لضعفها بل يتعدى ذلك فهو يؤثر فى خلايا الخصيتين وبالتالي على الحالة الجنسية ويسبب العقم، ويتمثل الخطر أيضاً فى زيادة عملية هدم البروتينات واختلال عمل هرمونات الجسم فى مرضى السدة الرئوية، وينطبق هذا الوضع على مدخنى السجائر والشيشة وتزيد المخاطر فى وجود التلوث المرتفع بالمدن خاصة ما يحاصره من سحابة سوداء ان عادة التدخين خاصة تدخين الشيشة قد أصبحت منتشرة بشدة بين الشباب فى مراحل

العمر المختلفة، وهي عادة خطيرة حيث ان التدخين بأنواعه المختلفة (سجائر وشيشة) يسبب أمراضاً خطيرة في الجهاز التنفسي منها الالتهابات الشعبية المتكررة، وانتفاخ الرئة والسدة الرئوية وحساسية الصدر، وسرطان الرئة، والعدوى بميكروب الدرن (السل) ويسبب التدخين تهيجاً في الغشاء المخاطي المبطن للحلق والشعب الهوائية كما يسبب زيادة افراز المخاط السميك اللزج من الغدد المخاطية الموجودة في الجهاز التنفسي، وهذا المخاط السميك اللزج صعب الاخراج والتخلص منه، وهذا بدوره يسبب انسداد عدد كبير من الشعب الهوائية كذلك يسبب التدخين توقف عمل الاهداب الموجودة في الانف والشعب الهوائية، ومن المعروف ان هذه الاهداب تقوم بطرد الميكروبات والاجسام الغريبة والأتربة والغازات التي تصل للجهاز التنفسي إلى الخارج وبالتالي تمنع وصولها إلى داخل الرئة، كما يسبب التدخين، توقف عمل الخلايا الاكولة التي تلتهم الميكروبات وذرات الأتربة والاجسام الغريبة والفيروسات التي تصل إلى الرئة وتدخل الحويصلات الهوائية، أي ان التدخين يضعف خطوط الدفاع الطبيعية التي وهبها الله للجهاز التنفسي، فتصبح الرئة أكثر عرضة للإصابة بالأمراض خاصة لو تصادف وجود تلوث جوى مثلما يحدث خلال هذه الأيام حيث تنتشر السحابة السوداء القاتلة.

التدخين من اسوأ السلوكيات في المجتمع المصري والسبيل الاسهل والاكثر انتشارا في الإصابة بالأمراض خاصة المتعلقة بمشكلات الجهاز التنفسي والأورام السرطانية في الرئة لذلك أصبح الاهتمام بعلاجه ملحا للأحتفاظ بالحياة وذلك بابتكار اساليب جديدة تساعد علي تنظيف الرئة بالطعمة والمشروبات التي تحد من الأثار الجانبية للتدخين وتساهم بشكل فعال في التخلص من العادة السيئة. طريقة رائعة لعلاج أثار التدخين يمكن الإعتماد عليها بسهولة وذلك عن طريق تناول المدخن لسندوتش كبة او وجبه كبه كبيرة الحجم مرة اسبوعيا علي معدة فارغة وذلك لتنظيف الرئتين واستعادة صحة الجهاز التنفسي حيث اظهرت الدراسات الحديثة ان الكبة هي الطعام الوحيد الذي ينظف الرئة كلياً لأنه يحتوي علي مادة السيلينيون بكمية كبيرة وهو معدن يقضي ويحارب اورام الجهاز التنفسي بالاضافة الي نسبة عالية من مضادات الاكسدة التي تحارب الأمراض بصورة عامة وتنشط جهاز المناعة وينصح بضرورة تناول بعض الاطعمة التي تساعد في الأقلال عن

التدخين مثل الفواكه كالبرتقال والكيوي والخضار واللبن والحبوب الكاملة والطماطم التي تخفض أعراض الأفلع عن التدخين بالاضافة الي تجنب اكل اللحوم الحمراء بكثرة وايضا المشروبات الغازية والقهوة لأنها تجعل طعم السجائر في الفم مستحبا ومرغوبا به.

يحتوي دخان السجائر والشيشة على أكثر من ٤٧٠٠ مادة كيميائية تُسبب ضرراً شديداً في أنسجة الرئة والجهاز التنفسي كله فهذه المواد الكيميائية تدمر المادة الاليسيتينية الموجودة في الحويصلات الهوائية والشعب والشعبيات الهوائية، فتفقد الرئة احدى خصائصها المهمة وهي خاصية التمدد والانكماش، وبذلك تصبح الرئة في حالة تمدد وانتفاخ دائم ويعانى المريض من ضيق شديد وصعوبة التنفس، فالتدخين يسبب دخول أول أكسيد الكربون للدم وهو غاز له قابلية شديدة للاتحاد بهيموجلوبين الدم، وبذلك يمنع الاكسجين من دخول الدم بالكمية المناسبة وبالتالي يمنع الاكسجين من الوصول لكل أنسجة الجسم بالتركيز المناسب وتختل وظائف الجسم الحيوية، وأثبت العلم الحديث ان التدخين يقلل من فاعلية المواد المضادة للاكسدة الموجودة في رئة الانسان السليم، ان دخان السجائر والشيشة يحتوي على أكثر من ٤٧٠٠ مادة كيميائية ضارة بالجهاز التنفسي معظمها مواد مسرطنة (أى تسبب السرطان) فيصبح الجهاز التنفسي العلوى والسفلى أكثر عرضة للاصابة بأورام الرئة والشعب الهوائية والقم والحجرة وينبه إلى ان خطورة تدخين الشيشة أكثر من تدخين السجائر من حيث العدوى بميكروب الدرن (السل) حيث ان ميكروب السل يكون موجوداً في كل أنابيب وخراطيم الشيشة ولذلك يكون تغيير مبسم الشيشة غير كافي لمنع إنتشار العدوى من شخص يكون مصاباً بمرض الدرن (السل الرئوى). وأشارت الاكاديمية الأمريكية للحساسية إلى ان حوالى ١٠% من سكان العالم يعانون مرض الحساسية الصدرية و ٢٠% من سكان العالم يعانون حساسية الانف وحوالى ٧٥% من مرضى حساسية الصدر والشعب الهوائية يعانون حساسية الانف ويسبب التدخين والتلوث أثاراً وانقباض وضيق الشعب الهوائية وزيادة حدة نوبات الحساسية، ويعانى مريض الحساسية من صعوبة التنفس والسعال وتظهر هذه الأعراض خصوصاً اثناء الليل والساعات الاولى من الصباح مما يحرم المريض من النوم او يكون النوم متقطعاً، وتسبب الحساسية إنقطاع التلاميذ عن مدارسهم وعدم

القدرة على التركيز والاستذكار وتغيب العاملين عن أعمالهم، ويشعر مريض الحساسية بالصداع وزغلة العينين وحدوث ازير وتزييق مع التنفس.

أما عن مرض السدة الرئوية فهو خليط من الالتهاب الشعبى المزمن وانتفاخ الرئة، وينتج من التدخين سواء سجاير او شيشة، وكذلك التلوث الجوى المكثف ويزيد فى حالة وجود أكثر من عامل، ويسبب هذا المرضى انتفاخ الحويصلات الهوائية ثم تدمير جدرانها بما تحتوية من اوعية دموية فتفقد الرئة تدريجياً أهم وظيفة لها وهى تبادل الغازات، وتصبح الرئة تدريجياً عاجزة عن تحميل الدم بغاز الاكسجين وتخليص الدم من غاز ثانى اكسيد الكربون، كذلك يسبب افرازها هذا المخاط السميك اللزج نتيجة السدة الرئوية تعطيل عمل الاهداب الموجودة فى القسبة الهوائية والشعب الهوائية وهى المسئولة عن طرد الاجسام الغريبة وذرات الاتربة والميكروبات إلى خارج الرئة والجهاز التنفسى، مما يفقده تدريجياً خط دفاع مهم وحيوى وتصبح الرئة والشعب الهوائية عرضة للالتهابات الشعبية والرئوية، وأهم ما يميز مرض السدة الرئوية هو شكوى المريض المستمرة من النهجان وضيق التنفس والشعور بالتعب عند القيام بأى مجهود حتى وان كان بسيطاً، وتوصل العلماء والباحثون فى الآونة الاخيرة إلى نتيجة مهمة جداً وهى ان سبب التعب السريع يرجع إلى شقين مهمين، الاول التغيرات التى تحدث فى الرئة والشعب الهوائية، والثانى يرجع إلى حدوث تغيرات باثولوجية مرضية فى عضلات الجسم المختلفة وخصوصاً عضلات الأرجل.

فى الاجتماع العلمى السنوى للجمعية الطبية المصرية لأمراض الصدر والتدرن تأكد ان هناك عوامل كثيرة تسبب ضعف عضلات الجسم والارجل فى مريض السدة الرئوية منها افراز مواد كيميائية وبيولوجية TNF تسبب تغيرات فى أنسجة وألياف العضلات تنتهى بالضعف وعدم القدرة على تحمل المجهود، ونقص فى بعض الهرمونات الحيوية بالجسم مثل هرمون النمو وهرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة)، كذلك نقص كمية الدم والاكسجين الذى يصل للعضلات يسبب ظهور حامض اللاكتيك فى الدم حتى مع المجهود العضلى البسيط ويتحول هذا الحامض إلى غاز ثانى اكسيد الكربون الذى يشكل عبئاً كبيراً على الجهاز التنفسى فى التخلص من هذا الغاز الضار بالجسم، بالاضافة إلى التكسير المستمر للبروتينيات فى عضلات الارجل فى مرضى السدة الرئوية بما يستوجب امداد المريض باستمرار

بكميات من بروتينات يومية لا تقل عن واحد ونصف ملليجرام لكل كيلو جرام من الجسم ان مرض السدة الرئوية يؤثر على جميع اجهزة الجسم ووظائفه وان التغيرات المرضية التي تحدث فى العضلات تكون فى بعض الأحيان هى المسؤل الاول عن معاناة المريض ويعتبر فقدان الوزن عن مريض السدة الرئوية مؤشراً خطيراً لاختلال وظائف الجسم وفقدان التوازن فى عملية بناء البروتينات فى عضلات الجسم والارجل.

وتشير آخر الأحصاءات العالمية إلى وجود إرتفاع فى مستوى مادة كيميائية يطلق عليها "L - 6I" فى دم مرضى السدة الرئوية المدخنين، ولها قدرة فائقة على هدم البروتينات وتكسيروها فى عضلات مرضى السدة الرئوية، وتقليل مستوى هرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة) عن طريق التأثير المثبط لخلايا الخصية، وضمور خلاياها، وبهذا يكون التدخين سبب مهماً فى حدوث ضعف العضلات ونقص الوزن وضعف القدرة الجنسية وزيادة عملية هدم البروتينات واختلال عمل هرمونات الجسم فى مرضى السدة الرئوية.

#### تأثير التدخين على انسجة الشعب الهوائية:

- ١- يزيد عدد الخلايا القاعدية للغشاء المخاطى ويتحور شكل نواتها وتتكاثر الخلايا فى طبقات وقد يصل هذا التضاعف فى العدد بمعدل خمسة مرات عن الطبيعى.
- ٢- قد يمتد التغير إلى سطح الغشاء المخاطى الذى يحمل الاهداب المتحركة وباستمرار التدخين تنكمش وتضمر وقد ينتهى الأمر إلى سرطان الرئة وان كان يمكن تجنبه عن طريق الأقلال عن التدخين.
- ٣- التدخين يزيد المصابون بالربو بالاحساس بضيق التنفس كما ان مرض المفيزيما (انتفاخ الرئتين) نتيجة زيادة حجم الحويصلات لانتفاخها بالهواء الفاسد يسبب زيادة ثانى اكسيد الكربون الذى يؤدى إلى ارتعاش اليدين وقلة التركيز والنسيان والاراق ليلاً والخمول وإرتفاع ضغط الدم وارتشاحات فى شبكية العين وقد يؤدى إلى غيبوبة.
- ٤- التدخين يعمل على زيادة افراز مادة "الاستستيز" من كرات الدم البيضاء كذلك يساعد على تثبيط انزيم "الفا انتى تريسين" المسئول عن حماية انسجة الرئة من التآكل.



٥- التدخين له علاقة بالدرن وترتفع نسبة الوفيات بين المصابين بالدرن من المدخنين ومع الاستمرار في التدخين تزداد حدة السعال مما يؤدي لانتقال المرض عبر الرذاذ المحمل بالميكروبات، ونتيجة لتآكل الرئة يتخذ المرض بينهم صورة تكهف وقد تتفجر هذه التكهفات مع السعال الشديد المتكرر فيؤدي إلى انسكاب هوائى أى خروج الهواء من الرئة وتجمعة فى الغشاء البلورى المغلف للرئة فيؤدي لانكماش فى الرئة وضيق التنفس والتدخين يزيد من احتمالات إصابة الانسان بهذا المرض وخاصة بالنسبة للنساء، وعادة ما ينتقل الدرن من شخص لآخر بين الأشخاص المدخنين عن طريق تدخين الجوزة او الشيشة وكذلك بين مدمنى المخدرات الذين يجلسون فى حجرات سيئة التهوية ومن أعراض الدرن عرق عند النوم، فقدان الشهية، انخفاض الوزن، وعموماً التدخين يزيد حالة مريض الدرن سواءا يبطن من سرعة الشفاء كما ان عدم التزام المريض بتعليمات الطبيب تعود الميكروبات المسببة للمرض على العقاقير مما يقلل الاستجابة للعلاج.

١٥- وقد طالب المؤتمر الدولى لأمراض الصدر ١٩٩٩ بإنشاء وحدات متخصصة بالمستشفيات الجامعية والحكومية بالتعاون مع وزارة الصحة لمكافحة التدخين وتوفير الامكانيات فى مجال الكشف المبكر عن الإصابة بسرطان الرئة، وطالب المؤتمر بتدعيم التعاون بين أطباء الصدر وجراحات الصدر والأورام والاشعاع لتحقيق اعلى معدل تشخيص وعلاج مناسب لضحايا هذا المرض، كما أكد المؤتمر ضرورة توجيه البحوث العلمية فى اقسام الصدر بالجامعات لاجراء الدراسات والبحوث فى مجال اضطرابات الجهاز التنفسى اثناء النوم بإنشاء وحدات متخصصة فى هذا المجال.

ناقش أعضاء مؤتمر الجمعية المصرية لأمراض الصدر والتدرن الذى عقد وبحضور ١٥٠٠ طبيب متخصص. أبحاث الازمة الصدرية وتقسيمات شدة المرض ونقل الرئة ومضاعفتها، والسدة الرئوية وتأثير الأدوية الحديثة عليها واستخدام الكورتيكوزون فى العلاج، وتليفات الرئة واسباب اورام الغشاء المبطن لها ان عدد الأبحاث التى قدمت للمناقشة ٤٥ بحثاً حول موضوعات مختلفة ومن أهمها تليفات الرئة وتأثير البيئة عليها، واروام الغشاء المبطن للرئتين، ومصر متقدمة علمياً فى هذا المجال وامكنا التشخيص والعلاج المبكر، كما ضم المؤتمر ورشة عمل عن

المنظار الرئوى وكيفية التشخيص المبكر للاورام وعن طريق بعض التحليلات والأشعة واكتشاف الورم السرطانى فى الرئة بالمنظار الشعبى الليفى الفلوروسنتى، وفى محاضرة عن تأثير البيئة على الرئة أنها تتأثر بكل ما يصل اليها من هواء محمل بالأتربة وأدخنة وغازات منها السام، وما يثير الجهاز التنفسى من الداخل مثل دخان السجائر وعادم السيارات وكل من هذه المواد يسبب مرضاً للرئة، بمعنى ان مسببات الحساسية تؤدى للأزمة الصدرية والسدة الرئوية، والعوادم والدخان وتسبب السرطان، وتليفات الرئة وهكذا فان العلاقة مباشرة بين البيئة والرئة.

الإندساد الشعبى الهوائى المزمن مرض غير قابل للارتجاع الكامل ويعتبر التدخين لفترات طويلة أهم أسباب الإصابة به بالإضافة إلى استنشاق الملوثات، ولذلك يجب اكتشاف المرض فى مرحلة الاولى لتقليل وابطاء سرعة تطوره، وتتركز أعراضه فى ضيق التنفس وكثرة الافرازات والسعال وعدم القدرة على القيام بنفس النشاط المعتاد، وتكمن خطورة المرض عندما يصل لمرحلة فشل الدورة التنفسية والهبوط بالقلب، ويكون الهدف الاساسى من العلاج هو تحسين نوعية حياة المريض ويحتاج ذلك إلى قياس درجة وشدة المرض طريق إختبار وظائف التنفس، كما تقاس درجة ضيق التنفس والنهجان وقدرة المريض على تحمل المجهود وقياس حالته الصحية لاختيار العلاج المناسب.

ويتركز العلاج حول الأقلال عن التدخين وذلك اساسى لأنه المسبب الاوول للانسداد الشعبى الهوائى المزمن واستمراره يجعل العلاج لا قيمة له وتزداد الحالة سوءاً و يشمل الأقلال عن التدخين كل صورة سواء سجائر او شيشة او بايب او سيجارا وتعتبر الشيشة الاسوأ لأنها تسبب أضرار لا حصر لها ولا يشعر بها المدخن الا بعد فترة، ثم يتناول موسعات الشعب الهوائية بالاستنشاق وهى آمنة ومفعولها سريع ولا تسبب مضاعفات لان امتصاصها قليل جداً، وتأثيرها يكون مباشراً على الشعب الهوائية ومنها ممتد المفعول ويؤخذ كل ٢٤ ساعة اوكل ١٢ ساعة، ومنها قصير المدى الذى يؤخذ عند الضرورة، كذلك يوجد منها الاقراص والحقن وينصح باستخدام المضاد الحيوى المناسب فى حالة وجود انتكاسة نتيجة الإصابة بميكروب لأنه اذا لم يتم القضاء على هذا الميكروب يحدث تقاوم للحالة، كذلك يستخدم مذيبيات البلغم وطارد للبلغم واستنشاق الاوكسجين فى الحالات الشديدة، وعن مقاومة الميكروبات للمضادات الحيوية المتوفرة فان تمثل مشكلة كبيرة بالنسبة للاطباء

والمرضى مشيراً إلى أن اكتساب المناعة ضد المضادات الحيوية سهل بالنسبة للميكروب سواء بتغيير نفسه أو ظهور أجيال جديدة تغير طبيعتها والمضادات الحيوية التي تظهر كل فترة تحاول التغلب على تلك المشكلة، ومن أهم طرق العلاج هو انتاج مضادات حيوية للعلاج في اقل عدد من الأيام وبأقل عدد من الجرعات، وهذا ما تم التوصل اليه حيث أصبح يمكن تناول المضاد الحيوى قرص واحد في اليوم لمدة ٥ أيام، وبهذه الطريقة يمكن تقليص الفرصة امام الميكروب لتكوين مناعة ضد المضاد الحيوى وبالتالي يمكن استخدامه فترة اطول وتحقيق نتائج أفضل في الحالات الصعبة.

الالتهاب الرئوى المكتسب من المستشفيات احد أنواع الالتهاب الرئوى ويصيب المريض بعد دخوله للمستشفى ب ٤٨ إلى ٧٢ ساعة حيث ترتفع درجة حرارة المريض ويتكون بلغم وافرازات صديدية وارتفاع في كرات الدم البيضاء وظهور التهاب فى الرئة عن طريق اشعة الصدر وتكمن مشكلة هذا المرض فى أنه يزيد إقامة المريض فى المستشفى من ٧ إلى ٩ أيام، ويمكن ان يسبب الوفاة بنسبة ٢٠ إلى ٥٠% وتصل النسبة بالناية المركزة إلى ٧٠% وكل ذلك يحدث بسبب تجاهل او نسيان بعض العاملين فى المستشفى اساليب مكافحة العدوى والتلوث حيث ينتقل من فحص مريض إلى مريض آخر دون غسل اليدين او تغيير القفازات او ان يوضع مريض غير مصاب بجانب آخر مصاب بالالتهاب الرئوى، وهناك أسباب تتعلق بالمريض نفسه مثل من اصابوا بأمراض مزمنة بالجهاز التنفسى، ويعتمد العلاج على مضادات حيوية قوية ومتعددة لتغطية أكثر من ميكروب، ولكن الوسيلة المثلى للحماية من هذه العدوى هو غسل اليدين بالماء والصابون بعد فحص كل مريض.

إن أمراض الحساسية والمناعة والربو الشعبى مرتبطة ارتباطاً وثيقاً، والحساسية مجموعتان الاولى تشمل المرضى الذين يعانون من الحساسية عندما يتعرضون لمولدات الحساسية المحمولة عادة عن طريق الهواء، ويتميزون بوجود تاريخ وراثى فى عائلاتهم مع استعداد فطرى شخصى للاصابة بها وبداية الأعراض تكون فى الطفولة، وعادة ما تتأثر الازمات بتغير الفصول، وقد يكون هناك مظاهر اخرى للحساسية مثل حساسية الجلد او الانف، وتكون إختبارات الحساسية ايجابية

فى معظم الحالات كما ترتفع كمية جلوبيينات المناعة فى الدم، اما المجموعة الثانية فتشمل المرضى الذين يعانون أعراض حساسية متكررة تبدأ أواسط العمر، وتكون إختبارات الحساسية سلبية ولا تكون مصحوبة بأشكال اخرى.

بمناسبة اليوم العالمى للربو الشعبى، عقدت الجمعية المصرية للحساسية مؤتمرها السنوى الثانى عشر، لتحقيق مزيد من الوعى العام لدى مرضى الربو وذويهم بمسببات المرض والعوامل البيئية المؤدية اليه، اذ بلغ عدد المصابين بالمرض ١٤% من سكان مصر، ومازالت النسبة أخذة فى التزايد، مثلما يسقط مزيد من الضحايا بالسدة الرئوية برغم السيل اليومى الذى لا يكاد ينقطع من التحذير من التدخين ومخاطره، ولكن لا ينتبه المدخنون الا حين يفقدون متعة التنفس الطبيعى إلى الأبد، ان نسبة الإصابة بالربو ارتفعت بين أطفال مصر من ٨% فى الثمانينات إلى ما بين ١٥ و ١٨% حالياً. والربو مرض ناتج عن التهابات غير ميكروبية بأنسجة الرئتين عن طريق خلايا وكيمواويات مختلفة مع الجو المحيط بالانسان، ومن أهم هذه الخلايا خلية ت (T) التى تنقسم إلى "ت ١" وهى موجودة فى الأشخاص الطبيعيين و"ت ٢" التى توجد مع الربو فى كثير من الحالات، والطفل الطبيعى بعد الولادة يكون ميكروبات غير مرضية فى جهازه الهضمى مما يساعد جهازه المناعى على ان يكثر من خلايا "ت ١" عن خلايا "ت ٢" وهذا يشكل حماية طبيعية من الربو، وكثرة اعطاء الأطفال خاصة الرضع مضادات حيوية يقضى على الميكروبات الموجودة فى الجهاز الهضمى مما قد يؤدى للربو من الأهمية تثقيف المرضى بطبيعة المرض الالتهابية المزمنة ما يعنى ضرورة التشخيص المبكر واتجاه العلاج للسيطرة على العملية الالتهابية لتسكين الأعراض بموسعات الشعب قصيرة المدى أو أدوية السعال أو المضادات الحيوية أو الاستخدام العشوائى للكورتيزون كشراب وحقن لا موضعياً بمستنشقات الكورتيزون التى تعد حتى الآن أهم الأدوية المستخدمة عالمياً للسيطرة على الربو كمرض لا كأعراض، والسيطرة شبه الكاملة على الربو ممكنة بشرط الالتزام بخطة العلاج الموضوعة للمريض والتى تشمل العلاج الوقائى للسيطرة على المسار الالتهابى للمرض على المدى الطويل والمتابعة الدورية إلى جانب تجنب المثبرات البيئية واستخدام المرش كشريك فعال فى خطة علاجة بالتثقيف الدورى بطبيعة المرض وطرق علاجه.

ويرجع عدم استكمال مريض الحساسية علاجه لعدة أسباب، منها اذا كان الدواء غالباً والروشته مزدوجة او ان هناك علاجاً لا يفهمها المريض خاصة البخاخات والتي ينبغي ان يوضح الطبيب للمريض أنها لا تمتص في الدم وبالتالي لا توجد لها مضاعفات كما أنها طويلة المفعول وبالتالي لا يتعود عليها المريض، ولتفادي مشكلات كثرة الأدوية ينبغي تقسيم مرض السدة الرئوية المزمنة او الحساسية إلى مجموعات بحسب شدة المرض، مما يتيح عمل خطوط ارشادية علاجية لكل مجموعة ويرشد الأدوية خاصة المضادات الحيوية.

وعن إختبار المضاد الحيوى، يجب اختيار المضاد الحيوى الاكثر كفاءة والاقل آثاراً جانبية، وذلك يعتمد على بعض العناصر المهمة، كقدرة المضاد الحيوى على قتل مختلف أنواع البكتريا المسببة للالتهاب واستمرار فاعليته مع اجيال البكتريا التى اكتسبت مقاومة عالية مع مختلف المضادات، وان يكون تركيزه عالياً فى العضو المصاب بالالتهاب، وأثبتت الدراسات ان المضادات الفعالة يمتد تأثيرها من ٥ - ٧ أيام بعد انتهاء فترة العلاج، ثبت حديثاً ان موسعات الشعب الهوائية بالإضافة إلى مشتقات الكورتيزون تقلل من الانتكاسات الصدرية والازمات الليلية وحساسية المجهود فى الأطفال، ووجد ان الأطفال الذين فقدوا السيطرة باستخدام مشتقات الكورتيزون فقط عند اضافة موسعات الشعب طويلة المفعول يحدث تقليل واضح فى حدوث الازمات ودلالات التهاب الحساسية بالدم، مما يعنى ان لموسعات الشعب طويلة المفعول دوراً مهماً مضاد للالتهاب لكن تبقى القاعدة العامة ان مشتقات الكورتيزون هى العلاج الاساسى للسيطرة على الحساسية.

الفرق بين السدة الرئوية والحساسية الشعبية، أنهما مختلفان فى الاسباب والأعراض والعلاج، فالحساسية لها سبب جينى موجود ومع مهبجات الشعب تظهر أكثر فى الأطفال وقد تتحسن قليلاً وتعود فى سن الـ ٣٠ فى صورة أزمات ربوية، والمريض يكون طبيعياً غالباً بين الازمات، اما السدة فتأتى تدريجياً و ٩٠% من ضحاياها مدخنون، ويشعر المريض بكحة وبلغم بسيط فى الصباح ويطلق عليها خطأً "كحة السجائر" لكنها النزلة الشعبية المزمنة وتعنى بداية السدة الرئوية، والحساسية تكون انقباضاً فى الشعب يستجيب للموسعات، اما السدة فهى انسداد بالشعب لا يستجيب للموسعات والعلاج مختلف فالحساسية يمكن التحكم فيها بالبعد

عن مهيجات الشعب وإستخدام مضادات الالتهاب، اما السدة فعلاجها الاساسى التوقف عن التدخين، والكورتيزون غير مجد غالباً فى السدة الرئوية، والمضادات لامكان لها فى علاج الحساسية، لكنها مهمة فى السدة الرئوية.

لقد أدت زيادة المرض فى الرضع إلى زيادة نسبة الازمات الربوية الحادة واضطراب النوم والتأثير على النشاط والنمو، وأثبتت الدراسات الاستعداد الخاص فى هذه السن المبكرة للاصابة بالربو نتيجة التفاعل بين العوامل البيئية المتغيرة حالياً مع العوامل ذات التأثير فى تكوين وتطور الجهاز التنفسى فى الاجنة والشهور الاولى من العمر، وتعارض نتائج الأبحاث الحديثة الاعتقاد الخاطئ السائد بأن مرض الربو لا يحدث فى سن صغيرة.

أنتبهن أيها المدخنات إلى الخطر القادم بقوة ليهدد حياتكن واسمه "مرض الضيق الشعبى المزمن" هذه هى الصيحة التى اطلقها المؤتمر القومى الثامن والثلاثون للحساسية والمناعة الذى عقد فى الاسكندرية ونظمتها الجمعية المصرية للحساسية بالاشتراك مع جمعية الاسكندرية للحساسية التحذير من هذا المرض الذى يترص بالنساء فى الظل والمتوقع ان يصيب الملايين منهن فى السنوات القادمة مسبباً الاعاقة وربما الوفاة.

فقد أظهرت الأبحاث العلمية ان هذا المرض بالرغم من عدم شهرته الا أنه أكثر فتكاً من السرطان وأمراض القلب والسكر وأنه قد تحول إلى شبه وباء يصيب النساء بصورة اكبر من الرجال، فقد ظهرت دراسة اجريت مؤخراً فى الولايات المتحدة الأمريكية ان حالات الوفاة الناتجة عن هذا المرض بلغت ٤% بين الرجال فى الفترة بين عامى ١٩٧٩ و ١٩٩٨ فى حين وصلت النسبة بين النساء فى نفس الفترة إلى ١٣٦% نتيجة زيادة عدد النساء المدخنات.

ان الضيق الشعبى المزمن يظهر فى شكل صعوبة فى التنفس والاجهاد السريع واللهات اثناء صعود السلالم او عند بذل أى مجهود وتكون النتيجة الاحساس بالعجز نتيجة عدم استطاعة الرئة وعضلات الصدر توفير احتياجات الجسم من الاوكسجين وهذا الاحساس يكون احياناً طبيعياً نتيجة بذل مجهود ولا يستمر طويلاً لكن اذا تكرر الاحساس بضيق التنفس واستمر لفترات طويلة فإنه يمكن ان يشير إلى حالة أكثر خطورة سواء فى القلب او الرئة مثل هذا المرض المعروف ايضاً باسم "الإنسداد الرئوى" والذي يعتبر التدخين المسبب الاول

له. والخطورة في مثل هذه الحالات تكمن في سوء التشخيص لان الكثيرين لا يفرقون بينه وبين الربو في حين أنهما في الحقيقة مختلفان تماماً من حيث الأعراض ووسائل التشخيص والعلاج. فمريض الربو تظهر عليه الأعراض في سن مبكرة في حين لا تظهر أعراض مرض الضيق الشعبى المزمن الا في سن متقدمة غالباً بعد الاربعين ويرتبط هذا المرض ارتباطاً وثيقاً بالتدخين في حين ان الربو لا يرتبط به ومن الأعراض المختلفة بينهما أيضاً ضيق التنفس المتزايد والذي يتكرر بصورة يومية عند مريض الإنسداد الرئوى وهى الشئ الذى لا يحدث عند مريض الربو، كذلك فان أعراض هذا المرض تتطور وتزداد مع التقدم فى السن فى حين ان أعراض الربو تظهر على فترات وتميل للاستقرار مع مرور الوقت.

ونتيجة لهذا الخطر القادم فى ظل إنتشار التدخين والشيشة فى المقاهى والتي يقبل عليها الشباب من الجنسين اجمع المشاركون عل أهمية التوعية باخطار التدخين سواء كانت السجائر او الشيشة التى يعتقد الكثيرون أنها اقل ضرر من السجائر لكن اتضح من خلال المناقشات التى دارت فى الجلسات ان الشيشة تسبب أضرار كثيرة أهمها أنها تنقل العدوى (الفطريات – الدرن الرئوى) وتخفى الأعراض فتؤجل ظهور المرض وتعتبر السبب المباشر للاصابة بالإنسداد الرئوى وذلك بالرغم من اعتقاد الكثيرين ان تغيير " المبسم " يكفى لمنع العدوى لكنها قد تكمن فى الخرطوم المبلل الذى يعتبر وسطاً جيداً لنمو الميكروبات.

وأوضحت المناقشات ان هذا المرض بالرغم من عدم وجود دواء شاف له الا ان هناك بعض الوسائل العلاجية الحديثة أهمها موسعات الشعب مثل بخاخات الاستنشاق التى يدخل فى تركيبها مادة " النيوتروبيوم " وله تأثير سريع ومدى طويل وليس لها أعراض جانبية وخالية من الكورتيزون فتساعد على تحسين نوعية حياة المريض وتقليل انحباس الهواء فيكون أكثر قدرة على مزاوله حياته بشكل طبيعى تم مناقشة مرض الحساسية الذى يصيب الأطفال والذي غالباً ما يهمل علاجه فى الصغر وتكون النتيجة تفاقم الحالة وتعريض الطفل للاصابة بالإنسداد الرئوى بعد ذلك. كما تم توضيح كيف يتعرض الجسم للاصابة بالحساسية حين ان الجهاز المناعى للجسم يتعامل مع اشياء خارجية او داخلية بشكل يتج عنه تفاعل معين فى الجسم. ان أسباب الحساسية كثيرة أهمها الاستعداد الوراثى والبيئة المحيطة، وارجع

انتشاره الواضح فى السنوات الاخيرة خاصة الحساسية الصدرية إلى عوامل التلوث المختلفة.

تم طرح أحدث الطرق العلمية لعلاج حساسية الصدر؛ ان العلاج له جناحان لا ينفصلان مضادات ان الالتهاب خاصة الكورتيوزون المقدمة فى البخاخة فقط وموسعات الشعب مؤكدة أنه قد حدث تطوير كبير فى مجال تقادى الأعراض الجانبية لهذه الأدوية خاصة الكورتيوزون حيث أصبح الدواء يقدم فى شكل بخاخات للاستنشاق سهلة الاستخدام.

أهمية المواظبة على استخدام الكورتيوزون فى البخاخة لأنه يعتبر حجم الزاوية فى علاج مرض الحساسية وذلك حتى يعيش الطفل بشكل طبيعى وتقل النوبات التى يتعرض لها فالبخاخة فى مثل هذه الحالات ليست اختياراً وإنما هى ضرورة لا مفر منها لان بدائلها ليست بنفس كفاءتها.تم استعراض مسببات الحساسية فى الأطفال ان المسئول الأول عن الربو والحساسية عند ٦٠% من الأطفال المصابين بهما هو " عتة الفراش".

وقد قدمت بعض النصائح التى تقيد الام المعرض طفلها للاصابة بالربو نتيجة تاريخ الاسرة الوراثى وهى:

- \* عدم التعرض لعتة الفراش مما يتطلب نظافة الفراش الطفل وتهويته فى الشمس لأنها الطريقة الوحيدة للقضاء على العتة.
- \* عدم استخدام " الموكيت" لأنه أكثر المواد جذباً للعتة.
- \* استعمال المكنسة الكهربائية لعدم إثارة التراب فى غرفة الطفل.
- \* غسل الملاءات فى درجة حرارة ٦٠ على الأقل مرة فى الاسبوع.
- \* استعمال سجاجيد صغيرة الحجم فى غرفة الطفل ليسهل تنظيفها او ترك الغرفة بدون سجاجيد.
- \* عدم وضع ستائر ثقيلة يصعب غسلها فى غرفته.
- \* الامتناع عن وضع اللعب المصنوعة من الفرو او الشعر فى غرفة الطفل لأنها تجذب التراب.
- \* عدم التدخين فى المنزل عل الطلاق لان رائحة الدخان تلتصق بالحوائط والفراش وتسبب الازمات.
- \* تجنب استخدام المعطرات والمبيدات والدهانات والتنجيد فى غرفة الطفل.



\* الالتزام بالرضاعة الطبيعية في الشهور الستة الأولى من عمره.  
اما اذا كان الطفل مصاباً فعلاً بالحساسية فيجب اتباع الآتى:  
\* ارجاء ادخال الحليب الطازج والبيض إلى غذائه حتى يتم عامة الأول.  
\* الامتناع عن استخدام الملونات ومكسبات الطعام والرائحة والمواد الحافظة في  
طعامه.

\* صيانة اجهزة التكيف بصفة دورية حيث يربى بداخلها نوع من العفن يسبب  
الحساسية.

\* تجنب تربية العصافير والحمام في المنزل.

\* عدم التوقف عن العلاج الوقائي الذي يصفه الطبيب بين الازمات للوقاية منها  
حتى لو كانت حالة الطفل مستقرة مع ضرورة المتابعة الدورية لحالته.  
وانتهت المناقشات بالتوصية بأهمية نظافة المنزل في حالة إصابة احد افراد  
الاسرة بالحساسية قبل البحث عن الدواء في الخارج وتجنب تعرض الأطفال والشباب  
للتدخين السلبي والتأكيد على أهمية استخدام الوسائل العلاجية الحديثة ليتمكن  
المريض من مواصلة حياته بشكل طبيعي وامتناع الحامل عن التدخين حتى لا  
يصاب ابنها بالربو في سن مبكرة.

#### **التدخين وأمراض القلب والدورة الدموية:**

تبدأ الإصابة بأمراض القلب والذبحة الصدرية والسكتة القلبية بسيجارة، حيث  
ان مادة النيكوتين احد المكونات الاساسية للسجائر تفرز بصورة طبيعية في جسم  
الانسان وزيادتها عن ٣ ملليجرام تعد سامة حيث ان هذه الزيادة تؤدي إلى نشاط  
العصب السمبثاوى وزيادة افراز هرمون الادرينالين المسئول عن اسراع ضربات  
القلب وتؤدي إلى تقلص الشرايين وتلف الغشاء المبطن للشرايين وخشونة وفقدانه  
لمقومات عمله، بالإضافة إلى تراكم الكوليسترول والمواد الدهنية والصفائح الدموية  
مما يؤدي إلى ضيق لمجرى الشرايين، وحدوث تصلب الشرايين الذي يمنع او يقلل  
من وصول الدم لبعض احزاء القلب والأصابة بأمراض القلب. وقد تأكد ان النيكوتين  
يزيد من سرعة ضربات القلب، والتدخين يزيد من امكانية الإصابة بجلطة القلب لأنه  
يؤدي إلى زيادة في نسبة المواد المساعدة على تجلط وزيادة لزوجة الصفائح الدموية  
كما ان أول اكسيد الكربون الموجود في السجائر يؤثر على جدران الشرايين ويسبب

تآكلًا في الخلايا المبطنة لها، ويهاجم هيموجلوبين الدم الذي يحمل الاوكسجين مكوناً الكاربوكسى هيموجلوبين، ويؤثر النيكوتين على الغده الطظرية الموجودة فوق الكلية مما يزيد من الهرمونات التي تفرزها وزيادتها تؤدي إلى انسداد الشرايين والتي تؤثر على الكبد ويقوم بتحويل الجليكوجين إلى سكر الذى يرفع السكر فى الدم. كما ان التدخين يعمل على انسداد الشرايين الطرفية وخاصة لمرضى السكر الذى قد يؤدي إلى بتر احد الاطراف، وكذلك يؤدي تجلط الدم فى هذه الشرايين إلى قصور فى الدورة الدموية للارجل التى تظهر فى صورة الام مبرحة عند المشى، والنيكوتين يبقى بالدم لمدة عشر ساعات بعد تدخين سيجارة واحدة، وهو يؤدي إلى زيادة نشاط العصب السيمبثاوى وزيادة افراز هرمون الأبينيفرين بالدم بواسطة الغدة فوق الكلية.

**اليوم العالمي للقلب (منع التدخين والكشف المبكر):**

تحت شعار «رد قلبى» احتفلت الجمعية المصرية للقلب باليوم العالمي للقلب الذى يوافق ٢٩ سبتمبر من كل عام، وعلى خلفية هدف منظمة الصحة العالمية بخفض إصابات القلب بمقدار ٢٥% بحلول عام ٢٠٢٠ .

تنبت الجمعية عدد من الفعاليات للوقاية من المرض وأهمها إعلان التحالف مع عدد من مؤسسات المجتمع المدنى لمحاربة التدخين والتوعية بآثاره الضارة، ومبادرة أخرى مع وزارة الصحة لمحاربة روماتيزم القلب بين الأطفال من خلال الكشف المبكر. إن الاحتفال بهذا اليوم له أهمية خاصة في مصر نظرا لأن أمراض القلب هى المسبب الأول للوفاة بين المصريين سنويا وهناك ٥٠٠ حالة وفاة لكل ١٠٠ ألف مواطن، أى نحو ٤٥٠ ألف حالة وفاة سنويا. وهى نسبة تعادل ١٠ أضعاف النسب العالمية التى لاتزيد على ٥٠ حالة وفاة لكل ١٠٠ ألف مواطن. بينما يصاب نحو ٥% من المواطنين بالذبحة الصدرية، والملاحظ إرتفاع الإصابات بين الشباب فى الأربعينيات من العمر. ويرجع تزايد أمراض القلب بين المصريين إلى عدة عوامل على رأسها زيادة نسبة المدخنين عموما وبخاصة بين الذكور، بينما تظهر السمنة كعامل رئيسي وراء إصابات القلب بين النساء نظرا لما يصاحبها من إرتفاع بمستويات الدهون الثلاثية والكوليسترول والسكر.

هناك مشروعين بحثيين، الأول عن جلطات الشرايين التاجية ومسبباتها على مستوى الجمهورية، وذلك بالاشتراك مع الجمعية الأوروبية لأمراض القلب.

والثانى عمل مسح شامل لاكتشاف الحمى الروماتيزمية بين أطفال المدارس خاصة فى المناطق العشوائية والفقيرة فى مصر. بهدف إيجاد قاعدة بيانات لأشهر أمراض القلب انتشارا بين المصريين لفهم أسباب الإصابة وكيفية مواجهتها. على الرغم من اختفاء المرض فى العديد من دول العالم فإن هناك ٩ أطفال من كل ألف طفل مصرى يعانون من الحمى الروماتيزمية. محذرا من خطورة إهمال علاج التهابات الحلق او اللوزتين لدى الأطفال ليتطور الأمر لحدوث التهابات بصمامات القلب ومن ثم تلفها وضرورة إجراء عملية جراحية لاستبدالها فى سن العشرينيات. وقد تم الإعلان خلال اليوم العالمى عن تدشين حملة الكشف المبكر عن روماتيزم القلب من خلال ٣٠ مركزا موزعة على المحافظات، على أن تمتد هذه الحملات حتى عام ٢٠٢٠ لرصد الحالات الجديدة وعلاجها.

تم خلال الإحتفالية تدشين حملة «لا للتدخين اليوم» ذلك على المواقع الالكترونية، بهدف الامتناع عن تدخين السجائر فى هذا اليوم والتبرع بقيمة علبة السجائر إلى المعهد القومى للقلب، لتذكير المدخنين بمعاونة مرضى القلب وإنقاذ أنفسهم من مخاطر التدخين. مع المطالبة بتفعيل قوانين منع التدخين فى المستشفيات والمدارس باعتبار هذه القوانين مدخلا أساسيا لمكافحة أمراض القلب.

تحت عنوان استئصال جزئى للجسم السباتى لعلاج ارتفاع ضغط الدم العنيد، كشف فريق من علماء الطب الإكلينيكي بجامعة بريستول من خلال دراسة بحثية جديدة عن طريقة جديدة آمنة وواحدة لعلاج ضغط الدم المرتفع غير المستجيب للعلاج الدوائى. وقد نشرت نتائج هذه التجربة بمجلة الكلية الأمريكية للقلب. وتشير نتائج البحث إلى أن الأجسام السباتية تبدو أحد أسباب ارتفاع ضغط الدم، وبذلك فإنها تكشف عن هدف جديد يجب أن توجه الأبحاث العلاجية الجديدة للمرض صوبه. وقد أوضح فريق الطب السريرى أن استئصال أحد الأجسام السباتية فى بعض المرضى ممن يعانون من ضغط الدم المرتفع، قد أدى إلى حدوث خفض فوري ومستديم فى ضغط الدم. وذكر الدكتور نايتنجيل أن الانخفاض المحقق فى ضغط الدم كان مؤثرا بشكل أكبر مما يحدث بتأثير كل المستحضرات الصيدلانية أو الدوائية. حيث تعمل الاجسام السباتية على سحب وتقليل مستويات الأوكسجين فى الدم، وعندما تتحقق هذه الحالة، فأنها تكون بمثابة انذار شديد بزيادة احتياج

المريض للتدخل الطارىء، عن طريق إرسال إشارة عاجلة للمخ بزيادة كل من معدل التنفس وضغط الدم معاً. أن علاج الجسم السباتى يعد منهجا جديدا ومبتكرا لتغيير حالة المريض، حيث يحد من أحد المخاطر الرئيسية لإرتفاع ضغط الدم عند عدد كبير من المرضى. وقد أوضحت نتائج التجارب السريرية أن المرضى الذين خضعوا للاستئصال الجزئى للأجسام السباتية كان لديهم نشاطا زائدا للجسم السباتى، كما كان هؤلاء المرضى يعانون من زيادة معدل التنفس (نهجان) وهم جالسون فى أوقات الراحة عندما ينخفض لديهم مستوى الأوكسجين بالدم. وبالرغم من نجاح الأسلوب الجراحى الجديد فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع، لا يرى الدكتور نايتنجيل أنه سيمثل الحل الأمثل على المدى البعيد، لأن الحل الأخير يعتمد على التوصل لعلاج دوائى يمكنه تثبيط النشاط المتزايد للجسم السباتى، وضبط ثرموستات ضغط الدم عند حدوده الطبيعية. وهناك دراسة تم إجراؤها على الحيوانات لبحث هذه المشكلة ونشرت بمجلة ناتشر للطب، ونوهت إلى مسئولية جزيء الطاقة «أدينوزين تراهى فوسفيت» عن ذلك، وتتم الأبحاث المكثفة الآن للخروج بدواء فعال يتغلب على هذه المشاكل.

توصل العلماء فى جامعة ليدز بشمال انجلترا إلى ان نحو عشرة فى المائة من حالات سرطان الدم الحاد " اللوكيميا" قد تكون مرتبطة بالتدخين وذلك بعد فحص أكثر من ٨٠٠ مريض من مرضى اللوكيميا وان التدخين يمكن ان يتلف الخلايا كما قد يتسبب فى احداث تغييرات فى جهاز المناعة بالجسم الأمر الذى يزيد من احتمالات الإصابة باللوكيميا فى مرحلة البلوغ. وتعصد نتائج هذا البحث التى وردت فى النشرة البريطانية للسرطان دراسات سابقة تربط بين التدخين والأصابة بسرطان الدم وقال الباحثون ان هذه هى اضخم دراسة من نوعها تعصد ما تم التوصل اليه سابقا فيما تؤكد التحاليل ان التبغ يحتوى على عناصر ضارة منها والرصاص المشع وعنصر البولونيوم والنيتروزامينات واليورثينات وهى كلها مواد يشتبه فى أنها من العوامل المسببة للوكيميا. من ازدياد سرطانات الدم فى الصغار والكبار فى مصر وارجع ذلك إلى إرتفاع معدلات التلوث الذى نعيشة بالاضافة إلى سوء التغذية واخيراً زواج الاقارب ان إرتفاع نسبة الإصابة يعود ايضاً إلى التشخيص، أكد إرتفاع نسبة الشفاء لمرضى سرطان الدم إلى أكثر من ٨٠% بالعلاج الكيماوى، ومع تقدم عمليات زرع النخاع ووسائل مكافحة الالتهابات

الميكروبية والفيروسية. اما احداث أنواع العلاج فيتم بالعلاج الجيني. الذى يطبق فى الخارج على الاجنة فى الاسابيع الاولى من الحمل بعد التأكد من الإصابة خاصة على أمراض الدم الوراثية مثل انيميا البحر المتوسط والانيميا المنجلية، التى تسبب تكسير خلايا الدم الحمراء وتؤثر فى الكبد والطحال وضمور البنكرياس. اما بالنسبة لمرضى الهيموفيليا "سيولة الدم" فيرى ان مشكلة مرضاه تكمن فى نقص مراكز متخصصة لعلاج واستعراض امكانات الوحدة فى الكشف والتشخيص المبكر لأمراض التجلط والتدفق الخلوى وفصل خلايا الدم وأكد توافر الاجهزة واستعداد الوحدة لاجراء كافة التحاليل.

وجه العلماء نصيحة مهمة إلى مدمنى التدخين، تتركز فى ضرورة تناول كمية معقولة من فيتامينى "ج، هـ" لقدرتهما على مقاومة الاضرار السلبية الخطيرة التى تصيب الاوعية الدموية نتيجة التدخين وبالتالي فأنها تحمى الجسم من أمراض القلب والسكتات الدماغية، وقد أثبتت الأبحاث الطبية التى اجريت على الأشخاص الذين يدخنون ١٨ سيجارة يومياً فى المتوسط ان المدخنين الذين يواظبون على تناول هذين النوعين من الفيتامينات، تتخفض فيهم الإصابة بأَسَدَاد شرايين الرقبة بنسبة ٥٠%.

عدد ضحايا التدخين فى العالم لا يقل عن ٢.٥ مليون شخص، وهو رقم يفوق بكثير عدد ضحايا الحروب والايئة والمجاعات، ليصبح بذلك سبباً رئيسياً من أسباب وفاة بنى البشر، ويقول تقرير اصدرته الكلية الملكية للأطباء بلندن " ان تدخين السجائر فى العصر الحديث يسبب من الوفيات ما كانت تسببه اشد الاويئة خطراً فى العصور السابقة". وتتساوى اللخطورة فى الدول الغنية والدول الفقيرة رغم حقيقة ان أنواع السجائر التى يتم طرحها للبيع فى الدول النامية فى ابدأ أنواع الدخان واكثرها احتواء على القطران والنيكوتين فمثلاً تشهد الولايات المتحدة نحو ٣٩٠ الف جالة وفاة سنوياً، ويكون التدخين وحدة سبباً رئيسياً فى أكثر من سدس الحالات. ومع ذلك يعتبر التدخين اكبر مشكلة صحية قابلة للمنع، فالتوقف عن التدخين او الأبتعاد عنه نهائياً اسهل بكثير من مواجهة مستحيلة مع كارثة طبيعية او وباء فتاك او حرب دموية. ويسبب التدخين بأنواعه طائفة من الأمراض، وقيل الحديث عن الأمراض يكفى الذكر ان الشخص المدخن يصنف وفقاً للمفاهيم

الرياضية على أنه شخص يعاني عجزاً، أي أنه لا يصلح لممارسة أى نوع من الرياضة. اما من الناحية الطبية فالتدخين مسئول بصفة رئيسية عن معظم حالات الإصابة بمرض السرطان بوجه عام، ويذكر العالم جيداً ان الإصابة بهذا المرض اللعين كانت نادرة الحدوث حتى القرن التاسع عشر الميلادى تقريباً، ولكن خلال القرن العشرين، ويتتبع احصائيات الوفاة، لوحظ ان هذا المرض قد أصبح سبباً رئيسياً فى الوفاة فى كثير من بلدان العالم بين الرجال والنساء معاً ممن تجاوزوا سن الخامسة والاربعين ومن المعلومات التى باتت معروفة، ان التدخين هو السبب الرئيسى وراء الإصابة بمعظم أنواع سرطان الرئة، حيث أنها تحدث فى المدخنين بمعدل يفوق عشرة أضعاف غير المدخنين، كما يزداد هذا المعدل من ٢٠ إلى ٢٥ ضعفاً فى المدخنين الذين يدخنون أكثر من ٤٠ سيجارة فى اليوم الواحد، وفى الذين يبدأون التدخين فى سن مبكرة، وأولئك الذين يستنشقون الدخان بعمق. والتدخين مسئول أيضاً عن ازدياد احتمالات التعرض للموت المفاجئ وأمراض الشريان التاجى وارتفاع ضغط الدم الشديد والجلطات والنزيف بالمخ والدماغ. والتدخين يسبب أيضاً سرطان الحنجرة والمرئ، وسرطان المثانة البولية والكلى والبنكرياس والمعدة ومن بين المعلومات أيضاً ان ٩٥% من مرضى دوالي الساقين هم من المدخنين، وبالنسبة للسيدات المدخنات فى فترات الحمل، فإن اطفالهن فى حالة عدم تعرض الام للاجهاض بسبب أضرار التدخين عليها وعلى الجنين - يتعرضن للعديد من الأمراض سواء على المدى القصير او البعيد، فضلاً عن خطورة الإصابة بتشوّهات وأمراض تنفسية وصدريّة منذ اليوم الاول بعد الولادة، ويوضح تقرير الكلية الملكية للاطباء للملكة المتحدة عام ١٩٧٧، ان كمية النيكوتين الموجودة فى سيجارة واحدة كفيلة بقتل انسان فى اوج صحته لو اعطيت له هذه الكمية من النيكوتين بواسطة أبرة فى الوريد.

ان إدمان التدخين يؤدى إلى تراكم المواد المتفاعلة من النيكوتين والقار فتترسب على جدران الشريانين الايمن والايسر بالرقبة إلى ان تسد احدهما فيمتنع تدفق الدم إلى المخ وتقع الوفاة، واذا كان المدخن قديماً وبكثرة تتكون فى كل من الشريانين الايمن والايسر بسبب التدخين كرة من الفيبر حجم الاولى تشكل نسبة كبيرة من عرض الشريان الايمن والايسر. وقد يكشف ذلك بالمصادفة ويصبح محتماً اجراء فحص دورى لدى الطبيب المختص مرة كل ٩ شهور على الاقل، فاذا وصلت

أحدى الكرتين إلى ٧٥% من عرض الشريان وجب اجراء عملية جراحية فى هذا الشريان، وهناك ادوية خاصة بمع ترسب النيكوتين، ولكن الأفضل بالتأكد الأقلال تماماً عن التدخين. وللعلم فان عرض الشريان لا يتجاوز ٢ ملليمتر وبالتالي فإن كرة الفيبر فى حدود أكثر قليلاً من ملليمتر مما لا يستطيع معه المدخن ملاحظتها من الخارج ولهذا فان من اوائل ما يقوم به المدخنون فى فرنسا اجراء فحص طبي بصفة دورية باجهزة متقدمة.

أكدت ابحاث فريق من العلماء بجامعة شمال كارولينا ان المدخنين أكثر عرضة لأمراض القلب حيث ان الفرصة مهياً لانطلاق الشوارد الحرة اثناء التدخين، وهذه الشوارد الحرة تزيد من نسبة الكوليسترول الضار يؤدي إلى سمك وصلابة الشرايين وانسدادها وفى مثل هذه الحالات لا تؤثر مضادات الاكسدة على المدخنين حيث اعطيت مجموعة من الأشخاص المدخنين حتى سن ٢٠ سنة جرماً واحداً من فيتامين C ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين E، وجد ان هذه الفيتامينات التى تعتبر مضادات الاكسدة لا تحمى وليس لها تأثير والتأثير الوحيد لحماية القلب هو التوقف عن التدخين

يعد مرض تصلب الشرايين التاجية من أكثر الأمراض انتشاراً ويات بشكل خطراً كبيراً على الدول المتقدمة والنامية على حد سواء، مع تزايد معدلات انتشاره فى سن مبكرة وبدرجة ملحوظة. ان أمراض القلب والشرايين التاجية تتلخص فى مرضين اساسيين اولهما قصور الشريان او الدورة التاجية المعروفة قديماً باسم الذبحة الصدرية المستقرة او غير مستقرة، وثانيهما جلطة او انسداد الشريان التاجى الذى ينتج عن احتشاء او تلف فى جزء من عضلة القلب، وهنا تبرز أهمية الاكتشاف المبكر والتدخل العلاجى بالعقاقير مع تغيير نمط الحياة وتخفيض نسبة الكوليسترول الكلى، اما بالنسبة للكوليسترول منخفض الكثافة فيجب ان يقل رقمة عن ١٠٠ وان تكون نسبة الكوليسترول المرتفع الكثافة اكبر من ٤٥ وبالنسبة للدهون الثلاثية فيجب ان تقل عن ١٨٠ ولتحقيق هذه النسب يجب ان يعمل المريض على انقاص وزنه للمعدل الطبيعى والامتناع عن تناول الاطعمة الدسمة والمنتجات الغذائية ذات الاصل الحيوانى إلى اقل حد ممكن، واذا لم تحقق هذه المعدلات فيجب تناول العقاقير المناسبة وعلاج إرتفاع ضغط الدم، وتناول العقاقير

المنخفضة لنشاط العصب الثمبثاوى وتخفيض نسب الهرمونات الضارة للشرابين والقلب تحت اشراف الطبيب ان العلاج التداخلى باطنى او جراحى، ويتم التدخلى الباطنى عن طريق قسطرة القلب او التوسيع بالبالون او زرع دعامة داخل الشريان، ونسبة رجوع ضيق الشرايين فى هذه الحالة تتراوح ما بين ٣٠ إلى ٦٠% ويمكن اعادة هذه العملية او الاتجاه إلى الجراحة، والعلاج الجراحى هو العمليات الجراحية المعروفة للشرابين التاجية واحتمال رجوع ضيق الشرايين بعد هذه العملية اقل بكثير من التوسع بالبالون واذا حدث يكون بعد مدة اطول بكثير، اما الاسباب المؤدية لذلك فهى إرتفاع ضغط الدم وقلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة البدنية وإرتفاع نسبة الكوليسترول، اما العلاج فيكون بتناول جرعة اسبرين يومياً وتناول العقاقير التى تعمل على تحسين وظائف ومرونة الشرايين والمشى لمدة ساعة يومياً وضبط السكر، وبتطبيق هذا العلاج يحدث تراجع فى تصلب الشرايين خلال عام، ويحذر من عودة المريض إلى التدخين مرة اخرى لان ذلك من شأنه ان يؤدى لعودة المرض حتى ولو استمر فى استعمال الأدوية، وقد أثبتت الأبحاث الحديثة ان اتباع التعليمات بدقة يؤدى إلى انخفاض نسبة الإصابة بأمراض الشرايين التاجية بنسبة ٥٠% ويوفر على المريض متاعب الإصابة.

إن الأبحاث والدراسات الحديثة أثبتت مسئولية التدخين عن معظم الأمراض التى يصاب بها الانسان خاصة الأمراض التى تسبب الوفاة، فقد أثبت ان ٧٥% من الوفيات المفاجئة وأمراض القلب والسكتة سببها التدخين وأنه السبب فى ٦٨% من أمراض سرطان المثانة و ٧٠% من أمراض السكتة القلبية و ٨٠% من سرطان الرئة، ٥٠% من قرح المعدة والاثنى عشر، وغالباً ما يعيش المدخن من ١٥ : ٢٠ سنة يعانى من الأمراض، ان المشكلة الحقيقية تكمن فى ان عدداً كبيراً من المدخنين من الشباب والمراهقين حيث تصل نسبة المدخنين من الشباب حوالى ٣٥% و ٢١% من المراهقين و ١٠% من الاناث ودخل الأطفال فى دائرة خطر التدخين واقترب عدد المدخنين دون العاشرة من ٧٥ الف طفل مما يتطلب ايجاد برامج واقعية قابلة للتطبيق لمكافحة التدخين وتكثيف الحملات الاعلانية للتحذير من مخاطر التدخين بشرط ان تتم هذه الحملات بشكل علمى مدروس وتتضمن تعريف غير المدخنين بحقوقهم وحقهم القانونى فى مواجهة المدخن سواء فى اماكن العمل او فى الأماكن العامة مع ضرورة انشاء شرطة خاصة لمكافحة التدخين تكون



مستقلة او ملحقه بشرط مكافحة المخدرات أحدث دراسة علمية اجراها فى معهد القلب القومى عن مخاطر التدخين واسباب جلطات القلب عند الشباب، أن التدخين انتشر بشكل ملحوظ وسط الشباب فى الآونة الاخيرة وتزايدت نسبة المدخنين بوضوح بالرغم من ان الأبحاث العلمية أثبتت وجود أكثر من ٤٠٠ اثر ضار للتدخين على جسم الانسان ومن أكثر اجهزة الجسم تأثراً بالتدخين شرايين القلب التاجية وشرايين المخ والكلى والاطراف حيث يؤدي إلى تدمير الطبقة الداخلية المبطنة للشرايين وهى الطبقة المسؤولة عن انتاج المواد المانعة لتجلط الدم داخل الشرايين والمواد المضادة لتقلصات الشرايين، ان أحدث الأبحاث العلمية التى تم اجراؤها فى معهد القلب القومى حول أسباب إصابة الشباب فيما بين سن العشرين والاربعين بجلطات الشرايين واتضح ان ٨٠% من الشباب المرضى من المدخنين واطهر البحث إصابة هؤلاء الشباب بتصلب الشرايين وتظهر بصورة لا تجدها الا عند كبار السن أى ان التدخين يؤدي إلى شيخوخة مبكرة لشرايين هؤلاء الشباب، ان ٣٠% من الشباب الذين اصيبوا بجلطات لا يوجد لديهم تصلب فى الشرايين وان اذابة الجلطات من الشرايين وعودتها إلى وضعها الطبيعى امر ممكن بشرط التوقف عن التدخين لكن للأسف يكون قد حدث تلف فى عضلة القلب يختلف حجمة حسب أهمية الشريان المصاب بالجلطة وحجمة.

كشفت الدراسات الحديثة أهمية وتأثير الكالسيوم على الشرايين وزيادته فى الجسم تعجل بتصلب الشرايين لأنه مع تقدم السن تقل مادة الأستين وتزداد مادة الكولاجين، مما يؤدي لقلّة مرونة الشريان ومع تقدم السن أكثر فى سن الخمسين تبدأ عملية ترسيب مادة الكالسيوم فى جدار الشرايين مما يزيد من تصلبها ببطء شديد وظاهرة تصلب الشرايين ظاهرة طبيعية مع تقدم السن ولكنها تبدأ بدرجة أكبر فى بعض الأمراض وعلى رأسها إرتفاع ضغط الدم خاصة الكوليسترول ذى الكثافة المنخفضة المؤكدة، جاء ذلك من خلال مؤتمر أمراض القلب، دراسة ظاهرة زيادة أمراض الشريان التاجى بالقلب فى السنوات الاخيرة فى العالم، وبدأت تصيب الشباب والنساء بدرجة ملحوظة بعد ان كانت مقصورة تقريباً على الرجال المتقدمين فى السن، ومن المعروف ان أهم الاسباب التى تؤدى إلى تصلب الشريان التاجى بالقلب إرتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم والتدخين وزيادة الوزن وقلّة الحركة والتوتر

العصبى ووجود عوامل وراثية، وأثبتت الأبحاث وجود عوامل لا تقل أهمية عن العوامل السابقة، وهى إرتفاع نسبة الهوموسستين فى الدم وإرتفاع نسبة المواد المؤكسدة فى الدم والانسجة، وإرتفاع نسبة الهوموسستين فى الدم له تأثير ضار جداً على شرايين القلب والشرايين عموماً، ولا يقل أهمية عن إرتفاع نسبة الكوليسترول، وإرتفاع نسبة الهوموسستين ينتج عن الأفرط فى المنتجات الحيوانية حيث أنها تحتوى على احماض امينية تتحول إلى مادة الهوموسستين، وتخفض هذه المادة الضارة بزيادة تناول الخضروات والفواكه وايضاً تناول فيتامين ب٦، ب١٢ وحامض الفوليك.

أهمية عمل الشرايين داخل الجسم حيث تنظم انسيابية وتدفق الدم إلى كل عضو فى الجسم حسب احتياجاته، وهذا يعتمد على قدرة الشرايين على الانقباض والانبساط، وهذه القدرة تتأثر بتناسب مادتين فى جدار الشريان مادة الاليسستين، وهى مادة مرنة ومطاطية، وتساعد على قدرة الانقباض والانبساط والمادة الثانية هى مادة الكولاجين، وهى مادة صلبة وتقلل من مرونة الشريان مع تقدم السن.

وينصح بعدم تناول الأدوية او الأفرط فى تناول المواد الغذائية المحتوية على الكالسيوم خاصة بعد منتصف العمر، ويجب التقليل من المواد الغنية بالكوليسترول حيث ان الكوليسترول والكالسيوم يتحدان ويعجلان بعملية تصلب الشرايين، ويجب البعد عن التدخين نهائياً خاصة السيدات، حيث كثرت ظاهرة التدخين لدى الفتيات، وتناول جرعة اسبرين صغيرة، والمشى ساعة يومياً على الأقل، وعلاج أمراض الضغط والسكر تحت اشراف طبيب متخصص.

#### **تأثير التدخين على الجهاز الهضمى:**

يسبب التدخين عموماً اضطرابات فى الجهاز الهضمى بدءاً من التأثير على الانسان فتكون قابلة للتسوس كما يسبب قصور بالدورة الدموية داخل غشاء مما يقلل مقاومتها للالتهابات المختلفة ويقلل افراز هرمون البروستاجلندين الذى يحمى المعدة من الإصابة بالقرحة، التدخين يقلل فاعلية العقاقير المستخدمة فى علاج القرحة مما يؤدي إلى تحولها إلى قرحة مزمنة، ويؤثر القطران والنيكوتين على جدار المعدة مما يسبب أثارته وتكاثر الخلايا بطريقة غير طبيعية وتحولها إلى اورام سرطانية، ويساعد التدخين إلى رجوع عصارة المعدة الحامضية إلى البلعوم مما يسبب شعور المدخن بالحموضة المستمرة التى تحدث التهابات بالجزء السفلى من البلعوم وحدوث

القرحة والام مستمرة بالصدر، كما ان التدخين يخفض من افراز العصارة القلوية بالبكرياس وهذه العصارة هامة فى معادلة حموضة افرازات المعدة، والقولون العصبى من علامات التدخين والتي تسبب الانتفاخ والتقلصات والاسهال والامساك، والتدخين يتسبب فى كثرة نسبة الإصابة بالفشل الكلوى عند مريض السكر.

أكد فريق من العلماء ان التدخين يؤدي إلى أمراض كثيرة للثة والتي تؤدي إلى سقوط الأسنان، يقول دكتور سكوت فومار الباحث بالمركز الفيديرالى للحماية من الأمراض ان التدخين يدمر الانسجة والعظم المحيط بالاسنان نتيجة لاصابتها بالبكتريا وان مادة التبغ تضعف جهاز المناعة الذى يمنع العدوى، هذا علاوة على ان التدخين يقلل من سرعة اندفاع الدم إلى اللثة وبذلك يمنع وصول الغذاء والاكسجين اليها وبالتالي يضعف اللثة ويدمرها ويعطى فرصة لمهاجمة الأمراض وبالتالي يحدث سقوط الأسنان.

تؤكد دراسة علمية حديثة ان الشيثة احد الاسباب الخطيرة لانتشار فيروس C الكبدى الوبائى. حيث تبين معاناة مدخنى المعسل عن طريقة الشيثة من نزيف مزمن باللثة. حيث تترسب قطرات الدم باللعب داخل مبسم الشيثة وجسمها الزجاجى ثم تنتقل بعد ذلك للمدخنين الآخرين. لان استعمال الشيثة يتم غالباً بدون تعقيم وقد تبين ان حوالى نصف المصابين بالفيروس المعدى فى اللعاب وليس كما هو معروف عن طريق الدم الملوث فقط. مما يجعل الوقاية من إنتشار الفيروس تستلزم اجراءات جديّة صارمة.

أجريت دراسة على عمال مصانع الاسمنت فى منطقة طرة والمعصرة أنه لاحظ إنتشار كبير للفيروس بين العمال وان معظمهم من مناطق ريفية ومصابون بمرض البلهارسيا ولم يعالجوا على الوجه الصحيح مما يجعل اكبادهم ضعيفة تتقبل الفيروس بسهولة بالاضافة إلى إنتشار بعض السلوكيات غير النظيفة مثل استعمال امواس الحلاقة لاكثر من شخص بدون تعقيم وقص الاظافر بقصافة مشتركة وعدم التزام عيادات الأسنان باجراءات التعقيم واستعمال ادوات ملوثة تنقل اللعاب الملوث من فم إلى فم بدون تعقيم مما يؤدي إلى تقاوم العدوى من انتقال العدوى للاطفال عن طريق المصابين وصعوبة اكتشاف العدوى، والخطورة تتركز فى اكتشاف ذلك للاطفال حيث تظهر الأعراض فى السن المبكرة اقل من عشرة اعوام.

تقرير المجلس الامريكى للعلوم والصحة وبالتحديد تأثير الناحية العلمية والطبية للتدخين على الفم واللثة والأسنان حيث ذكر ان التدخين يقلل من افراز اللعاب داخل الفم وبالتالي يمنع غسيل الشوائب والبكتريا من الفم مما يزيد الالتهاب ويظهر رائحة كريهة، وقلة افراز اللعاب تقلل من توصيل الاجسام المناعية لاغشية الفم والأسنان مما يجعلها سهلة الاختراق بمختلف الأمراض، ويعمل النيكوتين داخل السجارة على انقباض الاوعية الدموية فى الفم مما يقلل من وصول الدم إلى اغشية الفم وبالتالي يجعلها سهلة العدوى بالبكتريا وصعبة العلاج اذا تم التدخل الطبى، وفى تقرير نشرته المحلة البريطانية لطب الأسنان ١٩٩٩ ان أهم وخطر مضاعفات التدخين هى سرطان الفم والشفاه واللسان والاجزاء الاخرى من الفم والبلعوم الانفى وتزداد نسبة الوفيات بين الشباب نتيجة سرطان اللسان الناتج عن التدخين.

أثبتت أحدث دراسة نشرتها مجلة بيربودو (تكنولوجى) ان الآثار السلبية لتدخين الغليون والسجارة على الأسنان والفك لا تقل عن آثار تدخين السجائر، وافادت ان ١٧.٦% من المدخنين للسجارة والغليون يعانون مشكلات فى الأسنان قبية من المشكلات التى يعانيتها مدخنو السجائر ان مدخنى السجارة والغليون معرضون أكثر من غيرهم لفقد اسنانهم، ان التأثير السئ للغليون والسجارة على المدخن أكثر بسبب زيادة كل من كمية التوباك وكمية المادة التى تحرقه وكمية السخونة الناتجة عن حرق التوباك، كما أنه فى البايب توجد مواد معطرة تزيد من شراهة المدخن مما تزيد من ضررها على المدخن السلبى، وان حرق التوباك يلون الغشاء المخاطى المبطن للنف والأسنان والبكتريا التى تعيش فى الفم مع التدخين تقلل من وصول كمية الدم للانسجة (للغشاء المخاطى المبطن للفم) مما يجعل التهابات الشفة واللسان أكثر سهولة وايضاً يزداد نشاط البكتريا التى تؤدى إلى تخلخل الأسنان نتيجة لقلة وصول الدم لها، وان وضع البايب يحرك وضع الأسنان ويحدث فراغاً بينهما مما يشوه الأسنان، مع كثرة التدخين يحاول الغشاء المخاطى الجفاح عن نفسه بزيادة طبقة كيراتينية تتحول إلى سرطان الفم او الغشاء المخاطى، والتدوق يقل عند المدخن بنسبة كبيرة نتيجة لزيادة سمك هذه الطبقة، وايضاً يزيد تدخين البايب من نسبة السرطان فى سقف الحلق ويؤدى إلى التهاب فم الشعب الهوائية ويقلل من الاكسجين الواصل للقلب ويعمل على ضيق الاوعية الدموية الواصلة للمخ نتيجة لترسيب مادة النيكوتين مما يؤثر على الذاكرة.

إن تدخين الشيثة إدمان حقيقى وله أضرار عديدة كغيره من أنواع الإدمان، ان دخان الشيثة والسجائر يحتوى على أول اكسيد الكربون السام الذى يقلل من العصارات الهضمية فى المعدة ويؤثر على الجهاز العصبى ويؤدى إلى زيادة الحساسية العصبية ويسبب النيكوتين انقباض الاوعية الدموية ويمنع سريان الدم بها وتورم الغشاء المبطن لجدار الممرات الهوائية. أوضحت دراسة علمية شيوع الإصابة بمرض قرحة الاثنى عشر وقرحة المعدة بين الطيارين، خاصة فى فترة اللياقة الطبية الكاملة لهم بين سن ٣٠ إلى ٥٠ سنة و ان مضاعفات القرحة النازفة بين الطيارين من المشاكل المعقدة فى مجال طب الطيران، لان الإصابة قد تتكرر والمضاعفات قد تحدث فجأة وتسبب اعاقه فى الحال للطيارين قد تؤدى إلى كارثة فى الجو حال حدوث نزيف حاد فى القرحة اثناء الطيران، وذكرت الدراسة ان قرحة المعدة تؤدى إلى استبعاد كثير من الطيارين عن وظائفهم، لان تكرار الإصابة بها عال جداً خلال ٥ سنوات من تاريخ أول إصابة، مقارنة بقرحة الاثنى عشر، كما أنها قد تتحول إلى قرحة سرطانية فى ٤% من المصابين، أكد رئيس القطاع الطبى فى المنظمة الدولية للطيران المدنى، ان السبب الرئيسى والاكثر شيوعاً لنزيف الجهاز الهضمى عند الطيارين هو قرحة الاثنى عشر، واتضح ان العلاج الجراحى هو الامثل حيث لا تزيد نسبة حدوث النزيف مرة اخرى عن ٤% إلى ٧% مقارنة بالعلاج الدوائى التى قد تصل نسبة حدوث النزيف فيه إلى ٥٢% وطالما بادر الطيار مبكراً إلى اخصائى طب الطيران يتم العلاج بدون مضاعفات ويكون اسرع فى العودة إلى مهام وظيفته، واتضح ان التدخين وتناول الاسبرين بكثرة من أهم أسباب حدوث قرحتى الاثنى عشر والمعدة، حيث ان ٨٠% من الطيارين الذين يعانون هذه القرحة مدخنون، وتكرار الإصابة بالمرض أكثر شيوعاً فى الطيارين المدخنين عنه فى غير المدخنين، لذا يجب الأقلال عن التدخين تماماً اثناء العلاج، كما يجب منع استعمال الاسبرين ومشتقاته نهائياً عن طريق الفم اثناء العلاج، وخاصة فى حالات القرحة النازفة.

ثبت فى اوائل التسعينات وجود علاقة وثيقة بين ميكروب الهيليكوباكتر وتكرار الإصابة بمرض قرحة الاثنى عشر والمعدة، اذ تم عزله من مرضى قرحة الاثنى عشر بنسبة ٩٠% وبنسبة ٧٠% فى مرضى قرحة المعدة لذلك يجب التأكد

من وجود هذا الميكروب من عدمه عند هؤلاء المرضى، لان علاج قرحة الاثني عشر او المعدة بدون تكرار الإصابة بهما تصل نسبته إلى ١٠٠% في حالة علاج ميكروب الهيلوباكتر في معدة المريض ان الأعراض الاكلينيكية للمرض غالباً ماتكون مصحوبة بعامل نفسى وعاطفى يؤدي إلى حدوث أعراض الإصابة بالقرحة وقد يؤدي إلى عدم الشفاء رغم اختيار العلاج الدوائى الجراحى الامثل، ينبغى تقويم الحالة النفسية والعاطفية عند الطيارين قبل الشروع فى العلاج الطبى او الجراحى، لان ذلك يزيد من فرص الشفاء وعودة الطيار إلى مهام وظيفته فى اقصر وقت ممكن، ينبغى استبعاد الطيار من بيئة الطيران اولاً وتوفير الراحة النفسية له قبل البدء فى العلاج وهذه الفترة تتراوح بين ٦ اسابيع إلى ٦ اشهر للتأكد من الشفاء التام بالاستعانة بالمنظار والاشعة الملونة، قبل رجوع الطيار إلى عملة يشترط التوقف تماماً عن استعمال الأدوية عدا "السكرلفيت" المعترف به دولياً على مستوى الطيران المدنى والحربى فى الولايات المتحدة واوروبا بأنه يجوز استعماله كدواء وقائى لا يتعارض مع تأدية الكيار مهام وظيفته لأنه لا توجد آثار جانبية للدواء وتأثير مفهولة موضعى على المعدة وبخلاف هذا الدواء جميع الأدوية الاخرى المستعملة فى علاج القرحة تتطلب استبعاد الطيار من مهام وظيفته مؤقتاً ، وفى حالة قرحة الاثني عشر النازفة يجب استبعاد الطيار من مهام وظيفته واللجوء إلى العلاج الجراحى كشرط اساسى لعودته مرة اخرى، واذ تكررت الإصابة بنزف القرحة بعد العلاج الجراحى يجب استبعاد الطيار نهائياً من مهام وظيفته، كما ان المسافرين بالطائرات الذين اجروا احدى عمليات الجهاز الهضمى ينبغى اعطاؤهم مهلة اسبوعين قبل التنقل بالطائرات مرة اخرى، ومهلة ثلاثة اسابيع فى حالة وجود إصابة قديمة بنزيف فى الجهاز الهضمى.

إن التدخين يسبب ارتخاء فى عضلة الفؤاد التى تفصل بين المرئ والمعدة مما يؤدي إلى ارتجاع الحامض المعدى إلى المرئ وحدوث التهابات مزمنة به، وفى النهاية حدوث سرطان المرئ، ومن الممكن ان يتسبب تسير افرازات المعدة إلى الرئة فى حدوث التهاب رئوى وتمدد فى الرئة (الامفيزيما) والذى ينتج عنه احتقان الكبد وعسر الهضم، كما ان هناك علاقة وطيدة بين التدخين وحدوث قرح الاثني عشر والمعدة، بالاضافة إلى ان التدخين هو احد المسببات الرئيسية فى حدوث سرطان البنكرياس.

أُجريت بحثاً على مائة مريض يعانون من إرتفاع فى ضغط الدم بالوريد البابى، وقام بقياس "نفس" الدخان على ضغط الدم فى الوريد البابى الذى ثبت أنه يرتفع ويضاعف من حدث نزيف دوالى المرئ والضغط يرتفع وما بين ٢٠ و ٣٠% زيادة عن غير المدخنين، وهو ما يشير إلى خطورة التدخين لمرضى الكبد الذين يعانون من نزيف دوالى المرئ.

أثبتت دراسات حديثة أُجريت على ٣٠٠٠ مريض ان هناك اسباباً اخرى لإرتفاع معدل انزيمات الكبد غير ترسب الدهون وعلى رأسها ان الأفرط فى التدخين يؤدي إلى لإرتفاع خلايا الدم الحمراء إلى أكثر من ٦ ملايين خلية فى المليمتر المكعب مما يسبب لزوجة الدم وسد الشعيرات الدموية فى القلب والمخ. ان التشحم الكبدى اذا كان مصاحباً للفيروس "سى" فإنه قد يكون السبب المباشر فى زيادات انزيمات الكبد وليس الفيروس الذى قد يكون فى حالة خمول، وقد احتار العلماء فى تفسير ظاهرة تشحم الكبد فى أكثر من ٢٠% من حالات الإصابة بالفيروس "سى" وثبت ان هذا لفيروس قادر على إصابة الميتوكوندريا مؤدياً إلى تشحم تالكبد، وهذه الظاهرة هى المدخل فى استخدام مضادات الاكسدة، وقد ثبت علمياً ان الشخص البدين والذى يعانى من زيادة ترسيب الحديد فى الكبد اقل استجابة للعلاج بعقار الانترفيرون، وتعد السمنة احد الاسباب الرئيسية لتشحم الكبد "الكبد الدهنى" حيث أوضحت الدراسة ان ثلثى مرضى السمنة مصابون بالتشحم، وليس الاكثار من الدهون فقط، بل مرض البول السكرى وإدمان الكحول واستخدام بعض الأدوية والتعرض للسموم، ويؤكد ايضاً أهمية دور الكبد فى التعامل مع الدهون، حيث تتطلق الاحماض الدهنية من الانسجة الدهنية (مراكز تجمع الدهون) ومن الامعاء بعد امتصاص الغذاء لتصل إلى الكبد (الخلية الكبدية) وتستقبلها احد مكونات الخلية المعروفة بالميتوكوندريا وهى مراكز الطاقة فى الخلية، وتقوم بتحويل الاحماض الدهنية إلى طاقة ثم تدفع بالفائض إلى الدورة الدموية على هيئة دهون منخفضة الكثافة، وعند حدوث خلل فى وظائف هذه الخلية نتيجة عدوى فيروسية، تتراكم الدهون فى الكبد على هيئة دهون ثلاثية مسببة تشحم الكبد، وتترسب هذه الدهنيات كما تترسب الزيوت داخل الخلايا وتتجمع بالتدرج حتى تكاد تملأ الخلية الكبدية كلها، والكبد السليم يحتوى على اقل من ٥% من وزنة دهنيات ولكن هذه النسبة فى

الكبد الدهنى قد تصل إلى ٤٠% وخلايا التكبد له قدرة كبيرة على تحمل الزيادة اذا كانت معقولة، ولكن الزيادة الكبيرة قد تحدث تليفاً كبدياً بالتدرج والكبد الدهنى من أكثر الأمراض شيوعاً، خاصة فى متوسطى العمر وكبار السن، وهو انعكاس واضح لطبيعية الطعام المصرى الملىء بالشحوم والدهنيات خاصة مع الميل للكسل والخمول وعدم القيام بأى نوع من الرياضة البدنية.

إن معظم أمراض الكبد يمكن تفاديها اذا عرفنا طرق الإصابة بها، والبعد تماماً عن أهم اعداء الكبد ومها الفيروسات الكبدية والبلهارسيا والكحول والتدخين بشراهة وتلوث البيئة بالمبيدات الحشرية وسوء استعمال الأدوية، ويتركز العلاج فى ترشيد الطعام والاهتمام بالتغذية ونظامها مما يحفظ الكبد.

إن ارتفاع نسبة إصابة المرأة بأمراض القلب يرجع إلى ارتفاع نسبة تدخين المرأة والعادات السيئة فى الاكل التى تؤدى إلى السمنة والتوتر الشديد فى العمل، كما ان الطموح والاكتئاب الزائد والتوتر المستمر والانفعالات "الفرح والحزن" الشديدة تساعد على الإصابة بأمراض القلب، وحذر من ان تدخين الفتيات فى الصغر سوف يسبب لهن الإصابة بأحد أمراض القلب بعد سن الاربعين.

أكتشف العلماء البريطانيون الجين المسبب لإرتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب بين المدخنين إلى اربعة اضعاف المخاطر بين غير المدخنين ووضحوا ان دراسة هذا الجين سوف تساعد المدخنين الراغبين فى التوقف عنه، وقال العلماء ان ربع سكان العالم يحملون نسخة او أكثر من هذا الجين، وضافوا ان دراستهم لهذا الجين تفسر لماذا يصاب بعض المدخنين بأمراض القلب بينما يصاب البعض الآخر بسرطان الرئة وأمراض الجهاز النفسى. وأشاروا إلى ان نتائج الدراسة سوف تساعد على اقناع المدخنين بالتوقف عن عاداتهم السيئة، الا أنهم اوضحوا ان التطبيقات العلمية لاكتشاف هذا الجين لن تكون متاحة قبل عدة سنوات.

### تأثير التدخين على الأنسولين بالجسم:

وجد من خلال الأبحاث ان المواد الداخلة فى تركيب السجائر لها تأثير على فاعلية ادوية أمراض الصدر والسكر، والتدخين يخفض فاعلية الانسولين بنسبة ٤٠% تقريباً حسب مدة وكمية التدخين اليومية وهذا بالنسبة للانسولين الطبيعى والصناعى كما يقل بدرجة كبيرة امتصاص الانسولين من الجلد عند المدخنين نتيجة لسوء حالة الشرايين الجلدية، وكذلك يؤثر على فاعلية ادوية الارق والقرحة حيث



يمنع التثام القرحة ويمنع ويدمر تأثير الأدوية المعالجة لتصلب الشرايين وضغط الدم. والتدخين من العوامل الهامة والمؤثرة فى معظم حالات الإصابة بالغرغرينا وما ينتج عنها من بتر الاطراف.

أهداف انجرت، وأخرى فى حاجة لإستكمالها. هذه هى السمة السائدة لأحوال الملف الصحى لعام ٢٠١٥، والذى يتواكب مع إعلان ما أحرزته مصر ضمن ١٨٩ دولة نحو تحقيق الأهداف الإنمائية للألفية من خلال تحديد ٨ أهداف تتعلق بالصحة والعدالة الاجتماعية حيث حققت مصر نجاحا تجاوز الحد المأمول عالميا فى علاج وشفاء مرضى السل بينما لم يحقق الإنجاز المأمول فى خفض وفيات الأطفال الأقل من ٥ سنوات. وهو ما يعكس ضرورة وجود رؤية تتسم بالسرعة والاستمرارية للحفاظ على المكاسب الإنمائية وتعزيزها من جهة، وإستخلاص الدروس المستفادة التى حالت دون تحقيق باقى الأهداف خاصة بعد الإعلان عن وصول عدد السكان ٩٠ مليون نسمة. وكما يرى المتخصصين أن هذه الزيادة لم تكن بالمفاجأة بل هى متوقعة قياسا لمعدل النمو السنوى وهو ما يتطلب العمل على سد الثغرات واستيعاب الزيادة السكانية وإعطاء أهمية لقطاع الرعاية الصحية الأساسية بوصفه محورا للتنمية وبنى ثمار إصلاح الخدمة الصحية المقدمة للمواطنين. التقدم الذى أحرزته مصر نحو تحقيق أهداف الإنمائية للألفية رصدته دراسة مشتركة بالتعاون بين برنامج الأمم المتحدة الإنمائى و وزارة التخطيط والمتابعة والإصلاح الإدارى. والتى أشارت للتقدم الهائل فى تحقيق عدد من الأهداف مقابل أهداف اخرى تلزم المزيد من الجهود. ومنها خفض وفيات الأطفال أقل من خمس سنوات والذى سجل نتائج إيجابية بمقدار ٦٦٪ بحلول ٢٠١٥. ورغمما عن هذا التناقص إلا أنه وفقاً لنتائج المسوح الصحية فمازلت توجد فروق كبيرة فيما بين الوجه البحرى والقبلى الذى يسجل أعلى معدل للوفيات. وبالانتقال لهدف تحسين الصحة الإنجابية، فكما توضح المؤشرات لم تتجح مصر فى تحقيق النسبة المأمولة فى خفض وفيات الأمهات ومن أهم الملاحظات التفاوت الواضح فى وفيات الأمهات وفقاً لمكان الإقامة. والتى ترتفع فى محافظات الغربية وبنى سويف وقنا وأسويط وسوهاج. بينما تصل لأدناها فى الوادى الجديد وجنوب سيناء والبحر الأحمر.

شهدت نسبة الولادات التي تتم تحت إشراف أخصائيين صحيين تطوراً ملحوظاً بإرتفاع نحو ٩٢ ٪ . بينما سجل معدل استخدام وسائل تنظيم الأسرة نحو ٥٩ ٪ فقط ويعنى ذلك أنه من بين كل عشر سيدات متزوجات تتراوح أعمارهن بين ١٥-٤٩ سنة مازال ٤ منهن لم يستخدمن أى شكل من وسائل تنظيم الأسرة. وتظهر بيانات التقرير تفاوتاً جغرافياً فى معدل استخدام وسائل تنظيم الأسرة، حيث يحقق إقليم الوجه القبلى أدنى مستوى مقارنة بالوجه البحري.

وقد امتدت النتائج الإيجابية إلى مكافحة الإيدز والملاريا نظرا لكون حالات الإصابة بهما لاتمثل خطراً صحياً فى مصر. ولايمكن تفسير النتائج المحرزة فى قطاع الصحة بمنأى عن حجم التحديات الاقتصادية والإجتماعية الحالية والمستقبلية التى يمكن أن تواجهها مصر. أن جهود تحسين الصحة الإيجابية تواجه عدة تحديات عدة ممثلة فى الموروثات الثقافية والمجتمعية التى تشجع على زيادة عدد الأطفال والزواج المبكر، وانخفاض نسبة الإلمام بالقراءة والكتابة لدى النساء، إرتفاع نسبة الفقر وما يترتب عليه من سوء التغذية للأم والطفل خاصة فى المناطق الريفية والصعيد. تقوية خدمات قطاع الرعاية الأساسية يضمن تحقيق نتائج صحية مملوسة ومؤكدة.

### تأثير التدخين على العظام:

من أهم الأمراض التى تواجه المرأة فى العصر الحديث مرض هشاشة العظام "المرض الصامت" ولعل من مسبباته الكثيرة التدخين الذى يؤدى للإصابة بهشاشة العظام للنساء وخاصة الآسيويات والأوروبيات أكثر من الأفريقيات، ويعرف هشاشة العظام بأنه المرض الذى تقل فيه الكتلة العضلية بصورة تؤدى لحدوث كسور وهى نفس التعريف الذى وضعته منظمة الصحة العالمية فى عام ١٩٩٤ مؤكدة أنه يطلق عليه المرض الصامت حيث لا يعلن عن نفسه الا بحدوث الكسور، وان هناك سيدة من بين كل ٥ سيدات تصاب بهشاشة العظام ويصاب رجل من كل ١٠ رجال فى سن ٥٠ سنة وان المرحلة السنوية بين ٢٥-٣٥ سنة مرحلة بناء الكتلة العظمية اما مرحلة ما بعد الاربعين فتبدأ ما يسمى مرحلة الهدم وهو السبب الرئيسى فى حدوث الهشاشة والسيدات بصفة خاصة تزداد لديهن حدة الهدم لعدة أسباب منها ان الكتلة العظمية لهن اقل من الرجال كذلك تغيرات السن الطارئة، بالاضافة إلى ان نقص هرمون الاستروجين يؤدى إلى انخفاض معدل الكتلة العظمية.

وقد بدأ متوسط أعمار السيدات فى الإزدياد بل أصبح من المتوقع ان يزداد العمر لسن الثمانين ولذا يتضح ان السيدة يمكن ان تقضى ثلث عمرها بعد انقطاع الدورة ومعنى هذا زيادة فى نسبة إصابة عظام السيدات بالهشاشة نظراً لامتداد اعمارهن، فمرحلة ما بعد انقضاء الدورة يجب ان تلاقى عناية خاصة وابرزها الاهتمام بالرياضة، وهناك عوامل تساعد على مضاعفة احتمالية الإصابة بالهشاشة وهى المشكلات الصحية العامة واستخدام ادوية كالورتيوزون وادوية السكر، والنشاط الزائد للغدة الدرقية يؤدى إلى نفس النتيجة، وايضاً نسبة حدوث الهشاشة الوراثية اعلى لدى السيدات قليلات الحركة والنشاط وايضاً المدخنات أكثر إصابة، وأكثر الأماكن تعرضاً للإصابة بالكسور هى الفقرات وعظمة الفخذ والرسغ لدى المرأة فكل ثلاثة سيدات مصابات بالهشاشة يصبى بكسور فى الفقرات مقابل رجل واحد وكسور عظمة الفخذ تصاب بها سيدتان مقابل رجل وكسور الرسغ لرجل مقابل ٤ سيدات، وكثيرات من السيدات عند تقدم السن تشكين من أنها قد قصرت قامتها فجأة او يتولد لديها الشعور بأنها انكمشت، وبالفعل فإنه يحدث بالفعل انكماش لفقرات وضعف فى عضلات الجسم مع انحناء فى الظهر فى احيان اخرى.

#### الأم الظهر بسبب التدخين:

التدخين أحد أهم أسباب حدوث آلام الظهر خاصة فى المنطقة السفلى من العمود الفقرى أسفل الحجاب الحاجز أو ما يُعرف بالمنطقة القطنية"... أن هذا الألم هو أكثر الأنواع شيوعاً، وأن نحو ٨٠% من المصريين يعانون من هذا النوع من الألم فى إحدى مراحل العمر هذا الألم يزيد مع متغيرات كثيرة مثل نوع النشاط والحركة والتحميل الزائد على العمود الفقرى خاصة إذا كان بطريقة خاطئة، كما أنه أكثر شيوعاً بين النساء خاصة مع تقدم العمر، وفى حالات السمنة أو مع العادات السيئة، وأهمها التدخين. أن التدخين يؤدى إلى قصور فى الدورة الدموية لعظام وغضاريف العمود الفقرى مما يؤدى إلى تآكل أسرع، ويزيد من هشاشة المنطقة القطنية، ويزيد كذلك من بروز الغضاريف بين الفقرات، وتكون المحصلة النهائية ضيق القناة الفقارية، وتفاقم آلام الظهر، مؤكداً أنه من البديهيات أن التدخين يصحبه اضطرابات الجهاز التنفسي والكحة المزمنة التى تؤدى إلى تسارع الأنزلاق الغضروفى. من أكثر الدراسات تأكيداً لكون التدخين سبباً مباشراً لآلام الظهر ففى

دراسة كندية أُجريت على توائم متماثل أحدهما اعتاد التدخين بشراهة بينما لم يدخن الآخر على الإطلاق، فأظهرت الدراسة أن الأول عانى من آلام مبرحة مزمنة بالعمود الفقري، مع زيادة هشاشة عظام العمود الفقري، بينما نجا الثاني من ذلك. أن غير المدخنين يستجيبون بصورة أحسن وأسرع بكثير لجلسات العلاج الطبيعي عن المدخنين الذين يعانون من آلام الظهر. كما أثبتت الدراسة العلاقة الطردية بين عدد السجائر التي يدخنها المريض بألم أسفل الظهر يوميا (٢٠ سيجارة في اليوم)، وعدد السنوات التي مارس فيها التدخين (١٠ سنوات في المتوسط) مع شدة الألم، ودرجته أسفل الظهر.

حذر خبراء صحة من ان التدخين يعمل علي اضعاف العمود الفقري ومزيد من الأمراض الخاصة بالعمود الفقري ووفقا للخبراء فان التدخين يقلل كثافة العظام مما يجعل الفقرات أكثر عرضة لخطر هشاشة العظام والتهاب المفاصل في العمود الفقري.

أثبتت نتائج الأبحاث الطبية المصرية التي استمرت ثلاث اشهر على فئران التجارب التي تم تعريضها لدخان السجائر، أنها ادت إلى تدمير غضاريف المفاصل لديها بعد الحصول عليها وفحصها باثولوجياً. أنه منذ ٤ سنوات لاحظ بعد بحث اجراه على عدد كبير من مرضى الروماتيد تزداد حدة المرض بين الحالات عن المرضى الذين لم يتعرضوا لدخان السجائر، وقد تم نشر هذا البحث وبدأ منذ ذلك الوقت دراسات معملية في كلية طب الازهر للكشف عن الاسباب الحقيقية لحدوث هذه الحالات، يتم استعراض نتائج البحث في مؤتمر الجمعية الاوروبية للأمراض الروماتيزمية الذي عقد اخيراً بفرنسا، ولاقى البحث قبولاً كبيراً، خاصة ان أوروبا تضم حوالي ٢٧ مليون مريض بالروماتيزم، كما ان هذه النتائج ستفتح مجالاً لعدة دراسات جديدة عن العلاقة بين التدخين بباقي مفاصل الجسم الاخرى مثل العمود الفقري واصابته وآلامه.

وقد أُجريت التجربة بوضع فئران التجارب داخل ناقوس زجاجي به فتحتان الاولى يوضع بها السيجارة والاخرى يتم شفط الهواء منه ليدخل الدخان بداخل الناقوس، ويتم هذه العملية بصورة يومية لمدة ثلاثة اشهر بينما تركت المجموعة المقارنة بدون تعريضها لهذا الدخان على الاطلاق، وكانت جرعة النيكوتين ملليجرام واحد لكل كيلو جرام في اليوم الواحد، وفي نهاية الفترة تم الحصول على شرائح

مجهزة من غضاريف الركب من المجموعتين لدراستها تحت الميكروسكوب باستعمال جهاز التحليل الشكلى للغضاريف، وكانت المفاجأة المذهلة ان التركيب الغضروفي الطبيعي تغير في الفئران التي تعرضت لدخان السجائر وكانت في طريقها للتآكل في ٢٢ فأراً من مجموع ٣٠ تعرضوا للتدخين، وكانت التغيرات في صورة انتفاخ بالغضروف مع زيادة في كمية الماء الموجودة بداخله مما تسبب في التصاق الغضاريف المتقابلة مع اختفاء المسافة الموجودة طبيعياً بين الغضاريف بعضها البعض. كما أوضحت نتائج الدراسة ان معامل الروماتويد موجود بنسبة عالية بين المدخنين، وهو العامل ذو الصلة الوثيقة بشدة المرض، فعند زيادته في الدم يكون المرض في حالة هياج، وعند نقصه يكون المرض في حالة سكون وكمون، وهذا ما أكده البحث المنشور في المؤتمر الذي عقد في فرنسا مضمونه ان هناك علاقة بين المدخنين ومعامل الروماتويد بالنسبة للثانات والذكور وقد توجد علاقة متشابهة بين التدخين وبين الوراثة لوجود عامل من عوامل الوراثة موجودة بالنسبة للروماتويد، وقد ثبت ان كحة المدخنين حتى لو كانت بسيطة تحدث ضغطاً على اسفل الظهر مما يزيد فرص الإصابة بأنزلاق الغضروفي، بالإضافة إلى السمية المباشرة للنيكوتين والمواد الاخرى التي تحويها السجارة على باقى اعضاء الجسم، وهناك علاقة بين الأمراض الروماتيزمية وآلام الركب لدى متوسطى العمر فمعظم الرجال المدخنون يشكون في فترة من الفترات من الام بركبهم وان كانت هذه مجرد ملاحظة فمن الواجب ان يبدأ المدخنين بعمل الفحوصات لمعرفة مدى إصابة الركب بأمراض الروماتيزم، عن طريق وسائل التشخيص المبكر مثل الاشعة وتحاليل الدم ورسم المفاصل بالكمبيوتر، كما ان العلاج المبكر لة فائدة كبيرة للسيطرة على المرض ويتمثل في تعاطى بعض أنواع الفيتامينات المنشطة للغضاريف ومضادات الاكسدة. والعقاقير التي تحمي الغضاريف من التآكل.

تناولت الأبحاث والمؤتمرات مشكلة ترقق العظام وسبل الوقاية وأهم اساليب التشخيص والعلاج، وقد عقد المؤتمر العلمى السنوى العاشر للجمعية الطبية الاردنية الفرنسية بالعاصمة الاردني برئاسة الملكة رانيا العبد الله ملكة الاردن، وأكد المرتمر ان الوقاية الحقيقية من المرض يجب ان تبدأ في المراحل المبكرة قبل بلوغ السادسة عشرة من العمر، حيث تبلغ عملية ترسيب الكالسيوم في العظام اوجها خلال سنوات

البلوغ ثم تشهد مرحلة من الاستقرار تبدأ بعدها في الانخفاض التدريجي عند كل من الجنسين، كذلك أكدت نتائج الأبحاث ان التمرينات الرياضية تلعب دوراً إلى جانب الغذاء المتكامل في بناء الكتلة العظمية والحفاظ عليها خلال فترات العمر المختلفة وان النيكوتين الذي يستنشقه المدخنون يعوق امتصاص العظام للكالسيوم ويهددها بالهشاشة.

وفي دراسة حول مرض الهشاشة في الرجال اوضح استاذ الروماتزم الفرنسى الدكتور موريس اودران ان الرجال يتعرضون مثل النساء للإصابة بالمرض ولكن في مرحلة متأخرة نسبياً، بينما تبدأ السيدات في معاناة أعراض المرض في الخمسين اثر انقطاع الدورة، والنقص السريع في مستوى هرمون استروجين، تبدأ معاناة الرجال نم أعراض المرض في الستينيات نتيجة للنقص التدريجي التراكمى الذى يبدأ عند الجنسين في الثلاثين من العمر، وكذلك لنقص مستوى هرمون اندورجين، وعندئذ تصبح العظام أكثر فاعلية للكسر، ويكون الرجل والمرأة في حاجة للعلاج الهرمونى او الدوائى بفيتامين (د) والكالسيوم ومركبات اليندرونيت او ريندرونيت الصوديوم، وذلك بعد قياس منحنى كثافة العظام وتحديد نسبة النقص في الكتلة العظمية، وبصفة عامة يساعد الغذاء الجيد والرياضة البدنية في حماية الانسان من الإصابة بالمرض نتيجة لتقوية العضلات، كما يساعد الأقلال عن التدخين ايضا في تحديد صورة العظام، وفي دراسة بحثية عن دور الرياضة كجزء من البرنامج العلاجى للهشاشة، ووضح الدكتور باسل مصرى استشارى الروماتيزم ورئيس الجمعية الاردنية لمكافحة ترقق العظام ان المشى السريع ثبت أنه أفضل نوع من التمرينات الرياضية لحماية متوسطى الاعمار والكبار من مضاعفات الهشاشة وترقق العظم، بل أنه يمكن اعتباره احد مكونات البرنامج العلاجى لمريض الهشاشة من خلال مساهمته في زيادة نشاط الخلايا البانية للعظام والمعروفة باسم: اوستيوبلاست" إلى جانب دورها في حث مستقبلات الكالسيوم على ترسيب اكبر قدر من المعدن المهم للعظام من احباط قوى الهدم المسامه" اوستوكلاست" إلى جانب دورها في تقوية العلاضت المحيطة بالعظام او التى تلعب دوراً مهماً في حمايتها، ومن الأنواع الاخرى للتمرينات التى طرحتها الدراسة ايضاً المشى مع حمل ائقال صغيرة الوزن باليدين وحول الرجلين.

وعن الاتجاهات الجديدة فى علاج مرض ترقق العظام اوضح الدكتور بيير ديلماس فى محاضرتة الشاملة ان الهشاشة المزمنة من أكثر المشاكل التى يوجهها الطبيب والمريض، ومن المعروف ان المرض يصيب واحدة بين كل ٣ سيدات وواحد بين كل ٨ رجال، وأنه يبدأ من الصبا والطفولة بسبب عدم تكوين كتلة عظمية كبيرة الا ان أعراضة تظهر فى مرحلة الشيخوخة، حيث يزيد عدد المعمرين بصفة مستمرة إلى الحد الذى انخفض فيه العمر الافتراضى للعظام عن عمر الانسان ذاته، الا اذا كان الانسان قد كون عظمية كبيرة فى طفولته يمكن ان تساعده فى شيخوخة، فكلما زاد مخزون العظام الذى كونه الانسان فى طفولته يستطيع ان يسحب منه فى شيخوخته، ونظراً لفقد السيدة جانباً كبير من هرموناتها المهمة لحماية عظامها فى الخمسين مع انقطاع الدورة، فأنها تعيش ما يقرب من ثلث عمرها بدون غطاء هرمونى مما يجعل عظامها عرضة للإصابة بالمرض اما عن العلاج فهناك ٣ مجموعات من الأدوية لعلاج المرض -اولها يعمل على تثبيط نشاط خلايا اوسيوكلاست الهادمة للعظام، والثانية الأدوية المنشطة لخلايا اوستيوبلاست البانية للكتلة العظمية، والثالثة هى مجموعات العقاقير ذات النشاط المركب مثل الكالسيوم وفيتامين ب، وتشمل المجموعة الاولى الهرمونات البديلة مثل استروجين الذى يفضل اعطاه للمريضات بمجرد ظهور علامات انقطاع الدورة ويستمر إلى ما بعد الستين من العمر، الا أنها قد تسبب فى مخاطر كبيرة مثل زيادة معدلات الإصابة باورام الثدي او المهبل خاصة بين من لديهن استعداد سابق للإصابة بالأورام كما أنها قد تؤدى لتكون جلطات بالساقين، ولذلك كان استخدامها فى حاجة دائمة للمتابعة الدورية مع الطبيب حتى لا تكون المريضة عرضة للإصابة بأحد هذه المضاعفات، كذلك قد تفقد المريضة عندما تتوقف عن العلاج ما كونته من كتلة عظمية بالعلاج، وتضم المجموعة الثانية المركبات المعروفة مثل اليندرونيت وريدرونيت الصوديوم التى تعمل على تقليل نشاط الخلايا الهادمة للكتلة العظمية، وهى تحتاج لنظام خاص فى تعاطيها حيث يجب ان تؤخذ على معدة خاوية مع كوب كبير من الماء مع مراعاة عدم النوم حتى لا يتسبب فى التهاب المرئ، وقد أثبتت هذه المجموعة - على حد قوله - كفاءة كبيرة فى الإقلال من كسور العمود الفقرى وعنق عظمة الفخذ، الا إنها يجب ان تؤخذ بانتظام لمدة تتراوح من ٥ إلى ٧

سنوات لتحقيق النتيجة المرجوة، اما المجموعة الثالثة، فتشتمل على المواد شبيهة الهرمونات والتي لا تحتوى على أى هرمونات ولذلك فهي تخلوا من الآثار الجانبية على الرحم والثدى ولا تسبب أى اورام بهما كما لا يتطلب استعمالها أى احتياطات او اشتراطات خاصة، ورغم تميز هذه المجموعة بتأثيرها القوى فى منع كسور العمود الفقرى، الا أنها ليس لها دور فى منع كسور عنق الفخذ.

أوضحت دراسة لبنانية اجريت على عينة من ٥ الآف رجل وامرأة تتراوح أعمارهم من ٢٠ إلى ٩٠ سنة، ان النسبة العامة للإصابة بهشاشة العظام بين اللبنانيين بعد الخمسين تبلغ ٢٢% ترتفع إلى ٤٠% من مجموع السكان بعد الخامسة والستين، وقد تم الحصول على هذه النسب- بعد تطبيق المعايير التي وضعتها منظمة الصحة العالمية والتي بموجبها يعد الانسان مصابا بمرض ترقق العظام اذا انخفض معدل كثافة العظام لديه بنسبة تزيد على ١٠% من المعدل الطبيعي المحدد من قبل المنظمة العالمية لانسان فى الثلاثين من عمره، وتزداد معاناة الانسان من مشاكل المرض اذا كانت حالة الهشاشة مصحوبة بكسور فى العظام، ان الوقاية الحقيقية من المرض لا بد ان تبدأ قبل السادسة عشر من العمر، باعتبار ان هذه المرحلة تمثل الفترة الاساسية لبناء عظام الانسان والتي يأخذ بعدها معدل تكوين العظام فى الاستقرار حتى الثلاثين من العمر، ثم يبدأ بعدها كثافة عظام الانسان فى الانخفاض التدريجى بمعدل ١% سنوياً، وكلما كان المخزون العظمى المتكون قبل السادسة عشرة اكبر، تقل معاناة الانسان من مشاكل الهشاشة والعكس صحيح، وأكدت دراسة عن علاقة الغذاء بمرض الهشاشة ان بناء العظام يعتمد بشكل اساسى فى المراحل الاولى من عمر الانسان وحتى السادسة عشر على الرضاعة الطبيعية والا ثم على الالبان ومنتجاتها المختلفة إلى جانب الخضروات والفاكهة الملونة مثل السبانخ والبروكولى وغيرها مع تعرض الجسم لاشعة الشمس فى الساعات الاولى والاخيرة من النهار للحصول على فيتامين (د) او الحصول عليهما كمكملات غذائية من الاقراص الدوائية، وحذرت الباحثة الاردنية من المبالغة فى جرعات فيتامين (د) لان زيادتها تكون سامة للجسم كما حذرت من خطورة الاكثار من تناول الأطفال للشيكولاته ومادة الكولا بكل أنواعها او زيادة الاملاح فى الطعام لان ذلك يعوق امتصاص الكالسيوم ويؤدى لنقصها فى العظام ومن ثم يعمل على إصابة الانسان بالهشاشة ووضحت ان اللبن المنزوع الدسم يعد على عكس ما



يظنه البعض أفضل كثيراً للانسان في كل الاحوال من اللين كامل الدسم لاحتواء الاخير على قدر من الدهن قد لا يحتاجه الجسم.

وحول علاقة الوزن بتترقق العظام أوضحت دراسة ان رقم كتلة الجسم رغم كونه مقياساً للوزن المناسب للجسم الا أنه لا يمكن الإعتماد عليه في كل الاحوال بالنسبة للوزن المناسب للوقاية من تترقق العظم حيث أنه مقياس نسبي وتحتاج الوقاية من الهشاشة خاصة في السيدات لزيادة نسبته في دهون الجسم لحماية العظام بدلاً من العضلات التي تتلاشى مع تقدم العمر.

### تأثير التدخين على الجهاز التناسلي:

وجد من خلال الأبحاث والتحليل الطبية والفحوص الحديثة ان التدخين يؤثر على وظائف الاجهزة التناسلية لدى الرجل والمرأة، حيث تلاحظ ان التدخين يؤدي إلى تصلب الشاريين الرئيسية للاعضاء التناسلية مما يؤدي إلى قصور الدورة الدموية للاجهزة التناسلية والتأثير على وظائف الاجهزة، من خلال دراسة على ٦٠٠ مريض وجد تان هناك ثلاث عوامل اساسية تؤثر على الاوعية الدموية هي التدخين والبول السكرى وضغط الدم العالى وقد ثبت ان تأثير التدخين يتعدى التأثير على الاعضاء التناسلية إلى السائل المنوى، فمن خلال دراسة اجريت فى السويد على ٢٠٠ مدخن وجد ان التدخين يؤثر على عدد الحيوانات المنوية بالنقص ويضعف حركتها ويؤدى إلى تشوهها وان التوقف عن التدخين بالنسبة للافراد الذين يعانون العقم يؤدي إلى تحسين عدد وحركة الحيوانات المنوية اذا توقف المدخن عن التدخين لمدة سنة يحسن الحالة بنسبة ٣٥%.

تقرير مشترك لرابطة الأطباء الأطباء البريطانيين وجماعة مكافحة التدخين حيث قدر التقرير عدد الرجال الذين اصابوا بعجز جنسى فى بريطانيا كنتيجة مباشرة لعادة التدخين بنحو ١٢٠ الف، وجاء فى التقرير ان استطلاعاً للرأى اجريته مؤسسة مورى اظهر ايضاً ان ٨٨% من المدخنين يجهلون المخاطر الجنسية التى يقدمون عليها نتيجة للتدخين. أكد عدد من الباحثين البريطانيين ان التدخين يمكن ان يتلف خلايا الجسم ويحدث تغييرات فى جهاز المناعة، مما يزيد من احتمالات الإصابة بسرطان الدم فى مرحلة البلوغ، فقد توصل العلماء فى جامعة ليدر البريطانية، عقد فحص التاريخ الخاص باكثر من ٨٠٠ رجل وامرأة من مرضى سرطان الدم

(اللوكميا)، إلى ان نحو ١٠% من حالات الإصابة بالمرض مرتبطة بالتدخين، وفي الوقت نفسه أكدت دراسة أمريكية ان التدخين هو اسوأ عدو للمرأة، وان المرأة المدخنة مهياة للإصابة بالسرطان بمعدل يفوق الرجل المدخن، كما يسبب التدخين متاعب جسمية للمرأة، على رأسها تقليل الخصوبة، والاضرار بالجنين، وزيادة احتمال الإصابة بالنوبات القلبية، والظهور المبكر لتجاعيد الوجه، و اشار الباحثون ان الربط بين التدخين والأصابة بسرطان الدم وأثبتت ان التبغ يحتوى على عناصر ضارة منها البنزين والرصاص المشع، وهى مواد يشتبه فى أنها من العوامل المسببة لسرطان الدم.

والتدخين يؤثر أيضاً على خصوبة المرأة عن طريق خفض نسبة هرمون الاستروجين والتأثير على افراز هرمونات الغدة النخامية مما يسبب ضعف انتاج البويضات ويؤثر على السائل المحيط بالبويضة حيث يتركز النيكوتين بهذا السائل فيزيد حالات الإصابة بالعقم، والتدخين له علاقة بالأورام السرطانية التى تصيب الجهاز البولى لان بعض كيماويات الدخان التى تفرز فى البول تسبب تغيرات فى الخلايا المبطنه للجهاز البولى وعلى المدى الطويل تسبب السرطانات.

عقدت الجمعية المصرية للأمراض الجلدية مؤتمرها العلمى الرابع بمدينة بنها تحت عنوان "الانسان والبيئة فى عالم الأمراض الجلدية" وحضرة ٧٠٠ طبيى من مصر وقطر والسعودية والولايات المتحدة ناقشوا على مدى ثلاث أيام ٣٥ بحثاً فى مختلف الأمراض الجلدية وأمراض الذكورة والعقم.

ومن الأبحاث التى ناقشها المؤتمر الدراسة التى أجريت على ٥٦ مريضاً من المدخنين عن تأثير التدخين فى الحالة الجنسية والصحة الانجابية للرجال حيث اظهرت النتائج بعد عمل التحليلات والفحوصات مثل تحليل السائل المنوى وقياس نسبة افرزات البربخ ان هناك نقصاً فى عدد الحيوانات المنوية التى تنتجها الخصية فى المدخنين مقارنة بغير المدخنين مع ثبوت التأثير السلبى على حركة الحيوانات المنوية وكلما زاد عدد السجائر التى يتم تدخينها كلما زاد هذا التأثير، كذلك أثبت البحث ان هناك زيادة فى عدد اشكال الحيوانات المشوهة غير القادر على تلقيح البويضة مع وجود خلل فى زليفة البربخ عن المدخنين وهذا يعنى ان قدرة الحيوانات المنوية فى المدخنين على الخصب وحدوث الحمل تكون اقل منها فى غير المدخنين كما اظهر النتائج ان الرجال المدخنين أكثر عرضة للإصابة

بالضعف الجنسي الناتج عن أسباب غير عضوية، وجدير بالذكر ان دراسات سابقة أكدت ان المرأة المدخنة اقل قدرة على التبويض والحمل مقارنة بغير المدخنات كما تزيد لديها نسبة الاجهاض او ولادة طفل مبستر وأنها تصل إلى مرحلة سن اليأس قبل المرأة غير المدخنة.

هناك بحث نشر اخيراً في مجلة "ميديسن انترناشيونال" العلمية عن تأثير التدخين على الجلد يؤكد ان هناك علاقة وثيقة بين التدخين وظهور مرض جلدى يصيب كف اليدين والقدمين عبارة عن فقاقيع صديدية، وان التدخين يساعد على سرعة ظهور مرض الصدفية وانتشاره ومقاومته للعلاج، وان التدخين يساعد ايضاً على ظهور بعض الأمراض الجلدية مثل الهريس وظهور نوع من الأمراض يصيب الفم من الداخل بسبب وجود الهيدروكربون وزيت الفينول بالسجائر كلن الاخطر قابلية تحول هذا المرض إلى سرطان.

ذكرت دراسة علمية أمريكية امس ان الفتيات اللواتى يتبعن رجيماً غذائياً خاصاً لانقاص وزنهن معرضات أكثر من غيرهن للتدخين وشارت الدراسة التى نشرتها مجلة "الصحة العامة" التى تصدر فى العاصمة واشنطن ان النسبة بين اللواتى يتعرضن للتدخين واللواتى لا يتعرضن له من المجموعتين تصل إلى ٢: ١. حذرت ابحاث المؤتمر الدولى لجراحة المسالك البولية وأمراض الذكورة والذى عقد مؤخراً بالولايات المتحدة الأمريكية من الزيادة الخطيرة لمرض الضعف الجنسي عند الرجال خاصة فى الدول العربية بسبب إنتشار التدخين والتلوث وأمراض السكر والقلب وضغط الدم واعتبار المرض "عيباً" لا يجب التعامل معه بشكل طبيعى مثل الأمراض الاخرى ان المدخن يصاب بالضعف الجنسي عشرة اضعاف غير المدخن كما ان الاطعمة الجاهزة والسريعة تسبب تصلب الشرايين وبالتالي يحدث الضعف، خطورة استمرار الكيماويات والمبيدات فى الزراعة التى تنتقل للحيوانات والاسماك والطيور ثم للانسان وتسبب العجز الجنسي كما ان خلط الهرمونات فى غذاء الحيوانات بهدف زيادة وزنها يسبب اضطراباً جنسياً لمن يتناول لحومها.

بمناسبة اليوم العالمى لمكافحة التدخين فى الدعوة للاقلاع عن التدخين باعتباره رائداً لهذه الحملة، تم إختيار يوم ٩ فبراير من كل عام اليوم العالمى

لمكافحة التدخين، ويجب عدم تغيير اليوم المحدد لذلك والتمسك به حتى يتذكره الناس.

إن المجتمع المصري منذ عشرين عاماً كانت القاعدة فيه التدخين والاستثناء هو ان يتحدث احد عن عدم التدخين واليوم ان القاعدة أصبحت هي عدم التدخين والمدخن يعمل جيداً أنه يضر بصحته ولكنه يعيش حالة من العناد مع النفس فكأنك القيت بحجر في بحيرة ساكنة، فكل شئ موظف من اجل التدخين، الدولة تأخذ ضرائب من التدخين وشركات السجائر تكسب والمدخنين يستمتعون به ولكن اليوم أصبح هناك تنبئة لمخاطر التدخين التي كان يغفلها المدخن ولا يربط بينها وبين التدخين، فأهم ما في هذه الحملة هو التنبئة إلى ان أمراض كثيرة حتى العقم مرتبطة بالتدخين إلى جانب الأمراض الجلدية والسرطان.

أهمية الحالة النفسية في الأقلاع عن التدخين فالبعض يقولون أنهم بالرغم مما يقرأه عن مخاطر التدخين فأنهم سوف يستمرون فيه ولكنه يرى أنه يكفى أنهم يقرأون فهذه القراءة تبقى في العقل الباطن وتحدث لديهم تراكمات دون ان يدرون بها، فنحن نعتمد على الضمير وهذا الضمير يمثلئ مع الوقت إلى ان يصل إلى لحظة من اللحظات يفيض بما فيه من تراكمات فيقول صاحبه لنفسه كفى للتدخين، وهناك البعض الذي يرغب في ان يتوقف عن التدخين فيدخل في صراع نفسى وقد يفشل لان السلاح الذاتى لا يكون على مستوى المعركة.

السر الموجود في السيارة والذي يكمن في النيكوتين الموجود فيها ففي السيارة ثلاث مكونات اساسية وهى النيكوتين وأول أكسيد الكربون والقار او الزفت والنيكوتين هو سر السيارة لأنه هو الذى يصل إلى المخ وقد خلق الله سبحانه وتعالى في الانسان نيكوتين طبيعياً وفائدته أنه حين يتعرض الانسان لازمات فإنه يتلقاها بهدوء ويستطيع ان يتوازن وقد شبه ذلك بالمساعدين في السيارة فحين تدخل في مطب تقوم المساعدين بامتصاصه ويصل إلى الركاب بسهولة ولكن المدخن حين يدخل فإنه يعطل النيكوتين الطبيعى الذى خلقه الله بمقادير لا تؤذيه ويبداً في الإعتقاد على السيارة في سد احتياجاته، وفي هذه الحالة أصبح داخل القيد الحديدي الذى وضعه فيه النيكوتين، فيعتمد عليه في السيارة بالرغم منه، ويتزايد طلبه عليه إلى ان يصل في بعض الحالات إلى ٤ غلب في اليوم اما بالنسبة لأول أكسيد الكربون فهو غاز يصدر في عملية الاحتراق لورق البفرة وفي عملية احتراق

حجر الشيشة وهذه كارثة كبيرة لان هذا الغاز تكون نسبته اكبر كثيراً في الشيشة ويدخل مباشرة إلى جسم الانسان وبالنسبة للقار او الزفت فالمدخن يستطيع ان يراه لو لم يغسل اصابعه، فبعد اسبوع يجد ان لونها أصبح بنياً نتيجة تراكم الزفت عليها، كما ان مدخن البايب أكثر من يدرك وجود القار فمع تكرار العبوات يجد كمية من العسل متراكمة داخل البايب وهذا هو القار ويرى مدخن الشيشة الزفت حين يتغير لون المياه فيها إلى اللون الاصفر، وهناك ما اخطر من الشيشة وهو المبسم والخرطوم حيث تنتقل عن طريقه الأمراض لاحتوائه على الميكروبات والفيروسات ولا يظهر ومن هنا فقد ازدادت الأمراض الصدرية واصبح السل ظاهرة موجودة بعد ان اختفى تماماً من البلاد.

في السنوات الاخيرة بدأت حملات للحملة ضد التدخين كما ان منظمة الصحة العالمية وضعت قانوناً لمكافحة التدخين، وقد صدقت مصر عليه في هذا العام، وهو يشترط عدم الاعلان وعدم الترويج للسجائر، وسوف ندخل إلى الطريق الذى يهين فيه العالم نفسه لان يكون عالماً بلا سجائر او تدخين حين تصل إلى عام ٢٠٥٠، ان الشاب يبدأ التدخين كمحاولة منه لاثبات رجولته ثم يبدأ بعد ذلك محاولة التحرر من التدخين لتأكيد رجولته

#### **التدخين وشيخوخة الجلد:**

التدخين يؤثر تأثيراً سيئاً على البشرة خاصة بالنسبة للفتيات في مرحلة النضوج فتصيبهن بظهور التجاعيد مبكراً. وقد كشفت المناقشات التى تمت في الاجتماع السنوى لأكاديمية الجلد الأمريكية بمدينة نيواورلينز بأن الشيخوخة ليست العامل الوحيد لشيخوخة الجلد ولكن هناك عوامل اخرى مثل التوتر العصبى والمكيفات والتدخين والاستخدام المتزايد لمواد الصناعة والكيماويات، فقد أوضحت الأبحاث أنه لم يتم التوصل إلى مادة تمنع شيخوخة الجلد او تحفظه من التأثيرات المختلفة المحيطة به، وان من أهم المواد التى لها تأثير بارز على صحة الجلد هي مادة الكولاجين التى تعطى الجلد التماسك والقوة والمرونة، وبطبيعة الحال فإن نقص هذه المادة يحدث ارتخاء في العضلات الدقيقة بالجلد مما يسبب التجاعيد وسقوط الشعر، ومن الاسباب الرئيسية لنقص هذه المادة هي التدخين وتناول الكحوليات والمكيفات واستخدام المواد الصناعية، وقد تم اكتشاف طريقة لاستخلاص الكولاجين

الخام من جلود الخلاف حديثة الولادة وان كانت لا تستطيع اختراق الجلد ولكن يمكن التغلب على هذا من خلال عمليات التصنيع وان كانت ذات كفاءة عالية، وللتغلب على مشكلة عدم القدرة على النفاذ في الجلد تم تصنيع الكولاجين الخام في شكل مستحلب دقيق ذو طبقتين يمكنه النفاذ من الطبقة الواقية للجلد والتغلغل داخل البشرة فيعوضها عن الكولاجين المفقود، ومازالت الدراسات مستمرة لتقييم هذه التجربة والتعرف على متخلف آثارها.

إن العناية بالبشرة ينبغي ان تبدأ من سن العشرين، وان العناية بالبشرة تتطلب الالتزام بالحياه الصحية اليومية مثل ممارسة الرياضة والتغذية السليمة والامتناع عن التدخين. هناك تحذير للمرأة من تناول الشيشة لأنها تؤثر على بشرة المرأة حيث تتسبب في انكماش الاوعية الدموية المغذية لها، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد مبكراً، والمعروف ان الشيشة كالتبغ حيث أثبتت الدراسات ان المدخنات في سن ٤٠ إلى ٤٩ سنة تظهر عندهن تجاعيد في الوجه كالتجاعيد التي تظهر عند غير المدخنات في سن ٦٠ إلى ٦٩ سنة.

حذرت دراسة علمية بالمركز القومي للبحوث من مخاطر التدخين على جلد الإنسان مؤكدة أن التبغ يشكل عاملاً رئيساً للإصابة بالشيخوخة المبكرة للجلد علاوة على ما يسببه من مخاطر النوبات القلبية، والسكتات الدماغية، والإسداد الرئوي المزمن، وسرطانات الرئة، والحنجرة والفم .

اجريت دراسة مهمة بهدف معرفة التحولات الكمية والنوعية في أنسجة الجلد المرنة بالمناطق غير المعرضة للشمس الناجمة عن التدخين، وكذلك الآليات المسببة لذلك. وتم أخذ العينات للفحص من منطقة غير مكشوفة من الجلد من عدد من المدخنين وعدد من غير المدخنين، لتقويم الألياف المرنة للجلد باستخدام القياسات الشكلية والتقنية الهستوكيميائية المناعية. وأظهرت النتائج أن الألياف المرنة في الأدمة الشبكية عديدة، ومجزأة في المدخنين مقارنة مع غير المدخنين، في حين لم يكن هناك اختلاف في شكل الألياف المرنة في الأدمة البابلية بين المدخنين وغير المدخنين. كما أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين الجرعة التراكمية للتبغ والتغيرات الشكلية للألياف المرنة فيما يتعلق بعدد ومتوسط المساحة التي تشغلها الألياف المرنة . ولوحظ أيضا عدم وجود اختلاف في سمك البشرة بين المدخنين وغير المدخنين. وأظهر التحليل الهستوكيميائي المناعي نتائج سلبية في جميع

عينات المدخنين وغير المدخنين. وبحسب النتائج، أكدت الدراسة أن التدخين أحد عوامل الخطر لزيادة الألياف المرنة في الأدمة الشبكية، وتؤدي هذه الزيادة إلى تدهور النسيج المرن بدلاً من تركيب جديد مثلما يحدث نتيجة التعرض للشمس. وعلاوة على ذلك فإن ضوء الشمس والتدخين لهما تأثير مضاعف علي شيخوخة الوجه. وكانت أبحاث سابقة أكدت أن هناك علاقة وثيقة بين التدخين والأمراض الجلدية مثل الصدفية، والتهاب الغدد العرقية التقيحي، والذئبة الحمراء، فضلا عن أمراض السرطان مثل سرطان الشفة، وتجويف الفم، والمنطقة الشرجية التناسلية. وأظهر العديد من الدراسات أن التدخين عامل خطر مستقل لتطور تجاعيد الوجه، والشيخوخة المبكرة للجلد.

أكدت الأبحاث ان العمليات الجراحية التي تجرى لمرضى المدخنين او المدخنات يعانون من التأخر في التئام جروحهم ويتعرضون للتلوث أكثر من المرضى غير المدخنين أن الدراسة المشتركة بين مصر وكوبنهاجن على ٧٨ مريضاً أثبتت ان خلايا النيوتروفيل وهي من أهم قوى دفاعية في جهاز المناعة تقل كفاءتها بسبب التدخين والذي يؤدي ايضاً إلى نقص درجة تشبع الانسجة بالاكسجين مما يقلل من قدرة خلايا جهاز المناعة في الدفاع عن الانسجة التي تم اجراء الجراحة بها او اصابتها في الحوادث كما وجد ايضاً ان نسبة الكولاجين اللازم لشفاء الانسجة والتئام الجروح تقل في المدخنين ولوحظ ايضاً زيادة نسبة الالتصاقات الداخلية بعد الجراحة في المدخنين مما يؤثر على خريطة الاعضاء الداخلية ويسبب مشاكل عند التعرض لجراحة اخرى بضرورة توقف أى مريض عن التدخين قبل اجراء الجراحة ولمدة اربعة اسابيع على الاقل لتقليل فرصة تلوث الجروح وفشل العمليات الجراحية.

#### **التدخين وآثاره النفسية والعصبية:**

التدخين يزيد من درجة التركيز والتنبه مؤقتاً وعلى المدى الطويل يؤدي إلى انخفاض التركيز، وترفع نسبة المدخنين بين مرضى الاضطرابات النفسية لان التدخين يتسبب في اضطرابات النفسية لان التدخين يتسبب في اضطرابات نوم المدخن ليلاً لزيادة بعض الافرازات مثل الفازوبروسين الذى يؤثر فى علاقة الانسان بالنوم كما ان التدخين ينشط مركز القئ فى المخ، والتسمم بالنيكوتين يزيد من نشاط

الجهاز العصبى ويؤدى إلى نوبات الصرع وتبدأ باتعاشات وتقلصات مؤلمة للعضلات، ويؤدى النيكوتين إلى تثبيط نشاط مركز التنفس وقد يؤدى إلى حدوث شلل فى عضلات التنفس والحجاب الحاجز.

فى الحقيقة ان مايشعر به المدخن من ارتياح عندما يدخن سيجارته ليس نتيجة لتهدئة أعصابه وانما هو نتيجة لوصول المادة التى اعتادها وادمنها إلى الجسم، وهو مثل مدمن المخدرات الذى يكون فى حالة هياج وثورة ثم يهدأ حين يأخذ المادة التى يدمنها والتى تدمر سواء كان هيروين او كوكايين او بانجو او غيرها.الثابت علمياً ان النيكوتين مادة منبهة وليست مهدئة او منومة فهو يزيد سرعة دقات القلب، ويسبب ارتفاع ضغط الدم، ويزيد من افراز الادرينالين الذى يزيد من عصبية الانسان وتوتره، وقد اجمع معظم الذين اقلعوا عن التدخين أنهم اصبحوا اقل عصبية بعد اسابيع قليلة من الوقوف عن التدخين، والثابت علمياً ان التدخين يقلل من نسبة وصول الاكسجين إلى المخ، وبالتالي يقلل من قدره الانسان على التركيز، وليس ادل على ذلك من ان شركات التأمين فى الخارج قد وجدت ان معظم حوادث السيارات الجسيمة قد وقعت اثناء قيادة قائد السيارات لسيارته وهو يدخن، وقد اضطر بعض هذه الشركات إلى عدم صرف التأمين فى حالة الحوادث التى يثبت أنها حدثت وقائد السيارة يدخن، ولقد ثبت ان المدخنين الذين يدخنون أنواع السجائر الخفيفة ذات نسبة النيكوتين والقطران المنخفضة يستنشق الدخان بعمق، ويشرب كميات اكبر منه حتى يصل إلى كمية النيكوتين التى اعتادها جسمه، وقد تبين ان شركات الدخان تتلاعب فى هذه النسبة ليظل المدخن عبداً لهذه العادة، كما ان غاز أول اكسيد الكربون السام او الناتج من احتراق السيجارة يزيد مع هذه النوعية من السجائر عن غيرها.

التدخين هو حرق مادة التبغ ايا كانت وسيلة احراقه واستخدامه سواء كان بالسيجارة او السيجار او الشيشة او البايب او الجوزة فكله يؤدى إلى استنشاق وملء الرئتين بأدخنة وابخرة قد تكون فى بعض الأحيان سامة اذا اخذت بجرعات كثيفة.ومن أهم هذه المواد الضارة مادة النيكوتين وأول وثنانى اكسيد الكربون واذا نظرنا بتجربة عملية بسيطة وهى اذا سألنا المدخن ان ينفخ هواء الزفير ” بعد ان استنشق شهيقاً من السيجارة” إلى قطعة قماش بيضاء عدة مرات ونظرنا إلى هذه القماشة او القطنة البيضاء لوجدناها صفراء اللون وبقم لونها إلى ان تسود بعد عدة



مرات فما بال بما يحدث في رئة الانسان الحساسة الحيوية مع تكرار التدخين طوال اليوم ؟

أما اذا نظرنا إلى الأثر العلمى لمادة النيكوتين من التدخين فأضرارها لا تحصى ولا تعد ولكن سوف نركز على تأثير هذه المادة على الجهاز العصبى سواء تأثيراً مباشراً او غير مباشر.من التأثير المباشر لمادة النيكوتين تقلصات وانقباض فى الشرايين عموماً وخاصة الشرايين الصغيرة والمتوسطة الحجم فتقل فى قطرها فتؤدى إلى نقص فى كمية الدم السائر إلى الجزء المغذى بهذا الشريان.ومن امثلة الشرايين التى تتأثر بهذا التقلص شرايين المخ والقلب والكلى والساقين والكبد ولكن نظراً لطبيعة تكوين شرايين المخ حيث أنها رقيقة ودقيقة وكذلك ضعيفة الجدران وتتأثر بأى من مواد بسهولة مثل النيكوتين او الكوليسترول " تصلب الشرايين" او الضغط او السكر وقد يزداد هذا التقلص والنقصان فى شرايين المخ إلى ان تأتى القشة التى تقصم ظهر البعير مثل نوبة اسهال او انفلونزا مع رشح شديد من الانف او يوم حار وعرق شديد ومجهود عضلى فكل ذلك يؤدى إلى قفل الشريان المصلب تماماً وبالتالي لا يصل أى دم مغذ إلى هذه المنطقة التى يغذيها هذا الشريان وهذا ما يسمى بالجلطة.

ومن اشهر الشرايين التى تتأثر بالجلطة الشريان الاوسط بالمخ الذى يؤدى لا قدر الله إلى شلل بالذراع والساق فى الجزء المقابل من المخ. و لايتوقف تأثير مادة النيكوتين على تقلص وانقباض فى الشجرة الشريانية للمخ ولن ايضاً يؤدى إلى تلف فى جدار الشريان الرقيق الدقيق وبالتالي عند حدوث أى إرتفاع مفاجئ فى ضغط الدم مثلاً بسبب الجرى او المشادة الكلامية او الزعل الشديد والحزن او أى مجهود عضلى مقل التبرز او الجماع فان ذلك يؤدى إلى نزيف بالمخ بسبب انفجار هذا الجزء التالف من شريان المخ وذلك يؤدى إلى صداع مفاجئ وشديد جداً مع قئ واذا كانت كمية النزيف شديدة قد تحدث الغيبوبة للمريض مع شلل بالجزء المقابل من المخ.

اما تأثير التدخين غير المباشر على العمود الفقرى فهو يختلف عن المخ والجهاز العصبى لان مادة النيكوتين ثبت أنها تؤثر على الغضروف تأثيراً سلبياً وأنها تؤدى إلى شيخوخة فى الجزء المرن من الغضروف، وبالتالي يفقد ليونته، ومع أى مجهود

عضلى يحدث الانزلاق الغضروفى حيث ثبت بالتأكد ان النيكوتين يؤدى إلى خلل فى الالياف المحيطة بالنواه وكذلك النواة نفسها المكونة للغضروف المتواجد بين الفقرات والذى يقوم مقام المساعدين للسيارة فى امتصاص الصدمات وكذلك يسبب التدخين كحة مستمرة التى بدورها تؤدى إلى زيادة فى ضغط التجويف الصدرى وتجويف البطن الذى هو بدوره يؤدى إلى زيادة الضغط داخل الغضروف نفسه فينفجر الغضروف ويخرج من مكانه إلى القناة الفقارية ويضغط على احد الأعصاب او الحبل الشوكى وحسب موضع الانفجار سواء كانت الفقرات القطنية العجزية او الفقرات العنقية وهذا يسمى بالانزلاق الغضروفى. وقد وجد ان الانزلاق الغضروفى يحدث فى المدخنين بنسبة عشرة اضعاف من غير المدخنين.

أكتشف فريق من العلماء بكلية الطب جامعة ماينى فى بوسطون ان التدخين احد العوامل المؤثرة على فقدان الذاكرة بالتقدم فى العمر واجريت الأبحاث على ١٧٩٩ متطوعاً فى سن ٥٥ سنة حتى ٨٥ سنة حيث اجريت لهم عدة إختبارات ووجد ان المدخنين هم أكثر الأشخاص الذين ظهرت عليهم أعراض فقدان الذاكرة أكثر من غير المدخنين حيث ان التدخين ثبت انه يؤثر على خلايا المخ ويدمرها ويسبب فقدان الذاكرة وهذه الأبحاث تعتبر اضافة جديدة لاضرار التدخين المعروفة وهى الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة وغيرها.

اعلن فريق علمى أوروبى ان معدل تدهور المخ لدى المدخنين يزيد بخمسة أضعاف عنه لدى غير المدخنين، وقال الفريق - فى دراسة أجريت بمركز " أير أسموس" الطبى بمدينة روتردام الهولندية - ان التدخين بشراهة يؤدى إلى إرتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، ولهذا السبب تزيد مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وتلف مساحات صغيرة من المخ.

ان إدمان التدخين يعتبر من أكثر الأمراض التى اصابات الانسان خداعاً منذ بدأ وحتى الآن، فمازال كثير من الناس يعتبرها مجرد عادة ضارة وغير صحية لكنها ليست إدماناً. وكلمة إدمان تعنى حدوث تغيرات فى التوازن الكيمائى فى المخ والمراكز العصبية والمخ يحتوى على حوالى مائة بليون خلية عصبية وبه الآلف من المواد الكيمائية التى توجد فى حالة توازن فى الانسان الطبيعى الذى لا يستعمل أى مواد خارجية ومادة النيكوتين موجودة فى خلايا الجهاز العصبى ولكن بنسب ضئيلة تكفى لحدوث التوازن المطلوب، كذلك مادة الدوبامين التى تعتبر من المواد التى لها

دور مهم للإحساس بالراحة والمتعة، ودخول مادة النيكوتين إلى خلايا المخ بكميات متزايدة يؤثر على التوازن الطبيعي ومع الوقت يؤدي إلى حدوث تعود على وجودة بكميات كبيرة، وإذا نقص يشعر الانسان بالتعب والاحتياج إلى التدخين، وهو ما نسبية بأعراض الانسحاب، كذلك مع مرور الوقت تتعود خلايا المخ على وجود مادة النيكوتين، وتطلب المزيد للوصول إلى الراحة المنشودة وهكذا يتزايد عدد السجائر من واحدة إلى أكثر إلى علبة إلى اثنتين وثلاث وتبدأ الظاهرة بما نسميه استعمال المادة او تدخين سيجارة وعادة تبدأ في سن مبيرة قد يكون في بداية المراهقة، وبعد فترة من الاستعمال، يتحول المدخن تدريجياً إلى مدخن غير قادر على التوقف، ويفقد السيطرة على نفسه، رغم علمه بالاضرار الصحية التي تصيب المدخن، والمدخن لا يضر نفسه فقط ولكن يضر الآخرين وهو ما يسمى بالتدخين السلبي والزوج يضر زوجته واولاده غير المدخنين وفي الأماكن العامة ووسائل المواصلات، والدافع إلى التدخين يبدأ مبكراً بتقليد الكبار كالوالد او الاقارب، كذلك الشخصيات العامة والممثلون لذلك تعتبر وسائل الأعلام احد أهم الوسائل التي قد يساء استخدامها للترويج للتدخين، وعدم قدرة المدخن عن التوقف عن التدخين، كذلك عودته إلى التدخين بعد فترة من التوقف ترجع إلى ان الإدمان عموماً مرض مزمن يؤثر في التركيب الكيميائي للمخ، كذلك على البرامج المخزنة بالمخ والذي يشبه الكمبيوتر او البرمجيات والتي تتحرك وتتيقظ عند وجود مؤثر او منبه خارجي او حتى بمجرد التخيل والتذكر للفتنرات السابقة.

ان خطورة التدخين كإدمان هو معدل الاستخدام الذي يصل إلى أكثر من سيجارة في الساعة الواحدة من ساعات اليقظة، وكلما زاد التوتر امتدت يد المدخن إلى سيجارة اخرى، وعن كيفية التوقف عن التدخين اشار إلى ان محاولات التوقف عن التدخين كثيرة لكن في معدلات النجاح قليلة وخاصة في المدخن القديم ولذلك فإن التوقف المبكر في مرحلة الاستخدام والتجارب تتجح كثيراً والاكثر نجاحاً هو الا تبدأ التدخين أساساً (الوقاية الأولية) اما الامتناع عن التدخين بعد فترة قصيرة فيسمى (الوقاية الثانية) وفي حالات المدخنين القدامى (المدمنين) وتسمى

(الوقاية الثالثة) وهي اصعب المراحل ونسب النجاح فيها قليلة، وقد لجأت معظم دول العالم بعد معرفة اخطار التدخين إلى ما يسمى بتضييق الخناق حول المدخنين

بمعنى منع التدخين فى الأماكن العامة والمواصلات مع فرض العقاب الفورى للمخالف كذلك التوعية المستمرة للشباب من الدخول فى هذه الظاهرة الخطيرة ومساهمة الأعلام لها أهمية كبيره كذلك الاكتشاف المبكر للمدخن قبل ان يتحول إلى مدمن وعلاج الدخن، المدمن - يتطلب اساليب عديدة من العلاج النفسى - مثل العلاج المعرفى السلوكى والتدخل الاجتماعى وبرامج التوعية الدينية فكل الاديان لا ترضى عن هذا السلوك الإدمانى والتغيير الحقيقى الذى يساعد على الامتناع عن التدخين عو التغيير الفكرى والايمان الحقيقى والرغبة الصادقة فى التخلص من هذه الظاهرة وبدون ذلك فإن التدخين مازال يشكل تحدياً للمرضى به والأطباء والمجتمعات.

### تأثير التدخين على التركيب الجينى:

أكدت أحدث الدراسات فى الولايات المتحدة ان التدخين يؤدى إلى تلف لبعض الجينات مما يؤدى إلى الإصابة بالسرطان بأنواعه المختلفة، وقد وجد ان احتمال الإصابة بين المدخنين السابقين الذين توقفوا عن التدخين اقل من الأفراد المستمرين فى التدخين. وقد تم وضع ١٤٣ مريض مصابون بالسرطان تحت الدراسة وتم تقسيمهم إلى فئة مدخنين سابقين وفئة لم يدخنوا على الاطلاق، وقد قامت هذه الدراسات على التعرف على معدل التغيرات فى تركيب (DNA) وقد اظهرت النتائج ان الأفراد الذين لم يسبق لهم التدخين كانت معدلات التغيرات الجينية قليلة بينما زادت معدلات هذه التغيرات ٣.٥ مرة لدى المدخنين السابقين بالمقارنة بغير المدخنين، وقد وجد ان معدلات التغير تختلف تبعاً لتوقيت بدء التدخين حيث تزداد معدلات التغيرات كلما كانت بداية التدخين مبكرة، وكذلك فان الجينات تلعب دوراً فى زيادة استمتاع بعض الأفراد بالتدخين فهناك افراد يستمتعون أكثر من غيرهم بالتدخين نظراً لأنهم يحملون جين معين يتحكم فى افراز مادة الدوبامين التى توصل الرسائل بين الخلايا العصبية فى المخ وهى مادة يزيد النيكوتين فى افرازها، وهذا ما أكده العلماء بمعهد اندرسون للسرطان فى هيوستين.

" فى أول موسوعة عربية للهندسة الوراثية والتي اصدرت اكااديمية البحث العلمى الجزئين الاول والثانى منها ان سموم السجارة تؤدى إلى انكسار فى مادة الجينات فى حلايا الرئة وبالتالي إلى حدوث ما يسمى بالتكاثر الخلوى الشاذ والتضاعف العشوائى الذى يؤدى إلى تشكل اورام سرطانية، وقد اكتشفت العلماء الامريكيون

الجين الوراثى الذى يجعل بعض المدخنين يستمتعون بالنيكوتين الموجودة بالسجائر أكثر من غيرهم ويقول العلماء بمعهد " اندرسون " للسرطان بولاية هيوستن ان هذا الجين موجودة فى ١٠% من سكان العالم وفى ٣٠% من المدخنين، ويتحكم هذا الجين فى افراز مادة الدوبامين التى توصل الرسائل من الخلايا العصبية فى المخ، وهى مادة يزيد النيكوتين فى افرازها كما ان افراز هذه المادة يزيد ايضاً مع تعاطى الكحوليات والمخدرات والافراط فى الطعام .

### التبغ والهندسة الوراثية:

اجريت فى جامعة سنترال فلوريدا الأمريكية تجربة مثيرة لتحويل اشجار التبغ إلى مصنع ادوية طبيعى من خلال الهندسة الوراثية وقد تم تطوير وسيلة جديدة لانتاج مكونات بلازما الدم وعقار الانترفيرون الذى يعالج الالتهاب الكبدى وعدد آخر من المكونات العضوية مثل السكر والسرطان من خلايا نبات التبغ وهو ما يحول هذا النبات إلى مصنع دواء، واذا ثبت علمياً صلاحية هذه الوسيلة الجديدة بالفعل وتم تطبيقها على نطاق واسع فسوف تقود إلى تراجع حاد فى تكاليف الأدوية ويوفرها للفقراء وفى الدول النامية التى لاتستطيع شراء الكثير من الأدوية الحديثة يقول الدكتور دنيال ان جرعة عقار الانترفيرون التى يتناولها مريض الالتهاب الكبدى تكلف حوالى ١٥٠ دولار فى حين ان الجرعة الناتجة عن نبات التبغ لن تكلف أكثر من سبعة سنتات، وبالفعل اسس الباحث الامريكى شركة خاصة تحت اسم كلوروجين لكى تتولى تطبيق النتائج التى توصل اليها وطرحها فى الاسواق بدلاً من انتظار أى شركة كبرى لتتبنى ابتكاره

### تأثير التدخين على الاجنة والأطفال:

أكدت الدراسات الأمريكية على أكثر من ١٠ الاف سيدة أمريكية حامل خلال الفترة من ١٩٨٨ إلى ١٩٩٧ ان التدخين بين الحوامل قد انخفض بنسبة ١ إلى ٣ خلال التسعينات سنوات الاخيرة، ووجد ان نسبة التدخين خلال الثلاث شهور الاخيرة من الحمل تراجعت إلى ٢٠.٤% فى عام ١٩٩٧ مقابل ٣٠.٧% فى عام ١٩٨٨ وهو انخفاض يمثل ٣٤% فى نسبة المدخنات. وأكد خبراء التغذية ان التدخين خلال الحمل خاصة خلال الثلاث شهور الاخيرة قد يهدد حياة الجنين بجانب مضاعفات اخرى مثل انخفاض وزن الجين وتأخر نموه والولادة المبسترة.

وقد أكد المؤتمر السنوى للمنظمة الأمريكية للسرطان ان الأمهات الحوامل غير المدخنات اللاتي يتعرضون للدخان يومياً (مدخنات سلبيات) يلدان اطفالاً باجسامهم مواد كيميائية يمكن ان تتطور إلى سرطان وهذه المواد الكيماوية تنتقل للجنين عن طريق المشمية التي من المفترض ان تحمى الجنين من المواد السامة. وتزداد الاحتمالات بالأصابة كلما كان التعرض لهذه المواد مبكراً (جامعة تكساس هيوستين بالولايات المتحدة الأمريكية)، ان هذه المواد الكيميائية عثر عليها داخل جسم الام التتعرض للدخان وايضاً داخل الحبل السرى الذى يربط جسم الام بالجنين مما يؤكد انتقالها للجنين نفسه، وقد تم تتبع مادتين فقط هما "الامينوفينيل ٤"، و"بنيزوبرين" فى ٤٧٥ سيدة حامل وتؤكد ان الاجنة قد تعرضت للمواد الكيميائية الضارة وقد ولدوا يعانون من مشاكل الجهاز التنفسى، وضعف قدرة الجهاز بصفة عامة، وتعرضوا أكثر من غيرهم للاصابة بأنتفاخ فى الرئة والربو والكحة الشديدة وقد تصاب الأمهات بالاجهاض قبل الولادة.

اظهرت دراسة ان التدخين اثناء الحمل يؤدي إلى نقص عدد الاشهر الرحمية وكذلك نقص كل القياسات الانثروبومترية ونقص اوزان واطوال المواليد للامهات المدخنات والمعرضات للدخان، ارجعت هذا النقص لتأثير النيكوتين الذى ينتج عنه انقاص الاوعية الدموية بالمشيمة والولادة المبكرة وضعف الوظائف المناعية للحوامل الأمر الذى يؤدي إلى افراز مادة البروستاجلاندين التى تؤدي بدورها إلى ضعف نشاط عنق الرحم وضعف الاغشية المحيطة بالجنين.\*

ويحذر الأطباء من ان التدخين فى محيط يوجد به الرضع والأطفال يسبب أمراضاً تنفسية خطيرة وازمات الربو وان التعرض لدخان التبغ فى البيئة يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الرئة بين غير المدخنين بنسبة تتراوح بين ٢٠% و ٣٠% كما ان التعرض للدخان فى البيئة يعتبر سبباً رئيسياً للوفاة الفجائية فى المهد فى السنة الاولى من العمر. كذلك يرتبط مرض الاذن الوسطى عند الأطفال بتدخين الآباء والأمهات، وتوجه المنظمة تحذيراً خاصاً للنساء المدخنات اللاتي يتناولن اقراص منع الحمل لأنهن أكثر عرضة للاصابة بالسكتة الدماغية او الازمة القلبية.

\* (المصدر: الانترنت " جريدة البيان الامارتية" ٢٨ مارس ٢٠٠١م).

وأكدت دراسة المانية ان الجنين التى تحمله الام المدخنة من عشرة إلى عشرين سيجارة يومياً معرض للإصابة بالسرطان حيث اكتشفت الدراسة وجود النيكوتين وايضاً ما دتين سرطانيتين فى بول الأطفال حديثى الولادة مما يثبت ان التبغ يصل للجنين وهذا يؤدي إلى الإصابة بالسرطان. والتدخين يؤدي إلى قلة حجم رئة الجنين للام المدخنة عن الجنين للام العادية، وتعرض الام لدخان السجائر يزيد من معدل أول اكسيد الكربون فى دمها ويزيد من تكوين مركب الكاربوكسى هيموجلوبين ويسبب نقص الاوكسجين الذى يؤدي لانخفاض معدلات نمو الجنين. والتدخين قد يسبب حدوث الحمل خارج الرحم لان النيكوتين يؤثر على انقباضات انابيب فالوب مما يؤدي ان احتمالات حدوث حمل خارج الرحم وكذلك تزايد حالات الاجهاض بالنسبة للمدخنات، ونظراً لان قلب الجنين يعمل بكل طاقة لتوفير الاوكسجين من خلال زيادة دفع الدم لان الجنين يعيش بشكل طبيعي فى ظل نقص الاوكسجين ويزيد هذا النقص فى حالة الام المدخنة مما يدفع القلب ليعمل بطاقة اعلى مما قد يؤدي لوفاة الجنين، ويؤدي النيكوتين ايضاً إلى حدوث تهتك فى جدار المشمية نظراً لقصور الدورة الدموية بها.

وحدة البحوث بالمجلس القومى للسكان بالتعاون مع كلية الطب جامعة عين شمس بتقدير نسبة تركيز الكونتين فى السائل الامينوسى والبول للسيدات الحوامل المعرضات للتدخين السلبي بمبنى المجلس القومى للسكان بالمعادي، وثبت ان متوسط وزن الأطفال المولودين من مجموعة السيدات اللاتى تعرضن للتدخين السلبي أى لدخان سجائر المدخنين كان اقل من وزن اقرانهم الذين لم تتعرض امهاتهم له، حيث تم اخذ عينات من السائل الامينوسى من ١٢٠ سيدة حامل وعينات من البول من ٨٠ سيدة حامل وقد تعرضت ١٥٩ سيدة منهن لدخان السجائر فى البيت او العمل مقابل ٢١ سيدة لم يتعرضن له، اتضح ان تركيز الكونتين وهو افراز النيكوتين بالسائل الامينوسى ارتفع بدرجة ملحوظة فى مجموعة السيدات اللاتى لم يتعرضن للدخان وبالنسبة للبول ظهر ان الكونيت فى البول للسيدات المتعرضات ١.٩ مللى جرام / مللى لتر وغير المتعرضات ٩٩.٠ مللى جرام / مللى لتر. تم تقسيم المتعرضات إلى ٣ مجموعات طبقاً لعدد السجائر التى تعرضن لها وأثبتت الدراسة ان تركيز الكونتين قد زاد بزيادة نسبة الدخان.

ويحذر الأطباء من ان التدخين فى محيط يوجد به الرضع والأطفال يسبب أمراضاً تنفسية خطيرة وازمات الربو وان التعرض لدخان التبغ فى البيئة يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الرئة بين غير المدخنين بنسبة تتراوح بين ٢٠% و ٣٠% كما ان التعرض للدخان فى البيئة يعتبر سبباً رئيسياً للوفاة الفجائية فى المهد فى السنة الاولى من العمر. كذلك يرتبط مرض الاذن الوسطى عند الأطفال بتدخين الآباء والأمهات، وتوجه المنظمة تحذيراً خاصاً للنساء المدخنات اللاتى يتناولن اقراص منع الحمل لأنهن أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية او الازمة القلبية.

هناك دراسة تفيد ان الطفل الحديث الولادة يظل يبكى عدة اشهر من دون سبب واضح اذا كان والده مدخناً، وان ذلك هو انسحاب مادة النيكوتين من جسم الطفل بعد ولادته، فتعرض الام لدخان التبغ المتصاعد من سجائر الزوج يجعلها تستنشقه ومن ثم يصل إلى جنينها عن طريق الحبل السرى، وعند ولادة الطفل فان جسمه يبدأ فى التخلص من مادة النيكوتين مما يجعله يبكى ويظهر عليه أعراض تسمى أعراض انسحاب النيكوتين، وان تعرض الأطفال لدخان السجائر يضر كثيراً بصحتهم فاصابات الجهاز التنفسى ودخول المستشفيات بسبب إصابة الأطفال بالتهابات الجهاز التنفسى العلوى أكثر إرتفاعاً بين الأطفال الذين يعيشون مع مدخنين منه بين اطفال العائلات التى لا يدخن أى من افرادها، وثبت ان الطفل يتعرض إلى قصور نمو الرئتين وقصور الوظيفة التنفسية نتيجة للتدخين اللاردى الذى يسبب افرازات مستمرة فى الاذن الوسطى.

أكدت أحدث دراسة طبية ان تدخين الام اثناء فترة الحمل يعرض الجنين للتشوهات الخلقية وللعديد من الأمراض الخطيرة بالاضافة إلى ان تعرض الجنين للتدخين السلبي من الأب او المحيطين بالام اثناء فترة الحمل يعرض إلى نفس المخاطر، كما ان تعرض الجنين سواء بشكل مباشر من امه المدخنة او عن طريق التدخين السلبي يعرض لمخاطر عديدة أهمها صغر حجم الجنين عن المعدل الطبيعى واصابته ببعض التشوهات الخلقية بالاضافة إلى ولادته فى وقت مبكر عن الموعد المحدد مما يترتب عليه تعرض خلايا المخ للتلف والذى يؤدى بدوره إلى ظهور اعاقه فى الطفل. وقد ثبت بتحليل دم المولود لام مدخنة ظهور تغيرات فى تركيب الكورموسومات وصاحبت هذه التغيرات زيادة فى نسبة مادة النيكوتين فى بول المولود، مما يؤكد ان هناك علاقة وثيقة بين هذه التغيرات وبين تأثير الجنين



بتدخين الام، وهذه التغيرات فى تركيب الكروموسومات يعد مؤشر لاحتمال الإصابة بالسرطان لهؤلاء الأطفال فى سن مبكرة.

ومن المعروف علمياً ان الطفل الطبيعى يكون خال تماماً من مادة النيكوتين ومعنى ظهورها فور ولادته يعنى أنه تعرض بالفعل داخل الرحم للتأثير الضار لمادة النيكوتين الموجودة فى السجائر والتي تتحول بدورها داخل جسم الانسان إلى مادة النيكوتين وهى المادة المسئولة عن التغيرات التركيبية فى الكروموسومات. ولذلك بدأ فى السنوات الاخيرة ملاحظة إصابة الاعمار الصغيرة بالسرطان، ان تدخين الام يؤثر على الجوانب النفسية للجنين تظهر فى مراحل لاحقة من عمر الطفل فى صورة تلعثم فى الكلام واضطرابات نفسية وسلوكية.

هناك علاقة وثيقة بين التدخين ونقص الوزن والطول ومحيط الرأس فى الأطفال المولودين لامهات مدخنات اثناء الحمل او اللاتى يتعرضن للتدخين السلبي من الآباء والمحيطين بهم، وقد وجد ان النقص فى وزن الطفل المولود يتراوح ما بين ٢٠٠ إلى ٥٠٠ جم وفى الطول نحو واحد سم تقريباً، الشئ نفسه بالنسبة لمحيط الرأس فيقل من نصف إلى ١ سم تقريباً ولا يكون تأثير التدخين فقط على النمو الجسمانى ولكنه يمتد إلى التأثير على التصرفات السلوكية للاطفال مثل قلة الانتباه البصرى وزيادة النشاط الحركى، وايضاً كثرة البكاء وقلة فترات الهدوء مما يترتب عليه آثار سيئة على نفسية الطفل فى المستقبل فيصبح طفلاً عدوانياً وعنيفاً، وايضاً سريع الانفعال وغير اجتماعى، كما أثبتت الدراسة ان العمر الرحمى" وهو عدد اسابيع" يقل فى المدخنات مما يعرضهن للولادة قبل الموعد واخيراً فقد لوحظ ان الأمهات المدخنات العاملات هن الاكثر انجاباً للاطفال ناقصى الوزن.

التدخين يقلل من قدرة الرضيع على الرضاعة الطبيعية او قد يتسبب فى زيادة الوفيات بين الأطفال والأصابة بالاضطرابات النفسية وعدم القدرة على التركيز وضيق التنفس خاصة للطفل المولود، وضعف القدرة على تحريك رأسه وعدم الاستجابة للضوء واحتمال اصابته بأزمة ربوية قد تصل إلى ٨% اذا كان الام والأب من المدخنين فان نسبة الإصابة بالربو الشعبى ترتفع إلى ١٥% كما ان الطفل الذى يولد من أب مدخن يبكى ثلاثة اشهر على الاقل بسبب انسحاب أعراض التدخين من جسمه وتزداد هذه النسبة للضعف فى حالة الأب والام

المدخنين، ويزداد احتمال ولادة طفل ميت او يقل وزنه عن الطبيعي من امهات مدخنات، ان الأبحاث التي اجريت على الف طفل في سن السابعة من عمرهم لامهات مدخنات أثبتت ان هؤلاء الأطفال اقصر من غيرهم بمقدار ١.٥ سم كما ان قدرتهم على القراءة والحساب تتأخر بمقدار ٩%.

أكتشف القسم الطبى باتحاد الشرطة الرياضى ان هناك علاقة وثيقة بين التدخين ونقص الوزن والطول ومحيط الرأس فى الأطفال المولودين لامهات مدخنات اثناء الحمل او اللاتى يتعرضن للتدخين السلبي من الآباء والمحيطين بهم، وقد وجد ان النقص فى وزن الطفل المولود يتراوح ما بين ٢٠٠ إلى ٥٠٠جم، وفى الطول نحو واحد سم تقريباً، الشئ نفسه بالنسبة لمحيط الرأس فيقل من نصف سم إلى ١ سم تقريباً ولايكون تأثير التدخين فقط على النمو الجسمانى ولكنه يمتد إلى التأثير على التصرفات السلوكية للاطفال مثل قلة الانتباه البصرى وزيادة النشاط الحركى، وايضاً كثرة البكاء وقلة فترات الهدوء مما يترتب عليه آثار سيئة على نفسية الطفل فى المستقبل فيصبح طفلاً عدوانياً وعنيفاً، وايضاً سريع الانفعال وغير اجتماعى، كما أثبتت الدراسة ان العمر الرحمى " وهو عدد اسابيع الحمل" يقل فى المدخنات مما يعرضهن للولادة قبل الموعد، واخيراً فقد لوحظ ان الأمهات المدخنات العاملات هن أكثر انجاباً للاطفال ناقصى الوزن.

أعلن قسم التغذية بالمركز القومى للبحوث ان التدخين اثناء الحمل يؤدي إلى نقص عدد الاشهر الرحمية، وكذلك نقص فى كل القياسات "الانتريومترية" وهو الوزن، والطول ومحيط الرأس ومحيط الزراع وسمك الدهن بالجلد فى مناطق مختلفة لكل من الأمهات والمواليد نتيجة تأثير النيكوتين الذى يتسبب عنه انقاص الاوعية الدموية بالمشيمة مما يؤدي إلى الولادة المبكرة، كما أكدت نتائج الدراسة إرتفاع تركيز مادة النيكوتين فى بول الأمهات المدخنات المعرضات للدخان مما يعتبر مؤشراً لكمية التعرض لدخان السجائر، إلى جانب أنه اتضح ايضاً تأثير الام المدخنة على النمو الجينى، بسبب زيادة نسبة الهيموجلوبين وتركيز الكرات الحمراء، فى دم الأطفال حديثى الولادة للامهات المدخنات بسبب قابلية الهيموجلوبين الجينى لاول اكسيد الكربون الذى يستخلصه من دم الام المدخنة وينتج مركباً غير قادر على حمل الاوكسجين " كاربوكسى هيموجلوبين" فيتسبب فى نقص تركيز الاوكسجين فى دم الجنين، لتصنيع عدد اكبر منها وبثها فى الدم والذى يؤثر بدوره

على النمو الجيني، ولذلك توصى الدراسة بالتأكيد على منع السيدات عن التدخين او التعرض للدخان اثناء الحمل، وتبنيه الازواج إلى عدم التدخين بالمنزل، واتخاذ الاجراءات لمنع التدخين فى الأماكن العامة والمركبات.

تؤكد حقيقة علمية ان جميع اعضاء الجسم - بدون استثناء - تتأثر سلبياً بالتدخين وان التبغ يحتوى على أكثر من ٤ الاف مادة كيميائية منها ٤٣ مادة قاتلة تسبب فى أكثر من ٣٥ مرضاً مميتاً، أكد وكيل أول وزارة الصحة ان التدخين يتسبب فى الإصابة بنحو ٢٥ مرضاً خبيثاً وقاتلاً ن يأتي على رأسها اورام الرئة، وحيث ثبت ان ٦٨% من سرطان الرئة بسبب التدخين وان نسبة الإصابة به بين المدخنين اعلى ١٦ ضعفاً من غير المدخنين.

أن نسبة الإصابة بسرطان الحنجرة قد زادت من ٢% إلى أكثر من ٦% بسبب التدخين، وان أمراض الرئة والجهاز التنفسى المصاحبه للسرطان تؤدي إلى الاحساس بضيق فى التنفس، وان حالات الإصابة بسرطان الرئة تصل إلى ٨٠% من المدخنين، والتدخين يؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعصبية والسلوكية، ويسهم فى احداث قرحة المعدة بنسبة ٤% وقرحة الاثني عشر بواقع ١٢% بين المدخنين ايضاً، ان تبادل الشيشة بين أكثر من شخص يؤدي إلى انتقال الأمراض المعدية بين الجالسين حتى لو تم استخدام "المبسم" الخاص بكل منهم، لان الجراثيم والفيروسات المعدية تنتشر فى ماسورة الشيشة وتتحرك حولها، كما ان التدخين يؤثر كثيراً على القلب مسبباً ٧٨% من حالات جلطة القلب و ٧٠% من الذبحات الصدرية وأكثر من ٧٥% من الوفيات المفاجئة دون أعراض مرضية سابقة، هناك علاقة مباشرة بين التدخين وتلوث البيئة والإدمان حيث ثبت ان ٩٧% من متعاطي المخدرات، تعاطوها اولاً عن طريق السجائر، وتأثيرها الأكبر يظهر على الأمهات الحوامل، لان التدخين يؤدي إلى حدوث ٥٠٠ حالة تشوه للجنة والمواليد سنوياً فى مصر بجانب مئات الالاف من الأطفال ناقصى النمو ووفاة ٤ الاف طفل من حديثى الولادة. ولكن الاخطر ان ابن السيدة المدخنة لابد ان يدمن وان يدخل عندما يكبر لان جيناته تكون محملة بمادة النيكوتين.

على الرغم من وعى المجتمعات بخطورة التدخين، فان التدخين يقتل أكثر من ثلاثة ملايين ونصف مليون سيدة سنوياً فى العالم الصناعى. اما فى الدول

الناكية فيتسبب التدخين في وفاة ٢٤% من الذكور و ٧% من الاناث مع إرتفاع هذه النسبة إلى ٤٠% من الرجال في بعض المجتمعات و ١٧% في الولايات المتحدة وفي العالم الغربي أكثر من ربع النساء في سن ١٨-٢٢ سنة من المدخنات، ان التدخين يظل احد الاسباب الممكن تجنبها في حدوث الولادة المبكرة (اقل من اسبوعين)، نقص حجم الجنين (اقل من ٢.٥ كجم) والوفاة حول زمن الولادة، وهناك دلائل عديدة تشير إلى علاقة التدخين بالاجهاض، والوفاة الفجائية للاطفال، نقص التطور الزهني والنمو الجسماني للاطفال، ويؤكد ان الام الحامل المدخنة غالباً ما تضع طفلاً يزن ١٠٠-٣٠٠ كجم اقل من مثيلتها غير المدخنة مع تأثير عد السجائر يومياً على هذا الوزن (أكثر من ١٠ سجائر يومياً) ونوع الجين (الذكور أكثر تأثيراً) مع تأخر الجنين في ابتداء الرضاعة الطبيعية من ثدى الام والتدخين يؤدي إلى الولادة المبكرة خاصة قبل الاسبوع الثاني والثلاثين من الحمل والتي تمثل خطراً كبيراً على الجنين مع حدوثها في المدخنات ضعف حدوثها في غير المدخنات، والتدخين اثناء الحمل ايضاً له علاقة بالانفصال المبكر للمشيمة، النزف في ول واخر الحمل، انفجار جيب المياه، وعلى الرغم من ان الدراسات اظهرت ان تسممات الحمل تكون اقل في المدخنات الا ان مضاعفاتها تكون أكثر خطورة في حالات المدخنات، ولوحظ ان الوفاة الفجائية للطفل تحدث خلال أول ٢-٤ شهور من العمر، وان الأطفال الامعها المدخنات يعانون مشاكل في استيعاب الدروس بالمدرسة مع نقص في إختبارات الذكاء مع المعاناة من مشاكل التدخين السلبي مثل مشاكل الجهاز التنفسي، وقد وجد ان ٥% من الحوامل المدخنات يمتنعن عن التدخين عند عملهن بحملهن خاصة اذا كانت هناك مساعدة من الزوج المدخن، وبرنامج الامتناع عن التدخين اثناء الحمل غالباً ما يؤدي إلى التوقف عن التدخين مع تأثير ايجابي على وزن الجنين.

ومن خلال دراسات على ٨٠ طفل حديثي الولادة وامهاتهم للتعرف على أسباب إصابة الأطفال بتقوب بالقلب، تبين ان التدخين يؤثر على تكوين الاجنة والأطفال بصورة كبيرة، وقد قسمت الدراسة الأمهات إلى:

- \* - امهات لا تدخن ولا تتعرض للتدخين اثناء الحمل.
- \* - امهات تتعرض للتدخين سواء من الزوج او من زملاء العمل اثناء الحمل.
- \* - امهات تدخن اقل من ٢٠ سيجارة في اليوم اثناء الحمل.

\* - امهات تدخن أكثر من ٢٠ سيجارة فى اليوم اثناء الحمل.

وقد وجد ان المجموعة الاخيرة اطفالهن ولد بثقوب فى قلوبهم بالبطين الايمن والايسر وبعضهم مصاب بسرطان الدم والتخلف وقد تمت هذه الدراسة فى كلية الطب جامعة الازهر، وليس هذا هو التأثير الوحيد للتدخين وانما يؤثر التدخين على طعم ورائحة اللبن الذى ترضعه الام المدخنة لطفلها، مما يؤدي إلى زيادة احتمالات انضمام هؤلاء الأطفال فيما بعد لقائمة المدخنين، وقد وجد ان نسبة النيكوتين فى اللبن بعد التدخين تصل إلى ٣٠% وبالتالي يحمل نكهة النيكوتين وينقلها للأطفال وتؤثر على عقولهم ونموهم.

ذكرت دراسة أمريكية ان تدخين الأمهات خلال فترة الحمل يعرضهن بشكل كبير لانجاب اطفال مشاغبين وقال الفريق العلمى " الذى أجرى الدراسة" ان التدخين ربما يعكس على سلوك الأطفال فى مراحل لاحقة من العمر عن طريق التأثير على الأعصاب وعمل المخ، او التسبب فى نقص الوزن عند الولادة والذى تكون له سلبية عند التقدم فى العمر.

ومن خلال دراسات اخرى وجد ان التدخن يؤثر على حاسة اليمع لدى الأطفال وان التدخين السلبي يؤثر على غشاء الاذن الوسطى للأطفال وينتج عن ذلك افراز صديدي نظراً لتحول مادة النيكوتين عند دخولها للاذن الوسطى إلى كولييتين التى تؤدي إلى دفع غشاء الاذن لتكوين افرازات مزمنة تصيب الأطفال بالصم، وقد ذكرت بعض الدراسات السويدية ان تدخين الأمهات المدخنات يسبب انخفاض فى التركيز لاطفالهن وصعوبة الاستيعاب.

وقد أكتشف باحثون المان وامريكيون مادتين مسرطنتين فى عينات بول الأطفال الذين ولدتهم امهات مدخنات لعدد من السجائر يتراوح ما بين عشرة وعشرين سيجارة يومياً اثناء فترة الحمل وفى المقابل لم توجد مثل هذه المواد لدى الأطفال الذين لا تدخن امهاتهم.

وقد حذر العلماء البريطانيين الأباء المدخنين من تقبيل الأطفال حديثي الولادة لان ذلك قد يسبب لهم الوفاة، واوضحت الدكتوراه كازولين بلاكويل الاستاذة بجامعة ادنبرة أنه فى حالة الأبوين المدخنين تزداد احتمالات إصابة الطفل بأمراض تنفسية معدية.

أثبتت أحدث الاحصائيات الدولية زيادة نسبة حساسية الصدر لدى الأطفال نتيجة تلوث البيئة سواء الناتج عن دخان المصانع التي لاتقوم بتركيب فلتر بالإضافة إلى عوادم السيارات وان العلاقة بين البيئة وبين الأمراض الصدرية واضحة. وتوضح الدراسة ان الطفل الذى يدخن ابوه وامه يعتبره خبراء الصحة أنه يدخن ثلاث سجائر فى اليوم. وإذا كانت امه تدخن فالطفل يدخن معها ما يقرب من ٧ سجائر يومياً لأنه أكثر قريباً منها وإذا كان كلا الأبوين يدخان فان الطفل يدخن ١٠ سجائر يومياً. والنتيجة حساسية وأمراض فى صدر الأطفال.

أكدت دراسة طبية حديثة أنه اذا زاد عدد السجائر التى يتم تدخينها فى منزل الطفل إلى ٢٠ سيجارة يومياً فان مخاطر اصابته بالتهاب السحايا تزداد بمعدل ٣ مرات ونصف المرة لان التدخين يمنع الحنجرة من افراز السائل الذى يحميها مما يجعل البكتريا تغلغل داخل الجسم، وتشير الاحصائيات إلى ان الفى طفل بريطانى بريطانى يصابون بالسحايا سنوياً وهذا المرض يؤدى إلى الوفاة.

أكتشف علماء بريطانيون وجود علاقة قوية بين التدخين واصابة الأطفال بالالتهاب السحائى القاتل، وأكد العلماء أنه كلما زاد معدل تعرض الطفل لدخان السجائر زاد خطر اصابته بالمرض اللعين، وقالت الدكتورة كارولين بلاكويل الباحث بجامعة ادنبره ان البحوث أكدت أنه اذا كانت الام مدخنة، فان احتمال ان تصيب البكتريا التى تسبب مرض الالتهاب السحائى الانسجة فى خلق الطفل يكون اكبر واضافت ان ابناء المدخنين أكثر عرضة للاصابة بالبرد والانفلونزا اللذين يمكن ان يكونا عاملين قويين فى إصابة الطفل بالمرض.

يفاجأ الأبناء عند انتقالهم من المرحلة الابتدائية إلى الاعدادية، والتي تصاحب عادة مرحلة المراهقة بممارسة عدد كبير من زملائهم لعادة تدخين السجائر. ويبدأ المدخنون على اعتبارهم أنهم كبروا وان السجائر هى التى تدخلهم علام الكبار، ويخضع الكثيرون لهذه الضغوط ليثبتوا لآقراأنهم أنهم تخطوا بالفعل مرحلة الطفولة، وهكذا نكتشف يوماً بعد يوم تزايد عدد المدخنين الصغار، فما هو دور الوالدين لمواجهة هذه المشكلة ؟ يقول المتخصصون ان دور الوالدين كبير لان القاعدة التى سيضعونها كوالدين سوف تساعد على تحديد ما إذا كان الطفل سيقبل أول سيجارة تقدم له ام سيرفضها، فالمهم اذن هو التأثير المبكر على الطفل عن طريق توجيه رسائل غير مباشرة له يفهم منها ان التدخين ضار جداً بالصحة، ويبدأ هذا التأثير

منذ ان بلغ الطفل سن الثالثة، لان الانتظار فى بث هذه الرسائل الموجهة حتى يبلغوا مرحلة المراهقة سيكون متأخراً. وقد قدم المتخصصون بعض التوجيهات التى تساعد الوالدين على ابعاد خطر التدخين عن ابنائهم. فقد اظهرت الأحصائيات ان الأطفال الذين ينشئون فى بيوت يدخن فيها الوالدان او احدهما تتزايد بينهم فرص الاقدام على التدخين بنسبة تصل إلى ثلاثة اضعاف الأطفال الذين لا يشاهدون والديهم يدخنون.

وعلى الوالدين تقديم المثال والنموذج بأن يشرحا لابنائهما ان التدخين يسبب أمراضاً خطيرة، أهمها السرطان خاصة سرطان الرئة وان كان المتخصصون يرون ان هذا الشرح لن يؤثر على الأبناء فى هذه السن بقدر تأثير بعض الحقائق التى تهمهم فى هذه السن، مثل توضيح ان رائحة فمهم سوف تكون كريهة، وكذلك رائحة ملابسهم وان اظافرهم واسنانهم سوف يتغير لونها إلى اللون الداكن وأنهم سوف يفقدون الكثير من طاقتهم وحيويتهم كما يمكن للوالدين ان يوضحا لابنهما ان التكاليف الباهظة للسجائر إلى تستهلك كل مصروفة كان يمكن ان يستغلها فى شراء كاسيت او سى دى واشياء اخرى.

كما يحتاج الأطفال إلى ان يدركوا حقيقة ان النيكوتين الموجودة فى السجائر يجعل من الصعب على المدخن ان يتوقف بعد ذلك، بل على العكس فان السجائر هى المدخل الطبيعى للمخدرات والإدمان، ويقول دكتور جوناثان كلاين استاذ طب الأطفال فى جامعة نورث كارولينا ان الأطفال الذين يدركون كل هذه الحقائق سوف يجدون على الرغم من ذلك بعض الصعوبة التمسك بمبادرتهم فى مرحلة المراهقة عندما يحاولون التشبه باقرانهم وينتج من اجل تعليم الطفل مواجهة هذه المواقف ان يقوم والديه بتدريبه عليها حتى لا يفاجئ الطفل بمن يقدم له سيجارة ويقف امامه لا يعرف ماذا يقول ليبرر رفضه. فالمهم ان يظهر الطفل بمظهر الواثق من نفسه، المقتنع بآرائه، الذى لا يهمة أى تلميحات ساخرة من اقرانه. ينصح بتوفير البدائل التى تجعل الطفل يشعر بأنه كبر ونضج حتى لا يشعر بالحاجة إلى اثبات لنفسه وللآخرين أنه اكبر عن طريق التدخين، وعليه أيضاً تشجيع ابنائهم على ممارسة الرياضة لأنها تحتاج إلى نفس سليم. والمدخن لن يستطيع الاستمرار فيها بل هو على العكس سوف ينكشف امره بسرعة. المهم هو ان يلاحظ الآباء والأمهات

ابناءهم جيداً في هذه المرحلة ويلاحظوا ايضاً اصدياقهم كل ذلك باسلوب غير مباشر حتى لا يكون مرفوضاً من الأبناء، ويأتى بنتائج عكسية. مازالت الاسباب التي تؤدي لوفاة الأطفال فجأة دون سبب معروف خلال العام الاول من العمر والمعروف باسم " وفاة المهد" من الموضوعات التي تحظى بجانب كبير من الأبحاث، وفي بحث تم اخيراً في مجلة طب الأطفال العالمية، أثبتت ان السيدة الحامل التي تدخن اثناء الحمل تعرض طفلها لوفاة المهد بنسبة تزيد على ثلاث اضعاف احتمال غير المدخنة وثبت احصائياً أنه لو توقفت الأمهات في هذه العينة التي مثلتها السيدات الحوامل المدخنات ٣٠% من اجمالي الحالات فان نسبة حدوث الوفاة الفجائية في المهد تقل في المجتمع عموماً بنسبة ٣٠-٤٠%. وقد أثبت البحث ان زيادة احتمال إصابة المولود بوفاة المهد ترتبط بزيادة عدد السجائر التي تدخنها الام الحامل.من الضروري تقادى التدخين خلال فترة الحمل لان التجارب تؤكد ان الجنين يولد بوزن اقل من المعتاد كما ان التدخين يعجل في الولادة قبل موعدها.

اجريت دراسة حديثة بقسم التغذية بالمركز القومي للبحوث هلى تأثير تعرض الام الحامل لدخان السجائر أثبتت ان دخان السجائر سؤدى إلى نقص في طول وحجم الجنين اجريت الدراسة على ٢١٦ سيدة من الحوامل المترددات على قسم النساء والتوليد ببعض المستشفيات العامة حيث ثبت زيادة في نسبة الهيموجلوبين وتركيز كرات الدم الحمراء في دم الأطفال حديثى الولادة للامهات المدخنات اللاتي تعرضن لدخان السجائر اثناء الحمل مما ادى إلى قابلية اتحاد هيموجلوبين الجنين مع أول اكسيد الكربون المستخلص من الام المدخنة ينتج عنه مركب كاروكسى هيموجلوبين هذا المركب غير قادر على حمل الاوكسجين ونقص تركيز الاوكسجين في دم الجنين ويحفز انسجة تخليق الكرات الحمراء لتصنيع عدد اكبر من كرات الدم الحمراء في دم الجنين وهذا يؤثر على نقص في النمو. أصبح ممكناً الكشف مبكراً عن بدء الصغار في التدخين، فقد انتهت دراسة أمريكية إلى أنه يمكن بتوجيه بعض الاسئلة للصغار مع اجراء إختبار للبول يساعدان تحديد المراهقين المبتدئين في تدخين السجائر بهدف مساعدتهم قبل وصولهم إلى الإدمان.



وقال باحثون بكلية طب جامعة نورث ويسترن ان استبيانياً سرىا بشأن عادات المدخنين تبع اجراء إختبار للبول لاكتشاف مادة النيكوتين وهى احدى المنتجات الثانوية للدخان، اتاح للأطباء التعرف على ٩٢% من المدخنين فى المرحلة الثانوية وقالت الدراسة أنه" بالرغم من ان الاسباب الرئيسية للتدخين تظل اجتماعيه يصعب معها علاج إدمان النيكوتين فان الأطباء مازالوا هم أكثر من يمكن الوثوق بهم فى مكافحة التدخين".

وأثبتت دراسة اخرى اجراها باحثون بالمركز القومى للصحة البيئية فى اطلنطا ان التدخين السلبي للتبغ له آثار سيئة على الجهاز التنفسى للأطفال، واسوأ تلك الآثار تقع على الأطفال الاصغر سناً حيث ثبت وجود ارتباط بين تعرضهم لدخان التبغ وبين احتمال اصابتهم بالربو، وفى الأطفال الأكبر سناً اظهرت الدراسة ارتباطات لها دلالة بين التدخين السلبي وتزايد معدلات الغياب عن المدرسة وضعف الرئة، يذكر ان الباحثين توصلوا إلى هذه النتائج بعد دراسة بيانات خاصة لحوالى ٥٤٠٠ طفل امريكى أجرى عليهم مسح فى الفترة بين عام ١٩٨٨ وعام ١٩٩٤.

دراسة اجريت حول اثر التدخين فى مضاعفة الاضرار الصحية الناجمة عن التعرض للضوضاء توصلت من خلال المقارنة بين مجموعتين من العمال الاولى من العاملين بورش النجارة والثانية من عمال يعملون فى ظروف هادئة ان مستوى الضوضاء الذى تعرض له عمال المجموعة الاولى كان اعلى من النسب المسموح بها عالمياً وهو ما ادى إلى إرتفاع نسبة الإصابة بفقد السمع وإرتفاع ضغط ودهون الدم وكانت هذه الاصابات أكثر انتشاراً بين المدخنين منهم مما يؤكد ان التدخين يعد عاملاً مساعداً فى وجود الإصابة، واوصت الدراسة فى نهايتها بأن تتضمن برامج الوقاية والامن الصناعى استراتيجيات للاقلاع عن التدخين خاصة بين المعرضين للضوضاء فى العمل.

أكد المؤتمر الدولى لأمراض العقم والخصوبة بالاشتراك مع الجمعية الدولية لدراسة فسيولوجية وتسمم الحمل ان التدخين يزيد من احتمالات العقم وتأخر الحمل وتشوهات الاجنة، وتم مناقشة كل ما هو جديد فى مجال أمراض النساء والعقم والخصوبة ووسائل الاخصاب المساعد واستخدام الجينات فى هذا المجال وعلاج الاضطرابات الجنسية، واهمية ضغط الدم المستمر وقياسه فى عمليات تسمم الحمل

وبحضور ايرنست ريمان سكرتير عام الجمعية العالمية لفسولوجيا وتسمم الحمل، عن استخدام الجينات فى وسائل الاخصاب المساعد عن امكانية الدخول فى منطقة ما قبل الحمل بتشخيص الجينات والقفز من منطقة فحص الجينات قبل نقله للام لزيادة نتائج الحمل الآمن، كما تناول التسمم الذى يحدث فى النصف الثانى فى الحمل ويؤثر على صحة الام والمولود وحالة تسمم الحمل تتفاوت حدتها حسب إرتفاع الضغط وحسب حدوث المضاعفات المختلفة للام والجنين وعند حدوث المرض يجب البدء بالعلاج السريع، وينصح بالراحة التامة التى تساعد بدورها على انخفاض الضغط وينصح بزيادة البروتينات بالطعام، وبالنسبة للجنين يمكن ان يحدث تاخر فى النمو داخل الرحم او وفاة الجنين نفسه او ان يولد الطفل مبتسراً وللوقاية من كل هذه المضاعفات يجب التشخيص مبكراً وعلى كل حامل المتابعة الطبية بشكل دورى لاكتشاف المرض مبكراً وعلاجة. أجرى بحث عن التغيرات فى السائل المنوى ونسبة الحمل بعد عملية الدوالى بالجراحة الميكروسكوبية، تم اجراؤه على ٣٦٦ حالة عقم الرجال مضى عليها أكثر من عام ظهرت عليها تغيرات فى السائل المنوى من حيث العدد والحركة والاشكال المشوهة بسبب دوالى الخصية حيث تم اجراء عملية الدوالى للحالات بالجراحة الميكروسكوبية لتجنب قطع الشريان المغذى للخصية والاوعية الليمفاوية، ويستوجب اجراء هذه الجراحة ان يتم تقييم حالة المريض بواسطة الفحص الاكلينيكي وبالديبلر الملون اضافة إلى ان يمر عام على الزواج لاعطاء الجسم فرصة طبيعية للانجاب وعادة يكون الرجال المصابون بالدوالى ما بين ٢٠-٥٠ عام ويتم تقييم الحالة بعد العملية ب ٤ شهور من اجرائها، وقد وصلت نتائج عملية الدوالى بالجراحة الميكروسكوبية إلى ٧٥% من المرضى حيث زادت نسبة حركة الحيوانات المنوية بأكثر من ٥٠% ونقص عدد الحيوانات المشوهة إلى ١٤% وهى النسبة الطبيعية وبعد سنتين من العملية حدث حمل وولادة اطفال اصحاء ل ٤٨% من السيدات، ويحذر من اجراء هذه العملية بدون استخدام الميكروسكوب الجراحى لان التدخل بغير هذه الطريقة يؤدى إلى احداث عقم نهائى حيث يترتب على ذلك قطع الشريان المغذى للخصية لان هذا الشريان اذا قطع لا علاج له.

وناقش المؤتمر بحثاً عن مخاطر التدخين على الجنين، لان النساء فى سن الحمل أكثر عرضة لخطر التدخين بشكل خاص كما أكدت منظمة الصحة العالمية

من ان المدخنات تعانين من العقم وتأخر الحمل والانقطاع المبكر للطمث، ويسبب تشوه الجنين بسبب مادة النيكوتين التي تقلل وصول الدم للجنين، ويؤدى إلى فقد الشهية والانيميا ويكون سببا في وفاة كثير من الأمهات لأنه يساعد على كثرة النزيف اثناء الولادة، وتتأثر الحامل بالتدخين سواء كان مباشرة او التدخين السلبي، لان الأمر لا يتوقف على عدم تدخين الحامل لفترة الحمل فقط لأنها ستكون مسئولة عن رضاعة هذا الطفل، هنا يجبد النيكوتين طريقة إلى جسد الطفل عن طريق الام مما يقلل من نمو الطفل فى هذه المرحلة.

التدخين من العادات السيئة التى إنتشرت بين الشباب والفتيات بصفة خاصة مما يعرضهن للإصابة بأمراض خطيرة مثل أمراض القلب والشرابين والالتهاب الشعبى المزمن الذى أصبح يشكل خطورة كبيرة على الصحة نتيجة نقص الوعي الكافى بأسببها وأعراضه وطرق علاجه. من اجل هذا عقد المؤتمر السنوى السابع والاربعين للجمعية المصرية لأمراض الصدر والتدخين بالنسبة للمرأة ان التدخين يؤثر تأثيراً سيئاً على خصوبتها وهو الشئ الذى يجب ان تلتفت اليه الفتيات اللاتى يترددن على المئاهى ويدخن السجائر والشيشة او حتى اللاتى يتعرضن بكثرة للأجواء المدخنة لان التدخين يقلل من احتمالات حدوث حمل واذا حدث يعتبر التدخين احد العوامل المساعدة على حدوث اجهاض مبكر حيث أثبتت الأبحاث العلمية ان نسبة تعرض المدخنات للاجهاض أكثر بكثير من غير المدخنات او قد تحدث ولادة مبكرة تكون نتيجتها ولادة طفل غير مكتمل النمو او مصاب بتشوهات خلقية، هذا بالاضافة إلى نتائج الأبحاث العلمية التى أكدت ان نسبة ذكاء طفل الام المدخنة اقل من ذكاء طفل الام غير المدخنة وتزداد احتمالات تعرض هذا الطفل للإصابة بأمراض الحساسية والربو الشعبى والأمراض الصدرية بصفة عامة بنسب أكثر من الام غير المدخنة. ان التشخيص السليم هو الخطوة الاولى لعلاج أمراض الحساسية الصدرية واستشارة الطبيب ضرورية اذا استمر السعال لمدة اسبوعين بدون شفاء مع ضرورة التوقف عن التدخين فوراً اما بالنسبة لطرق العلاج الخاصة بالضيق الشعبى المزمن و قد حدث تطورا كبيرا فى هذا المجال خاصة بعد اكتشاف مادة التيرتروبيوم التى تخفف من الأعراض وتحسن من حياة المريض وتسمح له بممارسة حياة طبيعية لان مفعولها طويل المدى.

## التدخين والسمنة:

اغلب المدخنات من النساء يدخن اعتقاداً منهن ان التدخين يعمل على افقادهن الشهية للاطعمة، ومن ثم الحفاظ على عدم زيادة الوزن والوصول إلى صيغة ملائمة مع الرشاقة، وإذا نظرنا نظرة سريعة إلى المدخنات سوف يتأكد لنا بما لا يدع مجالاً للشك أنه لا علاقة بين التدخين والحفاظ على الرشاقة، فاغلب المدخنات ان لم يكن بديناميات فهن لا يتمتعن بالرشاقة. وهذا هو المضمون الذي سعت احدى الدراسات الحديثة التي اجريت في احد المراكز الطبية المتخصصة في الغدد في الولايات المتحدة الأمريكية، وشاركت فيها ٥٠٦ سيدات تتراوح اعمارهن بين ٢٠ و ٣٥ عاماً، كانت لديهن الرغبة الكاملة في الأقلال عن التدخين ولكن ظل هاجس الخوف من السمنة وزيادة الوزن مسيطراً على تفكيرهن، ومن ثم تأجلت لديهن فكرة الأقلال عن التدخين إلى اجل غير مسمى، وكانت مغامرتهن الكبرى هي الخضوع لفكرة هذه الدراسة حيث تم تقسيم هذا العدد على مجموعتين: الاولى انقطعت عن التدخين انقطاعاً مفاجئاً متبعة نظاماً غذائياً مرناً وطبيعياً. والثانية انقطعت عن التدخين تدريجياً مع اتباع نفس النظام الغذائي، وكانت النتيجة واحدة تقريباً ومذهلة للمجموعتين حيث لم يطرأ أى تغيير على اوزان المشاركات في الدراسة، بل قد تركت الخيار اما الراغبات حسب قدرة كل منهن، اما بالانقطاع المفاجئ عن التدخين، او بالتدريج دون توجس من زيادة الوزن، ولذلك فالباب مفتوح على مصراعية امام الراغبات فى استنشاق هواء نقى والتمتع برئة سليمة وبشرة نضرة دون أى زيادة فى الوزن.

السمنة والتدخين عاملان مرتبطان دائماً ويهددان معاً صحة المرأة وجمالها، هناك علاقة بين السمنة والتدخين فالتدخين احد عوامل الخطر على الصحة مثله مثل زيادة الوزن خاصة السمنة المفرطة فاذا اجتمع هذان العاملان كان لهما اثر مضاعف فالمدخن او المدخنة أكثر عرضة للاصابة بأمراض تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والازمات القلبية نتيجة للزيادة التي يحدثها التدخين فى سرعة تجمع الصفائح الدموية وزيادة تجلط الدم وزيادة معدل الدهون مما يعجل بحدوث تصلب الشرايين كما ان النيكوتين يزيد من افراز الهرمون الذى يتحكم فى تخزين الماء والصوديوم بالجسم بالاضافة إلى تنبيه الجهاز العصبى السمبثاوى وكلاهما يؤدي لارتفاع ضغط الدم. كما يؤثر التدخين على الجهاز التنفسى بشدة. وهناك

اعتقاد بأن التدخين يؤدي إلى التخصيس فبعض المدخنات يلاحظ ان اوزنهن تزداد بعد التوقف عن التدخين والعودة اليه تساعد على خفض الوزن، لكن الحقيقة ان التوقف عن التدخين قد تصحبه زيادة مؤقتة في الشهية للاكل وبالتالي زيادة في الوزن، وقد اشارت الدراسات المختلفة في أمريكا وأستراليا وكندا والنمسا ان زيادة الوزن تعتبر الاثر السلبي الرئيسي الذي يظهر عند التوقف عن التدخين خاصة في السيدات وان متوسط الزيادة في الوزن لا يتعدى ثلاثة إلى خمسة كيلو جرامات. وفسرت الدراسة زيادة الوزن المصاحبة للتوقف عن التدخين المفاجئ بارتباطه بمادة النيكوتين في خلايا المخ وهم بدورة يؤدي إلى نقص افراز مادة السيروتين التي تلعب دوراً هاماً في الاتصالات العصبية بين خلايا المخ والتحكم في مراكز الاكل والانفعالات مما ينتج عنه زيادة في الشهية خاصة للسكريات غير أنه يمكن تلاقي حدوث ذلك عن طريق تناول بعض العقاقير التي تزيد من افراز السيروتينين فتتمنع زيادة الوزن نتيجة التوقف عن التدخين، كما ان استهلاك الطاقة في عملية التمثيل الغذائي يقل عند الأقلاع عن التدخين مما يسبب بعض الزيادة المؤقتة في الوزن.

#### **التدخين وجهاز المناعة:**

في الوقت الذي لم تحقق فيه علاجات اخرى للاقلاع عن التدخين مثل لبان ولصقات النيكوتين، يسعى العلماء إلى تطور دواء يعتمد على الجهاز المناعي لجسم الانسان للتخلص من عادة التدخين الكريهة، وقد حقق الدواء نجاحاً كبيراً في تجارئة الأولى حيث تمكن ٦٠% من الذين تم علاجهم به من الأقلاع عن التدخين تماماً، والعلاج الجديد ببساطة يعتمد على تحفيز الجسم لانتاج أجسام مضادة لمادة النيكوتين الموجودة في السجائر وبالتالي تقليل احتياج الجسم لدى مدمنى التدخين مما يساعدهم على الأقلاع نهائياً عن تلك العادة الكريهة، والمميز في الدواء أنه يحفز الجسم لانتاج أجسام مضادة للنيكوتين فقط وليس لأي مادة أخرى في جسم الانسان مما يجعل استعماله آمناً وكذلك تتحد الاجسام المضادة التي تكونت بفعل الدواء مع النيكوتين الموجود اصلاً في الدم وتكون مادة تمنع النيكوتين من الوصول إلى المخ وبالتالي نقل الرغبة القوية لدى المدخنين على السجائر ويقول العالم وولفجانج رانر الرئيس التنفيذي لمعهد سايتوس للتكنولوجيا الحيوية الذي يتخذ من زيوريخ مقراً

الأبحاث ستستمر على العلاج الجديد وإذا استمر اثبات نجاحه فسيتم التصديق عليه من السلطات الطبية العالمية بحلول عام ٢٠٠٨ ويصبح بعد ذلك متاحاً في الأسواق في ٢٠١٠.

### **التدخين يؤدي للإصابة بتسمم الكاديوم:**

أثبتت العديد من الأبحاث العملية الحديثة في مصر والعديد من الدول الأخرى التي تعاني من ارتفاع عدد المدخنين بها زيادة معدلات تلوث الهواء بها بالمادة الثقيلة والسامة مثل الكاديوم وغيره، ان التدخين يعتبر من أهم مصادر تلوث الهواء بالكاديوم وذلك لاحتواء اوراق التبغ على كميات هائلة من هذا المعدن السام والذي يتبخر في الهواء ويلوئه نتيجة حرارة الاشتعال العادية عند اشتعال السجارة، ولقد أثبتت الدراسات ان أهم المجموعات البشرية تعرضاً لخطر الإصابة بتسمم الكاديوم هم المدخنين حيث يبلغ تركيز مادة الكاديوم في دمائمهم ١.٥ ميكروجرام / لتر وهي تمثل ٤ - ٥ اضعاف مثيلاتها في غير المدخنين كما يبلغ تركيز الكاديوم في الكلى ٢٠-٣٠ ميكروجرام ويمثل ضعف تركيزه في غير المدخنين، وخطورته تنتج من تراكمه في انسجة الجسم المختلفة، وتخزن الكليتان وحدهما نصف مخزون الجسم من الكاديوم، ويستغرق اخراجه سنوات وذلك لان نصف عمر اخراجه من الجسم يبلغ عشر سنوات، وتؤدي الجرعات العالية من الكاديوم إلى الإصابة بالتسمم والذي يؤدي بدوره إلى الالتهابات الرئوية والانتفاخ الرئوي "الامفيزيما"، وكذلك تشير بعض الأبحاث العملية الحديثة إلى مسؤولية الكاديوم عن الإصابة بمرض البول السكري وحدوث مشاكل بالجهاز الهضمي، كما يؤثر الكاديوم عن طريق مباشر او غير مباشر في الإصابة بهشاشة العظام والكسور العظمية المفاجئة والفشل الكلوي في الرجال والنساء خاصة في الاعمار المتقدمة، ويتسبب الكاديوم ايضاً في الإصابة بنسبة لا بأس بها من السرطانات وذلك لشدة تأثيره على الجين المسبب للسرطان وتعتبر النساء أكثر تعرضاً للإصابة بتسمم الكاديوم وذلك لنقص مخزون الحديد في اجسامهن، نتيجة الحمل المتكرر وذلك لان الحديد يقلل من امتصاص الكاديوم من الجهاز الهضمي.

### **أضرار التدخين على غير المدخنين (التدخين السلبي):**

- إن حرية الانسان ليست مطلقة بل يجب ان تخضع لبعض القيود والمعايير التي من شأنها ان تحافظ على حرية الآخرين، والحقيقة أنه ليس هناك أى اختلاف بين

حرية الفرد وحرية الآخرين، بل هناك التزام متماثل بين اقرار الحق واحترام الواجب، لذا فإنه قد يكون من حق الانسان ان يدخن وان يؤدي صحته تلك هي حريته الشخصية واختياره الذي يتحمل هو مسؤوليته، ولكن من المؤكد أنه ليس من حقه ان يعتدى على حقوق الآخرين في استنشاق هواء نظيف. ويطلق على هؤلاء الآخرين "المدخنون السلبيون" أى الذين يستنشقون الهواء الملوث بدخان السجائر دون ارادتهم، وهو امر له مضاعفات كثيرة تؤثر على صحتهم، فالمدخن الذى ينفث الدخان بنفسه اختار اذاء نفسه ارادياً ولكن المدخن السلبي يجد نفسه يتعرض للاذى الشديد دون ادنى ارادة منه وهذا هو منتهى الاعتداء على حرية وحقوق الآخرين.

-ان التدخين السلبي يمثل خطورة كبيرة على غير المدخن، لان الدخان الذى يصل اليه يحمل سموماً ذات قطر وجزيئات اصغر وادق مما يمكنها بما تحمله هذا الدخان من مواد كيميائية مسرطنة من التغلغل بشكل اعمق فى الرئة، ويكون لها نفس خطورة استنشاق المواد المسرطنة التى تؤثر على وظائف الرئة والجهاز التنفسى بشكل عام، كما أنها تؤدي إلى الإصابة بأكثر من ٢٠ نوعاً من الأورام السرطانية الخبيثة، وهناك حوالي ٥٣ الف مواطن يموتون سنوياً فى الولايات المتحدة بسبب أمراض تنتقل اليهم من خلال التدخين السلبي، منهم ٣٧ الف شخص اصابوا بأمراض القلب والشرايين التاجية، وغير المدخن الذى يعيش مع المدخن يصبح أكثر تعرضاً للإصابة بسرطان الرئة وجلطات القلب وأمراض الشريين التاجية بنسبة تصل إلى ٣٠% أكثر من غيره الذى لا يعيش مع انسان مدخن، اذا كان هذا المدخن يدخن اقل من علبة سجائر يومياً، اما اذا كان الانسان المدخن يدخن ٤ علب سجائر او هناك اربعة اشخاص كل منهم يدخن علبة سجائر يومياً يعيشون مع شخص غير مدخن فان هذا المدخن السلبي ترتفع نسبة اصابته بأمراض القلب والسكتة القلبية إلى ٨٠% اذا استمرت العشرة بينهم لمدة عشرين عاماً، ونجد ايضاً ان ١٧% من حالات سرطان الرئة تحدث بين غير المدخنين نتيجة للتعرض لهذا التدخين السلبي.

- إن المدخن السلبي يتعرض لـ ٣٠% او ٦٠% من الخطر الذى يتعرض له المدخن وقد وجد ان هذا الخطر يزداد فى الأماكن المغلقة مثل المصانع وعلى سبيل المثال حوالي ٤٥-٦٠% من العاملين مدخنين وغير ملتزمين بمنع التدخين بينما لا تتعدى هذه النسبة ٢٥-٣٥% فى العالم، ونلاحظ ان خطر التدخين فى المصانع يتضاعف

نظراً لتفاعل الدخان مع بعض المواد الداخلة في التصنيع ويبدأ سرطان الرئة في الظهور في سن صغيرة ابتداءً من ٤٠ سنة برغم ان ظهوره يبدأ في الخمسين عادة وهذه الظاهرة إنتشرت في مصانع الغزل والنسيج والمدابغ والمطابع وتعبئة المبيدات والادوية، لان الدخان الذى يتعرض له غير المدخنين يؤثر على اعضاء الجهاز الدفاعى بمقاومة الاجسام الغريبة التى تدخل الصدر وبالتالي تزداد الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية إلى جانب تأثير الدخان على عضلة القلب وما يسببه من قصور في الشريان التاجى، وتتأثر الأعصاب بتفاعل المواد الناتجة من التدخين مع خلايا المخ لكونها دهنية مما يحدث ارتباك لجميع العمليات العصبية. وقد لوحظ ان غير المدخنين يتعرضون لجفاف الغشاء المخاطى بداية من الشفايف الانف ومروراً باللسان والحجرة مما يؤدي لضمور الغدد المخاطية المسؤولة عن ترطيب هذا الغشاء، وهذا الجفاف في الغشاء المخاطى يحوله لنسيج أقرب إلى الجلد مما يجعله عرضة بصورة اكبر للإصابة بالسرطان، ودخان السجائر بما يحتويه من مواد سامة مثل أول اكسيد الكربون ومادة الفرفورال يحدث تمدد في الشعيرات الدموية بالحنجرة ويسبب انفجارها الذى يؤدي إلى النزيف فتتكون حبيبات واكياس وتجمع مائى يؤدي إلى صعوبة التنفس، والسيدات الحوامل المعرضة للتدخين بشدة يؤدي إلى شق سقف الحلق للمولود، وهناك علاقة بين دخان السجائر والشيشة والتخلف العقولوالاعاقة التخاطبية، والأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التنفسية نظراً لان الشعب الهوائية لهم اقل قطراً من كبار السن، والأطفال المصابين بحساسية الصدر حوالي ٨% من الأطفال في المجتمع.

- ومن المعروف ان دخان السجائر يحتوى على أكثر من مائتى مركب كيميائى سام منها النيكوتين واكاسيد الغازات مثل أول اكسيد الكربون، وتتميز المواد المنطلقة إلى الهواء باحتوائها على كمية اكبر من المواد الضارة حيث يزداد تركيزها في الدخان الذى يتصاعد إلى الجو بمقدار خمسين ضعفاً بالاضافة إلى ان تدخين السجارة الواحدة يستغرق خمسين ثانية بينما يظل الدخان المتصاعد بمحتوياته السامة يتجول في الهواء لمدة عشر دقائق كاملة. وقد عثر على بعض مشتقات الدخان في دم وبول ولعاب الأطفال والبالغين الذين تعرضوا لدخان السجائر ولم يدخنوا فعلياً، وبالطبع يزداد أثر التدخين السلبى الضار وزيادة كبيرة مع التهوية السليمة وارتفاع عدد الأفراد المدخنين بالغرفة ومدى قرب المدخنين السليبين من تلك المداخن



البشرية وملوثات الهواء. وجدير بالذكر ان هناك الكثير من الدراسات التي تثبت ان التدخين السلبي مسبب للسرطان وان خطر الإصابة بالسرطان يزداد بالنسبة للأشخاص غير المدخنين بازدياد عدد افراد الاسرة المدخنين داخل المنزل. ويلاحظ ان السيدات غير المدخنات واللاتى يتعرضن لدخان السجائر الكثيف بالمنزل قد يعانين من اضطراب فى الدورة الشهرية والدخول المبكر فى سن اليأس وذلك راجع إلى اضطراب فى افرازات الغدة النخامية كما تزداد نسبة الاجهاض المبكر إلى ٤٠% منهن نتيجة عدم استرار البويضة الملقحة فى جدار الرحم مع زيادة حالات النزف العارض كذلك تقل كمية لبن الرضاعة عند الأمهات المرضعات مما يؤدى إلى عدم كفاية اللبن لاشباع حاجة الطفل كما ان اللبن يحتوى على مادة النيكوتين مما يترتب على ذلك ضعف مقاومة جسم الوليد ونقص النمو وزيادة نسبة الاضطرابات العصبية لدى هؤلاء الأطفال. وقد أثبتت الدراسات ان التلميذ الذى يدخن احد ابويه عشر سجائر باليوم ترتفع نسبة تعرضه للإصابة بالالتهاب الرئوى إلى ٤٠% عن الطفل الذى لا يدخن ابواه. كما أثبتت ايضاً ان الأطفال المعرضين للتدخين السلبي أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الصدرية خاصة التهاب اللوزتين خلال السنة الاولى والثانية من العمر كما ان مقاييس النمو للأطفال المعرضين للدخان اقل من الأطفال الآخرين حيث ان متوسط اطوال الأطفال المعرضين للتدخين السلبي اقل من الأطفال العاديين، وليس هذا فقط بل يمتد اثر التدخين السلبي ايضاً إلى الاجنة حيث سجلت نتائج الأبحاث الطبية التى تناولت أكثر من نصف مليون وليد ان اطفال السيدة المدخنة سواء ارادياً او سلبياً يخرجون إلى الحياة قبل الموعد الطبيعى لولادتهم كذلك يكون متوسط وزنهم اقل من الطبيعى بمقدار حوالى ١٧٠ جراماً وتبلغ نسبة العيوب الخلقية لدى هؤلاء الأطفال اربعة امثال غيرهم. ان المدخن لا يقتل نفسه فقط بل يقتل اعز الناس لديه بلا ارادة منهم، وهو يعتدى على حريتهم فى العيش فى بيئة نظيفة وكأنه لا يكتفيهم ما يعانون منه من ملوثات للبيئة ناتجة عن عوادم السيارات والمصانع وغيرها، فمتى يقف كل مدخن مع نفسه لحظة واحدة ليعيد تقييم تلك العاد السيئة ويحاسب نفسه على الاقل على الجريمة التى يرتكبها كل يوم فى حق الآخرين وفى حق أعز الناس لديه؟.. سؤال يحتاج إلى اجابة فقط من المدخنين.

- أثبتت أحدث الدراسات العالمية التي اجريت بجامعة اوكد بنيوزيلندا ان التدخين السلبي يسبب السكتة الدماغية (جلطة المخ) بنسبة ٨٢% وهناك ٤.٢ مليون شخص يموتون سنوياً بالسكتة الدماغية منهم حوالي ٢.٥ مليون يموتون بسبب التدخين السلبي الذي لا دخل لهم فيه سوى أنهم يقيمون في بيئة مدخنة، وان ٢٠% من الذين تخطوا عامهم ال ٦٥ ويدخنون يواجهون مخاطر غير ظاهرة للاصابة بالسكتة الدماغية، وقد نصح الباحثون تلك الفئة من الناس باجراء فحوص دورية بالاشعة، لاكتشاف الجلطات او انسداد الشرايين في وقت مبكر، وتلقى العلاج اللازم قبل ان تشكل خطورة على حياتهم.

وأثبتت الأبحاث الطبية ان المدخن السلبي يأخذ ثلث السجارة التي يدخنها الآخرون المحيطون به، أى اذا دخن ثلاثة اشخاص السجائر فى وجود شخص رابع لا يدخن فان هذا الشخص الرابع يتأثر وكأنه دخن سجارة والمدخن السلبي عرضة للاصابة بأمراض القلب مثل قصور الشريان التاجى وجلطات القلب، تشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى ان نسب الإصابة بالأورام السرطانية فى تزايد مستمر، وان كان لتقدم طرق التشخيص والكشف المبكر عن المرض دور فعال فى هذا التزايد فان الدور الرئيسى يظل هو الانسان المعرض بشكل مستمر للملوثات البيئية داخل وخارج المنزل عن طريق الهواء او الملوثات او الطعام والشراب واستخدام المبيدات والهرمونات فى الزراعة وتناول الاغذية المحفوظة والمحتوية على مضافات النكهة والمواد الحافظة كذلك العادات الغذائية الخاطئة وتناول الاغذية المحتوية على الدهون والتدخين وكذلك التعرض للكيميائيات ومواد البناء الملوثة والاسبستوس والأصابة بالبلهارسيا وغيرها من العوامل التي تثبت ارتباطها الوثيق بالأصابة بالسرطان بشكل عام وسرطان الرئة بصفة خاصة والذي كان قبل سنوات قليلة مرضاً نادر الحدوث وأصبح الآن يحسب رأى المتخصصين، من الأمراض الشائعة وتكتشف حالات كثيرة منه سنوياً، هذا ما كشف عنه المؤتمر الاقليمى الثانى للأورام بمدينة شر الشيخ وشارك فيه ٦١٠ طبيباً من الدول العربية والشرق الاوسط وكندا والسويد وايطاليا وعدد كبير من الجامعات المصرية واستشاريى الأورام، وعن تأثير التلوث على رئة الانسان وحدث السرطان، بداية لابد ان نعرف ان الانسان يولد ورئته عبارة عن نسيج شفاف اسفنجى لا يظهر بها سوى الاوعية الدموية والحوصلات الهوائية وبالتعويض للعوامل البيئية مثل ملوثات

الهواء وعوادم السيارات ودخان المصانع والكيماويات الموجودة فى الطلاءات ومادة الاسبستوس والتدخين حتى السلبى منه تتأثر وظيفة نسيج الرئة ويتحول لونه الشفاف إلى اللون الاسود لان وظيفة الرئة الاساسية هى تنقية الهواء الداخلى إلى الجسم ويتراكم الملوثات عيها تعجز عن وظيفتها فتمتص ثانى اكسيد الكربون الذى يتراكم عليها ويسبب تضخمها الإصابة بالسدة الرئوية الأمر الذى يترتب عليه فشل وظائف القلب، ان اخطر ما فى الأمر هو الإصابة بسرطان الرئة الذى اصبحنا نراه كثيراً فى الآونة الاخيرة بين المترددين وللأسف يعتبر حتى الآن مرضاً مستعصياً على الشفا التام وسرطان الرئة له ثلاث مراحل، المرحلتان الأولى والثانية من المرضى يمكن ان تستأصل فيها الرئة او فص منها وهى عملية كبرى ولها مضاعفات كبيرة يمكن ان تصل إلى الموت او الإصابة بالجلطات المتكررة، وبرغم تأكيدنا وتأكيد الأطباء عدم ازعاج المواطنين الا اننا نهدف إلى دق ناقوس التنبيه إلى ما يفعله التدخين فى صدور المدخنين والمحيطين وكذلك التعرض للملوثات بصورة دائمة هذا ما طالب به كل الأطباء المتخصصين الذين حضروا المؤتمر ان سرطان الرئة مرض فى منتهى الخطورة لذلك فمن الأفضل منع حدوثه بالوقاية ومنع جميع أسباب التلوث والتعرض لها، حيث أنه مرض مكلف جداً مادياً فضلاً عن تكلفته حياة المريض، وعن أعراض هذا المرض يقول الكحة المزمنة وظهور دم بالبصاق والتغير فى الصوت إلى جانب أعراضة الثانوية مثل الصداع وزغلة العينين وظهور غدد بالرقبة، ويطلب المؤتمر بأهمية التصوير بالاشعة للمواطنين للكشف عن هذه الأورام فى بدايتها، على ان يتم الفحص بالاشعة المقطعية حيث ان الكشف بالاشعة العادية X ray لا يظهر الورم كما ان أكثر من ثلثى حالات الإصابة بسرطان الرئة لا تكتشف الا متأخراً، ومن أهم توصيات المؤتمر مكافحة تلوث الهواء والفحص الاجبارى والجدى لعوادم السيارات وتطبيق القوانين البيئية على المخالفين ونقل المصانع إلى خارج الكتل السكنية حيث ان الرصاص والاسبستوس وبعض دهانات الحوائط المحتوية على الكيماويات غير المطابقة للمواصفات تعتبر من أهم العوامل إلى جانب التدخين الذى يعتبر المسبب الرئيسى لسرطان الرئة ولذلك نطالب بتطبيق القوانين الخاصة بالتدخين فى الأماكن المعقمة ووسائل المواصلات ومعه

بشكل اجبارى داخل المصالح والتجمعات الجماهيرية، وفحص العاملين ببعض الصناعات التعدينية والمعرضين للكيمياويات واحبار الطباعة بشكل دورى.

أكد الباحثون فى أحدث دراسة طبية ان التدخين السلبي ربما يكون أكثر خطورة مما كان يعتقد فى الماضى، حيث يزيد من الإصابة بجلطات الدم وتلف الاوعية الدموية فى خلال دقائق من التعرض لها، ووجد العلماء فى ولاية كاليفورنيا ان تعرض الأشخاص لكميات صغيرة من الدخان له نفس التأثير الضار الذى يواجهه الشخص عندما يتواجد فى مكان يجتمع به عدة اشخاص يدخنون، حيث تكون هذه الكمية كافية لاحداث تغييرات بالدم. وقال الدكتور ستانلى جلانتز استاذ الطب بجامعة كاليفورنيا والذى قدم واحدة من اكبر الدراسات على مخاطر التدخين السلبي " اننا نتوجه بالعديد من الاسئلة مثل: ما هو تأثير التدخين على وظائف صفائح الدم وشرايين القلب، عن طريق تحليل هذه التأثيرات نجد ان أضرار التعرض للتدخين تكون متشابهة بنسبة ٨٠% من الاضرار التى يتعرض لها المرض الحقيقى". ان النظريات القديمة كانت تتحدث عن تأثيرات ومخاطر طيبة فى حالة التعرض للدخان مجموعات كبيرة وفترات طويلة لكن الدراسة الجديدة أوضحت ان هذه التأثيرات والمخاطر تكون أيضاً كبيرة خاصة على الاوعية الدموية بالقلب فى حالة تعوضها مجموعات أقل. وذكر جلانتز " أنه بعد خمس دقائق من استنشاق الدخان يحدث تصلب وتيبس للشريان الأورطى، وبعد عشرين دقيقة يحدث تغييرات بالكوليسترول فى الدم وبالتالي يؤثر على الصفائح الدموية ويمكن ان يسبب التخبط الدمى. كما أضاف الدكتور جواكويين بارنويل مدير مركز ابحاث القلب بجامعة جواتيمالا واحد المساعدين فى البحث والدراسة الجديدة ان تأثير استنشاق كمية صغيرة من الدخان يكون خطيراً، وان تأثيره السلبي على القلب والاعوية وضربات القلب يحدث بسرعة وفى غضون دقائق. وفى هذا المجال بعض النقاط الهامة.

١- لاحظ عالم وبائيات السرطان اليابانى " هاراىان" ان الحالة الصحية لزوجات المدخنين واولادهم اسوأ من زوجات غير المدخنين والأصابة تكون بالسرطان وأمراض القلب.

٢- فى دراسة للجمعية الطبية الأمريكية عام ١٩٩٤ ان النساء التى لم تدخن قط ويتعرضن للتدخين السلبي يصبين بسرطان الرئة بنسبة لا تقل عن ٣٠% عن غيرهن ممن لا يتعرضن لدخان التبغ.

- ٣- أكدت ابحاث وكالة" ناسا" الأمريكية ان كل ساعة يجالس فيها غير المدخن احد المدخنين اثناء التدخين تساوى تدخين سيجارة كاملة.
- ٠- أكدت دراسة اجريت بمعهد" ولتسون للطب الوقائى" بلندن ان اجمالى الخطورة الناتجة عن التدخين السلبي تعادل الخطورة الناتجة عن تدخين عشر سجائر يومياً.
- ٠- أثبتت البحوث ان المدخن السلبي يستنشق دخان السجائر عن طريق جهاز التنفس وجلده ايضاً .
- أثبتت البحوث ان دخان مائة سيجارة يحتوى على جرام واحد من مادة" النيكوتين" السامة يمتص المدخن ٢٨% منها، ويبقى فى عقب السيجارة ٢٦% منها ويستنشق غير المدخن لا ارادياً الباقى من الجو وهو ٤٦% منها، ومن المعروف ان ١.٥ قطره من النيكوتين (موجودة فى سيجارة واحدة) لو اعطيت لانسان او لحصان - فى شكل حقنة - لقتلة فى الحال.
- إن التدخين السلبي يؤدي إلى انقباض فى شرايين" المشيمة" التى تغذى الجنين بالدم والغذاء مما يؤدي إلى تصغير فى حجم الجنين وقد ثبت ان الام المقيمة فى بيئة بها تدخين اطفالها اكث عرضة ان يكونوا ناقصى النمو، واحياناً يصابون بالتشوهات الخلقية، ويؤثر التدخين السلبي على الأطفال بشكل مؤكد ويسبب حساسية الجلد والصدر والعين والأمراض الصدرية مثل الربو.
- الضرر الناتج عن علبة سجائر تساوى الضرر الناتج عن اعدم سيارة بسرعة ٦٠كم/ساعة لمسافة ٥٠ كم ولمدة ساعة وأنه يوجد فى التبغ البولونيوم ٢٠١ المشع ويبقى فى جسم المدخن ٥٠٠٠ سنة بالاضافة إلى الرصاص والزنك والمعادن الضارة الاخرى.
- إن التأثير السلبي موازى للتأثير الايجابى للتدخين ينتج عنه الإقلال فى الدورة الدموية للكبد ويساعد على ظهور سرطان الكبد فى حالة اعدم وجود فيروسات وايضاً تؤدي إلى فشل الكبد.
- يقترح حماية غير المدخنين من دخان المدخنين عن طريق،"فلتر انفى" يضعه غير المدخنين فى انوفهم عندما يتواجدوا فى بيئة مدخنة، والفكرة لا تختلف كثيراً عن القناع الواقى الذى يرتديه اليابانيون والصينيون والاسيويون بصورة عامة لحمايتهم من نزلات البرد والفيروسات والتلوث.

- البننت لها تأثير كبير فى تغيير السلوكيات الخاطئة التى تؤثر على حياتها الصحية داخل الاسرة خاصة قضية التدخين فهى أقدر فرد فى الاسرة على مساعدة أبيها فى الأقلال عن التدخين وحماية نفسها بتجنب أثاره السلبية . جاء ذلك خلال مؤتمر تنمية الفتاه صحياً وبيئياً واقتصادياً الذى نظمته جمعية فتيات بالاشتراك مع قطاع الطلائع بوزارة الشباب والرياضة التى أكدت أهمية رعاية الفتيات الشابات فى أهم مرحلة من العمر ودور الجمعية فى توعيتهن واعدادهن ليصبحن كوادر متميزة ويحملن افكاراً ومفاهيم حديثة وقدرة على المشاركة الايجابية فى القضايا التى تؤثر على حياتهن.

إن الفيتات يجب ان يتعرفن أولاً على أضرار التدخين وما يسببه من أمراض خطيرة مثل سرطان الرئة والربو والذبحة الصدرية ثم تبدأ حوار مع الأب المدخن عن تأثير التدخين السلبي على غير المدخنين وعليها هى شخصياً فهى أول المتضررين حيث يؤثر على سلامة ثديها ورحمها وقدرتها على الانجاب او انجاب اطفال مشوهين وتحاول ان تجعل اباهما يخاف عليها من أثار التدخين فى البيت وان ما ينفقه فى شراء السجائر يمكن أن يلبي بثمانها الطلبات التى تحتاج اليها وبالحوار الدائم الملئ بالحب والحنان تستطيع ان تقوم بدورها بدلاً من السلبية والصمت. ان الاحصاءات الرسمية أكدت ان ٩٠% من الأورام الخبيثة تحدث للمدخنين و ٧٥% من التشوهات الخلقية كانت لامهات وابعاء مدخنين و ٢٥% من قرح المعدة والاثنى عشر تحدث بين المدخنين و ٢٥% من التهابات اللثة والفم وسرطان الشفة واللسان تهدد المدخنين، لا يجب اعتبار التدخين حرية شخصية فهو ضار بالصحة والبيئة والفكر والحضارة ويهدد حياتنا الاجتماعية حيث ثبت مؤخراً ان تدخين الزوج سبب إرتفاع نسبة الطلاق فى مصر فهو يؤدى إلى عصبية الزوج وضياع اموال الاسرة ويصل الأمر إلى نفور بين الزوجين، اما المحور الإقتصادي ودور الفتاه فى التنمية وأهمية نشر ثقافة العمل الحر والمشروعات الصغيرة بين الفتيات فهو بوابة النجاح فى المستقبل. وقد أوصى المؤتمر بالتصديق على اتفاقية محاربة التدخين والعمل نحو تحقيق وزارات ومدارس ومنازل ونواد ووسائل مواصلات خالية من التدخين ومقاطعة الملصقات ووسائل الأعلام والمطبوعات التى تدعم التدخين، وقد عبر طلبة الاكاديمية الدولية لعلوم الأعلام على رؤيتهم فى مكافحة التبغ عن طريق وسائل الأعلام المختلفة.

إذا وضعنا أضرار ومساويء التدخين جنباً فان للتدخين قواعد وادابا مع ضرورة الالتزام بها واتباعها من قبل المدخنين حرصا علي التعامل اللائق مع المجتمع غير المدخن:

- \* يجب الامتناع عن التدخين في وجود الحوامل والأطفال والرضع والمراهقين.
- \* يجب تجنب التدخين اثناء اجراء محادثة قصيرة مع سيدة عن قرب.
- \* يجب عدم التدخين امام من يكبرك في السن.
- \* يجب تحاشي التدخين في الشوارع من قبل الرجل والمرأة علي حد سواء.
- \* يجب تجنب التدخين في الأماكن المغلقة الضيقة مثل المكتب او المصعد.
- \* يجب الاستئذان بالتدخين اذا كانت المحادثة طويلة وتتطلب الجلوس لفترة طويلة في بهو فندق او صالون منزل او مقهي وكان التدخين في الأماكن مسموحا.
- \* يستحسن عدم التحدث اثناء التدخين تقاديا لان يوصف التصرف بالوقح.
- \* يجب الامتناع عن ا لتدخين اثناء تناول الطعام لأنه من غير المستحب التدخين والفم مملوء بالطعام
- \* يجب تقادي التدخين علي مائدة الطعام اذا كنت ضيقة او مضيقة او في حال وجود اشخاص لا يدخنون علي الطاولة.

#### **التدخين ومصانع التبغ وتأثيرها على البيئة المحيطة:**

منذ زمن بعيد ثبت ان التدخين من أهم الملوثات البيئية على صحة الانسان لما يسببه من أمراض مزمنة عديدة، كأمراض القلب والشرابيين والأورام الخبيثة في الجهاز التنفسي والمثانة، وغيرها من الأمراض، لكن ليس حرق "التبغ" في صورة التدخين هو فقط الذي يحمل هذه المخاطر على صحة الانسان والبيئة، حيث أوضحت دراسة خطيرة مخلفات مصانع التبغ على سكان المناطق المحيطة بها، تؤكد الدراسات ان ما يقرب من ٢٢٦٢ مليون كيلو جرام من مخلفات التصنيع و ٢٠٩ ملايين كيلو جرام مخلفات كيميائية تنتج من صناعة "التبغ" العالمية سنوياً، وهذه المخلفات تمثل خطورة على صحة الانسان والبيئة، وان الخطوات الاولى في الدراسة بدأت عن طريق قياسات نسب الملوثات الصادرة من صناعة التبغ في اجواء المنطقة السكنية المحيطة فكانت نسب الاتربة المعلقة التي يستنشقها سكان المنطقة السكنية المحيطة بصناعة التبغ ٢٠٠٠ ميكروجرام /متر مكعب اعلى قليلاً عنها في

منطقة سكنية بعيدة عن التلوث الصناعي بأنواعه ١٨٠ ميكروجرام / متر مكعب وكانت نسبة " القار" وهي من اهم المواد المسرطنة الناتجة من التدخين والتي يعتبر التدخين وصناعة التبغ من أهم مصادر في البيئة غير الصناعية - اعلى لحوالي ١٣ ضعفاً في منطقة صناعة التبغ عنها في المنطقة السكنية البعيدة (٢٦.٥ ميكروجرام لكل متر مكعب نظير ٢ ميكروجرام في كل متر مكعب)، مما يدل على تسرب الملوثات الصناعية الخطيرة للاجواء السكنية المحيطة بمصانع التبغ. وللتأكد من تأثير هذه الملوثات المتسربة من صناعة " التبغ" على صحة السكان المحيطين، تم الكشف على عينة من اطفال المدارس الابتدائية الملاصقة لاحد المصانع ومقارنة الحالة الصحية لهم بأطفال في نفس المرحلة السنية والتعليمية والاقتصادية من منطقة بعيدة عن المناطق الصناعية ويتم عمل التحاليل اللازمة لهم بقسم الطب البيئي والمهني بالمركز القومي للبحوث، وقد أثبتت نتائج الدراسة ان " الكوتينين" الناتج من التدخين او التعرض للتدخين او الملوثات الناتجة من صناعة " التبغ" - قد ارتفع بما يقرب من الضعف في بول الأطفال في منطقة صناعة " التبغ" عنه في الأطفال في المنطقة غير الصناعية، مما يدل على حجم الملوثات الناتجة من صناعة " التبغ" بالإضافة إلى ان التدخين السلبي للأطفال "المعرضين لتدخين الآباء" رفع نسبة " الكوتينين" في البول عنه في الأطفال غير المعرضين لتدخين الآباء في كل من المنطقتين، ولكنه أعلى في منطقة " التبغ" مما يدل على زيادة كمية " النيكوتين" المستنشق بواسطة اطفال منطقة صناعة التبغ عنه في المناطق البعيدة، بالإضافة إلى نسبته الناتجة عن التعرض لتدخين الآباء، اما بالنسبة للأعراض المرضية فقد وجد ان نسبة الشكوى من الالتهابات المزمنة للشعب الهوائية والاصابات الربوية مرتفعة بين اطفال منطقة صناعة " التبغ" عنه بين اطفال المنطقة غير الصناعية كما لوحظ ان الكفاءة الوظيفية للرئة للأطفال في العينة المختبرة بواسطة جهاز قياس " الكفاءة الوظيفية للرئة" تأثرت تأثراً مباشراً بكل من تدخين الآباء ووجودهم في منطقة وصناعة " التبغ" حيث ثبت زيادة نسبة الأطفال المصابين باختلال في الكفاءة الوظيفية للرئة في منطقة صناعة التبغ سواء كانوا معرضين لتدخين الآباء او لم يكونوا معرضين في حين أنه في المنطقة غير الصناعية تأثرت الكفاءة الوظيفية للرئة فقط في الأطفال المعرضين لتدخين الآباء، وكان هذا التأثير مرتبطاً احصائياً بنسب " النيكوتين" في البول.



وقد توصلت الدراسة البحثية الميدانية إلى خطورة وجود صناعة "التبغ" في المناطق السكانية، بالإضافة إلى خطورة عادة تدخين الآباء على صحة اطفالهم ومسئوليتهم عن تدهور صحة شباب المستقبل وزيادة نسبة الاعاقة بينهم، هذا بالإضافة إلى توقع مدى تأثير العاملين بصناعة "التبغ" بمخلفات هذه الصناعة لتعرضهم المباشر لآثارها السلبية وأوضحت الدراسة بضرورة الكشف الدورى على العمال والاهتمام بالملابس الواقية الخاصة بهم ووسائل الوقاية البيئية للمصنع وسلامة التخلص من مخلفات الصناعة، ويأتى دور الدولة فى نقل هذه الصناعة الخطيرة على صحة الانسان والبيئة، بعيداً عن المناطق السكانية، وحول هذه الدراسة أنها تثبت خطورة التبغ على جميع الاجهزة الحيوية للانسان وعن مدى إنتشار الإصابة بالأورام الخبيثة والتنبوء بالاصابات، خاصة من بين المدخنين واسرهم والعمال المعرضين للمخاطر البيئية والصحة الناتجة عن عملهم.

لا يقتصر التأثير السئ للتدخين على الاضرار الصحية لجسم الانسان فالبيئة والمواد الطبيعية ايضاً تشتكى من التدخين والحقيقة ان التدخين يسبب العديد من الأمراض ويساهم ايضاً فى تلوث الهواء، كما تسهم مخلفاته من علب السجائر الفارغة واعقاب السجائر والكبريت فى افساد البيئة التى يعيش فيها الانسان ويعزى الكثير من الحرائق التى تنشأ فى الأماكن العاخة والفنادق ولامطاعم والغابات فى مختلف انحاء العالم الى المواد المستخدمة فى التدخين، كما ان السبب الأول للحرائق المنزلية يعزى إلى التدخين، ويسهم التدخين ايضاً فى زيادة القازورات كما يزيد من استهلاك المفروشات ويسبب تلفاً للديكور، كما يزيد من تاليف التهوية والصيانة لأنه يحتاج إلى انظمة خاصة لتنقية الهواء تعتمد على مرشحات بالغة التكاليف للحفاظ على بيئة نظيفة خالية منه، ولكن دخان التبغ هو من أكثر العوامل التى تلوث البيئة لاحتوائه على ذرات وغازات تحتوى على أكثر من أربعة آلاف مادة معظمها سام او مؤذ، اما الغزات فهى تحتوى على ٥٠٠ مادة لها أثر سيئ على البيئة ويستنشق غير المدخنين الذين يتعرضون لدخان التبغ من البيئة كمية لا يستهان بها من هذه المواد الضارة، وينبعث من السجارة خلال احتراقها نوعان من الدخان:

**أولهما: الدخان المباشر:** وهو الدخان المستنشق مباشرة والمنطلق من السجارة مع الشفط حيث تصل درجة الحرارة إلى ٩٠٠ درجة مئوية ويستنشقة المدخن ويخرجه بعد ترشيحة من رئتيه.

**ثانيهما: الدخان غير المباشر:** وهو الدخان المستنشق بشكل غير مباشر منبعثاً من السجارة في فترة عدم الشفط لذلك فهو ينتج تحت درجة حرارة أقل تصل إلى ٦٠٠ درجة مئوية فقط لذلك فهو يسبب اطلاق كميات اكبر من المواد العضوية المكونة للنبغ بما في ذلك المواد المسببة للسرطان ويحتوى على سبيل المثال على خمسة اضعاف كمية القطران والنيكوتين وأربعة اضعاف المواد النيتروجينية وستة وأربعين ضعفاً من غاز النشادر مع تركيز اعلى من المواد المسببة للسرطان مثل النتروسامينية ويوجد به أيضاً اعلى تركيز من منتجات تحلل النيكوتين والبنزين وثانى اكسيد الكربون والبيريدينات واكسيد النيتروجين والامينات الطيارة والعطرية.

### **الطرق المختلفة للاقلاع عن التدخين:**

عندما بدأت دعوة ٩ فبراير للتحرر من التدخين منذ نحو ربع قرن كانت الدنيا مختلفة. كان الملايين بل قل البلايين يدخنون في كل مكان في الدنيا . في الطائرات ودور السينما والمستشفيات والمطاعم والفنادق فلا قيود ولا موانع . وكان بيع السجائر مسموحاً به في كل مكان ولكل سن . وكان الحديث وقتها عن منع التدخين عبارة عن نصائح أدبية لا تستند إلى ثوابت علمية، وربما كانت أهم النصائح وقتها «وفر فلوس التدخين تنفعك في حاجة أحسن بسرعة غريبة تتابعت اكتشافات الباحثين في المعاهد ومراكز العلاج عن الآثار العديدة الخطيرة للتدخين وارتباطه أولاً بأمراض القلب ثم بعد ذلك بأمراض السرطان المختلفة ثم ما هو أكثر، تأثير التدخين على الخصوبة وعلى الكبد والكلية وأمراض العيون والبشرة وعلى تقريباً كل جزء في الجسم مما جعل أى طبيب يبدأ قبل فحص المريض بسؤاله بتدخن؟ ولم يحدث أن صدر بحث علمي يمنح التدخين فائدة واحدة، فآلاف البحوث التي أجريت أدانت التدخين واعتبرته أسوأ إختراع عرفته البشرية خاصة بعد أن تبين أن آثاره ليست مقصورة على المدخن بل يتجاوزها إلى غير المدخنين مما جعل الحكومات تتفق على الإجراءات المشددة لمنع التدخين في جميع الأماكن العامة وبعض الدول خططت لتصبح بالكامل دولة ممنوعة التدخين من لحظة وصولك إليها.

يعد الحديث عن التدخين كما كان نصائح أدبية مثل التي كانت مطبوعة على ظهر الكراسيات قديماً، بل أصبح العلم هو الذى يتكلم ويؤكد أخطار التدخين . وإذا لم تكن تصدق فاذهب إلى عيادة أى طبيب أمراض صدرية أو قلب أو سرطان ويسمع تأوهات الندم من كل مريض. ولكن الإنسان بطبعه مغرور ولذلك مازالت تجارة التدخين تجارة رائجة، وفى الوقت الذى يخرج فيه ملايين المدخنين من سوق التدخين إما بالإختيار أو بالاجبار لاننقالهم إلى رحمة الله، يدخل السوق زبائن جدد استهوتهم الشيثة والسيجارة والسيجار لتواصل حكاية الحياة، وإن بقيت حقيقة لا يستطيع أن يهزمها أحد وهى أن التدخين يقصف العمر ويتلف الحياة

هناك العديد من الطرق التى يمكن بواسطتها الأقلال عن التدخين اذا كان الفرد يملك الارادة والعزيمة للتخلص من هذه العادة، والاقلاع عن التدخين ليس بالسهولة المتوقعة، فقد ذكر الباحثون فى المعهد القومى البريطانى لعلاج الإدمان ان الأقلال عن التدخين يصاحبه سوء الحالة المزاجية للمدخنين نظراً لأنه يعانى من انسحاب مادة النيكوتين من دمة مما يسبب الأعراض العصبية ويرفع من احتمال حدوث بعض الحوادث وفى خلال اليوم الوطنى للامتناع عن التدخين اقبل بعض البريطانيين على اطفاء سجايرهم وارتفعت نسبة حوادث السيارات والعديد من الحوادث الاخرى فى المصانع وهذا يوجه تحذير ان التدخين ما هو الا إدمان.

### **الصيام وطرق الأقلال عن التدخين:**

جرعة التدخين القاتلة موجوده فى خمس علب سجائر وهى ٦٠ ملجم من النيكوتين ومن المعروف ان التدخين يتسبب فى ٩٠% من حالات سرطان الرئة ويضاعف احتمالات الإصابة بأمراض القلب وزيادة فى نسبة الإصابة بتصلب الشرايين كثير من المدخنين يفطرون علي دخان السجائر الذى يعرضهم لتقرحات معوية وازمات صدرية وسل رئوي وقد يصل الأمر الي سرطان الرئة والقصبه الهوائية والحجره. اخطر ثلاثة مركبات فى السجائر هي أول اكسيد الكربون والقطران والنيكوتين وفى حالة التدخين قبل الإفطار يتعرض القلب وجدران الاوعية الدموية لمضاعفات خطيرة مثل الذبحة الصدرية.

أكدت ابحاث وزارة الصحة بالتعاون مع هيئة الصحة العالمية فائدة تناول الاطعمة التى تحتوى الكثير من الالياف ومنها الملوخية والسبانخ والخس للمتوقف

عن التدخين لمواجهة بعض الاضطرابات الهضمية التي تصاحب بداية التوقف عن التدخين كالاسهال او الامساك وكذلك الإقلاع من تناول الشاي والقهوة بعد الساعة السادسة مساء وعند الشعور بالصداع او الدوار او نقص التركيز او تبدل المزاج تتصح الأبحاث بالاسترخاء فى غرفة ضعيفة الضوء والاتجاه إلى التنفس العميق ومع كل ما سبق ممارسة رياضة المشى.

يقدم رئيس الجمعية العامة لمكافحة الدرن وأمراض الصدر نصيحة للامتناع عن التدخين فى ٧ أيام، بعد ان قام بتجربة نفس الطريقة، ونجح بها فى الامتناع تماماً عن مخاطره. ويقول: يمكن التخلص من عادة التدخين بعد خطوات، أهمها ان يمنح المدخن نفسه اجازة من العمل حتى يبتعد عن العوامل المحيطة به والاقتناع أنه أن الاوان للإقلاع فوراً عن التدخين وهو مايولد الارادة التى تساعد على ذلك، ثم نبدأ برنامجاً تدريجياً لتخفيف الام الامتناع عن التدخين فى ٧ أيام كالتالى:

طريقة جديدة لمساعدة المدخنين فى الأقلال عن عاداتهم السيئة اذ اعلن الأطباء الامريكيون فى المركز الطبى بمدينة بايقروننت بولاية فلوريدا أنهم قد توصلوا إلى مركب نجح إلى حد كبير فى تمكين المدخنين من التوقف، وقالوا ان المركب يتكون من غاز الضحك ٥٠% والاكسجين بنسبة ٥٠% ووضحت التجارب التى اجريت على ٢٥ مدخناً يدخنون أكثر من ٣ علب يومياً ان عشرة منهم توقفوا تماماً عن التدخين.

احد المعاهد الطبية الفرنسية توصل إلى طريقة جديدة للإقلال عن التدخين وذلك باستخدام الملح الكبريتى التابع من العيون السخنة بحيث يسترخى فيها المدخن ويغسل أنفه وأذنه بها ويستنشق البخار المتصاعد منها لمدة ٦ أيام بعدها يتوقف عن التدخين لان رائحة المياه الكبريتية تثير الاشمتزاز من رائحة التبغ توصلت شركة أدوية إلى تطوير طريقة جديدة لمساعدة المدخن على الأقلال عن التدخين، وهى عبارة عن قرص للاستحلاب، يضاعف فرصة نجاح المحاولة ثلاث مرات، كما أنه أكثر فاعلية من الاشكال الاخرى لبدائل النيكوتين، واطهرت التجارب التى اجريت على القرص الذى اطلق عليه اسم "نيكوتين سى كيو" أنه حقق نتائج أفضل من لصقات النيكوتين، واللبان وادوية الاستنشاق، كما أنه يخفف من الأعراض الانسحابية للتوقف عن التدخين، ويتم تعاطية بجرعات متناقصة لمدة ١٢ اسبوعياً.

أكد تقرير نشرته امس مجلة "ميديكال ريسيرشيز" الصينية المعنية بالشئون الطبية ان عصير الجرجير يعد أفضل وسيلة طبيعية للاقلاع عن التدخين شريطة ان يتم احتساؤه صباحاً على الريق بمعدل كوب صغير حيث يسهم فى تخليص الجسد من سموم النيكوتين المتراكمة من جراء الإفراط فى التدخين والتي تصل إلى ٧٠ الف جرعة نيكوتين سنوياً لمن لا يقل معدل تدخينه عن عشرين سيجارة يومياً، وأكد التقرير ان عصير الجرجير يسهم كذلك فى التخلص من الأعراض المصاحبة عادة للتدخين مثل فقدان الشهية للطعام والشعور الدائم بالكسل وانخفاض مستوى الحيوية والنشاط والناجمة عن تأثير النيكوتين السلبي على انزيمات هامة فى الجسم، ووضح التقرير ان هذه الميزة الجديدة ترفع من القيمة العالية لنبات الجرجير وعصير اوراقه ومنقوع بذوره الورادة فى جميع كتب الطب التقليدى الصينى حيث يستخدم كمقو عام وفتح للشهية ومضاد لنزيف اللثة وتفتيت حصوات الكلى والحالب والمرارة وادرار البول وخفض مستوى السكر فى الدم وازالة البلغم والبهاق والنمش وانبات الشعر وعلاج مرض الاسقربوط وتعلق الدوائر الطبية الصينية أهمية كبيرة على نتائج هذا التقرير الذى استغرق اعداده نحو ثلاثة أعوام وتمت تجربته على تسعة ملايين شخص وسط احصائيات رسمية تشير إلى أن عدد أولئك الذين يلقون حتفهم سنوياً بسبب أمراض لها علاقة مباشرة بالتدخين يبلغ ٣٥ الف شخص.

تمكن أطباء المان من تطوير طريقة جديدة، باستخدام نبضات متكررة من الطاقة المغناطيسية، لمساعدة المدخنين فى الأقلاع عن هذه العادة الضارة، ووضح هؤلاء الأطباء ان هذه التقنية، التى اطلق عليها اسم "التحفيز المغناطيسى الرأسى المتكرر عالى التردد" تعرض المدخنين لنبضات متكررة من المجال المغناطيسى بواسطة جهاز منشط يشبه اللفافه يوضع على الرأس، ووجد الباحثون فى جامعة ريجيستبيرج ان المدخنين الذين استخدموا التقنية الجديدة اقبلوا على تدخين السجائر بصورة اقل مما يجعلها طريقة جديدة وفريدة، تساعد فى التوقف عن التدخين المؤذيه، وأشار الخبراء إلى ان هذه التقنية التى تستخدم احياناً لمعالجة حالات الاكتئاب تمثل طريقة جديدة للاقلاع عن التدخين، لم يسبق تجربتها من قبل موضحين أنها تستهدف المراكز المسئولة فى الدماغ وهى نفس المناطق، التى تعمل عليها العقاقير البديلة للنيكوتين، ولكن دون احداث الآثار الجانبية، التى تصاحبها وتؤثر على مناطق

أخرى فى الدماغ، غير تلك المتورطة فى زيادة الرغبة للتدخين، ووجد الباحثون أثناء إختبار التقنية المغناطيسية على ١٨ مدخناً، يرغبون فى التخلص من السجائر خضعوا لتجربتين من التحفيز النشط لمدة ٤ أيام ان هؤلاء الأشخاص دخنوا عدداً اقل من السجائر، خلال فترة ٦ ساعات، التى تلى العلاج ولم يعان أى منهم من آثار جانبية مزعجة. \* \* أثبت بعض الصائمين من المدخنين لانفسهم أنهم اصحاب ارادة قوية عندما قرروا ان يتوقفوا عن التدخين من اجل الصيام !! اذن فالاقلاع عن التدخين ممكن ان التدخين نوع من الإدمان، كما أنه يؤدي إلى تغير فى كيمياء المخ ويؤثر على الحالة العصبية اللازمة من اجل ان يظل الانسان فى حالة مزاجية وسلوكية مستقرة وبالتالي يبدو الشخص المدخن أثناء الصيام عصبى المزاج ويشعر بالضيق والضجر والصداع خاصة فى بداية الصيام الا أنه بالارادة يستطيع ان يصوم شهر رمضان ليكمل رحلته الشفاء من إدمان التدخين ويكون قادراً على الأقلاع عنه بعد الافطار ايضاً، وقد يعتقد البعض خطأً ان السجارة عامل اساسى لهدوء الأعصاب وضبط المزاج وانما نتيجة وصول النيكوتين إلى المخ يشعر المدخن بالارتياح المزيف وقد ثبت علمياً ان التدخين يقلل من نسبة وصول الاكسجين إلى المخ وبالتالي يقلل من قدرة الشخص على التركيز علاوة على أنه يسبب إرتفاع فى ضغط الدم ويزيد من سرعة دقات القلب ومن افراز الهرمونات الخاصة بالانفعال مثل الادرينالين الذى يسبب التوتر العصبى، كما ثبت مؤخراً لمن يدعى أنه يدخن أنواع من السجائر بها نسبة نيكوتين منخفضة ان هذا النوع من المدخنين يستنشق الدخان بعمق ليعوض كميات كبيرة منه حتى يصل إلى كمية النيكوتين الذى اعتاد عليها جسمة يجب على المدخن الا يفكر فى أنه سوف يقلع عن التدخين نهائياً وانما الأمر يأتى بالتدريج والممتنع عن التدخين عليه باتباع نظام حياتى مختلف عما كان عليه قبل الأقلاع عنه كأن يقوم بممارسة الرياضة كالمشى وكذلك النوم اذا ما شعر أنه بحاجة اليه والاهتمام بشرب كميات كبيرة من السوائل كالماء والعصائر الطازجة وتناول الخضروات والفواكه التى تحتوى على فيتامينات مواع الاكسدة مثل فيتامين أ، ج، هـ مع تجنب الاكثار من المشروبات الغازية التى تحتوى على الكافيين والقهوة والشاى، ان شهر رمضان فرصة لاعادة شحن بطارية الجسم والنفس معاً بعيداً عن التدخين الذى يضعف من هذه الشحنات الجسديه والروحية ويضعيها هباء .

استخلص فريق من العلماء الامريكين عقاراً جديداً من فيتامين "أ" يوفر املاً جديداً لحماية كل من اقلعوا عن التدخين من سرطان الرئة، ويساعد العقار الجديد الجسم على افراز نوع من البروتين يعتقد أنه يحمى من السرطان، ويؤكد الباحثون فى جامعة تكساس الأمريكية ان التوقف عن التدخين عادة ما يقلل مخاطر الإصابة بسرطان الرئة، الا ان الخلل الجينى الناتج عن التدخين يحتاج إلى مزيد من الوقت لعلاج.

أعلنت شركة بريطانية عن تطوير أول مصل ضد النيكوتين، وذلك بعد تطويرها بالفعل مصلاً ضد مخدر الكوكايين، واوضحت الشركة أنها بدأت تجارب معملية على المصل الذى يتم حقنه فى العضل، ويؤدى إلى وقف دائرة إدمان التدخين عن طريق منع دخول النيكوتين إلى المخ، ويتركز عمل المصل على توليد أجسام مضادة فى مجرى الدم تمنع وصول النيكوتين او الكوكايين إلى خلايا المخ. من اجل منع بيع السجائر لمن تقل اعمارهم عن ١٨ سنة، وضعت شركة سجائر أمريكية كبرى جهازاً متطوراً فى ماكينات بيع السجائر يمكنه كشف عمر المشتري، ويتميز الجهاز الجديد بوجود بائع افتراضى يظهر على شاشة فيديو ويخاطب المشتري، ويطلب منه ادخال بطاقته الشخصية وبطاقة الائتمان للكشف عما اذا كان عمره ١٨ سنة او أكثر، واذا كشف الجهاز ان عمر المشتري اقل من ١٨ سنة، فان البائع الافتراضى يقول " لا استطيع ان ابيع لك سجائر. اذهب الآن إلى البيت قبل ان اخبر امك".

كشفت نتائج دراسة يابانية جديدة ان مفتاح الأقلال عن التدخين يكمن فى جينات المدخن الوراثية أكثر مما يكمن فى قوة واردة المدخن، فقد أكتشف العلماء وجود جين معيب يلعب دوراً اساسياً فى جعل عملية التوقف عن التدخين أكثر صعوبة، الا ان نفس الجين يبدو أنه يلعب دوراً ما فى حماية المدخن من مخاطر الإصابة بالسدة الرئوية، وهى مرض يرتبط بالتدخين، ووجد الباحثون ان من يمتلكون هذا الجين يكونون أكثر احتمالاً للتدخين الخفيف او المحدود، لأنهم يكونون فى حاجة لعدد اقل من السجائر لرفع مستوى النيكوتين فى الدم، وللحصول على هذه النتائج قام فريق الباحثين اليابانيين تحت اشراف الدكتور هيديتوشى ناكامورا من جامعة كيو بطوكيو بأخذ الحمض النووى من ٢٠٣ مدخنين حاليين وسابقين من

المشتبه في اصابتهم بمرض الاعاقة الرئوية المزمنة للتنفس ومقارنته بالحمض النووي المأخوذ من ١٢٣ متطوعاً من الاصحاء، ويمثل مرض الاعاقة الرئوية المزمنة للتنفس مزيجاً من الالتهاب الشعبى المزمن والسدة الرئوية التى تسبب الانقطاع المتكرر لدخول الهواء للرئتين وخروجه منهما.

وقام الباحثون بدراسة عدد السجائر التى اعتاد كل من خضعوا للدراسة تدخينها يومياً وتاريخ التدخين لديهم، ثم سؤال كل من اقلعوا عن تاريخ آخر سيجارة قاموا بتدخينها، وكان العلماء قد تمكنوا بالفعل من التعرف على الجين الذى يساعد فى تحطيم النيكوتين بالجسم، ولكن الباحثون اليابانيون قد تمكنوا أخيراً من التعرف على النسخة المحورة من الجين التى تجعل من تحطيم النيكوتين عملية أكثر صعوبة ومن ثم تجعل التوقف عن التدخين أكثر مشقة وتظهر هذه النتائج التى نشرت فى مجلة "الصدر" ان من يمتلكون هذه النسخة المحورة من الجين لا يمكنهم بسهولة التوقف عن التدخين، وكتب العلماء ان التواجد المطول للنيكوتين فى الدورة الدموية من الممكن ان يحبط محاولات اصحاب هذا الجين المعيب فى الانسحاب من دائرة الإعتدال على النيكوتين كلما حاولوا الأقلاع عنه.

ويقول الباحثون ان خطتهم المستقبلية تعتمد على تحديد نوع وطبيعة الجين المذكور بدقة عندما يقرر الأطباء استخدام بدائل النيكوتين كعلاج لمساعدة المدخن فى الأقلاع عن عادة التدخين، وذلك لان تركيز مستوى النيكوتين فى دم المدخن من المتوقع ان يختلف لدى المدخنين تبعاً لنوع وطبيعة هذا الجين، ولنفس السبب، فمن الممكن ان يؤدي تحور الجين ببعض الناس لممارسة عادة التدخين بصورة محدودة، فلا يكونون فى حاجة لتدخين عدد كبير من السجائر للحصول على القدر الكافى من النيكوتين او جعل مستوى النيكوتين يرتفع فى الدم.

يبدو ان جملة "التدخين يؤدي إلى الوفاة" ليست كافية لاقتناع المدخنين بالاقلاع عن التدخين، من هنا اعلن رئيس القطاع الصحى فى الإتحاد الأوروبى أنه يأمل فى لصق صور "مروعة" على علب السجائر، منها صور لرئتين عفنتين وأورام فى الحلق واسنان مسوسة، وستسعى الحملة المصورة التى تشمل ٤٢ صورة إلى تقليل نسبة المدخنين فى دول الإتحاد الأوروبى، حيث أظهرت دراسة ان هناك ٦٥٠ الف اوروبى يموتون كل عام بسبب التدخين، وأنه يكلف البلدان الاوروبية خسائر



تبلغ ١٢٦ مليار دولار سنوياً، ودعت الدراسة إلى زيادة ميزانية مكافحة التدخين، ورفع اسعار السجائر وفرض مزيد من الضرائب عليها.

فى اليوم الاول تناول الفاكهة فقط فى الوجبات الثلاثة، مع مقاومة التدخين والرغبة فى تناول الشاى والقهوة، مع استعمال الباستيليا او حبوب الحلق، وفى اليوم الثانى تناول الطعام المسلوق واستمر فى الامتناع عن التدخين، وكرر نفس الشئ فى اليوم الثالث وقاوم ما سوف تشعر به من دوار وقلق واختلال بسيط فى أعصابك، وفى اليوم الرابع عد إلى تناول طعامك العادى، ولكن ابتعد عن المشويات والشاى والقهوة لأنها اشياء تذكرك بالتدخين، وسوف تشعر بالتحسن ابتداء من اليوم الخامس، وسوف يزداد اقبالك على الطعام ولكن لا تملأ معدتك بالاكلات الدسمة حتى لا تشعر باحتياجك إلى السجارة، وفى بداية اليوم السادس ستكون قد قطعت أكثر من ٧٠% من نجاحك فى الأبتعاد عن خطر التدخين وسوف تشعر بتحسن أكثر، ولكن احتفظ بنفس برنامج اليوم الخامس مع اللجوء إلى الراحة للابتعاد عن مثيرات التدخين وخاصة مجموعة الاصدقاء المدخنين. واخيراً فى اليوم السابع تستطيع الاحتفال مع اسرتك بتخلصك نهائياً مع اقبح العادات المتمثلة فى التدخين، ولكن بشرط توافر الرغبة فى تحقيق ذلك.

تتمثل مشكلة المدخن عند اقلاعة عن التدخين فى زيادة وزنه لان أكثر ما يخيف المدخنين عند التوقف عن التدخين زيادة الوزن، النيكوتين الموجود فى السجارة يتسبب فى افراز مادة تمنع تقلص الامعاء عند الشعور بالجود، فلا يفكر المدخن كثيراً فى الاكل لان المعدة لاتنادى صاحبها، ونشر فى النشرة الأمريكية لباحث الدخان والنيكوتين ان معدل استهلاك الطاقة يكون اعلى عند المدخن، وبالتالي فان نسبة الحرق لديه اعلى، وتفسير ذلك ان التدخين سواء عن طريق القار الذى يترسب على رنتى المدخن وغاز أول اكسيد الكربون الذى يشمه وبيتلعه طوال فترة احراق السجارة يؤدي إلى نقص الاكسجين الذى يصل إلى جسم المدخن، ويضطر الجسم إلى تعويض ذلك باستهلاك اكبر فى الطاقة لتعويض نقص الاكسجين. وظاهرة زيادة الوزن بضعة كيلو جرامات بعد التوقف عن التدخين ظاهرة طبيعية ولا تخيف، فالشهية أصبحت مفتوحة، والشعور بالجوع أصبح موجوداً، والتفكير فى الاكل أصبح كثيراً، نظراً لرغبة المدخن فى اشغال فمه بشئ يجنبه

التفكير فى التدخين، بالاضافة إلى ذلك فان نوم المدخن بعد التوقف يصبح أكثر استقراراً، وربما مال إلى النوم مباشرة بعد ان يملأ معدته بالطعام وهو من أول أسباب زيادة الوزن.

تجرى شركة طبية سويدية حالياً إختبارات على مصل يساعد المدخن على الأقلاع عن التدخين، وبين تقرير حول هذه الإختبارات ان المصل ضد التدخين يعمل من خلال نظام المناعة فى الجسم حيث يتكون المصل من مادة بروتينية تقوم بتفعيل المناعة، وتمنع مادة النيكوتين من الوصول إلى الدماغ وبذلك يتوقف الدماغ عن افراز المادة التى تجبر الجسم على الإعتماد والإدمان على مادة النيكوتين . وقال التقرير حسب وكالة الانباء الاردنية ان الإختبارات الاولية على الفئران أثبتت نجاحها ويتم حالياً إختبارها على البشر واذا نجحت فسيتم فيما بعد انتاج المصل الذى يساعد المدخن على الأقلاع فوراً عن التدخين، واذا كنت تفكرين فى ترك التدخين اليك أسباب صحية تبدأ منذ اليوم الأول من تركك للتدخين توقى من اجل عائلتك، فزوجك وأطفالك تتخفف لديهم احتمالات الإصابة بسرطان الرئة بمجرد توقفك عن التدخين، لذلك تركك للتدخين من شأنه ان ينقذ حياة عائلتك كلها وليس نفسك فقط توقى من أجل أطفالك: اذا كنت تريدين الانجاب فإن الاسباب تصبح أقوى لأن تقلعى عن التدخين، فالتدخين يؤدي إلى الولادة المبكرة للاطفال كذلك فإن التدخين يؤدي إلى تقليل الاكسجين الداخلى إلى الدم والذى يتغذى منه الطفل، توقى من اجل بشرتك، التدخين يزيد من التجاعيد فقد ثبت مؤخراً ان المدخنين يعانون من تجاعيد الوجه أكثر من غيرهم، توقى من اجل عينك، التوقف عن التدخين يقلل من احتمالات الإصابة بالعمى. أثبتت الدراسات ان التدخين يجعل النساء المدخنات أكثر عصبية وأكثر عرضة إلى الاكتئاب، توقى من اجل التوفير قومى بتوفير النقود التى تقومين بصرفها على التدخين يومياً لتكتشفى كم من النقود تستطيعين ان توفرى، توقى من أجل قلبك كلما زاد عدد السجائر التى تقومين بتدخينها كلما زادت احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية. توقى من اجل رتيك سرطان الرئة هو أكبر قاتل للنساء وبالطبع فإن التدخين يزيد من احتمال الإصابة بسرطان الرئة، توقى من اجل حياتك، النساء المدخنات عادة يخسرون ١٤ عاماً من حياتهن بسبب الأمراض المتعلقة بالتدخين، ومن الجدير بالذكر هو ما وجده باحثون بأن المدخنين يظنون خطأ ان التدخين يساعدهم على التخلص من التوتر والحقيقة هى ان التدخين

يحفز الشعور بالارهاق حسب ما قال الممارسون امام مؤتمر الجمعية البريطانية للصحة النفسية فى ستروك اون ترينت حيث قام الباحثون من مستشفى هيلينجدون فى لندن بمتابعة حالات ٥٥٠ مدخناً فى برنامج للاقلاع استمر لمدة سبعة اسابيع، وقد تلقى المدخنون مجموعة من بدائل النيكوتين بالاضافة الى جلسات النصح الجماعى، ثم تمت متابعة المدخنين لمدة أربعة اسابيع بعد انتهاء البرنامج لمعرفة اذا ما كانوا قد نجحوا بالفعل فى الأقلاع عن التدخين: الدكتورة كريستينا كريسانثوبولو، التى قادت فريق البحث قالت ” لقد وجدنا ان المدخنين الذين اعتادوا التدخين كوسيلة لمواجهة التوتر لم ينجحوا فى الأقلاع عن التدخين كالمدخنين الآخرين” أظهر بحث طبي ان النساء المدخنات يعانين بسبب التدخين، من مشاكل فى التنفس والجهاز التنفسى أكثر من الرجال، وتبين من البحث، الذى شمل نحو ستين الفا من الرجال والنساء، ان ظواهر صعوبة التنفس، مثل السعال والحشرجة وقصور النفس اثناء الشهيق والزفير، كانت أعلى عند النساء المدخنات مقارنة بالمدخنين يشار إلى ان المدخنين رجالاً ونساء يعانون من مشاكل التنفس بمعدل يقترب من الضعف قياساً بغير المدخنين، وكلما طالت فترة التدخين كبرت فرص التعرض لهذه الظواهر، وتستنتج الدراسة التى قادها فريق بحث علمى من معهد الصحة العامة فى النرويج، ان النساء أكثر عرضة لمضار التدخين وعوارضة الظاهرية مقارنة بالرجال، وتشير الدراسة إلى ان النساء يستدرجن إلى السجائر بنفس درجة ضغط العادة الإدمانية التى يتعرض لها الرجال، واذا ما أخذتباين الحجم بين الاثنين، فهذا يعنى ان درجة تركيز مكونات ونواتج السجارة فى المجرى الهوائية عند المرأة ستكون أكبر وأكثر خطورة، وأظهر البحث أيضاً ان معدلات الإصابة بالربو عند المدخنات كانت أكبر من الرجال، وكلما زاد عدد السجائر التى تدخنها المرأة ازدادت تعرضها لمرض الربو، كما ظهر أن نسبة الربو تبلغ نحو عشرة فى المائة عند المدخنات اللاتي يستهلكن أكثر من عشرين سيجارة يومياً، بينما لم تظهر نفس النتائج عند الرجال، ويتوقع الباحثون ان تكون الدراسة مؤشراً لما قد يحدث فى المستقبل، اذ من المحتمل ان تكون المرأة المدخنة وخصوصاً الشابة، عرضة للإصابة بأمراض خطيرة ذات علاقة بالتدخين بسبب قلة مقاومتها قياساً بالرجال، وتقول الباحثة بيتى وايت الاستشارية فى وزارة الصحة البريطانية ان هناك دلائل متزايدة على كون النساء

أكثر عرضة لمخاطر التدخين مقارنة بالرجال، هذا ويذكر أن دراسات وبحوثاً سابقة كانت بينت وجود زيادة وبنسبة واضحة فى الأمراض الخطيرة الناتجة من التدخين، كالتهاب القصبات الحاد وانتفاخ الرئة عند النساء مقارنة بالرجال.

أعلنت أيرلندا فى ٣١ مارس ٢٠٠٤ منع التدخين فى جميع انحاء البلاد والعالم يرفض الآن بشدة الموت المتسلل من السجارة، وبالنسبة إلى الموقف فى مصر فلقد شهدت ساحات جامعة القاهرة تجربة فريدة ومثيرة قامت بها جمعية رعاية الجهاز التنفسى ومولتها احدى شركات الدواء العالمية، التجربة كانت إقامة خيمة عملاقة داخل الجامعة، والمهمة هى فحص الجهاز التنفسى لشباب الجامعات وصولاً إلى اكتشاف ما صنعه التدخين فى صدور الشباب المصرى، وتم فحص ٣٢٠٠ طالب والتجربة سوف يتم تكرارها، فى باقى الجامعات المصرية ليتم فحص ٢٥ الف طالب مصرى فى خلال سنة، وتكوين صورة حقيقية عن ما هى حالة الجهاز التنفسى لهؤلاء الشباب كعينة، والهدف من هذه الفكرة هو قياس وظائف التنفس لهؤلاء الشباب وتقديم نصائح للطلبة المدخنين، وحجم وخطورة الأمراض التى يسببها التدخين والفوائد الذهنية للاقلاع عن التدخين والهدف من قيام هذه الخيمة الطبية هو انقاذ الشباب المصرى من غول التدخين، ومازالت التقارير الطبية تقول - ان التدخين سلوك مدمر للذات وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية ان اثنان ونصف مليون شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين، ومازالت الأبحاث الطبية تؤكد ان التدخين يسبب قصور فى وظائف التنفس ونزلات شعبية مزمنة وسرطان الرئة، ويقلل من فاعلية جهاز المناعة بالرئة ويقلل من فاعلية الخلايا الدفاعية ضد الاجسام الضارة العالقة بالهواء والميكروبات التى تؤدى إلى أمراض الشعب والرئة، واحتمال حدوث سرطان الرئة يزداد ٢٠ مرة فى المدخن الذى يستهلك ٢٠ سجارة يومياً عند مقارنته بغير المدخن والتدخين يؤدى إلى تآكل انسجة الرئة، والتدخين هو السبب الرئيسى لـ ٧٥% من حالات الوفاة المفاجئة، واضرار التدخين على الجهاز الهضمى ايضاً خطيرة، فالتدخين قد يصيب بسرطان اللسان وقرحة المعدة والاثنى عشر وارتجاع عصارة المعدة إلى البلعوم، وايضاً التدخين يزيد من نسبة الاجهاض والولادة المبكرة ونقص وزن المولود ولذلك يبطئ من نمو الجنين داخل الرحم والسيدات المدخنات واللاتى تأخذن اقراص منع الحمل يزيد من اصابتهم بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية.

إن الأقلال عن التدخين وإدمانه يحتاج إلى الإرادة أولاً وأخيراً. مثلاً خضوع المدخن إلى التحليل النفسى للكشف عن الرواسب النفسية غير الظاهرة المسؤولة عن رغبة التدخين، علم المدخن بمضار التدخين كوسيلة للاقناع، استخدام الفلتر لا يوفر الحماية الكافية للمدخن والاكتفاء بتدخين نصف السجارة فقط واستخدام تركيز أقل من القطران والنيكوتين فى السجارة، ترك علبة السجائر فى مكان لا يسهل الوصول إليه، يفضل الأقلال مرة واحدة عن التدخين مهما كانت رغبة المدخن استعمال بدائل الدخان، لبأن النيكوتين لزقة النيكوتين، وهناك حلول قومية لحل مشكلة التدخين الذى يدمر الصحة منها حظر الدخان ومكافحة التدخين ومنعه دون سن الحادية والعشرين وحظر الاعلان بجميع صورة عن التدخين وتخصيص جزء من ضرائب الدخان للصرف على الحملة ضد التدخين، تكثيف جهود وسائل الأعلام لاحاطة الناس بأضرار التدخين، انشاء عيادات خاصة بكل مستشفى لمساعدة المدخنين عن الأقلال، وان يلتزم الأطباء بعدم التدخين حتى لا يسيئوا إلى صورتهم اما مرضاهم وضرورة ابراز حق غير المدخنين فى أن يعيشوا فى بيئة نظيفة تخلو من سموم الدخان.

معظم الذين أقلعوا عن التدخين كان سلاحهم قوة الإرادة، أما الذين حاولوا ولم ينجحوا فقد بدأ إغراؤهم بالوسائل المساعدة . ومن الغريب ان الذين يتولون إنتاج هذه الوسائل هم شركات التدخين التى تنتج السجائر وكأنهم يطبخون السم ويعدون تخفيف مفعوله . بالإضافة إلى ذلك فالشركات حريصة على السيطرة لضمان بقاء المدخن سجيناً فى قبضتهم، وتحقيق المكسب من الاثنين: من صناعة السجائر، وايضا من صناعة الوسائل التى تزعم انقاذ المدخنين منها. والمعروف أن سر تمسك المدخن بالسجارة أو السيجار أو الشيشة وإدمانه لها وصعوبة التحرر منها هو "النيكوتين" الموجود فى التبغ. ولذلك فإن كل الوسائل المساعدة على الأقلال تعمل على توفير النيكوتين لمن يحاول التحرر من التدخين عن طريق اللبأن الذى يحتوى النيكوتين ويمضغه المدخن ويتحمل مرارته، أو الحصول على النيكوتين فى شكل قطع يتم لصقها على جزء من الجسم ليتمصص الجسم ما بها من نيكوتين، واخيرا ما أصبح مشهورا «بالسيجارة الالكترونية وهذه السجارة الإلكترونية تجد رواجاً كبيراً وتنتج معظمها شركة مشهورة لإنتاج السجائر . وهى تقوم على أساس إشعار

المدخن أنه يمك بسيجارة يشفطها فيتوهج طرفها (عن طريق لمبة صغيرة تعطى ضوءاً أحمر أشبه بالشعلة) والاساس فى كل هذه الوسائل حصول المدخن على نسبة اقل من النيكوتين الموجود فى السيجارة، تسيطر على مزاجه وتجنبه الاف المواد الكيماوية السامة والمسرطنة التى يبتلعها من التبغ العادى. والاساس ان هذه الوسائل هدفها مساعدة المدخن على الأقلاع عن التدخين، لكن نتائج الأبحاث كشفت أن كثيراً من المدخنين أدمنوا هذه الوسائل دون أن يقلعوا عملياً عن التدخين، بالإضافة إلى ارتفاع أسعارها . فالسيجارة الالكترونية متوافرة باصناف مختلفة واقل سعر مائة دولار للسيجارة الواحدة، ويقوم مدخنها بشراء عبوات النيكوتين سائلاً لتزويدها به. وقد اختلفت مراكز البحث على أثار هذه السيجارة مما جعل سنغافورة والبرازيل تحظرها ومنظمة الصحة العالمية توصى بتقييد استخدامها. والوسيلة الوحيدة التى لم يحدث عليها أى خلاف هى أن تستخدم ارادتك وتصر عليها.

ولاشك ان التدخين عادة وإدمان ، والطبيب دائماً لا بد ان يشجع المدخن ويساعده على الأقلاع عن التدخين، وهناك عدة خطوات أولاً الطبيب يشرح للمدخن بشكل تفصيلى خطورة التدخين وآثاره السلبية على الصحة، واهمية الأقلاع عنه وهناك أيضاً وسائل لمنع التدخين وهى أشياء تعويضية لمادة النيكوتين فى جسم المدخن لأن المشكلة هى نقص النيكوتين فى الدم، منها استعمال لبأن النيكوتين وهو يساعد جداً فى الأقلاع عن التدخين ويتم مضغاً لمدة ٢٠ دقيقة فى الفم، ويكرر هذا كل ساعة، وهناك اللزقة للامتناع عن التدخين ويتم استعمالها للمدخن من ٦ إلى ٨ أسابيع وهى عملية فعالة جداً، ويتم وضع اللزقة ١٦ ساعة فى اليوم، ولكن (اللزقة) لا يستعملها المصابون بجلطات فى القلب سابقة أو مصابون بضغط دم عال غير مستقر، وهناك أيضاً العلاج الجماعى وهو مفيد لنقل تجارب من نجح فبالاقلاع عن التدخين، لمن يريد الأقلاع ومازال فى أول الطريق، نقل التجربة من شخص لآخر يساعد جداً فى اشعال الحماس والتصميم فى ارادة المدخن ودائماً وابدأً لن يكون الوقت متأخراً للاقلاع عن التدخين

التدخين آفة خطيرة وشر حقيقى لمن يقع فيه لان النيكوتين الموجود فى وسائل التدخين المختلفة مثل السجائر والسيجار والشيشة، يسبب الإدمان بالفعل ويسبب ارتباطاً نفسياً وعضوياً شديداً لدى المدخن به وبرغم كل التحذيرات من الأمراض الخطيرة وعلى رأسها السرطان، فان احداً لا يقع بسهولة عن هذه الآفة

المميّنة. ومن المعروف ان الازهر الشريف كان قد اصدر فتوى شرعية يحرم فيها التدخين لما يسببه من هلاك للصحة والمال. واذا كنت لم تتنتع عن التدخين حتى الان فهناك فرصة حقيقية للامتناع خلال هذا الشهر الكريم ويساعدك على ذلك انك تكون صائماً طوال أيام شهر رمضان المبارك والفرصة مواتية للاقلاع نهائياً عن التدخين. فى البداية تؤكد منظمة الصحة العالمية ان التبغ أصبح القاتل الأول فى العالم بما يسببه من أمراض تؤدى إلى الوفاة. ويفتح التدخين أيضاً الباب امام جميع أنواع الإدمان، لقد أثبتت الاحصائيات العالمية ان من يموتون بالايذز والهيريون والكوكايين والكحوليات والحرائق والانتحار وحوادث الطرق وحوادث القتل كلهم لا يزيد عددهم على نصف عدد من يموتون بسبب الأمراض التى يتسبب فيها التدخين بأنواعه المختلفة، والذى يفعله التدخين انه يرفع مستويات مادتي "استييكولين" و "نوربينيرين" وهما عنصران كيميائيان فى المخ ينظمان عمليات الذاكرة والتركيز والتصرفات والتدخين يعمل على تنشيط مادة "دوبامين" فى المخ بالضبط كما تفعل الكحوليات والافيون والكوكايين والدم يمتص النيكوتين من الهواء الذى نتنفسه من السيارة بنفس السرعة التى يمتص بها الاكسجين ويبدأ فى توزيع النيكوتين بالضبط كما يوزع الاوكسجين على خلايا الجسم ويصبح بذلك التدخين إدماناً وليس عادة كما يعتقد الكثيرون ولذلك يتطلب الامتناع عنه ارادة قوية ومتابعة صحية اذا لزمخ الأمر لان عند اشعال سيجارة واحدة فان التبغ يفرز أكثر من ثلاثة الاف مادة سامة منها أول اكسيد الكربون والقطران ويمر الكربون بسرعة فى الدم ويحتل الاوكسجين اما القطران فهو من أهم المواد المسببة للسرطان وتأثيره مباشر بتربسيه فى الجهاز التنفسى وقد أثبتت الدراسات ان بين كل عشر حالات مصابة بسرطان الرئة هناك تسع حالات للمدخنين.

ومن الأمراض الشائعة التى يسببها التدخين ايضاً حالات الربو الشعبى والسدة الرئوية المزمنة وحساسية الصدر المزمنة والسل الرئوى واخفها حالات ضيق التنفس وكل هذه الأمراض تؤدى إلى ضعف شديد فى قوة التحمل والقدرة على ممارسة أى نشاط حتى لو عادى وسرعة التعب والنهجان الخ.

والاخطر من ذلك ان الشرايين فى الاطراف السفلية تتصلب مما يؤدى إلى تصلب الاعضاء الجنسية عند الرجال وتتسبب فى ٨٠% من حالات العجز الجنسي

والعقم والعانة. ان الفرصة مواتية امام كل مدخن لكي ينجو بنفسه من الموت والأمراض الخطيرة التي يسببها التدخين.

أكتشف الباحثون في جامعة ولاية كانساس الأمريكية، وجود علاقة واضحة بين فيتامين (أ) المتوافر في الجزر، وانخفاض خطر إصابة المدخنين بالانتفاخ الرئوى. فقد وجد هؤلاء في دراستهم على الفئران، ان الحيوانات التي تغذت على غذاء فقير بفيتامين (أ) اصبحت بالانتفاخ الرئوى، وهو مرض يصيب الرئتين بنسبة اعلى عند المدخنين، مشيرين إلى حسب قدس برس، ان الفئران التي تتعرضت لدخان السجائر أصبحت تعاني من نقص هذا الفيتامين بشكل كبير بسبب مادة "بتروبايرين" المسرطنة الموجودة في السجائر.

هذا ومن جانب آخر، وحول فوائد الجزر الكثيرة فقد كشف باحثون مختصون في كلية الطب بجامعة نيويورك الأمريكية، عن أن الاكثار من تناول الجزر وغيره من الاطعمة الغنية بفيتامين (أ) ومركبات الكاروتينويد المضادة للأكسدة، يساهم في وقاية النساء وتقليل خطر اصابتهم بسرطان الثدي. ووجد الباحثون ان الاستهلاك القليل من الكاروتينويد من خلال سوء التغذية او نقص الفيتامين والعناصر المغذية، قد يترافق مع زيادة ملحوظة في خطر ظهور الأورام السرطانية في الثدي.

واوضح الخبراء، ان هذه المركبات المفيدة هي مضادات قوية للأكسدة، تعمل على تعديل آثار عمليات التأكسد التي تدمر الخلايا وتتلف البروتينات والمادة الوراثية، لذا فهي تساهم في الوقاية من السرطانات والأمراض الخطيرة الأخرى. ولأن الجزر غنى بفيتامين (أ) المعدل لمفرزات الغدة الدرقية فهو يحتوى على نسبة عالية من الكربوهيدرات (السكروز، والجلوكوز، والفركتوز، بالإضافة إلى السيليلوز، وفيه كمية قليلة من املاح الصوديوم والكالسيوم واليود وغيرها، ويحتوى ايضاً على فيتامينات (أ، ب) ومن جانب آخر، يقول خبراء التغذية: ان للجزر فوائد من أهمها المواد التي يتميز بها، وهي مادة الكاروتين، فأنها تنشط عملية تجديد الانسجة والخلايا، فهي مفيدة في ازالة التجاعيد من الوجهة والجبهة ومنع رخاوة الجلد، وتستفيد منها النساء في جعل البشرة أكثر صفاء ونقاء وفي تقوية الشعر والاذافر، ويعتبر الجزر مفيداً في شفاء بعض الأمراض، منها فقر الدم والضغط المرتفع ويوقف النزيف وافراز الصفراء ومقو جيد للمناعة الطبيعية، ويضيف خبراء التغذية أنه يجب



الحرص على عدم تقشير الجزر في جميع طرق طبخة، وذلك لأن القشرة تتركز فيها جميع المواد الغذائية ويجب ان نعلم ان الجزر النيئ اسرع وأسهل هضماً من الجزر المطبوخ. ويستعمل الجزر في حالات نوبات الكبد حيث يبشر، ويغلى على نار قوية لمدة ١٢ دقيقة لتهديئة نوبات الربو، ويستعمل للاسهال الشديد عند الأطفال، ويستخدم استخداماً ظاهرياً من مبشور الجزر لعلاج التسلخات الجلدية، وعلى صعيد آخر، وحول فوائد الخضار بشكل عام فقد وجد الباحثين اليابانيون في دراستهم التي نشرتها مجلة السرطان ان الوجبات الغذائية التي احتوت على كميات كبيرة من الخضروات والفاكهة كانت مفيدة بشكل مدهش، كما ان استهلاكها ولو بصورة قليلة، لمرة واحدة اسبوعياً فقط ساعد في الوقاية من سرطان المعدة بنسبة ملحوظة، وقال الباحثون ان أنواعاً معينة من الثمار تكون أكثر فائدة من غيرها، فعلى سبيل المثال، قل خطر الإصابة بأورام المعدة السرطانية بحوالى ٥٢ في المائة عند الأشخاص الذين تناولوا الخضروات البيضاء كالخيار والملفوف الصينى، لمرة واحدة اسبوعياً، مقارنة مع الأشخاص الذين لم يأكلوا مثل هذه الثمار، بينما انخفض بحوالى ٣٦ في المائة عند الأشخاص الذين اكلوا الخضروات الصفراء والبرتقالية كالجزر واليقين والبطيخ لمرة واحدة كل اسبوع على الاقل. وهذه ليست الدراسة الاولى التى تصل إلى هذه النتائج، حيث أكدت دراسة علمية متخصصة ان هناك علاقة قوية بين التغذية السليمة ومقاومة مرض السرطان مشيرة إلى ان الفواكه والخضروات تحتوى على عوامل واقية من المرض منها فيتامين (أ و ج) الواقيان من سرطان المعدة والمرئ والجهاز الهضمى.

أكتشف باحثون سويسريون لقاحاً جديداً ضد النيكوتين يساعد على ترك التدخين يقول ولفجانج رينير المسئول التنفيذى بشركة سيتوس ان التجربة على مدخنين شرهين أكدت ٤٠% منهم استطاعوا الأقلاع لمدة ٦ أشهر بعد تلقى اللقاح ، ان الشركة التى تقع فى زيوريخ تعترم اجراء المرحلة الثالثة من التجارب لتأكيد ان اللقاح ليس فقط امنا بل يعمل وتسعى الشركة لطرحه فى الاسواق بحلول عام ٢٠١٠، ان فكرة اللقاح تعتمد على التهام البكتيريا عن طريق فيروس معين مما يولد اجساماً مضادة فى الجسم لتحديد النيكوتين وهو ما تم التأكد منه عن طريق اجراء إختبارات على ٣٤١ مدخناً منهم ٢٣٩ تجنبوا استخدام بديلاً للنيكوتين مثل العلكة او

لاصقات النيكوتين.حصل ثلثاً العينة على ٥ جرعات من اللقاح على مدار ٤ شهور  
والثلث الباقي على دواء وهمى وتبين ان جميع المدخنين الذين حصلوا على جرعات  
كونت اجسامهم اجساماً مضادة للنيكوتين.

كشفت دراسة سويسرية حديثة عن تطوير مجموعة من الباحثين لنوع من  
الحقن تعمل على القضاء على المتعة التي يشعر بها المدخن، ويؤكد مسئولون في  
احدى شركات الأدوية ان ٤٠% من المجموعة التي اجريت عليها التجربة اقلعوا  
نهائياً عن التدخين خلال تسعة اشهر هي مدة الدراسة، وكان المشتركون في الدراسة  
يدخنون ما بين ١٠ و ٤٠ سيجارة يومياً ويقول جاك كورنر استاذ في جامعة لوزانى  
ومن الباحثين المشاركين في انتاج الحقنة المضادة للنيكوتين " نتائج الحقنة فاقت  
توقعاتنا" وتعمل هذه الحقنة عن طريق تكوين أجسام مضادة في الدم تعمل على منع  
وصول النيكوتين إلى المخ فيتوقف تأثيره لأنه عند وصول النيكوتين إلى المخ فإنه  
يعمل على زيادة مستوى الشعور بالمتعة لدى الانسان ويكفى للمدخن ان يأخذ حقنة  
واحدة سنوياً ليقطع بعدها عن التدخين.

كثيراً ما يتمنى الفرد ان يتخلص من عاداته السيئة ولكنه قد لا يملك هذه الإرادة  
القوية ولكن مع بدء شهر الصوم والامتناع عن تناول الطعام والشراب لساعات  
طويلة تكون فرصة ثمينة لاي مدخن ان يقلع عن هذه العادة السيئة بعدما تأكدت  
ارادته في الامتناع عن تناول الطعام طاعة لله حتى يعود الية الامل في صحة جيدة  
وحياة طبية، ان بعض العادات السيئة للتدخين تقلل من فرص نجاح الشخص  
وخاصة عندما يصبح اسيراً لها رغم اضرارها الصحية الجسيمة على حياته والتدخين  
يحمل اشد هذه الاضرار فهناك العديد من المواد الكيميائية والغازات السامة تدخل  
جسم المدخن واطرها النيكوتين واول اكسيد الكربون فيرتفع ضغط الدم وتقل نسبة  
الايوكسجين في الدم ويحل محلها أول اكسيد الكربون الذى يخنق خلايا ونسيج الرئة  
ببطء ويسبب جلطة في القلب وانتفاخ الرئة وهشاشة العظام ويضيف ان المدخن  
يمكن ان يستمر ارادته القوية في شهر رمضان ويستمر في عدم التدخين بعد  
الافطار وان يعتبرها من دواعى العبادة والطاعة لله ان يمتنع عن كل ما يضر ويقتل  
النفس وحتى يساعد نفسه على ذلك عليه ان يحيط نفسه بأجواء خالية من التدخين  
ويتخلص من كل شئ يذكره بالسيجارة وان يحصل على دعم وتشجيع من اسرته  
واصدقائه حتى يتمكن من مقاومة الرغبة في العودة إلى التدخين وسوف يلاحظ

المدخن مدى التحسن الكبير في صحته على مدار الأيام، ففي اليوم الأول ينخفض ضغط الدم تلقائياً وتنتظم ضربات القلب ويصبحان في المعدل الطبيعي، اما في اليوم الثاني فتتحسن حاسة التذوق وتعود اليه بشكل تدريجي، وبعد ثلاثة شهور تتحسن الدورة الدموية والقدرة الطبيعية على التنفس بشكل ملحوظ وبعد ٩ شهور تختفى لديه مشاكل التنفس ويختفى السعال الذي كان يعاني منه ويشعر بنشاط اكبر وتخفض لديه احتمالات الإصابة بالنزلات الشعبية والالتهابات الرئوية، وبعد مرور عام تقل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية إلى النصف وتخفض احتمالات الإصابة بالجلطات وسرطان الرئة.

#### ملاحظات بعد الأقلاع:

- (١) بعد ٢٠ دقيقة يعود ضغط الدم والنبض إلى المعدل الطبيعي بعد ٨ ساعات ينخفض النيكوتين وأول اكسيد الكربون في الدم بمعدل النصف ويعود معدل الاكسجين إلى المعدل الطبيعي.
- (٢) بعد ٢٤ ساعة يزول أول أكسيد الكربون من الجسم وتبدأ الرئتان في ازالة المخاطر والوراسب الاخرى.
- (٣) بعد ٤٨ ساعة تختفى آثار النيكوتين وتحسن حاستي التذوق والشم بدرجة كبيرة.
- (٤) بعد ٧٢ ساعة يصبح التنفس أسهل وتبدأ الشعب الهوائية في التمدد ويزيد مستوى الطاقة.
- (٥) من اسبوعين إلى ١٢ اسبوع تتحسن وظائف الدورة الدموية.
- (٦) من ٣ شهور إلى ٩ شهور تقل مشاكل السعال والعطس والتنفس مع تحسن وظائف الرئة بأكثر من ١٠%.
- (٧) بعد ٥ سنوات تقل نسبة حدوث أزمة قلبية بمقدار النصف عن المرض.
- (٨) بعد ١٠ سنوات تقل نسبة احتمال الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف عن المرض وتقل احتمالية حدوث الازمات القلبية إلى نفس نسبة غير المدخن من قبل.
- (٩) بعد ١٥ سنة متوسط الاعمار بعد الأقلاع عن التدخين يقارب متوسط أعمار غير المدخن.

(١٠) إذا أقلعت عن التدخين قبل سن الخمسين سيقبل احتمال الوفاة من أمراض التدخين بنسبة ٥٠% والسيدات الحوامل اذا اقلعن عن التدخين من خلال الثلاثة شهور الأولى للحمل سيقبل احتمال ولادة اطفال ناقصى الوزن.

ثبت علمياً ان الخس والخيار والفجل والجزر والبقدونس لكل منها فوائد عديدة تساعد فى علاج العديد من الأمراض وتبعدك عن التدخين او التقليل منه حيث الخس يحتوى على نسبة كبيرة من فيتامين"ه" الذى يقضى على حموضة المعدة ومدر للبول ويحافظ على نضارة الجلد، والخيار خير منق للدم من السموم، والبقدونس مقاوم للأمراض السرطانية وعلاج مرضى الكلى لما يحويه من مضادات للاكسدة، والفجل منشط جيد للدورة , أنه تأكد أخيراً ان تناول ثمرتين من الجزر يومياً يساعد المدخن على الاقلاع.

أكدت دراسة فرنسية حديثة ان الموز يعد خير غذاء يمد الانسان بالطاقة والحيوية، فهو يحتوى على عناصر تثير النشوة والسعادة فى النفس، وتقلل من الاكتئاب، من أهمها فيتامين "ب٦" والتریتوفان. كما أنه يساعد فى علاج الاضطرابات المعوية. والجديد والاهم ان احد الباحثين الفرنسيين أكد ان الموز يمتد مفعوله ليساعد المدخن للاقلاع عن التدخين لمقدرته على التغلب على آثار تراجع نسبة النيكوتين فى الدم.

أثبتت نتائج دراسة حديثة أجريت بالمركز القومى للبحوث عن الآثار الصحية للتدخين السلبى على الأطفال والشباب، حدوث نقص فى مستوى فيتامين ج، هـ فى امصال الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبى خاصة عند الاقتراب من المدخنين سواء كانوا والديه او اشقائه وأكدت الدراسة أن هؤلاء الأطفال أكثر عرضة للاصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

#### بعض الملاحظات للاقلاع عن التدخين:

(٠) نظراً لان عدد المدخنات فى دول العالم المتقدم والنامى فى تزايد مستمر فان هناك العديد من حملات التوعية التى توجه المرأة للامتناع عن التدخين، وقد ذكرت زوجة الاديب د. يوسف ادريس رجاء الرفاعى فى حديثها عن تجربتها فى التدخين بأنه فى استطاعة كل مدخن التغلب على هذه العادة اذا ما اتبع ست خطوات بسيطة ذكرتها فى نشرة اصدرتها الجمعية البريطانية للامتناع عن التدخين وهى:

- ١- تناول وجبات خفيفة ومتعددة والامتناع عن الوجبات الدسمة.
- ٢- تغيير العادات اليومية مثل تناول القهوة إلى جانب السجائر.
- ٣- الاكثار من شرب السوائل لتخليص الدم من النيكوتين.
- ٤- الخروج للهواء الطلق وتنشيط الدورة الدموية.
- ٥- التفكير في الاضرار المختلفة للتدخين.
- ٦- تحلى المدخن بالصبر والعزيمة والروح المعنوية المرتفعة.

(٢) ومن الطرق الاخرى للامتناع عن التدخين هي لزقة ابتكرتها شركة سييا جايجي العالمية للادوية وهي تلتصق على الزراع ويطلق عليها لزقة النيكوتين، وهي تحتوي على النيكوتين الذى ادمنه المدخن فتعنى عن السجارة وتنقذ المدخن من خطر القطران بدون أى أعراض جانبية، والقطران هي المادة الخطرة التي تسبب مختلف الأمراض تقريباً وقد وجد ان الذى يدخن ٢٠ سجارة فى اليوم يبدأ بلزقة نيكوتين ٣٠ وتستخدم يوماً لمدة ٣-٤ اسابيع ن ثم يلى ذلك استخدام نيكوتين ٢٠ يوماً لمدة ٣-٤ اسابيع ثم ينتهى العلاج باستخدام نيكوتين ١٠ يوماً لنفس المدة، اما اذا كان المدخن اقل من ٢٠ سجارة فى اليوم فيبدأ بنيكوتين ٢٠ يوماً لنفس النظام السابق، وبهذا يتخلص المدخن من هذه العادة التي تعد انتحاراً بطيئاً له وقتلاً لمن يحيطون به. واثناء وضع اللزقة يبيث النيكوتين بمعدلات محسوبة إلى الجسم ثم يتم من خلال هذه اللزقة تقليل الكميات التي يستقبلها الجسم من النيكوتين ويقل تعود الجسم على النيكوتين، والنيكوتين الذى تمد به اللزقة للجسم هو نيكوتين صافى فلا يتعرض المدخن للمواد الضارة الاخرى فى الدخان والأعراض الجانبية تكون بسيطة والتي تكون عبارة عن تفاعلات فى مكان اللزقة ويمكن تفاديها عن طريق تغيير مكان اللصق. المدخنون يعرفون جيداً مدى صعوبة الأقلع عن التدخين وفى بحث بريطانى حديث، تأكد ان استعانة المدخن بوسائل مساعدة مثل " لصقة النيكوتين" لن تكون مجدية مالم تتوافر الادارة فى الأقلع عن التدخين، واطهر البحث ان ٥% فقط ممن حاولوا الأقلع عن التدخين باستخدام اللصقة، تجحوا فى الاستمرار بلا تدخين بعد ٨ سنوات من بدء المحاولة، وتوقف اقل من ٥٠% من العينة التي أجرى عليها لمدة زادت على ١٢ شهراً ثم عادوا مرة

أخرى وقالت الباحثة باتريشيا بودكين من جامعة أوكسفورد البريطانية، ان فرصة الأبتعاد عن التدخين تزيد كثيراً اذا تمكن المدخن من الامتناع لمدة تزيد على عام.

(1) معظم حالات الفشل التي تحدث عند محاولة الأقلال عن التدخين تحدث اما فى الاسبوع الاول بعد التوقف، حيث يكون الجسم ما زال معتمداً على النيكوتين ولا تصمد ارادة المريض امام بعض أعراض الانسحاب التي تتراوح ما بين عدم التركيز والميل إلى النوم وبعض التوتر العصبى، او فى خلال الشهر الثالث الاولى من التوقف، وغالباً ما يحدث الرجوع إلى السجارة بعد موقف انفعالى، حيث يقرن المدخن انفعاله دائماً بالسجارة نتيجة رد فعل منعكس شرطى، وبالطبع فان ارادة المدخن تلعب دوراً مهماً فى كسر هذه العادة الرذيلة التي ليس لها اساس من الصحة، ولا بد من استمرار المحاولات مع شغل النفس فى أول يوم من الأقلال عن التدخين ويجب ممارسة الرياضة والمشى وشرب كميات كبيرة من السوائل مثل الماء والعصائر الطازجة المحتوية على فيتامينات خاصة المانعة للاكسدة مثل فيتامينات أ، ج، هـ، مع تجنب الاكثار من المشروبات المحتوية على كافيين مثل القهوة والشاي. ويمكن أيضاً استخدام السوائل كبديل للسجارة عند الامتناع عن التدخين.

وهناك طريقة اخرى للامتناع عن التدخين خلال 9 اسابيع بانتباع جدول معين

بعدها يقرر للمدخن ان يقلع عن التدخين

#### \* - الاسبوع الاول:

- ٣- لا يدخن سجائر بدون فلتر خاص.
- ٢- لا يدخن او يشتري إلاّ علبة سجائر واحدة يومياً.
- ٣- لا يقبل أى سجارة تُعرض عليه خارج نطاق العلبة المحددة له.

#### \* - الاسبوع الثانى:

اضافة ثلاث عادات اخرى:

- ٦- لا يدخن أول سجارة الا بعد تناول وجبة الافطار.
- ٦- يشتري كل يوم "ماركة" مختلفة من السجائر.
- ٦- إدخار باقى ميزانية السجائر وعدها يومياً.

### \* - الأسبوع الثالث:

لا يدخن فى الشارع بل داخل غرفة النوم فقط، مع غسيل طفاية السجائر عقب كل مرة يطفى فيها السجارة.

### \* - الأسبوع الرابع:

- ١- لا يضع السجارة فى فمه طويلاً ويتركها مشتعلة امامه فوق الطفاية.
- ٢- لا يجعل علبة السجائر قريبة من يده ويتخلص من الولاة ويستبدلها بعلبة الكبريت بعيداً عن متناول يده.
- ٣- قبل التدخين يتنفس بعمق ٣ مرات ويسأل ما فائدة السجارة؟.

### \* - الأسبوع الخامس:

- ١- لا يدخن اثناء قيادة السيارة.
- ٢- ينتظر ثلاث دقائق قبل التدخين ويسأل ما فوائد السجارة؟.

### \* - الأسبوع السادس:

- ١- يجب ان يدخن ١٠ سجائر فقط يومياً أى نصف علبة سجائر فقط.
- ٢- ينتظر ٥ دقائق قبل اشعال السجارة ويفضل شرب كوب من الماء فى حالة من الرغبة الشديدة لاشعال السجارة فى غير ميعادها.

### \* - الأسبوع السابع:

- ١- لا يدخن وهو جالس مع الاهل والاصدقاء وزملاء العمل.
- ٢- محاولة إطفاء السجارة قبل ان تنتهى. المصدر: حسن حسنى- رحلة مع السجارة

### \* - الأسبوع الثامن:

- ١- فى هذا الاسبوع سوف يشعر بالسيطرة والنجاح وتقدم الصحة والتنفس.
- ٢- لا يشعل سجارة هذا الاسبوع وهو جالس امام شاشة التليفزيون واثناء الحوار على التليفزيون.
- ٣- ويمكن التدخين بمفرده امام شباك مفتوح.

### \* - الأسبوع التاسع:

- ١- سوف يعتاد الجسد فى هذا الاسبوع على عدم التدخين لأنه تخلص جزئياً من آثار النيكوتين.

٢- لن يحتاج سوى سيجارة واحدة في المساء، ويمكن تدريجياً الاستغناء عن هذه السيجارة والتخلص من التدخين نهائياً.

ويجب استخدام هذا الأسلوب عندما يكون الفرد بعيداً عن التوتر والقلق وان يعلن الفرد محاولته الامتناع عن التدخين ويتمسك بهذا القرار، وان ينام الفرد ٨ ساعات يومياً، ويتعد عن الاطعمة الدسمة والاكثر من تناول الفاكهة والخضروات.

(١) وبالنسبة للاعتياد على رائحة السيجارة، فهناك اختراع عبارة عن علبة تحتوى على مادة طيارة تشبه رائحة الدخان ثمنها ١٥٠ فرنك فرنسى ويطلق عليها "لوجادو" وقد أثبت هذا الاختراع فاعليته فقد ساعد على اقلاع ٧٢ مدخناً من بين ١١٥ فرد.

(١) ومن الاتجاهات الجديدة لمقاومة الاضرار التى يسببها التدخين هو استخدام مواد من الطبيعة، ان الجسم بطبيعته ينتج مواد مؤكسدة ضارة بالجسم وهناك مواد تعادل هذا التأثير الضار لهذه المواد المؤكسدة، وتلاحظ ان هذه المواد المؤكسدة تزداد بسبب عوادم السيارات وبسبب التدخين والمبيدات الحشرية السامة، ويزيادة هذه المواد تقل مقاومة انسجة الجسم المختلفة للأمراض وتساعد على سرعة الإصابة بالنزلات الشعبية المزمنة والربو الشعبى، وان علاج تراكم هذه المواد المؤكسدة هو استخدام ما يعرف بمضادات الاكسدة التى هى مصدرها الطبيعة مثل:

٢- **غذاء ملكات النحل:** ينشط خلايا الجسم والغدد الجنسية ويعيد الخلايا لحيويتها ويساعد الجسم على التغلب على الأمراض.

٢- **زيت بذرة القرطم:** وهو مصدر غنى بالطاقة ويساعد على تخفيض كوليسترول الدم والوقاية من أمراض الدورة الدموية.

٢- **زيت جنين القمح:** وهو مصدر غنى فى فيتامين هـ المعروف بقدرته على منع تفاعلات الاكسدة.

٢- **خلاصة الخميرة:** وهو مصدر غنى بالبروتين ومجموعة فيتامين ب والمعادن النادرة مثل النحاس والزنك والمنجنيز وهى ضرورية للنشاط الحيوى لخلايا الجسم.

٢- **خلاصة الجنسينج:** وهى خلاصة نبات كورى شهير.

٢- **البوفلافونيدات:** وهى مجموعة طبيعية لها القدرة على حماية الشعيرات الدموية ومنع التفاعلات المؤكسدة.



وقد تمكن رجال الصناعة من احتواء هذه المواد مجمعة في كبسولة واحدة تحمي الجسم من زحف الأمراض.

(٦) توصل الباحثون البريطانيون إلى لقاح جديد يقوم بإبطال التأثير الإدماني للنيكوتين وهذا اللقاح ينشط استجابة الجسم للنيكوتين عن طريق المضادات الحيوية التي تقوم بتحديد فعالية النيكوتين وتمنعه من الوصول إلى الأجزاء التي تؤثر عليها سلباً بالجسم ويمكن اعطاء هذا اللقاح للأطفال لحمايتهم من النيكوتين.، ويعتمد اللقاح الجديد على بروتين مستخلص من مادة سامة تنتجها بكتريا الكوليرا، وهو بروتين آمن لأنه أساس إنتاج لقاح الكوليرا نفسه، ويقول الباحثون في هيئة "كانتاب" البريطانية ان المصل لن يقضى على الرغبة في النيكوتين، ولكنه سوف يؤدي إلى ابطال مفعول السيجارة، بحيث يكون تدخينها غير مرغوب من جانب المدخنين، وأشار الباحثون إلى أنه من الممكن اعطاء الشباب هذا المصل حتى قبل الشروع في التدخين لابعادهم عن هذه العادة السيئة. وقد تم طرحه في الاسواق بحلول عام ٢٠٠٢ تيعتمد في تأثيره على وقف وصول النيكوتين إلى المخ. ونقلت الصحف البريطانية عن العلماء في مركز "هينجن كونتى" الطبى فى مينيابوليس بالولايات المتحدة قولهم ان التجارب التي اجريت على الفيران أوضحت ان المصل يحفز الجهاز المناعى على انتاج أجسام مضادة تعرقل نشاط النيكوتين، وتمنعه من الوصول إلى الدورة الدموية، ووضحت التجارب ان المصل يعمل على تخفيض كمية النيكوتين التي تصل إلى المخ بمقدار الثلثين. وتقوم حالياً شركة بريطانية بتطوير طعم جديد ينتج اجساماً مضادة فى الدم، من شأنها القضاء على الشعور بالحاجة إلى المتعة التي كان يحصل عليها من اعتاد التدخين او من يتعاطى الكوكايين، وقالت الشركة ان التجارب التي اجريت على العقار الذى اطلق عليه اسم "تى. ايه. سى. دى" اظهرت فعاليته بدرجة كبيرة، وسوف تجرى تجارب اخرى فى أمريكا على متطوعين فى مركز علاج معتادى التدخين ومدمنى الكوكايين، وأكدت الشركة البريطانية المنتجة للطعم الجديد ان المؤشرات الاولية اظهرت ان تأثيره يستمر مدة طويلة، وقالت: أنه من المتوقع ان يظهر الدواء الجديد فى الاسواق بعد خمسة اعوام.

(٧) أنتجت شركة جلاكسو البريطانية اقراص تسمى Zyban تستخدم للاقلاع عن التدخين حيث يتناول المدخن قرص مرة واحدة يومياً لمدة ٣ أيام على قرصين لمدة تتراوح بين ٧-١٢ اسبوع وفي هذه الفترة يقلل المدخن عدد ما يدخنه من سجائر دون الشهور بالمضايقات المصاحبة عند الأقلاع عن التدخين وقد نجح تأثير هذا الدواء على الأفراد الذين يدخنون أكثر من ١٥ سيجارة يومياً. وفي تجربة فريدة بدأها الأطباء والعاملون بأحد مستشفيات مدينة بيتزا ذات البرج الشهير من خلال تجربة إختبار حبوب الامتناع عن التدخين للتحقق من فاعليتها طبقاً لتعليمات الإتحاد الأوروبي قبل استخدامها من جانب جمهور المدخنين العريض وطرحها في الاسواق بعد مرور عام على التجربة، وقد تم وضع شروط في إختبار المتطوعين وهو ان يكونوا من جميع الاعمار والاقلاع نسبة تدخينهم عن عشر سجائر في اليوم الواحد، ومن المعروف ان الحبوب التي تم اكتشافها في عام ١٩٩٨ بالولايات المتحدة الأمريكية وهذه الاقراص خالية من النيكوتين والمادة الفعالة بيوبيريون والتي تؤثر على مستوى الدوبامين والنورادرينالين وهي الموصلات العصبية المسؤولة عن رغبة المدخن في اشعال السجارة، وكانت تستخدم في الماضي لعلاج الاكتئاب وقد اسفر استخدامها في أمريكا عن نتائج مشجعة فقد نجحت بنسبة ٣٠% من المستخدمين في الأقلاع عن التدخين نهائياً وترتفع هذه النسبة لتصل إلى ٣٥% في حالة اضافة مادة النيكوتين إلى مكونات الحبوب وقد أكد الطبيب الايطالى كاروتسى أنه يجب عد التقليل من أهمية هذه النسب خاصة من بين الذين قرروا الأقلاع عن التدخين بصفة طبيعية وبدون اللجوء إلى استخدام المواد الكيميائية حيث لا تزيد نسبتهم على ٣% فقط ويضيف ان الحبوب الجديدة ليست لها أعراض جانبية باستثناء الإصابة بالصداع والارق الذي يختفى خلال عشرة أيام من بداية العلاج. وهذه الاقراص تنتج في بريطانيا بعد ان حصلت الشركة على موافقة هيئة الاغذية والدواء الأمريكية والإتحاد الأوروبي وان فرع الشركة في مصر سيقوم بإنتاجه محلياً بسعر مناسب.

(٨) أثبتت دراسات اجريت بمستشفيات كلية طب سانت جورج بلندن ان اتسحلاب قطعة من السكر على فترات اثناء اليوم ولمدة اربعة اسابيع يساعد على الأبتعاد عن السجارة، لقد أثبتت الدراسات ان التدخين بشراهة يؤدي إلى

تغيرات فى تنظيم احتياج الجسم للمواد الكربوهيدراتية والتوقف فجأة عن التدخين يزيد من احتياجات المدخن إلى زيادة فى الكربوهيدرات فيشعل السجارة وهو لا يعلم ما الذى يحتاجه الجسم فيظن أنه فى احتياج لاشعال السجارة وفى هذه الحالة وقبل ان يشعل السجارة عليه ان يستحلب قطعة من السكر كل فترة لوقف الاحتياج إلى الكربوهيدرات والذى يصاحبه اشعال السجارة. ويعتبر كثير من الباحثين السكر من المنعشات الدماغية ودور السكر فى تعديل المزاج ليس بالجديد لكنه معروف منذ زمن طويل، وقد اشارت العديد من الدراسات إلى أنه يمكن استخدام السكر لمعالجة الإدمان على السجائر حيث روجت منذ فترة فى الاسواق الطبية حبوب سكر يأخذها الانسان عندما تخطر على باله سيجارة على اعتبار ان ذلك يمكن ان يثبط الخلايا العصبية عن طريق منافسة السكر لمستقبلات النيكوتين، لكن الباحثين يحذرون من فهم موضوع تناول السكر بشكل خاطئ لأنه من البدهى ان زيادة السكر تودى إلى استهلاك كميات عالية من الانسولين وطالما ان كمية الانسولين لدى الانسان محدودة لذلك فان هذا يزيد الاستعداد للاصابة بمرض السكر.

(٩) وقد اكتشف العلماء انزيم داخل الكبد يحد من قابلية الانسان للتدخين ويؤدى لطرده النيكوتين من الجسم، لان إرتفاع النيكوتين فى الدم يزيد من سميته وبالتالي يؤدى إلى الشعور بالغثيان والصداع ويسعى العلماء للسيطرة على هذا الانزيم بهدف زيادة حساسية المدخنين لآثار النيكوتين مما يقلل اقبالهم على التدخين.

(١٠) ومن التجارب التى تمت للتخلص من التدخين هو استخدام الليزر بتسليط شعاع الليزر على نقطة معينة فى اليد ومفصل الرسغ والانف والاذن والحجره لمدة ٢٥ دقيقة مما يساعد على ازالة التوتر والاضطرابات العصبية التى تحدث للشخص عند الأقلاع عن التدخين، واشعاع الليزر يبعث باشارات إلى الجهاز العصبى لافراز المخ مادة الاندورفين التى تساعد الانسان على التغلب على الاضطرابات وقد نجحت هذه التجربة بمستشفى فوكلاندر بجلاسجو

(١١) تعتبر التغذية النباتية من أهم عوامل الوقاية الصحية ضد أضرار التدخين، خاصة الفواكه مثل العنب والفروالة صيفاً. والرمان شتاءً والتى ينتج عن تناولها

فيتو حمض ايلاجيك الذى قد يوفر للجسم قليلاً من الحماية ضد الكثير من اخطار التدخين، وقد قام حديثاً معمل بحوث علم أسباب أمراض السرطان والمنع الكيمياءى بكلية الصيدلة بجامعةقال بكندا التأثير الصحى المفيد لفيتو حمض ايلاجيك، وهو فيتو فينولى عديد يتولد من الفيتو ايلاجى تانين الموجود طبيعياً فى فواكه العنب والفراولة والزمان مركبات الفينول مواد فيتو مهمة ينتشر فى بعض المواد الغذائية المفيدة صحياً، ومن امثلتها احماض التانيك والايلاجيك والكافيك والفيروليك التى توجد فى نوعيات كثيرة من الفواكه والخضروات وحبوب البن وغيرها من الاغذية، وفيتو حمض التانيك يوجد طبيعياً مرتبطاً بفيتو حمض الجاليك بما يعرف كيميائياً بالرابطة الاسترية، كما ان فيتو حمض ايلاجيك يوجد فى صورة ايلاجيك يوجد فى صورة ايلاجى تانين أى مرتبطاً ايضاً مع التانين، وتتميز هذه المركبات بأنها مضادة للاكسدة التى تضر بالاغذية وبصحة الجسم ايضاً كما أنها قد تكون قادرة على احداث بعض التأثيرات المرغوبة ضد بعض الأورام، ومن الفوائد الصحية الاخرى لفيتو حمض كلفيك الذى يوجد فى الفواكة وحبوب البن، وتأثيره المضاد للسموم الفطرية الافلاتوكسين التى تفرزها بعض الفطريات التى تصيب الفول السودانى والذرة والارز وغيرها من الاغذية، وترجع أهمية هذه الفائدة إلى ان سموم الافلاتوكسين قد تعتبر من بين العوامل المسببة لاحداث بعض الأورام، ولقد زادت الأهمية الصحية لفيتو حمض الكافيك والفيووليك بعد نتائج الدراسات الحديثة التى تمت فى معمل بحوث الأورام وقسم البيولوجيا الكيميائية بكلية صيدلة جامعة رتجزر الأمريكية، واوضحت ان لهما دوراً مهماً فى التقادى خطر التعرض للاصابة ببعض الأورام الناتجة عن تناول اغذية بها مستوى عال من مادة النيترات، وتتبع أهمية فيتو حمض الكافيك والفيووليك فى هذا المجال من اعتبارهما عوامل اعاققة قوية تمنع من تكون مادة نيتروزامين التى قد تكون احد مسببات بعض الأورام من مادة النيترات التى قد تحملها للجسم بعض المواد الغذائية التى تحتوى على نسبة عالية منها، وتعتبر اوراق نبات الدخان المستخدم فى انتاج السجائر من المصادر التى تحتوى على نسبة عالية من مادة النيترات قد تصل إلى مستوى حوالى ٤١ ملليجراماً فى كل سيجارة، كما تحتوى اوراق نبات الدخان على مادتي النيكوتين والنورنيكوتين، وفى اثناء

خطوات تصنيع اوراق الدخان لانتاج السجائر يحدث تفاعل ما بين مكونات الدخان من مادتي النيكوتين والنورنيكوتين مع ما تحتوية نفس اوراق الدخان من مادة النيترات، ويؤدي هذا التفاعل إلى تكوين المادة الضارة صحياً نيتروزامين، والتي من المحتمل أنها قد تحفز من الإصابة ببعض الأورام وبخاصة الرئة.

(١) يأتي اليوم العالمي لمكافحة التدخين، وقد شهد العالم تراجعاً في نسبة التدخين خلال العشرين عاماً الماضية بعد إنتشار الوعي بمخاطر وأضرار التدخين، ولكن على العكس بدأت نسبة التدخين في الدول النامية في الإرتفاع بنسبة ٣.٤ % في السنة. وطبقاً للتقارير والبحوث الاجتماعية في مصر فإن ٢٥% من المصريين يدخنون وأن نصف مليون طفل تحت سن ١٦ عاماً مدخنون، وهناك ظاهرة إرتفاع نسبة البنات المدخنات للسجائر والشيشة وهو مؤشر يحمل العديد من الآثار السلبية على الشباب والصحة والمجتمع.

وأكدت الدراسات والأبحاث العلمية في السنوات الأخيرة المخاطر الصحية والاجتماعية والاقتصادية التي يسببها التدخين على مستوى العالم الذي يتضرر منه الأطفال والشباب وكبار السن. وتقوم الدولة ممثلة في وزارة التضامن الاجتماعي والشباب وبعض جهات العمل المدني بجهد كبير لمساعدة الراغبين في الأقلاع عن التعاطي والتدخين، كذلك قرار وزيرة التضامن الاجتماعي ورئيس مجلس إدارة صندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي بتخصيص جائزة مالية بقيمة مليون جنيه بمشاركة صندوق التمويل الأهلي بوزارة الشباب للأعمال الدرامية التي ستعرض في رمضان المقبل والخالية من مشاهد التدخين وتعاطي المخدرات، كذلك فتح حوار دائم مع المبدعين وكتاب ومنتجي وصناع الدراما بشأن الأعمال الدرامية وقضية التدخين وتعاطي المخدرات بشكل خاص خلال رمضان وستتم متابعة وتحليل ما يذاع خلال هذا الشهر لرصد قائمة سوداء عن الأعمال التي تروج للتدخين وتعاطي المخدرات.

لكن كارثة التدخين تحتاج المزيد من العمل الجاد من كل مؤسسات الدولة للتصدي للظاهرة وربما يكون شهر رمضان فرصة جيدة للتخلص من تلك العادة السيئة. وكيل الأزهر السابق وعضو مجمع البحوث الإسلامية يقول: التدخين له آثار وأضرار بالغة الخطورة على الصحة.. يقول تعالى: (ولا تقتلوا أنفسكم إن الله

كان بكم رحيمًا)، العديد من الناس أصيبوا بالأمراض مثل سرطان الرئة بسبب التدخين، وهناك أيضا ضرر بالغ للتدخين السلبي على البيئة من حول المدخنين وعلى الأزواج والأولاد وهذا يعني أننا ننقل الضرر دون أن ندري، لهذا حرم لقله تعالى: (ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث)، كما أن التدخين يترك رائحة كريهة على الجسم والفم ينفر منها الآخرون، وقد نهى الإسلام عن كل ما له رائحة كريهة مشكلة التدخين السلبي أنه أدى إلى إنتشار الأزمات الربوية والشعبية وإرتفاع نسب التشوهات الخلقية بين الأطفال، أما تدخين الأطفال فهو ظاهرة تعنى خلافا في السلوك وفي التربية وأزمة أخلاقية نجدها أكثر في أطفال الشوارع بسبب غياب الرقابة وأيضا غياب دور الأسرة.. والحل عودة الأسرة إلى تحمل مسؤوليتها ورعاية أبنائها واستثمار وقت الفراغ للأبناء في عمل مفيد التدخين قد يكون بداية الإدمان لذا هناك برامج ومبادرات من المجتمع المدني بمشاركة وزارة التضامن الاجتماعي، وقد أكدت آخر الدراسات الاجتماعية أن ٤٠% من الأطفال والشباب المدخنين بسبب غياب الرقابة نتيجة لانشغال الأبوبين بالضغوط في العمل وزيادة مصروف الأبناء عن حاجتهم.. ووجد أن طلاب التعليم الفني أكثر تدخينًا من الثانوى العام، كذلك إنتشار الشيعة وسط الفتيات، وأثبتت الدراسات أن ٧٥% منهن يقلعن بعد المرة الأولى والنسبة الباقية يستمررن في التدخين الذى قد يتحول إلى تعاطى المخدرات هناك فرصة عند قدوم شهر رمضان لأخذ القرار للإقلاع عن التدخين لاستكمال فريضة الصيام، فكما استطعت صيام ١٤ ساعة كاملة واستطاع جسديك التحمل والصبر على الجوع والعطش ودون تدخين فبالتالى يمكنك الإقلاع عن السيجارة التى تحتوى على ٢٣ مادة كيميائية، وعدم شرب البدائل الالكترونية التى أثبتت الدراسات العلمية أنها أشد خطورة وضرا وأن نسبة النيكوتين ٣ أضعاف النسب الموجودة بالسيجارة العادية التقليدية، كما يوجد بمكوناتها مواد مسرطنة، وكلها وسائل ليست للإقلاع عن التدخين كما يروج لها. وتتصح بأهمية البعد عن النصح المباشر وأن كثرة تكرار طلب الأقلال عن التدخين يأتى بنتيجة عكسية. هناك علاجات حديثة ومتوافرة تعوض النيكوتين الموجود في الدم وتمنع الأعراض الجانبية الإنسحابية ومنها اللاصقات الطبية والعقاقير التى تغلق مستقبلات النيكوتين، كما تعمل على استثارة إفراز مادة الأندورفين بالجسم ويستطيع المدخن الإقلال بدون مشكلات خلال شهر، وكلما كان العلاج من إدمان التدخين مبكرا كان أفضل لاستعادة خلايا الجسم

كامل صحتها وعافيتها.وأخيرا إذا كانت فكرة الموت بسبب تدخين ٢٥ سيجارة في اليوم كافية لجعل «أديل» المطربة البريطانية الشابة تفلح عن التدخين الذى كان سببا فى أنها فقدت صوتها عام ٢٠١١ وخضعت لجراحة واخبرها الأطباء ان عليها الأقلال عن التدخين أو إنهاء مسيرتها الغنائية فإنها أكدت أن الأقلال عن التدخين يحتاج إلي قوة الإرادة والقدرة على اتخاذ القرار وإتباع أسلوب حياة صحى وممارسة الرياضة.

(١٣) يمكن الاستفاد من شهر رمضان الكريم فى محاولة الأقلال عن التدخين فقد أكد خبراء علم النفس العلاجى ان الأيام الاخيرة من شهر الصيام تعتبر فرصة قوية لشتجيع كل مدخن على ان يقلع بسهولة عن عادة التدخين، لان الصائم يتلقى درساً علمياً فى إختبار فوة الارادة على مدى ما يقرب من ١٢ ساعة فى اليوم ويمتتع عن الاكل والشرب والتدخين، وان اسرع بعض المدخنين إلى التدخين بعد الافطار بشراهة حيث يعانى من نقص النيكوتين طوال اليوم اثناء الصيام، وقد اوضح فضيلة ”وزير الأوقاف“ ان الهدف من الصوم التقوى ودفح الضرر من التقوى ودفح الضرر من التقوى، والتدخين يضر الشخص ومن حولة، وحيث ان القاعدة الإسلامية تنص لا ضرر ولا ضرار، وهكذا فان المدخن يجب ان يستفيد من شهر رمضان للتخلص من عادة التدخين والاستفاد من تعاليم هذا الشهر الكريم التى تنص على الصبر والتخلص من العادات السيئة. الا أنه إنتشرت عادة تدخين الشيشة بعد الافطار بين الرجال والنساء، ولم تقتصر على فئات محدودة بل بين اصحاب الحرف اليدوية والطلاب والمتقنين واهل الفن ورجال الأعمال، وتختلف الآراء حول إنتشار هذه العادة فبعض الآراء ترجح ان السبب يعود إلى التوتر النفسى، وزداد إنتشار هذه الظاهرة وانتشرت بين الشباب باعتبارها موضة ونوع من التسلية، او بسبب ضغوط الحياة وإيقاعها السريع فى محاولة للاستمتاع بالوقت بعيداً عن الضغوط، وانتشار هذه الظاهرة بين الفتيات نوع من أنواع تغيير احد انماط العادات داخل المجتمع، ويجب ان يعرف كل مدخن للشيشة أنها مسبب اساسى للدرن الرئوى نظراً لتداول الميسم الواحد بين أكثر من شخص.

(١٤) وهناك بعض النصائح التي يمكن ان يتبعها المدخن خلال محاولته الأقلال عن التدخين:

- ٣- تجنب الأماكن التي يكثر فيها التدخين.
  - ٣- كلما شعر بالرغبة في التدخين يضع في فمه ميسماً.
  - ٣- الحرص على اختيار اصدقاء لقضاء وقت الفراغ من غير المدخنين.
  - ٣- يمكن الاستعاضة عن التدخين بمضغ اللبان.
  - ٣- عند الشعور برغبة ملحة للتدخين الانشغال بالتفكير بأى شئ آخر.
  - ٣- غسيل الأسنان بمعجون قوى النكهة لثلاث او اربع مرات يومياً.
  - ٣- شرب الماء بكثرة حتى تقل حموضة البول نظراً لان إرتفاع حموضته تؤدي إلى زيادة افراز النيكوتين به مما يؤدي إلى انخفاض نسبته في الدم بسرعة مما يدفع المدخن للاقبال على السجائر.
  - ٣- استخدام الفلتر الذي يقلل من نسبة أول اكسيد الكربون والنيكوتين المستنشق.
  - ٣- محاولة تدخين جزء اقل مكن السجارة عند كل مرة تدخين.
  - ٣- عدم استنشاق الدخان الذي ينشأ من السجارة بعمق.
- (١) ومن الوسائل المستخدمة في الأقلال عن التدخين:

#### \* - بخاخة النيكوتين:

وهي تستخدم بدلاً من النشوق ويتم رشها داخل الانف ولا يصل آثارها إلى المعدة والشعب الهوائية فتتناسب المريض بالقرحة.

#### \* - بخاخة حمض الليمونيك:

وهو احد بدائل التدخين ولكن لا تسبب أضرار كأضرار التدخين وهذه الطريقة لاقت استحسان لدى المدخنين حيث أنهم يفضلون استنشاق الليمونيك عند تدخين السجائر المنخفضة النيكوتين والقطران.

#### \* - نشوق النيكوتين:

يتميز بعد إحتواءه على أول اكسيد الكربون وهو يستخدم كما يستخدم لبان النيكوتين الذي قد لا يستسيغه البعض لسوء طعمه ولكنه قد يؤدي إلى سرطان الانف مع كثرة الاستعمال.



**\* - لبأن النيكوتين:**

ولبأن النيكوتين يوفر النيكوتين للمدخن عند مضغه بمعدلات منخفضة تدريجياً وهذا عن طريق مضغة كل ٣ ساعات لمدة اربع شهور فى البداية ثم يقل المعدل بعد ذلك تدريجياً، ولكن ايضاً له مضار مثل الغثيان وقرحة اللسان الاستعمال قد تؤدى إلى سرطان الفم.

**\* - لزقة النيكوتين:** سبق الاشارة اليها.

(١) بعض العقاقير التى تساعد على الأقلاع عن التدخين:

**\* - عقاقير اللولين:**

يتميز بأن له تأثير مشابه لمفعول النيكوتين من الناحية الكيماوية وهو ينشط الجهاز التنفسى.

**\* - العقاقير المهدئة:**

هناك محاولة من العلماء مازالت فى حيز التجارب فقط للوصول إلى عقار يقلل اعتماد الجسم على النيكوتين او يزيل آثاره الضارة وان كانوا لم يتوصلوا له بعد. فى أكثر من دراسة نشرت فى المجالات الطبية العالمية ومنها مجلة" نيو انجلاند جورنال الطبية" تبين ان بعض مضادات الاكتئاب مثل" زيبان" (Bupropolin Zyban) وايضاً نورترىبتلين Nortriptyline تساعد المدخن الذى يمتنع عن التدخين بحيث تقل عنده أعراض الانسحاب من النيكوتين، وايضاً تقلل من ظهور أعراض الاكتئاب كجزء من اعراض الانسحاب لمن لديه استعداد للاصابة به من قبل. وفى احدى الدراسات تبين من خلال تجربة دواء" زيبان" على ٦١٥ من المدخنين الذين يعانون من أعراض نفسية او اكتئاب من أى نوع، ان تناول جرعة ييومية ٣٠٠ مجم من هذا الدواء قبل الأقلاع عن التدخين باسبوع، ولمدة ٦ اسابيع بعد التوقف عن التدخين بلغت نسبة نجاح تصل إلى ٤٤.٢% وهى نسبة كبيرة نسبياً بالنسبة للوسائل الاخرى المتاحة بالمقارنة ب ١٩% فى عينة الكنترول التى لا تتناول هذا الدواء، وبعد عام كامل من استخدام هذه الجرعة ظل ٢٣.١% من هؤلاء الذين يتناولون هذا العقار غير مدخنين، بينما كانت هذه النسبة فى مجموعة الكنترول ١٢%، وهذا الدواء يجب الا يأخذه أى انسان معرض للاصابة بتشنجات

او مصاب بالصرع، وهو يسبب بعض الأعراض الجانبية مثل جفاف الفم والقلق والصداع واحياناً الرشح.

وهناك دواء آخر تم تجريبته من مجموعة مضادات الاكتئاب وهو "نورترينيلين" على ٢٠٠ من المدخنين الذين لا توجد عندهم أعراض الاكتئاب، وكانت النتيجة مشابهة لنتائج الدواء السابق، والحقيقة ان العلاقة بين التدخين والاكتئاب علاقة قوية، فنسبة المدمنين الذين يعانون من الاكتئاب اكبر منها في غير المدخنين، كما ان مرضى الاكتئاب أكثر استهلاكاً للسجائر من غيرهم من غير المكتئبين، مع ان الميكانيزم الحقيقي لهذه العلاقة غير معروف حتى الآن، الا ان هناك بعض الموصلات العصبية المشتركة التي تتأثر بكل من النيكوتين ومضادات الاكتئاب في نفس الاتجاه مثل: نورابينيفرين، الدوبامين الذى يشعر المدمن بالذنه من وراء تدخين السجارة، والسيروتونين، وبالتالي يمكن لمثل هذا النوع من مضادات الاكتئاب ان يقلل من أعراض الانسحاب من النيكوتين في المراحل الاولى من التوقف عن التدخين، ولكن بشرط ان يكون لدة المدخن الارادة القوية والتصميم لكى يتوقف عن التدخين

بدأت شركة دواء مصرية فى اتخاذ الاجراءات اللازمة لتسجيل عقار جديد من انتاجها يساعد على الأقلاع عن التدخين، الدواء الجديد عبارة عن اقراص خالية من النيكوتين وتعمل على جزء من المخ يسبب الشعور بالرغبة الملحة فى التدخين والاقراص يتناولها المدخن يومياً ولمدة ثلاثة اشهر يشعر المدخن بعدها بعد الرغبة فى التدخين وتجعل المدخن ينسى السجارة لفترات طويلة حتى يستطيع خلال شهرين فقط الأقلاع تماماً عن التدخين، وقد أثبتت الإختبارات فاعلية العقار وامانة، والدواء الجديد يشترط فقط توافر الرغبة فى الأقلاع لدى المدخن.

(١٧) "ميلد سجيا" يستخدم للأقلاع عن التدخين،. وميلد سيجا سيجارة بها نوع من الاحجار الطبيعية لها خاصية امتصاص النيكوتين من السجائر وبالتالي يحدث تحكم لكمية النيكوتين التى تصل إلى الدم، وباستخدامها فترة من عشرة إلى ١٥ يوماً ينخفض مستوى النيكوتين فى دم المدخن ويسهل عليه الأقلاع تماماً دون معاناة، ولعل الذين يجربون هذه الوسيلة يكتبون لنا تجربتهم، وقد اجريت ابحاثا عن علاج المدخنين للامتناع عن التدخين بواسطة اللبان (نوع خاص من اللبان يحتوى نيكوتين يعوض مستخدمه تدخين السجارة)، ولصقات

النيكوتين (لصقات حاوية للنيكوتين يقوم الجسم بامتصاصها وتؤدي هدف اللبأن نفسه) واخيراً الاقراص الجديدة (الزايان وويليوتيرن)، وقد خلت السوق من اللصقات والاقراص وارتفاع سعر اللبأن (متوسط السعر ١٠٥ جنيهاً لكل ١١٥ قطعة لبأن). وهذا معناه اما خلو السوق من الأدوية المساعدة في الوقت الذي يمكن تصنيعها محلياً، او ارتفاع اسعارها بصورة تجعل المدخن يختار السجارة باعتبار أنها الارخص.

(١٨) جهاز لجمع اعقاب السجائر، ولا يسمح بتسرب الادخنة او الروائح، يقوم بفرم التبغ المتبقى من السجارة والفلتر والتخلص منها في عبوات خاصة عرضه احدى الشركات في معرض انتسورجا بمدينة كولن الالمانية الذي اقيم لتقديم الحلول التكنولوجية للتخلص من النفايات والملوثات الخطيرة.

(١٩) أثبتت آخر الأبحاث الطبية ان لصقات النيكوتين المستخدمة في المساعدة على الأقلاع عن التدخين امنه تماماً. حتى بالنسبة لمرضى القلب بعد ان كانت تدور حولها بعض الاتهامات الاضرار بالقلب. جاءت الأبحاث لتحسم القضية لصالح اللصقة النيكوتينية فلا يكون للمدخن حجة بعد الآن.

(٢٠) تم التوصل إلى مستحضر جديد اسمه C.O.P (كوب) على شكل كبسولات من خلاصات عشبية تستطيع تغيير مذاق التدخين عند المدخن بطريقة تشبه تأثير فيروس البرد او الانفلونزا عند المدخنين مما يؤدي إلى تقليل الرغبة في التدخين تدريجياً إلى ان يفقد الرغبة نهائياً في التدخين، وايضاً يساعد المدخن على تحمل فترة التوقف عن التدخين وهي فترة تصاحبها اضطرابات عصبية ونفسية ورغبة شديدة في العودة إلى التدخين، وهذا الكبسول تحت التسجيل حالياً بوزارة الصحة وستصنعه شركة النيل للدوية، وإلى ان يظهر هذا الانتاج الجديد ويجرى استخدامه ويثبت فعلاً نجاحه فهناك طريقة لانتاج هذا الدواء نشرت في مجلة اسيوط للدراسات البيئية. عدد يناير ٩٦، ولا بد لرأغب التوقف عن التدخين ان يتعامل مع العطار اذ ان الدواء يتم تركيبه من نبات لسان الحمل الكبير، ومخلوط نبات حشيشة الملاك ونبات البابونج، ويتم خلط هذه الاعشاب بالترتيب السابق بنسبة ١ : ١ : ٣ وتعطى كالشاي: معلقة صغيرة في نصف فنجان ماء مغلى ويقلب لمدة ١٥ دقيقة ويصفى ويشرب قبل كل سيجارة

بحيث يدخن سيجارة كل ٣ ساعات لمدة ٣ أيام ثم سيجارة كل ٤ ساعات لمدة ٣ أيام ثم كل ٥ ساعات، وهكذا إلى ان يتوقف نهائياً.

(٢١) توصل العلماء إلى فاكسين يساعد اللذين يرغبون فى التخلص من عادة التدخين Nic vax الفاكسين ينتج اجساماً مضادة لتلهم النيكوتين قبل ان يصل إلى خلايا مخ المدخنين حيث ان جزيئات النيكوتين صغيرة جدا بحيث لا يمكن لجهاز المناعة التعرف عليها لذلك فان هذا الفاكسين يعمل على توصيل النيكوتين إلى الدم محاطاً بالبروتين على ان يتعامل جهاز المناعة على هذا البروتين المخلوط بالجزيئات الصغيرة من النيكوتين فيمكن التخلص منه بسهولة دون ان يصل إلى خلايا المخ وتدرجياً يتخلص المدخن من عادة التدخين.

(٢٢) توصل العلماء فى كلية طب اسنان" بافالو" إلى طريقة جديدة لمساعدة المدخنين على الأقلاع عن التدخين وذلك باختراع غسول للفم ويجعل للسجائر مذاقاً سيئاً ومن المنتظر طرحه فى الاسواق خلال عام. هذا المضاد للتدخين له مذاق حلو فى حد ذاته لكن اذا اشعل المدخن السيجارة بعد استخدامة بمدة تتراوح من ٦ إلى ٨ ساعات فسوف يصبح مذاق السجائر اشبه بالمطاط او الكاوتش المحترق ولن يستطيع المدخن بعد أول" نفس" مواصلة التدخين.

وتجرى حالياً دراسة ارشادية عن هذا الدواء على عشرين مدخناً يصل استهلاكهم لحوالى علبة سجائر يومياً. استخدم نصفهم هذا الغسول ٣ مرات يومياً. والنصف الآخر من المدخنين تناولوا دواء وهمياً للاقلاع عن السجائر. وقد قام مخترع هذا الدواء قبل الدراسة بتجربته على نفسه وعلى عدد من اصدقائه الذين اعربوا عن اقتناعهم بهذا الدواء الذى نجح فى تخليصهم من هذه العادة السيئة. ويوضح" د. شيانثو" ان قيمة هذا الدواء ليس فقط فى تأثيره من حيث الأقلاع عن التدخين ولكنه ايضاً يقلل من تكوين كبقة البلاك" الحجير" التى تحيط بالاسنان وتخفف من التهاب اللثة والرائحة السيئة للفم. وفى حالة نجاح هذا الدواء فسوف يطرح فى الاسواق بسعر فى متناول الجميع.

(٢٣) التدخين لايزال مشكلة العصر لدى الكثيرين، وهو السبب المباشر لأمراض كثيرة تصيب الأسنان واهمها واكثرها فتكاً السرطان والقلب. لا يقتصر التدخين على مواطنى الدول النامية فقط بل يتعداها إلى الدول الصناعية الكبرى ففى الولايات المتحدة هناك أكثر من ٥٠ مليون مدخن يحاول اقل قليلاً عن نصفهم

الأقلاع عن هذه العادة الا ان نسبة من ينجح منهم لا تتجاوز ٦ في المائة، ولذا ينصح الخبراء من يفشل في الأقلاع عن التدخين في المحاولات الاولى الا ييأس لان هناك العديد من الطرق الطبية وغير الطبية لمساعدته في هذا المجال. وقد أثبتت بعض الدراسات ان اتباع أكثر من طريقة في آن واحد قد يساعد المدخن في الأقلاع عن عادة التدخين.

يذكر ان مادة النيكوتين هي المادة الرئيسية الموجودة في التبغ التي تزود المدخن بالمتعة والنشوة. ولذا يتم استخدام بدائل لهذه المادة تؤمن للمدخن قدرًا ضئيلاً منها. كما يستطيع المدخن الذي يرغب في الأقلاع عن هذه العادة استخدام اللصقات المشبعة بقدر معين من مادة النيكوتين وهنا يقوم المدخن بلصق تلك اللصقات التي هي عبارة عن مربعات صغيرة الحجم تلتصق بالجلد فتغذى حاجة الجسم إلى النيكوتين لا عن طريق التدخين بل عن طريق الامتصاص وهناك اقراص يمكن لعقها او ابتلاعها وهي تحتوي على قدر معين من تلك المادة. كما يستطيع المدخن ايضاً استخدام الانف لاستنشاق بعض النشوق الذي يحتوي على مادة النيكوتين.

من ناحية اخر وجد الأطباء ان العقار ” زيبان ” إلى يستخدم كثيراً في علاج حالات الكآبه المستعصية مفعولاً في معالجة الأشخاص في الأقلاع عن عادة التدخين. ومع ان هذا العقار يخلو من مادة النيكوتين الا ان له تأثيراً جيداً على الغدد التي تفرز مادة كيماوية تدعى ” دوكاتين ” في خلال المخ. ومادة الدوكاتين هذه مسئولة عن الاحساس بالسعادة والنشوة، كما ظهرت الدراسات ان عقار ” زيبان ” يقلل رغبة البعض في التدخين. كما لاحظ الأطباء ان الأشخاص الذين يعانون من مرض الكآبه يقبلون أكثر من غيرهم على التدخين وقالوا ان هذا ايضاً صحيح بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أعراض نفسية كأنفصام الشخصية مثلاً. وقال الأطباء ان التدخين يساعد هؤلاء في عملية التركيز الذهني والاحساس بشئ من السعادة. إلا ان قدرتهم على الأقلاع عن التدخين اضعف بكثير من قدرة غيرهم.

وهناك اسلوب لا علاقة له بالطب او العقاقير من خلال تشكيل مجموعة من المدخنين الراغبين في الأقلاع عن هذه العادة وتشكيل جمعية صغيرة اذ جاز لنا

التعبير حيث يداوم افرادها اجتماعات بشكل دائم يبحثون خلالها اوضاعهم ويتبادلون خلالها الدعم والمشورة.

يذكر ان مؤسسات علمية وطبية وشركات كبرى تطبق هذا الاسلوب الذى نجح كثيراً فى مساعدة المدخنين ومرضى السرطان فى التعايش مع حالاتهم الصحية الصعبة والعيش حياة طبيعية قدر الأماكن. ومن هذه المؤسسات امريكان كانسر سوسايتى وامريكان لانج وعند فشل جميع محاولات المدخن للاقلاع عن التدخين وفى هذه يمكن لهذا الشخص الانضمام إلى التجارب التى تجربها عادة شركات صناعة الأدوية والعقاقير على بعض المنتجات الطبية الجديدة واحد العقاقير التى تُجرب الآن عقار يسمى ميكاميلامين الذى صمم خصيصاً لاعتراض تأثير الاحساس بالسعادة التى توفرها للمدخن مادة النيكوتين وتحييدها. والهدف كما هو واضح نزع المتعة من السجارة مما قد يقنع المدخن بأنها عبئ لا مصدر سعادة ومنتعة.

(٢٤) أثبتت الدراسات النفسية للرابطة الأمريكية للطب النفسى ان هناك علاقة بين التدخين والقلق وان القلق المتعلق بالتدخين يعوق العلاج وان المدخنين الاقل قلقاً والاقل توتراً هم الاكثر قدرة على النجاح فى العلاج.

وقد أكد الدراسات ان البرامج التى تعتمد على اكساب افراد الجماعة مهارات التأقلم هى أفضل البرامج من حيث الفاعلية للاقلاع عن التدخين وان الطريقة المثلى هى تخفيض القلق الناتج عن التدخين وذلك يكون بالارادة والعزم والتصميم عن الأقلاع عن التدخين وان يرفض ذلك تماماً مثلاً الاحتفاظ بكارت لرفض فكرة التدخين نهائياً "لا لن ادخن اليوم - أولاً لا للتدخين". ويجب على المعالج ان يدرّب المدخنين على اتخاذ القرار المناسب فى الوقت المناسب وتجنب التبريرات الخاطئة. ولا ننسى ان مساعدة المدخنين والاقلاع يعد واجباً علمياً وقومياً للمحافظة على الصحة العامة والخاصة ومن اجل حياة أفضل بلا دخان . ويجب ان يكون العلاج يطبق المبادئ التربوية والتعليمية لنشر الوعي الصحى. وان العلاجات القائمة على الاساليب التعليمية والمعرفية تساعد كثيراً فى الأقلاع عن التدخين وتهتم هذه العلاجات باعادة البناء المعرفى للمدخن لان المهارات التى سيتعلها المدخن اثناء العلاج هى التى سوف يستخدمها بعد توقفه مستقبلياً لان المدخن لن يتوقف الا اذا شعر بالخطر الصحى الذى يتهدده.

(٢٥) أكدت الأبحاث الأمريكية الاخيرة ان محاولات الالتفاف التي يقوم بها المدخنون لتجنب أضرار التدخين بتناول اللبان واللصقات المحتوية على نيكوتين، لا تفيدهم كثيراً فقد بينت ابحاث العلماء في معهد الأدوية الامريكى ان تناول هذه المنتجات باعتبار أنها تقلل المواد السامة التي تدخل اجسامهم، لا يخفض مخاطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالتدخين مثل الازمات القلبية، وأمراض الرئة والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان، وأكد العلماء ان منتجات الدخان فى أى شكل ليست آمنة، ويجب اجراء المزيد من الأبحاث عليها لمعرفة اضرارها الحقيقية.

(٢٦) فى اليابان اكتشف الراغبون فى الأقلال عن التدخين ان أفضل الوسائل هى التى يمكن ان نطلق عليها الأقلال الجماعى التى يتفق فيها مجموعة من المدخنين على الامتناع تماماً عن التدخين، وقد سجلت هذه الطريقة نجاحاً كبيراً فى اليابان بسبب الاسلوب الجماعى الذى يعمل به اليابانيون بصورة عامة إلى درجة يقال معها ان اليابانى وحدة لا قيمة له، ولكن أكثر من يابانى مع بعض يشكلون قوة كبيرة، هذا النجاح فى الأقلال الجماعى سببه ان كل واحد يقوم بتشجيع الآخر على الاستمرار فى القرار الذى اتخذه، كما ان كل واحد يخاف ان يبدو ضعيفاً فى نظر زملائه.

(٢٧) أكدت دراسة حديثة ان الإقلال من التدخين لا يأتى بنتائج ايجابية على صحة المدخن، وقال خبراء امريكويون ان نسبة السموم فى الدم تبقى مرتفعة حتى مع خفض عدد السجائر إلى النصف . يضيف الخبراء ان استرجاع الحالة الصحية الجيدة لا يتأتى سوى عن طريق الامتناع التام عن التدخين، لان المدخن الذى يقلل من عدد السجائر التى يدخنها فى اليوم يدخن السجائر المتبقية له بشراهة كبيرة، ويمتص معظم النيكوتين الموجود فيها، وبالتالي يمتص السموم الاخرى بمعدلات اكبر من التدخين الهادئ غير الشره.

(٢٨) أوضحت دراسة طبية أمريكية ان تخفيف التدخين لا يجدى فى الحد من مخاطر السجائر لان المدخن يستمر فى الحصول على كل السموم القاتلة مثل النيكوتين والغازات والقطران. وقد اوصى أطباء " مايو كلينيك " الأمريكية بضرورة الأقلال نهائياً عن التدخين. لتفادى مخاطر السجائر.

(٢٩) ان من الامور المؤسفة والتي تدعو إلى الحسرة والاسى والالام أنه بالرغم من كل التعليمات والتحذيرات والحملات المتوالية التي تشنها الدولة ضد التدخين والتأكد على مدى خطورته على صحة المواطنين والتي تصيبهم بأخطر الأمراض، الا ان هذه الجهود لم تفلح ولم تتجح فى اثناء او اقناع أى من المدخنين للاقلاع عن التدخين بل والمؤسف ان اعداد المدخنين فى تزايد مستمر وبصورة مخيفة وخطيرة حتى أنه توغلت إلى صفوف الشباب فى مقتبل العمر والفتيات فى سن الزهور بل والأطفال فى طور التكوين، لذلك لا بد من الاسراع فى اتخاذ كل الاجراءات والوسائل التي يجب ان تطبق بحزم وحسم واقتراح مجموعة من الوسائل التي يمكن ان تسهم فى مكافحة هذه العادة الخطيرة وهى كالتالى:

- المنع التام للتدخين داخل اماكن العمل وطوال ساعات العمل اليومية، وتوقيع اقصى العقوبات والجزاءات الفورية والرادعة على كل من يخالف ذلك، او يضبط وفى يده سيجارة اثناء العمل مع الحرمان التام من كل الحوافز والمكافآت التشجيعية وغيرها خلال الشهر الواقعة فيه المخالفة.
- الحظر التام على المدخنين الذين يتولون الوظائف القيادية من التدخين فى أى موقع من مواقع العمل باعتبارهم يمثلون القدوة فى تطبيق سياسة الدولة بمنع التدخين عامة داخل أماكن العمل.
- وضع عدد من الحوافز المشجعة لغير المدخنين تقضى بمنحهم الأفضلية عند منح المكافآت والعلاوات التشجيعية والترقية إلى الوظائف والدرجات الاعلى.
- استحداث شرط هام وضرورى عند بدء التعيين للمستجدين فى وظائف الدولة المختلفة يقضى بمنع تعيين المدخنين اطلاقاً وان يكون ضمن مسوغات التعيين لكل موظف مستجد تقديم اقرار بعدم اقترافه لعادة التدخين طوال مدة خدمته خلال ساعات العمل، خاصة بعد ان أكدت الدراسات العلمية المتقدمة ان المدخن يكون غالباً اقل انتاجاً واطرف احتمالاً للعمل الشاق وكثير الغياب والاعذار والاجازات المرضية.
- الاهتمام البالغ بصحة المرضى وعدم تلويث الاجواء المحيطة بهم فى دور العلاج والمستشفيات والعيادات ومراكز التحاليل الطبية والبحوث وغيرها.



- التشديد فى توقيع الجزاءات الرادعة على كل السائقين والمحصلين والعاملين من المدخنين داخل المركبات العامة وتكثيف الحملات المفاجأة والدوريات المرورية للتفتيش الدائم على جميع وسائل النقل العام طوال اليوم وتكيف المفتشين ورجال المرور والشرطة بمراقبة تنفيذ ذلك بكل دقة.
- الالتزام التام بقواعد الضبط والربط داخل الكليات الجامعية والمعاهد العليا والمدارس وتطبيق قرار منع التدخين داخل قاعات الدراسة وتوقيع عقوبة الحرمان من الدراسة لمدد مختلفة للطلبة المخالفين لذلك داخل الفصول وقاعات المحاضرات والاذنار بالفصل التام لمن يتكرر منه حدوث هذه المخالفة أكثر من مرة، وان يكون الاساتذة والمدرسون على مستوى المسئولية متحلون بالسلوك القويم باعتبارهم القدوة الحسنة لابنائهم.
- اصدار اوامر الغلق التام وسحي تاريخيص التشغيل لاي من المحال العامة التى تسمح للفتيات فى جميع الاعمار بصفة خاصة وللصبيه بتدخين الشيشة فى داخل محالهم والسجن والغرامة لصاحب المحل فى حالة تكرار المخالفة فليست الحرية فى ترك الفساد ينتشر جهاراً وعلانية فى ربوع المجتمع.
- (٣٠) كثير من المدخنين ينتظر حلول شهر رمضان كل عام ليقلع عن التدخين حيث أنه يظل صائماً بلا طعام او شراب اوسجائر لمدة لاتقل عن ١٢ ساعة يومياً وبالتالي فهو قادراً على الامتناع عن التدخين اذا اراد وسوف يريد اذا علم ان التدخين يؤدى لسرطان الرئة ولاقصبه الهوائية والذبحة الصدرية وسرطان المثانة وقرحة المعدة وإرتفاع ضغط الدم، والعقم عند النساء وولادة اطفال صغار الحجم ضعاف البنية ولن يستطيع مدخن الامتناع عن التدخين الا اذا امتلك الارادة ثم ادوات تحقيق هذه الارادة.
- واذا كانت هناك العديد من وسائل منع التدخين التى يطبقها الأطباء فان هناك العديد من الاعشاب والنباتات الطبية التى يقضى على الرغبة فى التدخين نهائياً وفقاً للنصيحة المنشورة فى موسوعة للنشر بعنوان دواء لكل داء بالاعشاب والنباتات والزيوت الطبية، واشهر نباتات علاج التدخين هى الجرجير وزمارة الراعى والحنديق (تاج الملك).

(٣١) زجاجة مياه معدني مضاف اليها ٤ ملليجرامات من مادة النيكوتين أي ما يعادل الكمية التي تعطيها سيجارتان في آخر صيحة اطلقتها الولايات المتحدة للحد من التدخين، هذه المياه يباع اللتر منها بـ ٤ دولارت وستطرح للبيع بالمحلات ولا تتميز بلون او طعم خاص ولكنها ستساعد على تقليل أعراض الاحتياج للتدخين او النيكوتين ومن المنتظر ان تصدر الهيئة الفيدرالية المسؤولة عن الاغذية والدواء تحذيراً بحظر بيع هذا المنتج لصغار السن.

(٣٢) شاب مصري مدخن مثل ملايين الشباب الذين يدخنون ويصيح العالم محذراً باضرار ما يفعلون، ولكن هذا النموذج من الشباب اختلف عن الآخرين. فعند ٤ سنوات بدأ محاربة نفسه للاقلاع عن هذه العادة فاهتدى إلى فكرة ابتكار تقدم بها إلى براءة الاختراع باكاديمية البحث العلمي للاقلاع عن التدخين تدريجياً وقد بلور فكرته في انتاج مجسم على شكل سيجار او سيجارة بداخله انبوبة محشوة ببعض الاعشاب الطبية التي تساعد على توسيع الشعب الهوائية والقضاء على الآثار السلبية للتدخين في الرئة ومركب بأحد طرفيها مسمم سيجارة والطرف الآخر لمبة صغيرة تضاء بعدد ٢ حجارة ساعة لاعطاء الاحساس بأنها سيجارة عندما يستنشق المدخن الهواء منها وهو بذلك يمارس هوايته في الامساك بشئ تعود عليه في يده ولكن باستنشاق روائح الاعشاب الطبية التي تساعد تدريجياً على التخلص عن التدخين، والفكرة تم تسجيلها في جهاز براءة الاختراع باكاديمية البحث العلمي وتأييدها معظم جمعيات محاربة التدخين وفي انتظار من يتبناها.

(٣٣) ابتداء من اليوم لن يجد المدخنون في اليونان سوى اماكن قليلة جداً يمكنهم التدخين فيها، حيث يبدأ تطبيق قانون منع التدخين الجديد الذي أثار موجة من الاستياء لدى المدخنين اليونانيين. وبموجب القانون الجديد سيتم حظر التدخين في المستشفيات، وجميع المنشآت الصحية، والمدارس، ومباني الخدمات العامة، والشركات، والمطارات، ومحطات القطارات وغيرها من وسائل المواصلات وسيدفع المخالف للقانون اعتباراً من اليوم غرامة قدرها ٩٠ يورو.

(٣٤) في حكم تاريخي قضت هيئة محلفين في لوس انجلوس على شركة فيليب موريس للتبغ يدفع ٢٨ مليار دولار لسيدة في الرابعة والستين من عمرها مصابة بسرطان الرئة كغرامة تأديبية نتيجة عدم تحذير الشركة لعملائها من مخاطر

التدخين، ويعد هذا التعويض الأكبر في تاريخ قضايا التعويض ضد شركات التبغ وقد ادى هذا الحكم إلى تراجع اسهم الشركة في البورصة امس بنحو ٥% وقالت المدعية في القضية أنها بدأت التدخين في سن السابعة عشرة.

(٣٥) تمكن باحثون امريكيون من مستشفى سينسناتي للأطفال من تطوير تطعيم يمنع الأطفال من الاتجاه نحو التدخين من خلال احتوائه على مادة كيميائية تحد من امكانية تعلق الأطفال بالتدخين لأنها تقضى على الاحساس بمتعة مادة النيكوتين وتمنعهم بالتالى من اكتساب هذه العادة السيئة. وذكرت مجلة "نيو سينتيسست" الأمريكية ان شركتين امريكيتين تنافسان حالياً على انتاج هذا التطعيم الذى يعمل على تحفيز المناعة ضد جزيئات النيكوتين بحيث تعمل الاجسام المضادة على تفتيت هذه الجزيئات فى الدم، وتقضى عليها قبل وصولها إلى الدماغ ويخضع التطعيم الجديد حالياً للتجربة لمعرفة اذا ما كان له أى آثار جانبية، وكن جانب آخر، وفيما يتعلق بالتدخين السلبي واضراره قال الباحثون أنه حتى القليل منه يمكن ان يلحق اضراراً بقدرة الطفل على التعلم، خاصة القراءة وتحصيل الرياضيات والاستساخ، وقالت كيمبرلى يولتون من مركز الصحة البيئية للأطفال بالمستشفى والتي قادت فريق البحث ان أكثر من ١٣ مليون طفل فى أمريكا يتنفسون قدراً من دخان السجائر يكفى كى يتأثروا به، وأنه يجب وضع معايير للصحة العامة لحماية الأطفال من التعرض لدخان السجائر، وفى الدراسة خاض ٤٣٩٩ طفلاً تتراوح اعمارهم بين ٦ و ١٦ سنة إختبارات فى قدرات التعلم وتبين انخفاض مستوى القدرة على التحصيل فى الأطفال الذين زادت لديهم مادة النيكوتين التى تنتج عند قيام الجسم بتحليل النيكوتين والتى وجدت فى الدم والبول واللعب والشعر بعد تعرضهم للتدخين السلبي.

(٣٦) اكتشاف علماء (أوزبكستان) فى الإتحاد السوفيتى دواء جديد يقضى على عادة التدخين فى مدة لا تتجاوز مائة يوم اسمه (سلفات الاناباسين) فهو يولد كافة الآثار التى يحدثها التدخين بالجسم دون أى ضرر. \*والاكثار من تناول

\* (المصدر: حكم التدخين على ضوء الطب والدين ٣٣ محمد بن جميل زينو "دار الحرمين بالقاهرة").

الماء لتخليص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة والاستحمام مرتين او ثلاث مرات يومياً مع تدليك اطراف اليدين والقدمين وذلك لتنشيط الدورة الدموية، والاسترخاء والاكتثار من اكل الفواكه والخضروات الطازجة وعدم تناول الاطعمة الدسمة.

(١) بعد ان أثبتت الاحصاءات الرسمية ان التدخين يقتل أكثر من مائة وعشرين الف بريطانى سنوياً، طالبت دورية " لانست" الطبية البريطانية البارزة الحكومة رئيس الوزراء تونى بليير بحظر التبغ وتجريم حيازة السجائر من اجل خفض عدد المدخنين وازافت دورية " لانست" فى مقالها الافتتاحى، ان نحو ثمانين فى المائة من سكان المملكة المتحدة من غير المدخنين، ويتعين ان تحصل هذه الاغلبية على حقها فى التمتع بالحرية من التعرض لمواد ثبت أنها تسبب السرطان، خاصة ان التقديرات تشير إلى ان الف شخص يموتون سنوياً فى بريطانيا من جراء استنشاق دخان التبغ، الذى ينفثه المدخنون فى الهواء.

#### خطر التدخين على الانسان عامة والمرأة بصفة خاصة:

**التدخين وكبر السن:** تفيد العديد من الدراسات العلمية بأن النساء أكثر استعداداً لإدمان النيكوتين من الرجال، مما يجعل إقلاعهن عن التدخين أصعب ويزيد استخدام الأم النيكوتين الموجودة فى السجائر من المخاطر الصحية والسلوكية بين الأطفال والرضع مثل اضطراب ضغط الدم وانشقاق سقف الفم والشفة وفقر الدم وغص الأطفال. كما يتسبب فى حدوث مغص وأزيز فى الصدر للصغار، ومشكلات فى الجهاز التنفسي والعينين وبعض حالات التخلف العقلي للأطفال والإضطرابات السلوكية ومشكلات النمو غالباً ما تحدث لأبناء المدخنات، وعلى الرغم من ان معظم المدخنين من الرجال فإن كثيراً من الأطفال والنساء يتأثرون بالتدخين السلبي الذي يتسبب فى وقوع عشرات الآلاف من حالات الوفيات المبكرة على مستوي العالم. أن التدخين يؤدي إلى جفاف البشرة يؤثر على مرونة الجلد ويؤدي إلى تآكل الأنسجة اللبغية المرنة فى الجلد، كما أن التدخين يؤدي إلى إستعمال عضلات الوجه التعبيرية فى غير وظيفتها الحقيقية، حيث أن هذه العضلات عبارة عن عضلات دقيقة جداً تخرج من عظام الوجه ويكون إتصالها ببشرة الوجه، وهى مسئولة عن إظهار الفرح والحزن والإكتئاب والغضب، ومع التدخين تستخدم هذه العضلات بطريقة معيبة فى أثناء عملية شفت الدخان مما

يؤدي إلى ظهور تجاعيد بسمية على جانبي الشفاه يطلق عليها وجه المدخن وهذا يجعل المرأة تظهر أكبر من عمرها بكثير.

مدمنى التدخين يشعرون باثر التدخين الضار على صحتهم اذ أنهم يشكون جميعاً ضيق التنفس وحة الصوت والسعال الدائم، كما أنهم يشكون دائماً الاجهاد وضعف الشهية للطعام، وقد لا تكون شكاوهم بدرجة تثير الاهتمام، اذا اشتدت الأعراض وجبت استشارة الطبيب، ومن أمراض الجهاز التنفسي التي تصاحب التدخين سرطان الرئة، وسرطان الحنجرة والالتهاب الشعبى المزمن والامفيزيما (وهو مرض رئوى خطير معجز) وللتدخين ايضاً اثره فى نقص كفاية الشريان التاجى، ومرض القلب الناتج من ارتفاع ضغط الدم، وكذلك قرحة المعدة، ومرض برجر (باوعية الاطراف) وسرطان المثانة، ويؤثر التدخين كذلك فى أمراض اخرى غير هذه الأمراض، ويتوقف مدى الإصابة بهذه الأمراض على عدد اللقافات (السجائر) التي تستهلك يومياً وعلى طولها او ضخامتها حسب نوعيتها، ومدة إدمان التدخين، و لاشك فى ان اعمار مدمنى التدخين اقصر من غيرهم بكثير.

ويعتبر مرض القلب أكثر أسباب الموت بالولايات المتحدة الأمريكية، وهناك رجل من كل خمسة رجال بين سن الخامسة والثلاثين، والخامسة والستين من العمر - يصاب بأزمة قلبية، ويتأثر القلب بعوامل كثيرة، ولكن العلاقة بين مرض الشريان التاجى وتخين التبغ حقيقة ثابتة، ونسبة الوفاة بين المدخنين من الرجال من اصابتهم بمرض شرايين القلب التاجية اعلى بكثير منها بين غير المدخنين.

ويصاب كثير من الامريكين بتصلب الشرايين فى سن مبكرة، فنترسب المواد الدهنية فى بطانة الشرايين، وتزيد ثخانتها تدريجياً إلى ان تعوق سير الدم، واذا لم تتمكن الشرايين التاجية من امداد القلب بما يكفى عضلته من الدم حدثت الذبحة الصدرية، فقد أثبتت التجارب ان التدخين يزيد كمية الاحماض الدهنية بالدم، وان ذلك عنصر هام فى العلاقة بين مرض الشرايين التاجية والتدخين ويزيد التدخين العبء الملقى على القلب بنقص كفاية الرئتين ونقص تنبيه الجهاز العصبى، وليس من المبالغة اطلاق اسم (الايدز الصغير) على الاضرار التي يحدثها التدخين بالنسبة للجهاز التناسلى للمرأة اذا أنه يؤثر على مناعة هذا الجهاز مما ينتج عنه آثار لا تقل خطورة عن آثار الايدز ومنها على سبيل المثال لا الحصر، زيادة

التهابات الجهاز التناسلى واطورها التهابات انابيب الرحم وما يتبعها من انسداد وهو سبب معروف للعقم، وزيادة فرص حدوث الحمل خارج الرحم وهى حالة تهدد حياة المرأة، كما ان فرصة المرأة المدخنة تزيد ١٣ مرة على فرصة غير المدخنة فى الإصابة بسرطان عنق الرحم وذلك بسبب نقصان المناعة. ومن المؤسف ان التدخين يؤثر تأثيراً سيئاً على وظائف مبيض المرأة ويشى من التفاصيل فإن هذه الآثار تشمل:

٢- تقليل افراز هرمون الاستروجين وهو هرمون الانوثة مما يؤدي إلى اضطرابات فى الدورة الشهرية خاصة بعد سن الثلاثين (اللجوء إلى استئصال الرحم كعلاج لهذه المشكلة يزيد اربع مرات عند المدخنات).

٢- يؤثر التدخين تأثيراً سيئاً على نمو البويضة وتكون المحصلة خروج بويضة ضعيفة تقل فرصة اخصابها، وحتى اذا خصبت يكون الحمل الناتج عن هذه البويضة عرضة للاجهاض المبكر بنسبة تبلغ الاضعف بالنسبة للمرأة غير المدخنة كما تزداد بصورة ملحوظة نسبة التشوهات الخلقية عند الاجنة.

٢- يعوق التدخين هملية افراز المبيض لهرمون البروجستيرون الذى يفرز بعد حدوث عملية التبويض لتحضير بطانة الرحم للحمل المنتظر، وقد ثبت ان التدخين يعوق هذه العملية الحيوية بصورة تمنع اندماج الجنين فى الرحم.

٢- يؤثر التدخين على خصوبة المرأة نظراً لان المرأة التى تعانى من اختلال وظائف المبيض وافراز الهرمونات وانسداد الانابيب هى بعينها التى تعانى من العقم وتكرار الاجهاض، وباجاز فان حدوث الحمل قد يتأخر لمدة سنة عند المرأة المدخنة بالنسبة لنظيرتها غير المدخنة، وطبقاً لبحث علمى فإن نسبة العقم قد بلغت عند المدخنات ٢١% وكانت ١٤% بالنسبة لغير المدخنات.

والمرأة المدخنة الحامل سرعان ما تصل المادة السامة من التدخين بسهولة إلى الجنين وهذا الموقف الصحى الخاطئ يؤثر عليه كما أنه يؤثر ايضاً على نموة قبل الولادة (خلال اشهر الحمل)، فيخرج إلى الحياة ناقص الوزن ضعيف البنية، ولذلك فإنه من واجب الطبيب ان ينصح المرأة الحامل بالتوقف عن التدخين فوراً، واذا كان الزوج هو المدخن فإنه فى هذه الحالة يجب ان يبتعد عن زوجته خلال قيامه الفعلى بالتدخين بقدر المستطاع وان يدخن خارج المنزل وبالتأكيد فى عدم وجود زوجته.

وإذا ما أصيب الإنسان بكسور في عظامه فان هذه الكسور تحتاج إلى وقت طويل لكي تلتئم اذا كان صاحبها يدمن التدخين، ويعتقد فريق من الجراحين المتخصصين في العظام بجامعة (ايمورى) الأمريكية، وان أول اكسيد الكربون والنيكوتين مسئولان عن تأخير عملية تجدد الانسجة العظمية لان النيكوتين يعمل على تضيق الاوعية الدموية مما يؤدي إلى قلة جريان الدم الواصل إلى مكان الكسر، ومن جانب آخر فان استنشاق أول اكسيد الكربون يخفض كمية الاكسجين الواصلة إلى انسجة الجسم، وجاء هذا الاستنتاج بعد ان درست مجموعة الجراح جورج سيدنى معدل نمو العظام الجيد لدى ٢٩ شخصاً تعرضوا لحوادث كسر في عظم الساق الكبرى وكان ١١ شخصاً منهم من المدخنين، وتسعة سبق وان اقلعوا عن التدخين، وتسعة لم يدخنوا السجائر فقط، وبناء على نتائج هذه الدراسة تؤكد اكتمال نمو النسيج العظمى الجديد في غير المدخنين مع نهاية الشهر الثانى بعد الكسر ولكن بالنسبة للمدخنين استغرقت عملية الالتئام ثلاثة اشهر، كما لاحظ فريق الجراحين ان انقطاع المدخنين عن هذه العملية يساعد على الاسراع لعملية الالتئام. رغم اعتراف المدخنين انفسهم بأضرار التدخين، ورغم التحذيرات الطبية المستمرة من خطورة التدخين الا ان الاحصائيات تشير دائماً إلى تزايد عدد المدخنين فى العالم وفى مصر بمن فيهم الأطباء انفسهم، وفى دراسة اجريت مؤخراً على طلبة كلية طب القاهرة كشفت ان ٥٧% من الأطباء القادمين مدخنون بل مدمنون لان معظمهم يدخن أكثر من ٢٠ سيجارة يومياً. والخطورة تكمن فى التزايد الكبير فى عدد المدخنين فى العالم والذى بلغ حسب آخر الاحصائيات إلى نحو ١.٣ بليون شخص وان هناك ٧ حالات وفيات من بين عشرة يموتون يومياً نتيجة التدخين باجمالى ٥ ملايين شخص يقتلهم التدخين سنوياً تزيد إلى ١٠ ملايين حالة وفاة بحلول عام ٢٠٢٠ وان ٧٠% منهم فى الدول النامية وان الخسائر الناجمة عن التدخين تزيد على ٢٠٠ بليون دولار سنوياً.

وفى جمهورية مصر العربية، فقد عقد فى المركز القومى للبحوث ندوة موسعة حول "التعاطى عند المراهقين" - واخرى بعنوان "نحو مجتمع أفضل بدون تدخين" وكلاهما لدراسة أضرار التدخين وتأثيره السلبى على الصحة والبيئة، والمفاجأة التى فجرها المشاركون فى الندوتين، كانت من العيار الثقيل، والتى تتطلب

ليس فقط البحث فى أضرار التدخين وانما فى دراسة الاضرار التى لحقت بالاخلاق والعادات والقيم التى اصابت الاسرة المصرية، فقد أكد المشاركون تراجع نسبة المدخنين من الرجال وتزايد النسبة بين السيدات وشرائح كبيرة من الشباب والمراهقين فقد بلغت نسبة المدخنات إلى نحو ١٥% والمراهقين ٢٠% أى ان نحو ٣٥% من المدخنين من العناصر الجديدة التى لم يكن لها علاقة بالتدخين ليس فقط لاسباب صحية ولكن لأسباب اخلاقية، كانت تمنع هؤلاء من الاقتراب من السجائر او تدخينها. واذا كانت خطورة تعلق المراهقين بالسجائر ترتبط بالصحة العامة والأصابة بأمراض التدخين من الضعف والعجز وغير ذلك، فإن خطورة تعلق السيدات بالدخان ترتبط بالمستقبل وخاصة لخطورة التدخين على السيدات الحوامل واضراره الكبيرة على الاجنة فى الارحام.

وحتى توتى الندوتان ثمارهما حرص رئيس المركز القومى للبحوث على مشاركة عدد كبير من طلاب المدارس الثانوية والجامعات والسيدات بالاضافة إلى التربويين ورجال الدين والاعلام. ان الهدف ليس فقط رصد مشكلة التدخين وكشف الاضرار الناجمة عنه، انما التطرق لاساليب العلاج خاصة الحالات المبكرة بين المراهقين التى تشمل الاستعمال والتعاطى قبل ان يصل المدخن إلى مرحلة الإدمان، ولكى تنجح فى حماية شبابنا من خطر الإدمان والتعاطى لابد وان تتعاون كافة المؤسسات المعنية العملية والتربوية بالاضافة إلى اولياء الامور والمدرسة وطبيب المدرسة والصحة النفسية مع الاهتمام بزيادة الوعى الدينى والثقافى وانشاء وحدات للعناية بصحة المراهقة تكون مهمتها تعريفه بالوهم الذى يقدمه له التدخين وتحذيره من مضاره.

إن ظاهرة التدخين تؤثر سلباً على صحة الانسان والبيئة وما يصاحب ذلك من تلوث يضر بالكل ولذلك كانت أولى ندواتنا عن مخاطر التدخين لأنه البوابه الملكية للإدمان، ولو حورب من البداية فسوف تقلل من نسبة إدمان شبابنا وهم قوتنا المستقبلية ورمز مصر الذى لابد من الحفاظ عليه، الأبحاث العلمية التى اجريت عن التدخين تؤكد علاقته بالتشوهات الخلقية لدى الأطفال، وهو من الاسباب الرئيسية للاجهاض المتكرر وولادة اطفال ناقصى النمو، وفى حالة تدخين المرأة الحامل او تعرضها للتدخين السلبى فإنه يعرضها لكل هذه المشاكل ولذلك حذرنا كعلماء واطباء من خطورة التدخين علىالسيدة الحامل والنساء بصفة عامة. ويطالب



بالرقابة الاسرية على الشباب والأطفال، خاصة وان هناك ابحاثاً علمية تجرى في المركز على عمل تطعيمات تعطى للشباب لعمل تأثير مضاد بحيث يقلع المدخن عن التدخين ولا يصل لحد الإدمان.

إن أحدث تقارير لهيئة الصحة العالمية أكد ان ٤ ملايين متوفى في السنة من المدخنين نتيجة للتركيبية الكيميائية والفارماكولوجية للدخان، فهناك أكثر من ٤٠٠٠ مادة كيميائية تنقسم إلى مواد مهيجة للانسجة او مواد مسرطنة وهى تنقسم إلى مجموعتين واحدة تبدأ بالورم والاخرى تقوية مما يصيب الانسان المدخن بالعديد من الأمراض الخطيرة والتي تؤدى إلى الوفاة، ان الأفراد غير المدخنين يعيشون فترة طويلة، والمدخن من ١ إلى ١٤ سيجارة فى اليوم وصلت نسبة الوفاة ٢٥% قبل ٦٥ سنة، اما المدخنون أكثر من ٢٥ سيجارة فإن ٤٠% منهم يموتون قبل سن المعاش، أول من يتأثر بالتدخين الجنين فى بطن امه لأن الدخان ينفذ من خلال حاجز المشيمة إلى الجنين سواء كانت الام مدخنة او مدخنة سلبياً ويأتى بعد ذلك الأطفال لآباء مدخنين ثم الشباب ثم كبار السن من الجنسين.

وتعدد الكثير من الأمراض التى يتعرض لها الجسم ومنها الالتهابات الشعبية الحادة وسرطان الرئة، وتصلب الشرايين والذبحة الصدرية وهبوط الدورة الدموية، والتوتر، وعدم التركيز والقلق، والتهابات العين وضعف العصب البصرى، الاجهاض المبكر للولادة المبكرة والمعصرة والاجنة المشوهة، والتهابات المعدة وأورام الجهاز الهضمى وتليف الكبد والقرح بالاثنى عشر وطبقاً لهيئة الصحة العالمية عام ٢٠٠٣م فقد أعلنت ان المجتمعات التى ينتشر فيها التدخين مسئولة عن ٩٠% من اورام الرئة، ٧٥% من النزلات الشعبية و ٢٥% من أمراض الجهاز الدورى ومن ١٥ إلى ٢٠% من الأورام الخبيثة، يجب مطالب الحكومة بمراقبة حملات اعلانات السجائر، والقيام بمزيد من حملات التوعية بالأمراض التى تسببها.

السجائر حرام شرعاً وهناك خمسة مقاصد للتدليل على ذلك وهى الحفاظ على النفس البشرية والحفاظ على النسل والمال والعقل والدين. المشاركون فى ندوة دينية لم يكتفوا بشرح الاخطار والاضرار الناجمة عن التدخين انما طالبوا بمزيد من الاجراءات لمنعه فى الأماكن العامة وتوعية الشباب بخطورته سواء فى دور التعليم او دور العبادة او وسائل الاعلام، الاجمل أنهم طالبوا باختراع حبة صفراء او

حمراء، على طريقة الفياجرا الزرقاء، وتوزيعها على الشباب ليس لا سمح الله لعلاج الضعف الجنسي ولكن الضعف النفسى ومقاومة التدخين ورائحة الدخان.

توصل فريق من العلماء فى جامعة اوريجون إلى ان فيتامين سى يمنع التأثيرات الضارة للنيكوتين على المواليد وفى الوقت نفسه جاء بحث نشر فى المجلة الأمريكية للأمراض التنفسية ان تناول فيتامين سى خلال الحمل يقضى على التأثيرات السلبية للتدخين على وظائف الرئة لمواليد القروء ان الانسان لا يستطيع تكوين فيتامين سى لذلك يحتاج المرء إلى تناوله من خلاله الغذاء او الاقراص وقد تبين ان حاجة الجسم لفيتامين سى تزداد مع التوتر والعدوى والدورة الشهرية والأصابة بالبرد، كما ثبت ان تدخين السجائر يدمر فيتامين سى فى الجسم، والمعروف ان هذا الفتامين من المواد المضادة للأكسدة ويزيد من كفاءة الجهاز المناعى ويساعد فى الحفاظ على نضارة الجلد والبشرة ويعتبر مهما لتكوين الغضاريف والأسنان والعظام والمفاصل والاعوية الدموية، وقد أثبتت الدراسات ايضاً ان نسبة النساء المدخنات فى مصر تصل إلى ٤.٨%، كما ثبت ان هناك علاقة وثيقة بين المستوى التعليمى والتدخين اذ ان النساء الحاصلات على تعليم ثانوى فقط أو أقل يدخن بنسبة ثلاث أضعاف الحاصلات على تعليم جامعى. وثبت ان التدخين له تأثير سلبى على انوثة المرأة يتمثل فى الرائحة السيئة للفم ومشاكل للفم ومشاكل فى الأسنان وفقد حاسة التذوق ونمو الشعر فى الذقن واليدين والساقين بكثرة وحدث تغيير فى الصوت ليميل إلى الخشونة وزيادة الام الدورة الشهرية والانقطاع المبكر للطمث وتأخر الحمل والأصابة احياناً بالعقم وظهور التجاعيد مبكراً على الجلد، كما يؤدى التدخين إلى الولادة مبكراً وزيادة حدوث الاجهاض، كما يعتبر السبب الاساسى لاصابة عدد كبير من النساء بأمراض السرطان وأمراض القلب ويتسبب ايضاً فى انخفاض كثافة العظام والالتهاب المزمن بالجهاز الهضمى.

والحذر من التدخين سواء السلبى او الايجابى حيث ثبت ان النيكوتين وهو المادة المسببة لإدمان السجائر يعد بمثابة سم بطئ للأجنة، حيث يسبب تقلصاً فى شرايين المخ عند الجنين، كما قد يسبب الموت المفاجئ الرضع او اصابته بالانيميا حيث ينخفض وزنة وتزداد احتمالات اصابته بحساسية الصدر والالتهابات الشعبية المتكررة والعيوب والتشوهات الخلقية ويقلل من فرص الطفل فى الرضاعة الطبيعية علاوة على انخفاض التحصيل الدراسى فيما بعد والاستعداد لإدمان السجائر فى

المستقبل، ضرورة تناول الفواكه الطازجة لاحتوائها على فيتامين سي الذي يقلل من الآثار السلبية الخطيرة للتدخين والأفضل بالطبع الامتناع تماماً عن التدخين.

### التدخين والجمال:

المرأة هي عمود الأسرة والمجتمع لذا يتوجب عليك سيدتي ان توني علي قد من اليقظة وتتمتعين بعين الطبيب لتعتني بعائلتك وتحميها من أمراض الصدر التي تعد من أخطر أمراض العصر ان التدخين يؤثر علي جميع اعضاء الجسم وعندما نتكلم علي المرأة فيجب ان نبدأ بأكثر شيء تهتم به المرأة وهو وجهها وبشرتها فالتدخين يسبب زيادة التجاعيد وظهورها في سن مبكره وكما أكدت دراسات قامت بأخذ عينات من جلد مدخنات وكانت النتيجة ان الطبقة التي تجعل الجلد يحافظ علي نضارته وتجعله بدون تجاعيد تأكلت عند المدخنات كما يؤدي التدخين الي تغيير في الصوت فيتحول صوت المرأة المدخنة من النعومة والعذوبة الي صوت اجش فالتدخين والجمال لا يجتمعان كما أنه يؤدي الي تأخير عملية الانجاب فهو يعمل علي تقليل عدد انتاج البويضات واذا كانت امرأة مدخنة وتم الحمل فهي تكون عرضة أكثر من غيرها الي الاجهاض المتكرر والولادة المبكرة قبل الميعاد وعرضة لولادة طفل مشوه وناقص النمو وكذلك عديد من الأمراض كالسدة الرئوية واورام الرئتين الذبحة الصدرية وسرطان الفم والمعدة تصلب الشرايين والجلطات. التدخين السلبي يسبب نفس مشكلات التدخين الايجابي فالمدخن السلبي يتعرض الي ثلث كمية الدخان التي يدخنها المدخن الايجابي فاذا جلست بجوار زوجك المدخن الذي قام بتدخين ٣ سجائر فيكون من نصيبك دخان سيجارة واحدة، اما الزوجة التي تريد ان تتخلص من هذا الضرر فهي امام حالتين الاولى ان تقوم بنصح زوجها باسلوب يتسم بالذكاء ويقنع عن التدخين وذلك لمصلحة الزوج اولاً ثم الاولاد والزوجه اما اذا لم تنجح في ذلك فعليها ان تعمل علي تهوية المنزل جيداً حتي تتخلص من الهواء المختلط بدخان السجائر وان تطلب من زوجها تغيير ملابسه العالق بها رائحة الدخان قبل النوم والجلوس مع الاولاد والأهم من كل ذلك عليك عزيزتي بدورك امان تحمي أبناءك في المستقبل من ان يصبحوا مدخنين بالتوعية المستمرة لهم بخطورة التدخين لأن الدراسات أكدت ان ثلث الأبناء الذين يدخنون يكون إباؤهم في الاساس مدخنين لان الأب هو القدوة.

## كيف يمكن علاج مدمن التدخين من هذه العادة السيئة:

تتواصل الحملات العالمية والمحلية ضد التدخين فان هذه العادة الضارة لا تزال تثبت ان جذورها اعمق واغوى مما يظن الكثيرون حتى انه لا يسهل اقتلاعها الا بمجهودات جبارة ومتواصلة، وبأساليب متجددة ومتنوعة دون يأس او كلل. بل ان آفات التدخين ومخاطر بدأت تغزو طبقات جديدة، تنتشر بين فئات عمرية، ولم يكن التدخين مألوفاً عندها حتى وقت قريب. ومن ذلك مثلاً، إنتشار التدخين بين الفتيات، فالى وقت قريب كان العرف التقليدى يقوم على ان التدخين من السلوكيات المنسوبة لعالم الرجال، وبصورة محدودة جداً للنساء من كبار السن.

والاخطر من هذا، هو إنتشار عادة التدخين بين المراهقين الصغار الذين يتجاوزوا سن الخامسة عشرة، مما يعرضهم لمخاطر صحية اقل ما توصف به هو أنها مدمرة، ففي تقرير حديث للامم المتحدة يتضح ان هناك تزايداً مستمراً فى اعداد المدخنين من الشباب الصغار فى سن ١٥ عاماً فى كل من أوروبا وامريكا الشمالية، فقد ارتفع متوسط النسبة المئوية لهؤلاء المدخنين من صغار السن من ١٢% عام ١٩٩٤ إلى ١٦% عام ١٩٩٨.

بعد هزيمتها امام المحاكم الأمريكية تواجه شركات السجائر الأمريكية معركة اخرى، قد تخرج منها بالمزيد من الجراح، حيث يجتمع هذا الاسبوع اكبر خبراء الطب فى العالم فى مؤتمر بشيكاغو حول التدخين، وبيحث الخبراء فى المؤتمر شن حملة دولية موسعة للقضاء على التدخين. ويحضر المؤتمر اربعة الاف خبير ومسئول صحى فى ١٢٠ دولة، ويقول احد الخبراء الذين يحضرون المؤتمر ان هناك حاجة إلى معاملة التدخين بالاهتمام نفسة الذى تعامل به الأمراض.

واجرت الامم المتحدة مسحاً شاملاً فى عشر دول، للكشف عن إنتشار التدخين بين الفتيات، وكشف المسح عن حقائق خطيرة. اذ ثبت بالارقام ان معدل التدخين بين الفتيات يعد اعلى واكبر من معدل التدخين بين الفتية فى عشر دول من العشرين التى أجرى فيها المسح، كما ارتفعت نسبة الفتيات المدخنات فى تسع عشرة دول من اجمالى عشرين دولة جرى فيها المسح، ويكشف المسح عن ان ظاهرة التدخي بين الفتيات تكثر من الدول التى كانت شيوعية، او اشتراكية خاضعة للاتحاد السوفيتى، ثم حصلت على استقلالها، واخذت تتوجه نحو الحرية والرأسمالية مثل استونيا، ليتوانيا، وسلوفاكيا، بل وفى روسيا الاتحادية نفسها، وتأتى

المجر على رأس القائمة، باعتبارها صاحبة أعلى معدلات للتدخين بين المراهقين، فنسبته بين الذكور تصل إلى ٢٩%، وبين الإناث يصل إلى ٢٠%، وفي الدول المتقدمة تبرز ألمانيا حيث تصل عدد المدخنين من صغار السن فيها إلى نسبة ٢٣.٥% ثم النمسا حيث تصل النسبة إلى ٢٣%.

ويحاول الأطباء صرف المرضى عن الإفراط في التدخين، كما انشئت عيادات لمقاومة التدخين بواسطة الهيئات الحكومية في الولايات المتحدة الأمريكية، ومع اختلاف هذه البرامج المقاومة للتدخين فهي تتضمن عدة خطوات:

٦- ينصح المدخن بتسجيل استهلاكه ومحاولة التخفيف منه، معتمداً في ذلك على حاجته وقدرته على التخلص من عادة التدخين، ودون ابدال لون آخر من وسائل ارضاء النفس بها كالإفراط في تناول الطعام.

٦- يوضع نظام للتدخين المنقطع غير المستمر فيمتنع المدخن أولاً عن التدخين لمدة ساعة ثم يزيد تدريجياً إلى ان تبلغ يوماً كاملاً، فينقص ذلك الفطام التدريجي من استهلاكه إلى نصف علبة في اليوم أو اقل وبذلك يقل ضرره.

٦- تشجيع المدخنون على استعمال الغليون (البابب) بدلاً من اللقافات، إلى ان تنتقضى المدة التي يكفون بعدها نهائياً عن التدخين.

٦- تستعمل بعض الأدوية لجعل التدخين كريهاً وللتهوين من القلق والهياج عند الكف عنه، وينبغي استشارة الأطباء في ذلك.

٦- في العلاج الجماعي يجد المدخنون التأييد والقوة من الذين يشاركونهم العلاج، وقد ادت المحاضرات ومناقشة المشاكل المشتركة واستعمال بعض الأدوية إلى ازدياد الأقلع عن التدخين بنسبة ٥٠% فتخلى نصف المجموعة عن التدخين ولم يعودوا اليه لمدة عام كامل منذ بدء التجربة.

٦- ضرورة الاكثار من اكل الخضروات وتناول الفاكهة الطازجة، والقيام بالتمارين الرياضية المناسبة مع ضرورة انشغال النفس بالرياضة او هواية مفيدة، مع ضرورة التحلى بقوة الارادة والصبر والسيطرة على النفس الامارة بالسوء.

الامتناع عن التدخين باستخدام الاعشاب والنباتات والزيوت العطرية حيث بت أنه مضمون وبلا آثار جانبية بالاضافة إلى ان يمنح الانسان الرغبة في كراهية

التدخين بعد بدء العلاج وهناك عدة اعشاب ونباتات طبية ذات نتيجة فعالة ومؤكدة في علاج التدخين مثل:

#### (٠) حشيشة السعال:

تؤخذ ملعقة صغيرة من مطحون عشبه (حشيشة السعال) وتوضع في وعاء به مقدار كوب ماء ويترك على النار مع التقليب الجيد حتى درجة الغليان ويترك يغلى لمدة دقيقة واحدة يصب المغلى في كوب زجاجى وضعت فيه مسبقاً نصف ملعقة سكر او عسل نحل ويقلب جيداً ثم يغطى لمدة خمس دقائق ويشرب في هدوء، ويتم تناول هذه الجرعة بمعدل كوب واحد بعد كل وجبه غذائية، وعند اللزوم ايضاً وعلى مدى ٣-٤ شهور فسوف تظهر علامات عدم قابلية الشخص المدخن للتدخين.

ويستعمل مغلى الاوراق الناشفة لحشيشة السعال الناشفة بالنسبة للمدخنين وعند الإصابة بمرض الحصبة كما يستعمل عصير الاوراق الطازجة والازهار لمعالجة الأمراض الجلدية وداء الخنازير كما يعالج السعال الناتج عن كثرة التدخين وذلك بمزج التبغ بمسحوق الاوراق وتدخينها معاً، او بحروق اوراق حشيشة السعال الناشفة واستنشاق البخار الناتج المتصاعد.

#### (٠) لفائف الجيوم:

تُصنع من اوراق عشبة الجيوم لفائف مبرومة مثل السيجار وتدخن كالسجائر بالضبط وباستعمال هذا الاسلوب سرعان ما يقلع المدخن عن التدخين، وهذه الطريقة يستخدمها اهل الشام وتركيا ولكن العشبه غير معروفة في مصر على وجه الخصوص وبالتالي فأنها غير موجودة او معروفة عند عطارى جمهورية مصر العربية.

#### (٠) لسان الحمل السنانى الكبير:

وهى العشبة الرئيسية المستخدمة للاقلاع عن التدخين، ولسان الحمل له عدة اسماء منها (اذان الجدى، او زمارة الراعى) ويوجد منه العديد من الأنواع منها ما يسمى بالسنانى والمتوسط والكبير، وهو نبات عشبي صحراوى ينمو على جوانب الطرق والمدقات الزراعية وأشهره السورى واللبنانى والتركى والعراقى واجودة الايرانى، والنبات مر.

والمنفعة الأكبر فى الورقة فهو قابض ويمنع نزيف الدم ونافع للدمامل والقروح الخبيثة المزمنة والجراحات العميقة، كما أنه نافع لاجع الاذن تقطيراً (نقط) بمستحلبه، وعصارة ورقة لتسكين الاجع. ويساعد لسان الحمل او ما يسمى بزماره الراعى على الأقلع عن عادة التدخين حيث يستخدم منقوع مغلى الاوراق بنسبة ملعقة صغيرة من مسحوق الاوراق فى كوب متوسط من الماء المغلى، ثم يتناول الفرد المدخن ملعقة صغيرة من هذا الغلى كل ساعتين على مدار اليوم، حيث أنه يبطل الرغبة فى التدخين ويجعله غير مستساغ.

ويلاحظ ان الجرعات المنوه عنها اذا ما استخدمت على جرعات اكبر مما هو محدد فى هذه الوصفة فأنها تجلب النوم ولذلك يحذر تناوله بكثرة اذا ما كان الشخص مقبلاً على قيادة السيارة او الوقوف امام اله كهربائية تحتاج إلى انتباه او تركيز.

وفى حالة علاج الارق (قلة النوم ليلاً) يمكن تناول مغلى ملعقة صغيرة من العشبه فيما مقداره كوب ماء ولا يكون ذلك الا عند الخلود إلى انوم ليلاً فقط فيجب مراعاة هذه المحاذير بكل دقة.

#### (٠) جرجير - عصير الجرجير:

فى بعض الاحوال قد يصاب بعض مدمنى التدخين بما يعرف بتسمم (النيكوتين) ولذلك يوصى بتناول كوب عصير الجرجير الطازج بمعدل كوب واحد عند حدوث التسمم، على الدتداول الخارجى لان استعمالها من الداخل قد يسبب بعض أعراض التسمم، ثم يشرب بعد ذلك كوب عصير جرجير بعد كل وجبه غذائية حتى يشعر المريض بالتحسن مع زوال اثر التسمم، ويلاحظ ضرورة الحرص فى تناول عصير الجرجير حتى ا يحدث اسهال، كما أنه من الملاحظ ان مغلى الجذور (جذور الجرجير) ومستحلبها تقوى عضلات الاوعية الدموية والجهاز التنفسى، وتطهر الجسم من تأثير التسمم المزمن "بالنيكوتين".

#### (١) اوراق زهى العطاس:

تستخدم الاوراق اليابسة لعشبة زهرة العطاس فى شكل لفائف وتدخن مثل لفائف السجاير تماماً فهى تحد بعيد من الميل للتدخين العادى، وهذه الاعشاب متوفرة فى العراق وتركيا وبلاد الفرس، ولكنها غير معروفة فى مصر. كما تستعمل

زهة العطاس فى تكميد الرضوض وجميع اصابات الجسم نتيجة الرضوض والكدمات، والانتفاخات الموضعية الناتجة عن الإصابة بضربة جسم صلب او الاصطدام به، او من التواء احد المفاصل، ومن تأثير الركوع المتكرر المستمر، وكذلك فى معالجة التشنجات العضلية فى الاطراف العليا والسفلى نتيجة السير الطويل او الاجهاد فى العمل او الالعب الرياضية وذلك باستخدام صبغة زهرة العطاس كما يفيد مرهم زهرة العطاس فى معالجة الشفاء المشققة من تأثير البرد فى الشتاء، اما اصابع القدمين المصابة بالاحتقان فى موسم الشتاء فتعالج بتدليكها بمزيج مكون من اجزاء متساوية من صبغة زهرة العطاس والجليسرين.

وتعمل صبغة زهرة العطاس من ازهارها بأن يضاف إلى جزء من الازهار الجافة خمسة اجزاء من الكحول الأبيض النقى وليس الكحول الاحمر المتداول العادى، فى زجاجة بيضاء توضع مسدودة فى الشمس لمدة عشرة أيام، مع رج الزجاجاة مرة اخرى على الاقل كل يوم، والصبغة المصنوعة من زهرة العطاس يستحسن ان يظل استعمالها مقتصرأ وينصح فى معالجة الربو باستعمال مستحلب من خليط مكون من اجزاء متساوية من زهرة العطاس وجزء من جذورها مع جزء ثالث من بذور اليانسون وجزء رابع من جذور الراش •

**ملاحظة:** ان بعض الأشخاص لهم حساسية خاصة يصابون بالتهاب مزعج ولكن غير خطير فى الجلد عند استعمالهم مكدمات زهرى العطاس، لذلك يوصى بالكف عن استعمالها اذا ما ظهر على الجلد شئ من أعراض الالتهاب (احمرار - انتفاخ - حكة) بعد الكمادة الاولى.

### (١) اكليل الملك. الحندقوق:

مستحلب حندقوق حقلى او اكليل الملك شرباً: تطحن معلقة كبيرة من عشبة الحندقوق الحقلى المصرى وهو مايعرف فى بلاد الشام والعراق باسم اكليل او تاج الملك وتوضع فى كوب زجاجى ويصب عليها الماء المغلى فوراً ويقلب جيداً ويحلى بقليل من السكر ويغطى بطبق ويشرب بهدوء، بمعدل مرة واحدة يومياً عند الخلود إلى النوم ليلاً، ويحذر تناول هذا العقار خلال النهار مهما كانت الدوافع لذلك.

والحندقوق الحقلى المصرى عبارة عن عشبة حقلية مصرية تنمو فى بعض الحقول بصورة عشوائية ولا يعرف اهميتها سوى الفلاح المتمرس فى زراعة الحقل ميدانياً والذي يعرفها أكثر من غيره من حديثى العهد بالزراعة، اما الجزء الطبى فمنها الجزء



الاعلى من النبتة فى اشهر الزهر (الازهار) والمواد الفعالة فيها: مادة الكومارين Cimarín وهى مادة تسكن الالام، وتفتت وتفترق الأورام وتطريها كما أنها المادة التى تضعف من تأثير النيكوتين فى الدم والجسم وتبطل مفعولة.  
استعمالها طبيياً:

(أ) من الخارج دهاناً: تعالج الأورام الصلبة غير الخبيثة كعقدة الحليب فى الثدي وغيرها وذلك بمرهم العضبه الغضة الطازجة ويعمل المرهم بواسطة الغلى البطئ وفوق نار خفيفة هادئة مع ضعف مقليها من الشحم الحيوانى (لية النعجة) إلى ان يتم تبخر الماء منها، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتانى ويستعمل المرهم ايضاً لمعالجة القروح والدمامل والجروح العفنة وهى عملى وفعال.

(ب) من الداخل شرباً: يشرب المستحلب اساساً للمساعدة فى التغلب على عادة التدخين والاقلاع عنها ولتسكين أنواع المغص فى البطن ولمعالجة النزلات الشعبية ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ٢-٣ جرامات أى (معلقة كبيرة) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب عند الخلود إلى النوم ليلاً فقط، او بجرعات قليلة خلال النهار، وتناول فنجان المساء ليلاً يجلب النوم.

(٣٨) حذر تقرير لوزارة الصحة البريطانية من ان السجائر التى يتم تسويقها على أنها تحتوى على نسب منخفضة من القطران هى المسؤولة عن ازدياد حالات الإصابة بأحد الأنواع النادرة لسرطان الرئة والحقيقة ان وصف السجائر بأنها منخفضة القطران ينطوى على تضليل المستهلك والايحاء بأنها اقل ضرراً بالصحة. طالب التقرير اعادة النظر فى السماح لشركات صناعة التبغ باستخدام هذا التوصيف، وتشدد التشريعات الخاصة بالتدخين والتى تعترم المجموعة الاوروبية اصدارها لوضع المزيد من القيود على تصنيع وتسويق وتسمية السجائر، وقد لوحظ ان مدخنى السجائر منخفضة القطران يستنشقونها بعمق لاحساسهم بأن دخانها خفيف الأمر الذى يؤدى إلى وصول القطراتن وسموم جحأنه إلى اطراف الرئة لتسيبها بنوع من السرطان يعرف بأسم "اڤينوكارسيتوما" زهر سرطان الخلايا الغدية، كما يزيد الإصابة بالجلطة

الدماغية بنسبة ٤٠%، والأبحاث اظهرت ان ٧٧% من مدخني السجائر منخفضة القطران تحولوا اليها اعتقاداً منهم بقلة ضررها عن السجائر العادية (١) بعد ان تجاهل المدخنون كل أنواع التحذيرات لهم من التدخين لم يبق سوى تطوير علبة سجائر ناطقة تحذر المدخن في كل مرة بفتحها من المشكلات الصحية التي تواجهه، وذكرت شركة هندسية بريطانية أنها طورت علبة سجائر مزودة بشريحة الكترونية وسماعات دقيقة تذيع عند فتحها عبارة ارشادية للمدخن تحذره من الأمراض التي يسببها التدخين، وقالت الشركة أنه يمكن استخدام فكرة العلبة الناطقة في عبوات اخرى غير علب السجائر،

(١) في محاولة فض الاشتباك بين الموظفين المدخنين وغير المدخنين في احدى الشركات بمدينة روما باتباع سياسة الترغيب بدلاً من الارهاب والوعيد، ومن خلال منح مكافأة للاقلاع عن التدخين داخل مقر العمل، بدلاً من توقيع غرامة على المدخنين وخصم عدة أيام من مرتباتهم، والتي كانت تثير غضب اصحاب السيارة. وقد حاول مدير الشركة اقناع الموظفين باضرار التدخين، مقترحاً عليهم تعاطي حقنة أمريكية واحدة قيمتها ٥٠٠ دولار تؤدي إلى الأقلاع نهائياً عن التدخين دون اية أعراض جانبية، الا ان الرد كان دائماً سلبياً، واقترح احد الموظفين على المدير تخصيص قيمة الحقنة لزيادة المرتب الشهري للموظف في حالة امتناعه عن التدخين، مع رد الزيادة في حالة الفشل، وبالفعل طبق المدير الفكرة من خلال خطابات تعهد من الموظفين تضم الشروط وسرعان ما ظهرت النتيجة الايجابية للتجربة من خلال اقلاع نصف عدد المدخنين وعددهم ٤٠ من مجموع موظفي الشركة البالغ ٧٥ موظفاً.

والجدير بالذكر ان الاحصائيات الرسمية تشير إلى ان ٩٠ الف ايطالي يلقون حتفهم سنوياً بسبب اصابتهم بأمراض مرتبطة بالتدخين وفي مقدمتها سرطان الرئة، وان هناك ٤ ملايين يموتون سنوياً في العالم لنفس الاسباب، كما تتوقع الاحصائيات زيادة عدد ضحايا التدخين في العالم ليصل إلى ١٠ ملايين سنوياً بحلول عام ٢٠٣٠م.

أكد علماء أمريكا ان سجائر المارليورو تحتوي على مستويات من المواد الكيماوية المسببة للسرطان اعلى متن معظم أنواع السجائر الاخرى التي تنتجها الشركات الاجنبية، شمال البحث ١٣ دولة سجلت اقل مستويات المادة "تيتروسامين"

المسببة للسرطان عن سجائر المارلبورو. اعلن مركز السيطرة والوقاية من الأمراض بولاية جورجيا ان تخفيض المادة الوحيدة المسببة للسرطان لا يضمن تقليل مخاطر السجائر، ان الأمراض التي يسببها التدخين تحصد أرواح ٤٠٠ الف شخص في الولايات المتحدة.

### كيف يمكن للمجتمع مواجهة التدخين:

بدأت عادة تدخين السجارة تنتشر مع بداية القرن العشرين واقبلت عليها المرأة فى ذلك الحين وامسكت بها من خلال " فم " لمجرد الظهور بها فى المجتمعات، فقد اعتبرت السجارة جزءاً لا يتجزأ من المدينة الحديثة، إنتشرت بين فئة معينة من السيدات مثل فنانات هوليوود، وعلى شاشات السينما تظهر الممثلة وهى تمسك بالسجارة التى أصبحت جزءاً من اناقة حواء، واكبر دليل على ذلك ان " فم " السجارة فى ذلك الحين كان من الذهب الخالص والبعض منه كان مرصعاً بالماس، وفى الاربعينات والخمسينات أصبحت السجارة خاصة بين البنات والسيدات غير المتزوجات، وعلى وجه الخصوص فى منطقة الشرق من العجيب ولم تعد تلك السجارة شكلاً اجتماعياً مقبولاً، حتى ان الكثير من النساء اقبلن على التدخين ولكن فى الخفاء، وفى التسعينات أصبحت السجارة بين انامل حواء من بنات وسيدات سواء ربة بيت او امرأة عاملة او حتى طالبة جامعية وانتشرت موضة التدخين مرة اخرى، بالاضافة إلى شرب الشيشة على القهوة، ولكن مه نهاية القرن العشرين أصبحت السجارة مرفوضاً تماماً ليس لأنها عيب او عار او شكل اجتماعى غير محبب بل لأنها أصبحت ضرراً بالغاً على صحة المدخن والمحيطين به واسند إلى السجارة جميع أمراض العصر القاتلة مثل أمراض تصلب الشرايين وأمراض القلب وجميع أنواع السرطانات. ويأمل الأطباء الانتهاء من هذه العادة السيئة مع الالفية الجديدة.

لعل سر المتعة التى يشعر بها المدخن فى بداية الأمر هو الاحساس بالانتباه العصبى لحظة اشعال السجارة والمتعة فى استنشاق النفس الاول غير ان ذلك سرعان ما يتبدد إلى آثار صحية واقتصادية خطيرة، قد تصل إلى حد الوفاة المفاجئة ويعد إدمان السجائر من اخطر أنواع الإدمان على الاطلاق على حد قول خبراء مكافحة التدخين بمنظمة الصحة العالمية بحيث لا ينفك المدخن من اسر

السيجارة حتى يعود اليها فى غضون أيام، الأمر الذى يتطلب مجاهدة واردة قوية ويعتقد العلماء ان خطورة إدمان السجائر ترجع إلى السرعة الهائلة التى يصل بها النيكوتين إلى خلايا المخ، وامتزاجه بالدم، وترسيب نحو اربعة الاف مادة سامة بالجسم، ترفع من خطورة الأمراض السرطانية وتسبب أمراضاً مزمنة قد تنتقل عبر الاجيال. وقد يتصور المسئولون فى بعض قطاعات المجتمع كالزراعة والصناعة والقطاع الضريبي، أنها تجنى من التبغ وزراعته وبيعه واستهلاكه فوائد مالية واقتصادية جمه لكن موازنة الارباح والخسائر فى التدخين تكشف ان ماتخرسه كل دولة فى العالم من التدخين يحجب كل ما تجنيه منه، وهذا اذا اقتصرتم الموازنة على حسابات الأرقام المادية البحتة، اما ما تخسره الانسانية من التدخين فى صحة ابنائها وحياتهم، فيمثل كارثة كبيرة من ان يقارن بدخل ضريبي او فوائد مالية.

تمت تجارب فى الولايات المتحدة وبريطانيا وادت فى النهاية إلى انخفاض عدد المدخنين فى بريطانيا ١٠ ملايين وفى الولايات المتحدة ٣٠ مليوناً:  
٢- منع اعلانات السجائر فى التلفزيون، وجريت هذه الطريقة فى بعض الدول العربية، فوجدوا ان النتيجة لم تكن كما يجب.

٣- يكتب على ٤٠% من مساحة علبة السجائر "التدخين قاتل" او وضع صورة لطفل مشوه، فلم تقل نسبة المدخنين بالرغم من ذلك.

٤- رفع الجمارك على السجائر، فلم تقل نسب المدخنين أيضاً، وجدوا ان الموضوع أساسه نفسى وسيكولوجى فى المرتبة الأولى، لأن شركات السجائر عندما بدأت فى الترويج للسجائر، روجت لها من ناحية ان التدخين يجعل المدخن أكثر وسامة وجاذبية للنساء، وجاءوا للسيدات وقالوا لها أنت أكثر حرية وجمالاً وجاذبية، وهذا هو سبب إنتشار التدخين الآن، بالاضافة إلى ذلك الإدعاء الكاذب بأن السجائر تساعد على التركيز، وشفاء الذهن، والعكس هو الصحيح، فقام الغرب بعمل حملة مضادة وناجحة فقال للمدخن " اذا أردت ان تدخن فهذا حق شخصى لك، ولكن بدون أن تؤذى غيرك بدخانك"، وبالتالي أخذ يغير تدريجياً، من المفهوم الذى بنته شركات السجائر فى نفوس المدخنين من أنهم جذابون، وأصبحوا يشعرون بأنهم منبوذون من الجميع، وأخذ الغرب فى وضع القوانين التى تحد من التدخين والكثير منها موجود فى بلادنا العربية:

٢- منع التدخين فى الأماكن العامة وسط الناس، فوجد الموظف نفسه فى الشركة مضطراً لأن يخرج ليدخن فى الجو شديدة البرودة، لأنه ممنوع من التدخين بداخل الشركة.

- ٠- التدخين بالمصالح الحكومية يكون فى دورات المياه.
  - ٠- فى المطارات جعلوا الغرفة المخصصة للتدخين زجاجية، حتى ينظر الناس اليهم، وتجعلهم يحسوا بالمهانة وأنهم كالمحبوسون فى القفص.
  - ٠- منع التدخين بالطائرات حتى لو كانت الرحلة تصل إلى ١٢ ساعة.
  - ٠- فى المطاعم، تصميم اماكن المدخنين بجوار المطابخ ودورات المياه.
- ويقول الداعية الاسلامى عمرو خالد لقد تحرك الغرب وقضى على المشكلة وكانت ارادتهم قوية. فسبحان الله نحن نملك الاسلام والقرآن. ارادتنا أضعف منهم، لقد منحنا الله شهراً فى العام لتدريب المسلمين على الارادة، وهو شهر رمضان ذات مرة، وأضاف أنه كان يجلس مع رجل غربى، فقال لى انكم تملكون ديناً عظيماً، له القدرة على تدريبكم وتقوية ارادتكم، وتملكون كتاباً به كل الوسائل التى تدريكم على الارادة وتحمل المسئولية ولكنكم، لا تنفذوا ما به. فأخذت شركات السجائر فى حملة جديدة مضادة واستخدمت فيها مشاهير المجتمع من أطباء، وممثلين، وأساتذة فى الجامعات، ولكن هذه المحاولات استقبلت بالاستهجان، واخذ الناس يرسلون لهم آلاف الرسائل بأن يكفوا عن هذا لأنه يؤذيهم، فهم قدوه، ولايجب ان يفعلوا هذا. واخذ الأبناء يتعلموا فى المدارس ان يطلبوا من آبائهم ان يكفوا عن التدخين امامهم فاضطر الآباء إلى التدخين على سلم المنزل وفى الحمام، احتراماً لابنائهم، ونجحوا فى ذلك.

وشعاره "لا للتدخين الذى يؤذى الآخرين" يعنى. أن الآوان ايها المدخن السلبى ان تتحرك. فهذا حقك وليس هذا فقط بل هو قانون، فلقد قامت بعض الدول العربية بوضع قوانين تمنع التدخين فى الأماكن العامة مثل مصر، السعودية، قطر.

فى مصر:

\* القانون رقم ٥٢ لسنة ١٩٨١ يمنع التدخين فى الأماكن العامة ووسائل المواصلات.

\* القانون رقم ١٣٧ لسنة ١٩٨١ يقضى بمعاقبة المدخنين فى الأماكن العامة.

\* القانون رقم ٤ لسنة ١٩٩٤ منع التدخين فى الأماكن العامة وتغريم المدخن فى وسائل المواصلات بمبالغ تصل إلى ٥٠ جنيهاً، ومن ١٠٠٠ إلى ٢٠٠٠٠ إلى مدير المنشأة التى تسمح بالتدخين فيها.

وبذلك فإن مهمتنا هى: أن نرفض ان نكون سلبيين فى التدخين - نطالب بحقنا فى استنشاق هواء نقى، نرفض ان نكون غير حاملين للمسئولية، فمشروعنا الذى سنسير عليه هو كالتالى:

\* لا للتدخين فى الأماكن العامة.

\* نتجه لكل مدخن، ونخبره بحقنا فى استنشاق الهواء النقى.

\* لا لتدخين الأب أمام أبنائه.

\* نكتب ورقة بها عبارة: لا تؤذيني بدخانك، وعلينا نشر هذه الورقة فى أماكن العمل فى البيت، فى المدرسة، فى الجامعة، فى الاتوبيسات، فى مداخل العمارات، فى الافراح فمثلاً اذا وجدت سائق حافلة يدخن، اطلب منه ان يتوقف عن التدخين لأن هذا ممنوع بحسب القانون، واذا رفض فقل له ان هذا حقك وسوف تشتكيه. ولكن فى الأماكن الخاصة كل ما تستطيع هو النصيحة، الحكومات الغربية، وضعت القوانين، ولكن الذى نفذ هذا القانون هو الشعوب التى تملك احساساً بالمسئولية وحكومتها العربية وضعت القوانين فما بقى سوى ان نتحرك، ويجب ان نتحرك بأدب وبقوة والقوة لا تعنى العنف بل القوة هو انك تملك الحق، والقانون وفتوى العلماء.

إلى اصحاب الشركات، حاول ان تخصص غرفة للمدخين فى شركتك، فاذا لم تستطيع فيمنع التدخين داخل الشركة، ويدخنا خارج الشركة، فتخيل ان الأطفال عندما يروا المدخن وهو منبوذ، ومضطر لتدخين السجارة فى اماكن لا تليق، تتغير تماماً النظرة إلى المدخن، فيشبهوا وهم مؤتمنون بأن التدخين هو عادة سيئة وضارة، ومنبوذة وانا احس ان كلمة منبوذة هى شديدة القسوة - وأفضل بدلاً منها، أن يشعروا برغبتنا فى ان يحمونا من آثار التدخين.

\* يوجد شريط اسمه رسالة إلى المدخن حمله من الموقع " WWW. Amrkhaled. Net" ووزعه على من تعرفهم من المدخين وسوف تقوم بعض وزارات الصحة فى الدول العربية بتوزيع الشريط على المراكز الصحية لتوعية المدخين. ويوجد على الموقع رسالة مكتوبة لكل المدخين اطبعها ووزعها إلى من

تعرفهم من المدخنين، ويوجد القوانين الموجودة بالدول العربية لمكافحة التدخين، ويوجد أيضاً على الموقع الفتاوى الدينية التي تحرم التدخين لعلماء مصر والسعودية. ان الشيعة اخطر من السجائر فحجر الشيعة الواحد يعادل ٥٥ سيجارة، الشيعة تؤثر بشدة على سرطان المثانة، والفم، وفي الماضي القريب من حوالي ١٥ عاماً، كان من يدخن الشيعة يعتبر انساناً سيئاً، ومن طبقة اجتماعية متدنية، ولا نقبل أى تعامل معه. اما اليوم أصبحت الشيعة منتشرة فى جميع الطبقات الاجتماعية بين الجنسين، والحقيقة ان مشكلة الشيعة الحقيقية بالاضافة إلى مشاكل التدخين، أنها مركز البطالة للكسل والتراخي مركز للحرام والجرأة على المعاصي، كثير من مدخني الشيعة اكتشفوا أنهم يدخنوا المخدرات عن طريق الشيعة، حتى ان نظرة المجتمع للمرأة التي تدخن الشيعة بالذات هي نظرة لمرأة ذات صفة اخرى، فساد الحياة الاجتماعية، فكثير من مشاكل الاسرة بدأت منذ بدء الزوج فى تدخين الشيعة.

علينا ان نقوم بدورنا فى تحمل المسؤولية، مثلما قامت السيدة هند بنت عتبة فى تثبيت المسلمين يوم معركة اليرموك، عندما قامت بالوقوف فى وجه الجيش عندما انسحبت بعض القوات ولم تثبت، وقامت بتوبيخ زوجها أبى سفيان بأنه عليه أن يكفر عن ذنوبه عندما كان يقاتل رسول الله.

والسيدة خولة بنت الازور، عندما قامت فى معركة اليرموك أيضاً وقد استشهد اخوها ضرار فى المعركة، فقامت بلبس زى الرجال، وتلثمت، وامتطت جوادها وأخذت تدخل وتقاتل حتى ظن المسلمون أنه خالد بين الوليد ولكنهم شاهدوا خالداً وهو معهم، فبعد المعركة قابلها خالد وعرف من هى وسألها لم فعلت ما فعلت، قالت: ما كان للاسلام ان يسقط وانا حية، فقال احد المسلمين بنس حامل القرآن انا، وكان حافظاً للقرآن، وقالها أبو بكر قديماً أينقض الدين وأنا حى قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "اياكم ومحقرات الذنوب. فإنهن يجتمعن على المرء حتى يهلكه".

دعت دراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية بالمدارس الإيطالية عن علاقة اطفال المدارس بالتدخين إلى الاسراع فى حملة مكافحة التدخين، خاصة ان علاقة الأطفال بالتدخين لا تبدأ فى سن المراهقة، وانما قبل ذلك أيضاً أى بين سن تتراوح من ٨ إلى ١١ سنة. هذا وقد أشارت الدراسة إلى أن الغالبية العظمى من الأطفال

يدخنون السجارة الاولى فى سن ١١ سنة، ويرتفع العدد إلى أكثر من عشرة سجائر فى سن ١٥ سنة فيشهد دخول صبي من بين ثلاثة فى زمرة المدخنين. ونظراً لهذه النتائج الخطيرة التى تؤثر على مستقبل وصحة تلاميذ المدارس بدأت وزارة الصحة بالتعاون مع وزارة التعليم، وجمعية طب الأطفال الإيطالية فى حملة للتوعية الصحيحة، والمكثفة لاضرار التدخين، خاصة فى السن المبكرة فى كل المدارس الابتدائية والاعدادية لمكافحة هذه الرذيلة، وهى الحملة التى ستستمر لمدة ثلاث سنوات من خلال أكثر من شاحنة متنقلة تحتوى على معرض للصور والافلام ومسرح للعرائس لتقديم دروس فى الاساليب الصحيحة للحياه لتلاميذ المدارس من هذه الفئة العمرية، بحيث يستطيع التلاميذ التعرف على مخاطر التدخين من خلال الأعلام الصحيح، وليس من خلال ضغوط أولياء الامور.

تكاليف الوقاية الصحية المرتبطة مباشرة بالتدخين تزيد سنوياً بما لا يقل عن ١٦ مليار دولار (المصدر: السجارة مقبرة المدخنين ٢١٩ شعيب الغبائى دار الفضيلة)، رب الاسرة المدخن يستعمل علبة سجائر يومياً من السجائر الشعبية رخيصة الثمن، فإنه ينفق حوالى خمسون جنيهاً على التدخين، أى حوالى ١٠% من دخل الاسرة، وقد نفق المدخنون فى مصر خمسة مليارات جنيه عام ١٩٩٩م، بزيادة نحو ٣٠٠ مليون جنيه عام ١٩٩٨م، اما تدخين الشيشة بلغت قيمتها ٣٠٠ مليون جنيه\*.

واذا كانت بعض الدول قد نجحت فى حظر اعلانات السجائر بوسائل الأعلام المختلفة، الا ان بقاء محطات فى دول اخرى تسمح بذلك سيجعل هذا الخطر باقياً بعد ان تخطى الانسان الحدود والحوجز الدولية واتسع نطاق استقبال محطات عبر الاقمار الصناعية وبعضها لا يلتزم بالحظر. ويعتقد ان نجاح أى برنامج للاقلاع عن التدخين يتطلب بالضرورة منهجاً متعدد الجوانب فالتنقيف الصحى والسياسة الوطنية وبرامج نشر المعلومات تعتبر عناصر اساسية فى أى مجهود شامل للتويه عن التدخين لكن تكاتف جهود القطاعات المختلفة ابتداء من التربية والتعليم والصحة والاعلام والدين إلى الزراعة والصناعة والاقتصاد أصبح ضرورة ملحة لكبح جهود شركات التبغ العملاقة التى

\* (المصدر: الانترنت " جريدة البيان الامارتية" ٣ مايو ٢٠٠٠م).



تتفق ما يقارب ثلاثة بلايين دولار للدعاية والترويج عن التدخين سنوياً. دعا "المدير الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية للشرق الاوسط" مصر بالاسراع بتوقيع على المعاهدة الاطارية لمكافحة التبغ التي تعد أول وثيقة عالمية توضع لمواجهة التدخين الذي يحصد حياة خمسة ملايين شخص سنوياً، ودعاً الجزائرى بلدان اقليم شرق المتوسط الاخرى إلى ان توقع الاتفاقية حيث كانت كل من ايران والكويت ضمن مجموعة الـ ٢٨ بلداً الاولى التي وقعت المعاهدة في يومها الاول. وكانت "مندوب مصر الدائم في المقر الأوروبي للامم المتحدة" قد وقعت المعاهدة بالنيابة عن مصر في احتفال خاص اقيم بمقر منظمة الصحة العالمية بجنيف، أكدت خلاله ان هذا التوقيع يأتي تنويجاً لجهود الحكومة المصرية في مجال مكافحة التدخين.

تبدأ عادة التدخين مع الشباب عن طريق التقليد، فكثيراً ما يكون تدخين السجائر لمجرد اللعب والتسلية، ثم ما تلبث ان تتأصل العادة في سلوك الناشئين ويصعب بعد ذلك الأفلاع عنها، اذ أنها قد تجر الشباب إلى أكثر من ذلك وفي محاولة لتحجيم ظاهرة تدخين الشباب اصدرت وزارة التجارة والصناعة العمانية قراراً يحظر بيع السجائر والتبغ ومنتجاته لمن يقل عمره عن ثمانية عشر عاماً، سواء في صورة عبوة كاملة او عدد من السجائر "الفرط" وكذلك منع تقديمها للشباب في المحال العامة، ولحماية المدخنين الكبار من الآثار السلبية للتدخين وضعت السلطات شروطاً للسيجارة من حيث مقدار النيكوتين الذي يجب الا يزيد على ٠.٦ مجم، وان القطران لا يزيد على ١٠ مجم، واول اكسيد الكربون ١٢ مجم، بالاضافة إلى تحديد عبوة علبة السجائر بحيث لا تزيد على عشرين سيجارة وان يكتب على كل عبوة رقم التشغيل باللغة العربية بالاضافة إلى لغة اخرى اجنبية، وان تكتب عليها نسب النيكوتين والقطران والتحذير الصحى من الاضرار التي تصيب المدخنين من استخدامها درءاً للمخاطر وحفاظاً على صحة الشباب ومنعهم من التمدادى في العادة السيئة.

اذا كنت من المدخنات، اللاتي يعانين من الصداع اذا لم تدخن سيجارة مع قهوة الصباح بمجرد ان يفتحن عيونهن، انضمي إلى الحملة الجديدة للاقلاع عن التدخين التي يقودها جارى لينكر قائد فريق انجلترا السابق لكرة القدم، وهي الحملة التي تحمل شعار " ٢٠٠٣ بلا تدخين" والتي تزامنت مع دراسة اجريت في انجلترا

تبين فيها ان ٣% فقط من اجمالي المدخنين فى بريطانيا ابدوا استعدادهم للاقلاع عن التدخين نهائياً مع بداية العام المقبل. وبلغ عدد الأشخاص الذين استطاعت ارؤهم ٢١٣٩ مدخناً تتراوح اعمارهم ما بين ١٨، ٧٠ عاماً ومن عدة دول اوروبية. وللاقلاع عن التدخين هناك عدة اساليب ولكنها تحتاج ايضاً إلى الادارة ليصمد الشخص فى محاولته:

**أولاً:** العلاج ببدل النيكوتين ويستخدم فيها الشريط اللاصق المحتوى نسبة النيكوتين او اللبان الذى يحتوى ايضاً على نسبة منه وتضاعف هذه البدائل من معدلات نجاح الشخص فى الأقلاع عن التدخين.

**ثانياً:** العلاج عن طريق التأثير فى السلوك وهى محاولة تغيير العادات التى ترتبط فى ذهن الشخص بالتدخين فلو كان يدخن مع القهوة ويريد التوقف عن التدخين ينصح بأن يستبدل القهوة بالشاي مثلاً .

**ثالثاً:** الأدوية المضادة للتدخين وهى نقل من آثار انسحاب النيكوتين من الجسم على المخ.

**رابعاً:** العلاج بالتنويم المغناطيسى للتأثير على سلوكك وتفكير الشخص بترك انطباعات سلبية عن التدخين.

**خامساً:** الأبر الصينية: عادة ما يتم تثبيت ٣ أبر بموقع الإدمان بالاذن ويحدد الطبيب المعالج عد المرات التى تحتاجها كل حالة، وتثبت هذه الطريقة فعاليتها لدى ٥٠% من الحالات.

**سادساً:** التطعيم ضد التدخين: فى معرض المحاولات الجديدة التى يختبرها العلماء توصل الباحثون باحدى شركات الأدوية فى بريطانيا إلى تطوير أجسام مضادة كمصل مضاد للنيكوتين. ويمثل هذا المصل املاً جديداً فى مساعى الأقلاع عن التدخين الذى تعتبره منظمة الصحة العالمية احد اشكال الإدمان المرضى.

يقول عميد مركز البحوث باكاديمية السادات للعلوم الادراية واستاذ الإقتصاد ان التدخين والسجائر احد مسببات العجز فى ميزان المدفوعات على اعتبار أنها سلع استهلاكية، لان الدخان المستورد يمثل ١٨% من واردات السلع الوسيطة المستخدمة فى الصناعة والتى تصل قيمتها إلى ٣ مليارات جنيه، وهو ما يوازى نحو ٥٤٠ مليون جنيه، مما يكلف الدولة اعباء اضافية فى شكل نقد اجنبى خارج يزيد من عجز ميزان المدفوعات الذى وصل إلى مجمله إلى ١٢ مليار دولار كفرق

بين الصادرات والواردات • تتخفص انتاجية العامل المدخن بنسبة تتراوح ما بين ٢٥% إلى ٢٧% وهو ما يعد خسارة مباشرة لاحد أهم عناصر الانتاج وهو العمل بسبب التدخين، وتزداد تلك الخسائر كلما زادت اعداد العالمين المدخنين، ولذلك تحرص الشركات فى الدول الصناعية وخاصة فى أمريكا واوريا واليابان على توفير عمالتها من غير المدخنين ان مصر تخسر سنوياً أكثر من ٣٤ مليار جنيه بسبب التدخين اعتماداً على بيانات وزارة الصحة بأننا نستهلك سنوياً نحو ٨٥ مليار سيجارة، قيمتها تصل إلى ٨ مليارات و ٥٠٠ مليون جنيه، يقابلها حوالى ٢٥ ملياراً و ٥٠٠ مليون جنيه تكاليف صحة لعلاج أثار التدخين، لان المعدل العالمى يقول ان كل جنيه يصرف على التدخين يقابله ٣ جنيهات تكاليف صحة وعلاج، ويتعجب استاذ الطب من غياب وعى بعض الأشخاص، فى حين تتخفص معدلات انتاج شركات السجائر فى العالم المتقدم بسبب انخفاض الطلب على منتجاتها من ناحية وبسبب ملاحظتها هناك بقضايا التعويضات الضخمة، والتي تصل إلى ملايين الدولارات، فاننا نجد ان معدل ارباحها فى دول العالم النامى ومن بينها مصر فى ازدياد مستمر، وتأتى احد الحلول الاقتصادية فى دراسة منشورة اعدھا الباحث الإقتصادى صبرى الباجا خبير صناعة الدخان فى مصر، وفى عام ١٩٩٢ قررت وزارة المالية بالتعاون مع وزارة الصحة فرض رسم قدره "عشرة قروش" على كل علبة سجائر مصرية او اجنبية، مصنعة محلياً او خارجياً لصالح التأمين الصحى، وبدون تفرقة بين أنواع السجائر او اسعارها، وهو ما جعل قيمة رسم التأمين الصحى يختلف من نوع لآخر، واصبح مرتفعاً فى السجائر الرخيصة ومنخفضاً فى الاعلى سعراً، لدرجة أنه أصبح يمثل ٦.٧% من السعر المصرى للسيجارة، وينخفض إلى ٢% فقط على السيجارة الاجنبية فى حين ان المنطق يقول العكس.

ويؤول التأمين الصحى نتيجة هذه النسبة نحو ٢٧٠ مليون جنيه سنوياً، ٨٩% منها حصيلة السجائر المصرية و ١١% فقط من السجائر الاجنبية، ويمكن معالجة هذه المشكلة من خلال ٣ حلول، والاول هو تحريك رسم التأمين الصحى على كل من السجائر الاجنبية المصنعة محلياً والمستوردة لتصل إلى نفس النسبة المفروضة حالياً على السجائر المصرية، وهى ٦.٧% مما يجعل هذا الرسم يرتفع ويحقق العدالة مع السجائر الاجنبية، وهو ما يتيح تمويلاً اضافياً للتأمين

الصحي يصل إلى ٦٦ مليون جنية، اما الحل الثاني فيقوم على اساس فرض ١٠ قروش اضافية على كل علبة سجائر مصرية لتصبح ٢٠ قرشاً، تمثل ١٣.٣% فقط من سعر البيع للمستهلك، ولذلك لن يشعر بتلك الزيادة مع تطبيق نفس النسبة على باقى أصناف السجائر الاجنبية، مما يحقق زيادة فى حصيلة التأمين الصحي قدرها ٣٣٥ مليون جنية، بينما يقضى الحل الثالث بثبات الرسم الحالى على السجائر المصرية عند نسبة ٦.٧% من سعر البيع، مع رفع نسبة الرسم على السجائر الاجنبية ليصل إلى نفس النسبة من سعر بيعها وهو الحل الاكثر عدالة ودخلاً.

ان قرار وزير المالية رقم ٢٩٠ لسنة ١٩٩٢ الذى حدد هذه النسب لم يشر من قريب او بعيد إلى تحصيل رسم تأمين صحي على " المعسل " او دخان الشيشة التى ازداد معدل تدخينها حالياً فى مصر، رغم ان استهلاكها السنوى منه يصل لنحو ٤٠ مليون كيلو جرام متوسط سعر الكيلو ١٤ جنيهاً، ونتيجة ٨ مصانع فى مصر منها ٧ مصانع قطاع خاص ومصنع قطاع اعمال، ويجب اضافة المعسل إلى القوانين القادمة على اعتبار ان تأثيره الضار لا يختلف عن تأثير السجائر، وذلك بفرض نسبة ثابتة ١٠% او مبلغ محدد جنية واحد كرسوم تأمين صحي على كل كيلو جرام يتم بيعه او انتاجه، وهو ما سيوفر مبلغاً يتراوح ما بين ٤٠ مليوناً إلى ٥٦ مليون جنية سنوياً لصالح التأمين الصحي.

مقرر اللجنة القومية لمكافحة التدخين وقد راعه من متابعة المسلسلات الرمضانية ان معظمها، ان لم يكن جميعها، قد اشتملت على مشاهد عديدة لتدخين السجائر والشيشة، وفى الوقت الذى سبق ان اصدر فيه الأعلام تعليماته بغير ذلك وما نرجوه هو احترام ما نصدره من قرارات وتعليمات. وتأكيداً للفاقد الإقتصادى الذى تخسره مصر من التدخين ان كل جنية يصرف على التدخين يساوى حسب تقدير الهيئة الصحية العالمية ثلاثة جنيهاً كفاقد صحي وعلاجى للأمراض المدخنين مما يعنى أنه اذا كان ما ينفقه المصريون على مزاج التدخين ٨.٥ مليار جنية بصورة مباشرة ثمناً للسجائر التى يدخنونها فإن الحقيقة أنهم يخسرون ٢٥.٥ مليار جنية سنوياً فاقد صحي وعلاجى بإجمالى ٣٤ مليار جنية سنوياً وهو مبلغ يتجاوز اعتمادات خدمات التعليم والصحة والمرافق التى تقدمها الحكومة للمواطنين سنوياً. يبدو ان عبارة التدخين ضار جداً بالصحة" التى تظهر على علب السجائر، فقدت تأثيرها على المدخنين، هذا ما أكدته دراسة حديثة اعلن عنها المؤتمر العالمى

لمكافحة تأثير التبغ الذي عقد في فنلندا أخيراً، فقد توصل الباحثون في مركز أبحاث السرطان البريطاني إلى أن التحذيرات الصحية المكتوبة على علب السجائر لها عمر افتراضي ويجب تحيئها بشكل دوري قبل أن يعتادها المدخنون ويبدأوا في تجاهلها، وربما يكون ذلك من خلال وضع صور لضحايا التدخين لأحداث التأثير المطلوب.

في محاولة للحد من أضرار التدخين، شدد الإتحاد الأوروبي من قيوده المفروضة على إعلانات السجائر لتشمل الإذاعة، والصحافة المطبوعة، والانتزنت بدءاً من عام ٢٠٠٥، ومما يذكر أن شركات السجائر ممنوعة من بث إعلانات تليفزيونية، أو دعاية على القنوات التليفزيونية في دول الإتحاد الأوروبي، لكن القانون الجديد الذي أقرته ١٣ من دول الإتحاد الأوروبي الخمس عشرة يمد الحظر إلى مجالات اعلامية جديدة، ويمنع توزيع السجائر المجانية كوسيلة للدعاية، كما سيمنع رعاية المسابقات الرياضية مثل فورميولا ١ للسيارات من عام ٢٠٠٦.

يزداد عدد مدخني الشيئة والسجائر في الوقت الذي يتساءل فيه العلماء عن أسباب ظهور موجة جديدة من الأمراض التي تصيب الانسان وعودة ظهور بعض الأمراض التي كانت قد اختفت، وبالرغم من أنه ثبت علمياً أن الشيئة اشد خطورة من السجارة وأن التدخين يعتبر السبب الرئيسي للوفاة والإعاقة وأن هناك ٢٥ مرضاً خطيراً له علاقة وثيقة بالدخان، وأن هناك ٤ ملايين شخص في العالم يموتون سنوياً بسبب التدخين ويصل هذا الرقم إلى ١٠ ملايين عام ٢٠٢٠، و٧٠% منهم في الدول النامية، فإن كل سيجارة يدخنها الانسان تنقص من عمره ٥ دقائق ونصف دقيقة طبقاً لتقرير هيئة الصحة العالمية.

أن التدخين بكل اشكاله وأنواعه ضار بالصحة ويبدأ الضرر بوصول الدخان إلى الجهاز التنفسي فهو يحدث خللاً شديداً في القوة المناعية والدافعية الذي خلقها الله سبحانه وتعالى للتعامل مع الجهاز التنفسي ويزداد الضرر بوجود جميع المؤثرات الموجودة في الهواء الذي يستنشقه الانسان، وبالطبع فإن إنتشار ظاهرة تدخين الشيئة تدعو إلى التخوف الشديد لأن هذه الظاهرة ادت إلى دخول فئات جديدة إلى مجال وسباق التدخين بالرغم من أن هناك مجموعات كبيرة من الشباب والشابات والسيدات قد لا يدخنون السجائر ولكنهم يدخنون الشيئة الآن، ومع

الاسف فان هذه الظاهرة تزداد خلال شهر رمضان المعظم بالرغم من اننا ندعو المدخنين ان يجعلوا من شهر الصيام دافعاً قوياً للامتناع عن التدخين والشئ الآخر الخطير هو ان هذه العادة قد تبدأ بدافع التسلية ولكنها تتحول إلى عادة من الصعب الاستغناء عنها وتزداد الخطورة عندما يعود مستخدم الشيشة إلى تدخين أنواع أخرى من الدخان مثل السجائر او غيرها، ان مدخني الشيشة ليسوا في مأمن من النزلات الشعبية المزمنة وانتفاخ الرئتين واورام الجهاز التنفسي علاوة على اورام الفم والحنجرة، وهناك تأكيد ازدياد نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب وأمراض الشرايين الاخرى، كما يزداد خطورة بانتشار الأمراض المعدية مثل الأمراض الفيروسية والانفلونزا وميكروبات الجهاز التنفسي عن طريقة تداول الشيشة بين الأشخاص المختلفين علماً بأن تغيير المبسم لا يمنع هذه الأمراض حيث ان الجراثيم تدخل إلى اجزاء الشيشة المختلفة وتنتقل عن طريق الاستنشاق من شخص إلى آخر وبالتالي لا يستطيع احد ان يدعى ان الشيشة وسيلة آمنة للتدخين علاوة على ما تسببه رائحة الدخان المتصاعد منها من ضيق شديد في التنفس وتهيج في الاغشية المخاطية للأشخاص غير المدخنين.

وعن وباء الشيشة التي تجتاح مصر في رمضان ان النيكوتين هو احد المركبات الرئيسية في التدخين فهو مركب صغير له تأثير على الجهاز العصبي يؤدي إلى نوع من الإدمان مما يشكل صعوبة عند الأقلاع عن التدخين ومن المعروف ان ٨٥% من المدخنين يبدأون التدخين قبل سن ٢١ عاماً وكلما كان السن اصغر كان الخطر اشد والإدمان محققاً فالنيكوتين يصل إلى خلايا المخ في خلال ٢٠ ثانية ويستمر تأثيره من نصف ساعة إلى ٣ ساعات والسيجارة تحتوي على ١٠ مجم نيكوتين اما الشيشة فتحتوي على ٥٠ مجم، ان التدخين له تأثير معاكس لهرمون الاستروجين، ويزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي خاصة اذا بدأ التدخين قبل العشرين او كان بكمية كبيرة، وعن أعراض الشيشة يقول: الكحة المزمنة والبلغم وتزيق الصدر وضيق الشعب الهوائية ومع استمرار تدخين الشيشة قد تصاب بالدرن رغماً من تغيير المبسم، كما ان التدخين في اثناء الحمل يعنى مولوداً اقل من الوزن ١٠% وضمور في المشيمة خاصة في الاسبوع الاخيرة من الحمل مما قد يؤدي إلى ولادة مبكرة، ٢٠٠ جم اقل عند الولادة مع حدوث زيادة في معدلات إصابة الرئتين والوفاة المفاجئة للرضع، وقد تحدث نفس الأعراض اذا كان

الزوج مدخناً شرهاً ويدخن في وجه زوجته الحامل، وعن التدخين السلبي يقول أنه يعنى تعرض غير المدخنين المخالطين والموجودين في المكان مع المدخنين إلى أضرار الدخان مما يسبب النزلات الشعبية والالتهاب الرئوي والتهاب الاذن الوسطى بين الأطفال للوالدين المدخنين.

تمت دراسة استمرت لسنوات على عدد كبير من الأطفال المتعرضين للتدخين السلبي ومع مقارنتهم باطفال يعيشون في جو خال من دخان السجائر والشيشة يتبين ارتفاع نسبة الكوليسترول والدهنيات الثلاثية والدهون منخفضة الكثافة مما يعرض الطفل المدخن السلبي لتصلب الشرايين في المستقبل وأمراض القلب ويكون أكثر عرضة لان يكون مدخناً في المستقبل، وترتفع نسبة الإصابة بالنزلات الشعبية الفيروسية والدرن بين الأطفال لآباء يدخنون الشيشة والسجائر، ويوضح ايضاً ان التطعيم الجديد ضد التدخين لم يثبت فاعليته بعد ويضيف ان إدمان الشيشة يؤدي إلى تليف الرئتين، كما ان التعود على الشيشة هو الطريق لإرتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين.

دعوة الجمعيات الأهلية في مصر لمحاربة الشيشة طوال العام خاصة في رمضان وايضاً يطالب بتفعيل القوانين لمنع تدخين الشيشة تماماً، ومنع التدخين في المستشفيات والعيادات ويطالب نقابة الأطباء بأن يكون لها دور ايجابي لمحاربة تدخين الأطباء.

إن أمراض التدخين لا تكتشف مبكراً بل متأخراً حيث لاينفع التدخل الجراحي، وان أكثر من ٧٥% من سرطان الرئة سببه التدخين بكل أنواعه. ومن الأمراض الاخرى التي سببها التدخين مرض السدة الرئوية وانتفاخ الرئة، ولقد افاد التقرير الاخير من الولايات المتحدة في اغسطس سنة ٢٠٠٢ بأن عدد المرض المصابين به هو ٢٤.٧ مليون حتى تصدر قائمة أمراض الجهاز التنفسي للعجز والوفاة.

وعن إستهلاكنا من الدخان، أنه بينما معدلات التدخين في الدول المتقدمة تتناقص نحو ١.٥% سنوياً ففي مصر يزيد عدد المدخنين نحو ٩% سنوياً ويعد هذا من اعلى المعدلات العالمية ولا يتناسب مع الزيادة الطبيعية في عدد السكان، ان الاسرة تصرف ٧% من دخلها على التدخين بينما تصرف ٣% على الصحة

وما زالت الضرائب على السجائر محل جدل بينما تقرير الهيئة الصحية العالمية ان رفع سعر السجائر من احدى الوسائل للحد من استهلاكها نجد ان مجلس الشعب هذا العام رفض رفع سعر السجائر للتغلب على التدخين بوجه عام والشيشة بوجه خاص فالمطلوب خطة استراتيجية كاملة يشارك فيها الجهاز الحكومى مع الجهود الأهلية ووسائل الأعلام. وعن التدخين بوجه عام وتدخين الشيشة بوجه خاص وعلاقته بالأمراض ان الدراسات أكدت وجود علاقة وثيقة بين التدخين وأمراض الشريان التاجى والذبحة الصدرية وجلطات القلب وأمراض الشرايين سواء الشرايين الطرفية او شرايين المخ والسكتة المخية والقلبية.

بالرغم من التحذيرات المستمرة سواء على المستوى الاعلامى او المستوى العلمى فان ادراك خطورة التدخين لم يتم بالصورة التى تتناسب مع الحجم الحقيقى للخطورة سواء بالنسبة للمدخن او للبيئة المحيطة وأنه من المعروفة الآن لا يدع مجالاً للشك ان نسبة الوفيات فى المدخنين تعادل ٢ - ٣ اضعاف النسبة من غير المدخنين ومن المعروف ايضاً نتيجة ابحاث علمية ان التدخين والكحول من العوامل الاساسية المسببة لسرطان الحنجرة والجهاز التنفسى العلوى وحدوث التهابات متكررة به نتيجة لتأثير الجهاز المناعى السطحى للاغشية المخاطية، كما تأكد ان الأطفال المخالطين للمدخنين يعانون ارتفاع نسبة الإصابة بحساسية الانف والصدور وكذلك ارتفاع نسبة الأصابة بالارتشاح خلف طبلة الاذن مما يؤثر فى مستوى السمع لهؤلاء الأطفال ومن الامور شديدة الخطورة ما تم مناقشته فى المؤتمر العالمى للاتحاد الدولى لجمعيات الانف والاذن والحنجرة حيث أثبت ان هناك تغيراً عنيفاً وملحوظ فى انماط وشدة الالتهابات التى تصيب الجهاز التنفسى العلوى. فعلى سبيل المثال لوحظ ان نسبة الأصابة واشكالها قد ارتفعت بدرجة ملحوظة بين المدخنين خاصة مع استخدام ادوات التدخين التى تمهد لحدوث العدوى مثل الشيشة هناك دراسة اخرى على عينة من المرضى المصريين اظهرت زيادة فى نسبة الإصابة بالعدوى الفطرية التى تصيب الجيوب الانفية وكان التدخين من أهم العوامل التى تساعد على زيادة الإصابة بها وأنه يجب التعامل مع النيكوتين على أنه مادة إدمانية لها من الخطورة المزمنة ما يماثل المواد الإدمانية الاخرى.

وعن السبب وراء تدخين الشيشة من الناحية النفسية ان الشيشة نوع من التدخين فكثير من المدخنات للسجائر يجدن فى تدخين الشيشة متعة كالتدخين مع



اقتناعهم بأن اضرارها اقل من النيكوتين والقار، وبعض السيدات يلجأن لتدخين الشيشة ليثبتن لانفسهن بأنهن يعشن فى حرية. لقد أصبح تدخين الشيشة عند بعض السيدات والفتيات محاولة لاثبات المساواة مع الرجال حتى فى ادق التفاصيل بالرغم من ان تدخين الشيشة يؤثر بالسلب على جسم المرأة وبشرتها بالاضافة لاصابتها بالأمراض الاخرى.

كما يمكن تحميل شركات السجائر الاجنبية ضرائب اضافية بنفس الطريقة التى تتم معاملتها بها فى بلدانها الاصلية، حيث تحصل حكومتها اعلى نسبة تصل إلى ٨ دولارات على كل ٩ دولارات تحققها هذه الشركات كأرباح وبنسب تصل إلى ٨٩% من الارباح، وهو ما لا يحدث فى مصر رغم ان شركة سجائر اجنبية واحدة حققت فى العام واحد ٨٠٠ مليون جنية فى حين فرضت عليها حكومة بلادها سداد ٣٠٠ مليار دولار على مدى ٢٥ سنة قادمة لصالح المرضى وضناديق التأمين الصحى، كما ان نفس الشركة ربحت فى السوق المصرى خلال شهر واحد حوالى ١٠٠ مليون جنية متمثلة فى فروق اسعار نتيجة رفع اسعار منتجاتها ٢٥ قرشاً، وهذه الملايين لم يدخل منها "خزانة" الحكومة المصرية" مليماً واحداً".

قرر وزير الصحة والسكان حظر التدخين نهائياً فى مكاتب وزارة الصحة وفى جميع الهيئات والمديريات والمستشفيات التابعة لها، اذ سواء من العاملين بها او المترددين عليها، ان الوزارة جادة وحامسة تماماً فى قرار حظر التدخين، واذا ثبت ان احد العاملين يرتكب هذه المخالفة سوف تكون عقوبته النقل الفورى إلى مكان ابعد على ان يقوم العاملون بتوجيه أى زائر مدخن إلى عدم التدخين، واصدر الوزير تعليماته برفع كل طفايات السجائر من المكاتب ومن الردهات واستبدالها بلافتات تحذر من عواقب التدخين، وفتوى فضيلة المفتى بأن التدخين حرام.

قرر محافظ القاهرة اغلاق المقاهى التى تفتح ابوابها للتلاميذ او الشباب اقل من ١٨ عاماً، يأتى قرار المحافظ استجابة للحملة القومية لمنع التدخين تحت شعار "لا تدخين". وطالب المحافظ رؤساء الاحياء وشرطة المرافق بالرقابة المكثفة على المقاهى واغلاقها فوراً اذا كان من بين روادها شباب اقل من ١٨ عاماً كما قرر المحافظ حصر المقاهى غير المرخصة تمهيداً لاغلاقها، وحظر انشاء أى مقاه جديدة الا فى التقسيمات التى يتم تخطيطها عمراًياً وبعد حصول موافقة محافظ

القاهرة شخصياً على الترخيص، كما قرر عدم التصالح مدى اصحاب الوحدات السكنية التي تم تحويلها إلى مقاه، وفي المقابل تقوم محافظ القاهرة بالتنسيق مع وزارتي التربية والتعليم والشباب لفتح المدارس وتدعيم مراكز الشباب لتستقل التلاميذ في اجازة الصيف.

وإذا كنت شركات الدخان تتفق ٦ مليارات دولار كل عام لاغراء الشباب بالتدخين فان منظمة الصحة العالمية خصصت هذا العام لبرنامج التحرر من التبغ ميزانية قدرها ٥.٨٥ مليون دولار امريكى سوف تزيد إلى ١٠ ملايين دولار فى عام ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣ وتؤكد المنظمة ان عدم تراجع معدلات التدخين يعنى زيادة ضحايا التدخين من ٤ ملايين سنوياً إلى ١٠ ملايين شخص سنوياً بحلول عام ٢٠٣٠ خاصة ان السجارة هى السلعة الاستهلاكية الوحيدة التى تقتل نصف ممن يعتادون استخدامها.

بعد ان حققت الحملة ضد التدخين نجاحاً تقريباً فى دول العالم المتقدم أعلنت منظمة الصحة العالمية ان شركات السجائر تركز حالياً على الدول النامية وخاصة فى جنوب شرق اسيا وتوجه لها حملة اعلانية شرسة تهدف لزيادة عدد المدخنين خاصة ان هذه الدول لم تأخذ تدابير كافية وربما تكون معدومة لمكافحة التدخين بين مواطنيها وذكرت مجلة لانست العالمية البريطانية أنه فى الوقت الذى يتراجع فيه عدد المدخنين بشكل جذرى فى الدول المتقدمة فان نسبة المدخنين تزيد بنسبة ٣% سنوياً فى الدول النامية، كما أوضحت الأرقام الاخيرة لمنظمة الصحة العالمية ان ١٠% من المدخنين يعيشون فى الدول النامية والفقيرة وتوقعت المنظمة ان تصبح الأمراض المرتبطة بالتدخين هى السبب الاول للوفاة فى الدول النامية فى عام ٢٠٢٠، وازافت المنظمة ان شركات السجائر تلجأ لوسائل محرمة قانونا فى الغرب لترويج انتجها فى الدول النامية وقالت ان نسبة النيكوتين قد تصل إلى ٣ ملليجرام فى السجارة الواحدة التى تباع فى الدول الفقيرة بينما تكون النسبة ١.٤ ملليجرام فى السجارة التى تباع فى الدول المتقدمة كما ان الشركات لاتجد من يمنعها فى دول العالم الثالث من تعليق ملصقات الدعاية امام المدارس وتنظيم حفلات للشباب.

وجهت منظمة الصحة العالمية اتهاماً صريحاً وحاداً إلى كبرى شركات صناعة التبغ فى الولايات المتحدة الأمريكية بشن حملة سرية مضادة فى مواجهة

حملات المنظمة الرامية للقضاء على التدخين. وكشف تقرير منظمة الصحة العالمية النقاب عن ان شركات صناعة التبغ الأمريكية حاولت " استئجار " خبراء متخصصين لتشوية المعلومات التي تبثها المنظمة في حملاتها على اقضاء على التدخين، وذلك بهدف التقليل من أهمية هذه المعلومات، واضعاف حملات مكافحة التدخين وهز مصداقية المنظمة.

أكدت منظمة الصحة العالمية والبنك الدولي أنه من المتوقع ان يتسبب التدخين فى وفاة حوالي مليار شخص فى القرن الحادى والعشرين ملام يتبع المدخنون انماط تدخين مختلفة، وطالبت بزيادة الضرائب على السجائر للحد من اعداد المدخنين خاصة بين الشباب ومحدودى الدخل.

الجمعية المصرية الدولية لمكافحة التدخين مشروع قانون لمكافحة التدخين وقد ارسلته إلى مجلس الشعب تمهيداً لمناقشته واصدار قرار بشأنه. وقد تقرر اعداد هذا المشروع لحماية ابناء مصر من براثن التدخين الذى يعد البوابة الرئيسية للدخول إلى عالم المخدرات وذلك خلال المؤتمر القومى لحماية النشأ من التدخين والمخدرات. ويقضى مشروع القانون أنه بعد عشرين عاماً من صدور القانون يمنع التدخين بكافة أنواعه ويمنع انتاج السجائر وكل منتجات التبغ وكذلك إستيرادها، وتنال احكامها القانونية فى جميع الموضوعات كالتعاطى والحيابة والتجارة والجلب، وتعتبر مدة العشرين عاماً مدة تمهيدية لهذا المنع وسريان الاحكام وسوف تصدر الامم المتحدة قراراً بوضع التدخين على قائمة المخدرات ومصر كعضو فى الامم المتحدة ملتزمة بتنفيذ جميع قراراتها إلى جانب توقيعها على جميع الاتفاقيات التى تكافح المخدرات على المستوى العالمى.

إن هذا المشروع الذى تمت دراسته واعداده خلال ثلاث سنوات يتناول ١٣ مادة مقترحة كلها تدين التدخين وحظر إستيراده او انتاجه وقال ان وزارة الصحة أعلنت ان هناك ١٣ مليون مدخن فى مصر منهم ٧٤ الف طفل اقل من عشر سنوات وهو ما يستدعى التكاثف والاسراع فى اصدار تشريع منع التدخين.

طالبت الندوة النتائج الصحية والاجتماعية للإدمان التى عقدتها هيئة الاستعلامات بمركز النيل للاعلام بالمنصورة بتشديد حملات التفتيش على الصيدليات للتأكد من عدم صرف الأدوية المخدرة الا بتذكرة طبية، والدعوة إلى رفع

شعار يوم بلا تدخين فى كل انحاء المحافظة، والتشدد فى تنفيذ منع التدخين فى المصالح والمركبات بصورة رادعة .

إن صندوق مكافحة وعلاج الإدمان يقوم بتعميق الوعي بخطورة الإدمان على المستوى القومى وزيادة مشاركة الدولة والمنظمات غير الحكومية فى مكافحة وعلاج الإدمان والعمل الوقائى لمواجهة هذه الظاهرة.يقوم المركز بالتعاون مع وزارة العدل بحث ظاهرة غسل الاموال المتحصلة من الاتجار غير المشروع فى المخدرات، وقد تم انشاء موقع على شبكة الانترنت وقاعدة بيانات ووحدة التعامل مع ادارة ازمة المخدرات بتقديم المعلومات والاستشارات المجانية لمن يرد العلاج وتيسير الوصول إلى اماكن العلاج.

ينظم الصندوق العديد من البرامج والدورات التدريبية بالتنسيق مع الاجهزة المختلفة لمدها بالمعلومات الصحية التى تتناول الجوانب الصحية والقانونية والاجتماعية والدينية حول المخدرات والاكتشاف المبكر للمتعاطى.

تجربة جديدة بدأها محافظ قنا بنجاح، وهى منع التدخين نهائياً فى مكاتب المصالح الحكومية داخل نطاق المحافظة بالكامل . ويؤكد المحافظ ان هذا القرار جاء ليكتمل مع مجموعة من القرارات تتعلق بصحة المواطنين فى قنا، والاهتمام بالنظافة والتشجير إلى اقصى الحدود باعتبارها أول الاشياء التى تقع عليها انظار المواطنين، وقد عقد المحافظ اجتماعاً مع سيدات المحافظة بمناسبة عيد الام، وأعلنت الكثيرات منهن تبرمهن من تدخين ازواجهن وعدم القدرة على اقناعهم بالتوقف عن هذه العادة المميته، وقررنا وقتها تنظيم مؤتمر يتناول كيفية الحد من التدخين فى المحافظة، وكانت اولى التوصيات والمقترحات التى خرجنا بها بمشاركة السيدات، هو فرض غرامة فورية مقدارها ٥٠ جنيهاً على كل مدخن اثناء العمل فى المكاتب، ويتم مضاعفتها إلى ١٠٠ جنيه فى حالة التكرار .

على الرغم من ان الأماكن المحظورة فيها التدخين فى الولايات المتحدة قد اتسع نطاقها لتشمل ٦٩% من القوة العاملة، وهو لم يحدث من قبل، فان تنفيذ التعليمات بعدم التدخين يجرى بشكل ابطاً فى الفنادق والحانات والمطاعم الأمر الذى يعوق تحقيق الارباح.وكان قاض امريكى قد حكم بمبلغ ثلاثة مليارات دولار ضد شركة سجاىر كبرى تعويضاً لمواطن عن أضرار لحقت به بسبب التدخين، لكن قاضى الاستئناف خفضها إلى ١٠٠ مليون دولار فقط. هناك ٨ قوانين وقرارات

وزارية تتعلق كلها بمكافحة وخفض نسب القطران في السجائر، وحظر التدخين في الأماكن العامة والمغلقة، وتبحث وزارة الصحة حالياً تعديلها لتتواءم مع التطورات التي حدثت في المشكلة. وقد سبق ان اجريت دراسة قومية عن الإدمان أوضحت ان ٧٥% من المدخنين عرفوا طريق الإدمان عن طريق السجائر، ولذلك يجب التركيز على دور الاهل والجمعيات الأهلية عند الحديث عن الحل، مع العناية الفائقة بالأطفال لحمايتهم من اخطار التدخين.

في اطار تشديد الحملات الصحية لمكافحة التدخين اقرت المحكمة النرويجية اخيراً قانوناً جديداً سوف يفرض على منتجي السجائر وضع صور فوتوغرافية بالاضافة للتحذير المكتوب على علب السجائر والصور التي سيفرض القانون الجديد على كل مدخن رؤيتها سوف تصور الدمار والتشويه الذي يتعرض له قلب ورثة واسنان مدمن التدخين.

والقانون الذي كانت كندا قد سبقت ان فرضته في العام ٢٠٠٠ على منتجي السجائر يتم دراسته الآن في عدد آخر من البلدان الاوروبية بعد النرويج ومن المتوقع ان يسهم القانون الجديد حال تنفيذه في التقليل الجذرى من اعداد المدخنين بين النرويجيين. ان هذه الاثباتات العلمية قد دفعت الولايات الأمريكية على سن قوانين لمنع التدخين داخل اماكن العمل وفي الاسواق وفي وسائل النقل لمنع تضرر غير المدخنين بدون رغبتهم ودون علمهم.

في عام ١٩٤٦ وبعد مراجعة أكثر من سبعة الاف مقال عن التدخين والصحة من قبل لجنة علمية متخصصة، وبعد التأكد من ان التدخين يشكل خطورة مهمة على الصحة، تحتم اتخاذ اجراءات مناسبة للتصدى لهذه الافة وبناء على الاحصائيات المتزايدة باعداد ضحايا التدخين، تبنت حكومة الولايات المتحدة ويعدها دول أخرى من العالم المتقدم - عدة سياسات معادية لهذا الوباء ووصل الأمر إلى حد اصدار قرارات وقوانين تحظره بشكل او بآخر، او على الاقل تضيق الخناق حوله ووصل الأمر في الولايات المتحدة إلى درجة الزام شركات صناعية التبغ يتخكم القانون ان تكتب على كل عبوة للسجائر عبارة، التدخين ضار جداً بالصحة، ننصحك بالأبتعاد عنه، وعبارة اخرى مثل: التدخين يسبب أمراض القلب وسرطان الرئة وهو ادلال لم يحدث في التاريخ مع أى سلعة اخرى، وانتقل هذا الادلال ليصل

إلى كل علبة سجائر يتم إنتاجها فى أى مكان فى العالم ثم تطور الأمر بالدول إلى إلزام المواطنين بعدم التدخين فى أماكن متعددة بدأت بالمطارات والطائرات والمستشفيات والمواقع المهمة فى الدولة، ثم وصلت إلى منع التدخين فى عموم الدوائر الحكومية ووسائل المواصلات والتغريم لمن يتم ضبطه بهذا الفعل، وفى مصر يوجد قانون يحظر التدخين نهائياً فى الأماكن المغلقة، ويمكن القول بصفة عامة ان تقدم الدول فى المجال الصحى بات يقاس بحجم الاجراءات والقوانين التى تتخذها وتصدرها كل دولة للقضاء على ظاهرة التدخين او تقليصها والتقليل من انتشارها، حتى أنه تم فى بعض الدول واصدار قانون يمنع شراء السجائر لمن هم اقل من سن ١٨ سنة كوسيلة للحد من تداول التبغ وأنواعه المختلفة بين الشباب والأطفال، ومن التطورات الكبيرة فى ذلك المجال، بدأ خلال الشهور القليلة الماضية تطبيق الاتفاقية العالمية لمكافحة التدخين برعاية منظمة الصحة العالمية وتهدف الاتفاقية إلى وضع معايير دولية محددة تتعلق بأسعار التبغ والضرائب المفروضة عليه للحد من الطلب عليه كما تشتمل على بنود للتصدى لاعلانات التدخين والدعاية الرامية إلى زيادة استهلاكه والاجراءات الخاصة بتغليف عبوات التبغ والاتجار غير المشروع فيه وقد وقعت على الاتفاقية ١٦٨ دولية.

ازدحمت شاشات التلفزيون فى السنوات الاخيرة بمشاهدة التدخين للسجائر او تدخين الشيشة والتى يقوم بها الفنانون خاصة الأبطال والمشاهير المحبوبون وذلك طوال التمثيليات او المسلسلات او اثناء عرض للاعلان عن الافلام السينمائية وفى شتى المواقع والظروف المختلفة والمتباينة. واحياناً اثناء تصوير ونقل المباريات الرياضية من تصوير الحاضرين او الاداريين وهم يدخنون فى انفعالات مختلفة فى قلق وترقب او اسف وغضب وغبطة وفرح، وليت الأمر يقتصر على تأثير مشاهدة الفنان او الممثل وهو يدخن ولكنه يتعدى ذلك إلى حقيقة وتأثير الدور الذى يؤديه من اب مدخن او مدرس او طبيب فى عيادة او مستشفى او موظف فى مقر عمله او تاجر فى متجر او عامل فى مصنع او راكب فى وسيلة من وسائل النقل وهم يدخنون الأمر الذى يبرز قيام كل فئات المجتمع بالتدخين، علاوة على ابراز ذلك من الانفعالات المختلفة او المتباينة من تفكير عميق او فى الغضب او فى الفرح والسمر او اثناء العمل او فى الاسترخاء والراحة، فيؤدى ذلك

إلى ظهور الميل الإدراكي لدى الطفل والذي حددته الأبحاث بسن ثلاث سنوات وعند دوام مشاهدته يومياً لهذه المشاهد تتولد لديه الرغبة في المحاكاة والتقليد. ويؤكد ويثبت ذلك على أرض الواقع الرؤية الدائمة والمختزنة لاعداد المدخنين من حولة فى الاسرة وفى خارجها من اب مدخن او مدرس مدخن او أى فرد من فئات المجتمع المختلفة وهو يدخن، ويدعم ذلك ويؤكد فى ذهن الطفل قبول المجتمع لآفة التدخين دون ما تدمر او اعراض فيصبح بذلك طفلاً او مراهقاً اوشاباً مدخناً او فتاه مدخنة، ويظهر بذلك اجيال جديدة وينخفض سن بداية التدخين إلى عشر سنوات وينتثلا بين الفتيات والفتيان، هذا الأمر الذى ادى إلى زيادة انتشاء وباء التدخين بالمجتمع وخاصة بين الشباب والانات واصبح حالياً من المراهقين و ٣٥% من الشباب و ٤٢% من الأطباء و ٥٦% من المدرسين و ١٨% من المدربين الرياضيين و ١٠% من الاناث وكل هؤلاء يدخنون علاوة على زيادة إنتشار تدخين الشيشة هذه الظاهرة غير حضارية والتي تزداد انتشارها خاصة بين الشباب وبين الاناث ارتفعت من ١٠ إلى ٣٠% حالياً وعليه فمن اجل صحة وسلامة الاسرة والمجتمع شبابها ومتقافيا وعلمائها وموظفيا وتجارها وعمالها والذي يفقد المدخن من ١٠-٢٠ سنة من عمرة ويفقد مدخن من كل اثنين حياته ثمناً للتدخين علاوة على معاناته الانسانية من التدخين والعجز الكلى او الجزئى.

ومن اجل إقتصاد الاسرة والدولة والمجتمع الذى يؤدى إلى إنتشار التدخين فيه إلى فقد مليارات الجنيهات زيادة عن أى عائد اقتصادى يدعى تحقيقه من إستيراد او تصنيع وبيع السجائر. علاوة على تكلفة علاج أمراض التدخين وتكلفة فقد البشر وتكلفة التلوث والحرائق الناتجة عن التدخين وتنفيذاً لقوانين الحد من إنتشار التدخين ومنع الاعلان عن السجائر والصادرة منذ عام ١٩٨١. ومن اجل شرع الله وتمسكاً بالاديان السماوية التى حرمت التدخين، وفتوى فضيلة المفتى فى ٥ سبتمبر ١٩٩٩ بتحريم التدخين شرعاً.

حتى التقارير الصحية ونتائج الأبحاث العلمية لم تسلم من الاعيب اباطرة التبغ، فيهدف الأبقاء على رواج تجارتهم المميتة لجأ هؤلاء إلى كل الحيل القذرة لايهام العامة من خلال وسائل الأعلام وبواسطة تقارير صحية مفبركة عن قلة خطورة التدخين على صحة الانسان فى نفس الوقت الذى عملوا فيه على تكثيف

حملاتهم الاعلامية فى دول العالم الثالث لزيادة مبيعاتهم من السجائر خاصة بين الشباب والنساء نظراً لقلّة الوعى الصحى فى هذه الدول .

فقد كشف التقرير الاخير الصادر عن منظمة الصحة العالمية ان شركات التبغ العالمية لجأت فى الاعوام الماضية إلى استراتيجية محددة للحفاظ على مكاسبها الضخمة من تجارة التبغ من خلال تزيف نتائج الأبحاث الصحية بحيث يبدو التدخين اقل ضرراً على صحة الانسان فى نفس الوقت الذى كانت فيه تمول تابحات اقتصادية حولالمكاسب المالية التى تعود على المجتمع من وراء هذه الظاهرة على اعتبار كونها ظاهرة تضر بالمدخن ولكن تقيد غيره من غير المدخنين .

والتقرير اعده مجموعة من الخبراء المستقلين برئاسة الدكتور توماس زيلنتر مدير المكتب الفيدرالى السويسرى لصحة بناء على طلب من المدير العام لمنظمة الصحة العالمية ويكشف تبني اباطرة التبغ فى العالم وعلى رأسهم فليب موريس سياسة تهدف إلى عرقلة جهود منظمة الصحة فى مجال مكافحة التدخين وبالتحديد فى دول العالم الثالث حيث ترتفع نسبة التدخين نظراً لقلّة الوعى باضرار مثل هذه الآفة على صحة الانسان بينما لوحظ فى الفترة الاخيرة إرتفاع مثل هذا الوعى فى الدول الصناعية والمتقدمة وهو الأمر الذى ساهم بشكل فعال فى انخفاض معدلات المدخنين بشكل ملحوظ بل ان البعض فى هذه الدول لا يتردد فى رفع دعاوى تعويض على شركات التدخين بسبب اصابتهم بأمراض لها علاقة بتدخين السجائر .

على ان منظمة الصحة العالمية لم تكف بهذا التقرير الذى يتضمن اتهامات صريحة ومحددة ضد شركات التبغ العالمية بل قررت الرد بصورة علمية على ادعاءاتها بأن التدخين ليس ضاراً بالصحة او الإقتصاد الوطنى للدول من خلال بحث تم اعلانه خلال المؤتمر العالمى لمكافحة التدخين الذى عقد بشيكاغو فى الحادى عشر من اغسطس من عام ٢٠٠٠ ويؤكد التقرير الذى يعد ثمرة عمل استمر ثلاثة اعوام واشترك فيه فريق يتكون من اربعين عالماً من مختلف الجنسيات ويعملون بمختلف المجالات من اقتصاد وصحة وقانون وعلم الاجتماع ان الوسيلة المثلى والفعالة لمكافحة التدخين فى العالم تكمن فى ضرورة رفع الضرائب المفروضة على السجائر وجميع منتجات التبغ وذلك على عكس ما يدعى اباطرة صناعة السجائر فى العالم من ان الضرائب العالية التى تفرضها الحكومات على



منتجات التبغ هي السبب الرئيسي وراء إنتشار عمليات تهريبها ما يترتب على ذلك من أضرار بالاقتصاد القومي في تلك الدول.

ولكن ما أسباب هذا التصعيد الذي تشهده حملة مكافحة السجائر والاجابة على هذا التساؤل تستدعي ضرورة عرض نقاط وحقائق خطيرة تضمنها تقرير منظمة الصحة العالمية فمن الثابت في الوقت الحالي ان التدخين أصبح سبباً رئيسياً في ما يشهده العالم الآن من إرتفاع كبير في نسبة عدد المتوفين في سن مبكرة فهو المسئول عن وفاة اربعة ملايين شخص سنوياً وإذا استمرت معدلات التدخين على ما هي عليه حالياً فمن المتوقع ان يلقى ٥٠٠ مليون مدخن حتفهم في سن مبكرة (٧٠% منهم من دول العالم الثالث). وفي نفس الوقت تتوقع منظمة الصحة العالمية أنه في حالة عدم اتخاذ أى اجراءات للحد من ظاهرة التدخين فان مليار ونصف مليار شخص سيموتون في سن مبكرة خلال القرن الحادى والعشرين بما يماثل عشرة اضعاف ضحايا التدخين في القرن العشرين .

ان الغالبية العظمى من المدخنين في دول العالم الثالث لا يدركون حجم الاضرار بالصحة التي يتعرضون لها من جراء اقبالهم الشديد على هذه العادة المدمرة، والدليل على ذلك ان الأبحاث الميدانية التي اجريت في الصين عام ١٩٩٧ اظهرت ان اثنين من كل ثلاثة مدخنين غير مقتنعين باضرار التدخين بل ان ٨٠% من ١.١ مليار مدخن تعداد المدخنين في العالم يعيشون في دول العالم الثالث التي تشهد إرتفاعاً مستمراً في عدد المدخنين باعتبار ان السجائر من وجهة نظرهم تساعد على تخفيف حدة الشعور بالتوتر والاحباط فيقبلون على التدخين بشراهة اما الدول الصناعية والغنية فعدد المدخنين با في انخفاض مستمر باستثناء الشباب والنساء من حيث كونهم الهدف الرئيسي للحملات الاعلانية التي تقوم بها شركات السجائر للترويج لمنتجاتها.

ولكن اذا كانت هذه الحملة الشرسة ضد التدخين من جانب الحوكمات الغربية والمنظمات العالمية قد تنجح إلى حد كبير في خفض معدلات التدخين في دول العالم المتقدم الا ان الأرقام تؤكد أنه امام ما تواجهه شركات التبغ العالمية من مشاكل وعراقيل في ترويج منتجاتها في تلك الدول فأنها من الآن وصاعداً ستعمل على توجيه اغلب نشاطها وصادراتها إلى دول العالم الثالث في ظل التسهيلات

الجمركية وقلة الضرائب المفروضة على السجائر وعدم توافر نظام قضائي يسمح برفع دعاوى تعويض على الشركات مما يصيب الأفراد من أضرار ناجمة عن التدخين. أى اننا اليوم اصبحنا الفريسة المثلى لباطرة السجائر الذين يروجون لبضاعتهم على اساس جديد الا وهو " التدخين ضار جداً بصحة الانسان ولكن مفيد لاقتصاد الدول".

نصف مليون طالب مدخن، منهم ٧٤ الف طالب دون سن العاشرة، ارقام مخيفة تنطق بها نتائج أحدث الاحصاءات وهى تعنى ان هناك عشرات الالوف من الاسرى المصرية تضم طفلاً مدخناً، تحتضن مشروع مدمن مستقبلاً، هذا المدخن الصغير الذى لا يدري ان السيجارة التى يحتضنها باصابعه ما هى الا قنبلة موقوته قابلة للانفجار فى لحظات لتدمير صحته، اصدقاء السوء والتقليد والمشاكل النفسية والاجتماعية أهم الدوافع التى تجعل الطفل يلجأ للسيجارة والدخان كى يصبح مدخن اليوم مدمن الغد.

ان جوهر المشكلة التى يعانى منها هو انخفاض سن بدء التدخين وذلك للأسف فى غياب الدور الاسرى التى تصنع منها السيجارة اللعينة فهى مادة إدمان كالمخدرات وقد أوضحت أحدث الدراسات العلمية ان هذه السيجارة تحتوى على ٤٠٠ مركب من المركبات السامة التى تؤدى إلى تدهور لهؤلاء الأطفال والشباب وعدم قدرتهم على التحصيل والدراسة، هذا إلى جانب عشرات الأمراض التى يسببها تدخين السيجارة واهمها سرطان الرئة والمرئ، كل هذا لا يستوعبه الطفل المدخن الذى يدفعه التقليد او اصدقاء السوء او الاعتقاد الخاطئ ان تدخين السيجارة يساعد على التركيز خاصة فى اثناء الامتحانات، ومن المؤسف ان هؤلاء الأطفال يعانون من الإهمال الاسرى وغياب دور الأب والام فى العناية والرقابة تحت وطأة الظروف الاجتماعية والاقتصادية ولقد أكدت أحدث الدراسات ان نصف المدخنين فى مصر خاصة صغار السن ليست لديهم رغبة فى الأقلاع عن التدخين معلنين الرفض فى الدخول، وفى تجربة التخلص والشفاء من إدمان السيجارة وذلك من منطلق اقتناعهم بأنها محاولة فاشلة وغير مجدية لان الحياه بدون سيجارة لن تستمر حيث تعد من صغار السن دليلاً للنضج والرجولة. وهذا اعتقاد غاية فى الخطورة، لذلك فاننا نؤكد أهمية الحوار مع الأطفال والشباب المدخنين وعدم اليأس من النقاش حيث يعتبر الحوار طوق نجاه لانقاذ الكثير من برائن التدخين والإدمان بعد ان ثبت عدم جدوى توزيع

المنشورات والملصقات التي تدعو إلى الحد من التدخين والتعاطي، كما اننا لانستطيع تهميش دور رجال الدين في التوعية خاصة بالمدارس مع توضيح المخاطر النفسية والجسمانية لإدمان السجارة من منطلق الاقرار بأن مدخن اليوم هو مدمن المستقبل وما ينتج عن ذلك من جرائم فاننا نناشد بعدم منح تراخيص لانشاء مصانع جديدة لانتاج السجائر وفي هذا الصدد قامت الجمعية بوضع عدة تصورات لمكافحة التدخين والإدمان أهمها انشاء عيادات لمكافحة التدخين وعلاج المدخنين بمستشفيات الطلبة صغار السن وكذلك في الأندية ومراكز الشباب والتجعات الشبابية مع وجود برنامج علاجي وغذائي خاص بمجرد اكتشاف إدمان الأطفال والشباب للتدخين والخمور في النوادي، وهناك تصور غاية في الأهمية يتمثل في حلقات حوار يستمر يشارك فيه الأطباء ورجال الدين واولياء الامور وايضاً الفنانون الذين يعدون قدوة للكثير من الأطفال والشباب، وعن قانون حماية الطفل وموقف المدخن من بنوده لقد لقي الطفل من المجلس القومي للطفولة والامومة كل رعاية واهتمام ومنذ صدور اللائحة التنفيذية لقانون الطفل رقم ١٢ لسنة ٩٦ زاد الاهتمام بالأطفال المنحرفين والمعرضين للانحراف حيث نصت مواده على ان الطفل يعد معرضاً للخطر اذا وجد ما يهدد سلامة التنشئة الواجب توافرها له، كما أكد القانون حمايته بعدة طرق، وفي هذا الصدد فان التدخين في سن صغيره يعد تهديداً لحياة الطفل وتعرضة للانحراف لان التدخين بداية لإدمان المخدرات والكحوليات.

ولقد اهتمت الجمعية العامة للامم المتحدة بالطفل اهتماماً بالغاً والتي وافقت على اتفاقية حقوق الطفل بتاريخ ١١/٢٠/١٩٩٨ وقد كانت مصر من اولى الدول التي عملت بهذه الاتفاقية لاهتمامها البالغ بالطفل وذلك بتاريخ ١٩٩٠/٩/٢ واذا اعتبرنا ان التدخين نوعاً من أنواع الإدمان فبالتركيب ان القانون رقم ١٨٢ لسنة ٦٠ بشأن مكافحة المخدرات والمعدل بقانون رقم ١٢٢ لسنة ٨٩ والقرار الوزاري رقم ٣٣٩ لسنة ٩٩٥ فإنه ينص على معاقبته بالاعدام والغرامة التي لا تقل عن ١٠٠ الف جنية ولا تتجاوز ٥٠٠ الف جنية لكل من استخدم في ارتكاب جرائم المخدرات ومن لم يبلغ من العمر واحد وعشرين عاماً. كما نصت المادة ٣٧ مكرر من ذات القانون على انشاء صندوق خاص لمكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي تكون له

شخصية اعتبارية ويصدر تنظيمه وتبعيته وتمويله وتحديد اختصاصاته بقرار من رئيس الجمهورية حيث يكون من اختصاصاته انشاء مصحات ودور علاج للمدمنين المتعاطين المواد المخدرة ويتضح ان هناك اهتماماً كبيراً بالطفل خاصة الأطفال المعرضين للانحراف والاهتمام بهم ليكونو شباباً صالحين للمجتمع. ومن اجل تحقيق ذلك وبعد زيادة نسبة المدخنين خاصة دون سن العاشرة فاننا نطالب بتشريع لتجريم التدخين عن الأطفال كي يكونو رادعاً للطفل والاسرة معاً.

فى مؤتمر يُعقد تحت عنوان "يوم بلا تدخين فى العالم" يجتمع فى ٢٠٠٠/٥/٣٠ فى العاصمة التيلاندية بأنكوك المسئولون عن الصحة فى دول العالم لبحث إنهاء الدور الذى تقوم به السينما والتلفزيون فى اصفاء المظهر الجذاب على التدخين والمدخين. وتقول جروهارلم المدير العام لمنظمة الصحة العالمية فى رسالة سنوجها إلى المؤتمر: إن التدخين مرض ينتقل عبر رسائل الأعلام عن طريق الاعلانات التى تتفق عليها شركات سناعية السجائر مليارات الدولارات. وتهدف الحمل التى تناقشها الوفود إلى وضع ملصقات دعاية مضادة للتدخين، تقول على سبيل المثال: التدخين يقتل. او تصور رجلين من رعاة البقر يقول احدهما للآخر "انا مصاب بالسرطان".

أقر البرلمان الأوروبى قانوناً جديداً لمنع التدخين، يتضمن وضع صور توضح مضار التدخين على الرئة والأسنان على غلاف علب السجائر. ذكر راديو لندن أنه كتب على كل علبة سجائر يتم بيعها بدول أوروبا تحذيرات تغطى ثلث مساحتها على الاقل، كما تم اجبار شركات التبغ على تخفيض مستويات القطران والنيكوتين فى السجائر، وفرض حظر على استخدام عبارات "خفيف وقطران منخفض" التى كانت تكتب على هذه العلب.

قد تصبح هونج كونج جزيرة صينية خالية تماماً من التدخين، بعد تطبيق توصيات الحكومة الجديدة بمنع التدخين حتى فى الأماكن الترفيهية، مثل الحانات والاملاهى الليلية ن بعد اعتمادها من لجنة الصحة فى برلمان هونج كونج. وتدعو التوصيات الحكوميه إلى منع التدخين فى المطاعم والحانات والمدراس والجامعات وجميع اماكن العمل المغلقة، وسوف يمنح المديرون سلطة تطبيق قوانين منع التدخين، سواء بالتحذير، او باستدعاء الشرطة، اذا لم تتم الاستجابة للتحذيرات،

وبهذا المنع تكون المنازل الخاصة هي الأماكن الوحيدة في هونج كونج الذى يسمح فيها القانون بالتدخين.

بعد ان إنتشرت ظاهرة الشيشة بين اوساط المجتمع بسرعة واعتبرها البعض من مظاهر التطور خاصة بين فئة الشباب الذى يهوى التجمع حولها على المقاهى الشاطئية حيث يحلو اللهو والسهر، ولكن مع استشعار خطورة هذا السلوك وبعد دراسات علمية مستفيضة حول مضارها الصحية قررت بلدية مسقط منع تقديم وتداول الشيشة الارجيلية فى الفنادق والمطاعم والمحال التجارية فى مختلف ولايات محافظة مسقط، وأيضاً فى الاستراحات السياحية. وكان الرد الطريف على هذا القرار دعوة الشباب من خارج العاصمة لزملائهم فى مسقط بقضاء اوقات سعيدة فى احضان الشيشة بعيداً عن الحدود الجغرافية التى يسرى الحظر فى نطاقها. ولقد تسبب منع تداول الشيشة فى مسقط فى خسائر للمقاهى التى كانت تعتمد فى دخلها على الشيشة والتى كان يصل عائدها الشهري إلى ٢٥٠٠ دولار، وقال اصحاب المقاهى ان هذا القرار يؤثر على الحركة السياحية وطالبوا بالغائه دون النظر إلى الاضرار الصحية البالغة التى تصيب الشباب من جراء هذه العادة الدخيلة على المجتمع العماني، ولذلك قررت البلدية اغلاق أى مرفق مخالف إلى جانب الغرامة المالية.

التبغ القاتل شعار مرفوع هذا العام بمناسبة اليوم العالمى لمكافحة التدخين الذى وافق يوم ٣١ مايو عام ٢٠٠٠، ولعل هذا الشعار ينجح فى مقاومة ما تتفقه الشركات المصنعة للدخان فى الدعاية والترويج للسجائر التى تصل إلى ٦ مليارات دولار فى السنة ويعتبر شركات التبغ العالمية ان هذا المبلغ لا يكلفها شيئاً فهو من المدخنين واليههم لاستقطاب اعداد اخرى من المدخنين لاسيما من فئة الشباب التى تستهويها اغراءات الاعلانات ليظل الصراع قائماً بين منظمة الصحة العالمية التى تعكف على وضع قواعد لاتفاقية دولية لمكافحة التدخين وبين الشركات المعلنه، وحتى تتم هذه الموجهة فقد قررت سلطنة عمان ضمن أنشطة مكافحة التدخين فتح عيادات نموذجية لمساعدة المدخنين على الأقلاع عن هذه العادة بعد ان أثبتت الدراسات البحثية والعلمية وجود اربعة الاف مركب كيميائى فى مكونات التبغ من بينها ٤٣ مركباً تسبب السرطان بالاضافة إلى الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية

الآخري التي تؤثر سلباً على انتاجية ودخل الفرد، إلى جانب انشاء العيادات النموذجية للاقلاع عن التدخين اتخذت سلسلة من الاجراءات الآخري للحد من الظاهرة منها منع التدخين في المؤسسات الحكومية والنقل العام وشركات الطيران وصلات المطار ومضاغفة اسعار السجائر إلى ١٠٠% لعل وعسى ان يتم كبح جماع هذا الوباء ومحاصرته لحماية مدمنى التدخين اولاً ثم لانقاذ ملايين الأبرياء من غير المدخنين من الآثار السلبية له.

أربعة ملايين شخص يلقون حتفهم بسبب التدخين كل عام فدخان التبغ يشتمل على ٤ الاف مركب كيميائى مسببه سرطان الرئة وأمراض القلب والارعية الدموية، وأكدت دراسة أجرتها جمعية السرطان الأمريكية ان احتمال وفاة المدخنين بالأمراض الرئية الإنسدادية يزيد عشرة اضعاف عن غير المدخنين واعلن المؤتمر القومى لمكافحة التدخين الذى عقد اخيراً بالقاهرة بمناسبة الاحتفال باليوم العالمى للتدخين واقامته الجمعية المركزية لمكافحة الدرن وأمراض الصدر بالاشتراك مع منظمة الصحة العالمية ان التدخين يسبب أكثر من ٢٥ مرضاً.

وأكد فضيلة الدكتور نصر فريد واصل مفتى الجمهورية ان التدخين محرم شرعاً لما له من أضرار صحية واقتصادية واجتماعية ودينية على الفرد والجماعة، ويعتبر المدخنون قوة ضعيفة الانتاج لعدم قدرتهم الذهنية والعضلية على البذل والعطاء الكامل فضلاً عما تتحمله الدولة من نفقات مالية باهظة لعلاج المصابين بأمراض التدخين واطاف ان دار الافتاء المصرية حرمت التدخين قطعياً والعمل بشركات الدخان فى غير حالات الضرورة القصوى وبيعة والاتجار فيه ويجب العمل على تغيير نشاط تلك الشركات.

ويقول المدير الاقليمى للصحة العالمية للشرق المتوسط ان التدخين اشد فتكاً من الحروب والكوارث، وفى أحدث تقارير للمنظمة أكد ان عدد المدخنين يزيد على ١٢٥٠ مليون، وإذا ظلت الاتجاهات الراهنة كما هى سيرتفع عدد الذين يقتلهم التدخين فى العالم إلى عشرة ملايين شخص سنوياً أى أكثر من الف شخص فى الساعة الواحدة، ومن جهة اخرى يتصور المسئولون فى بعض القطاعات كالزراعة والصناعة والقطاع الضريبى أنها تجنى من التبغ وزراعته وبيعة واستهلاكه فوائد مالية واقتصادية كبيرة، ولكن موازنة الارباح والخسائر تكشف ان ما تخسره كل دولة فى العالم من التدخين يزيد اضعاف كثيرة على ما تجنيه منه، وأشار للبدع المنتشرة

بالفنادق والنوادي والخيم الرمضانية التي تشجع على التدخين بأنواعه لا سيما الشيعة حتى أصبح تدخين النساء والفتيات لها امراً مألوفاً، ومن المثير للدهشة ان تأثير الشيعة يساوى تأثير ٥٥ سيجارة، وبالإضافة لان النساء المدخنات مهددات بخطر الإصابة بسرطان عنق الرحم وان اللاتي تتعاطى اقراص منع الحمل يتعرض لاحتمال اكبر للإصابة بالسكتة المخية او الأزمة القلبية.

والتدخين يتسهدف المجتمع كله كما يقول نقيب الأطباء وهناك عدوان تمارسه صناعة التبغ مستهدفة المراهقين والشباب، ولذلك فان الأطفال هم الهدف الاول لصناعة التبغ حيث يجد الأطفال فى مختلف بلدان العالم انفسهم محاطين باعلانات تصور التبغ على أنه متعة وأنه مفتاح التقبل الاجتماعى، ورمز الاستقلال والنضج، والتدخين أكثر انتشاراً بين الطبقات الفقيرة والاقلة تعليمياً فى كثير من الدول المتقدمة، ويجب ابعاد التدخين من طابع الأثارة فى الافلام والتلفزيون وشرطة الفيديو مع ضرورة اسعار التبغ ومنتجاته بشكل متدرج فقد ثبت عملياً ان إرتفاع اسعار السجائر من أفضل الوسائل لابتعاد الصغار عنه، كما ان دور القانون المباشر فى محاربة التبغ ومشروط بتنفيذ التشريعات والانظمة تنفيذاً دقيقاً وتكثف وزارات البيئة والصناعة والداخلية والعدل والثقافة وتلاحمهما فى تحرير المجتمع منه.أكدة المسؤولة عن برنامج التحرر من التبغ باقليم الصحة العالمية للشرق الاوسط ان الجهود التي تبذل لا تساوى حجم الترويج الذى تقوم به المؤسسات الاخرى، وهناك ٢٨ صنفاً تنتجها مصر والخسارة الناتجة لا تقل على ١١ مليار جنية سنوياً، ونطالب بغرامة ٢٠ الف جنية على كل مصلحة لا تطبق قانون التدخين بين موظفيها على ان تخصص هذه الغرامات للتأمين الصحى.

إن السيجارة تحتوى على مواد مشعة وتعد من الاسباب الاساسية لمرض السرطان حيث ان السيجارة تحتوى على ١٣ بيكريل.ان هذا الوباء فى زيادة مطردة حتى وصلت نسبة المدخنون إلى ٤٢% من الذكور و ١٠% من الاناث و ٤٢% من الأطباء و ٥٦% من المدرسين و ٢١% من الشباب اقل من عشرين عاماً و ٣٥% من شباب الجامعات و ١٨% من الرياضيين والحد من هذا الانتشار يجب دراسة تحصيل الغرامة الفورية مثل مترو الانفاق، وتنفيذ القوانين السابقة اصدرها منذ عام ٨١ إلى الان.وأنتهى المؤتمر اعماله واوصى بضرورة منع الاعلان نهائياً عن

جميع أنواع التبغ ومنتجاته بالصحف والمجلات والدوائر التليفزيونية، وتوسع دائرة حظر التدخين بالاماكن العامة والمغلقة ووسائل المواصلات، كذلك عدم ظهور مشاهد التدخين بالمسلسلات والافلام السينمائية، ومع ضرورة زيادة سعر التبغ حيث أثبتت الأبحاث ان زيادة السعر بنسبة ١٠% يقلل التدخين بنسبة ٧% وخاصة بين الشباب والأطفال والطبقات المتوسطة، كما اوصى المؤتمر بتدريس مادة اساسية عن أضرار التدخين صحياً وبيئياً واقتصادياً وامنياً ووسائل مكافحته بالمدارس الاعدادية والثانوية والجامعات لايجاد اجيال واعية لخطورة التدخين، بالاضافة إلى الغرامة الفورية وتخصيص نسبة من حصتها كحوافر للمحصلين على ان يخصص الباقي لاعتماد علاج أمراض التدخين بوزارة الصحة.

أثبتت دراسة علمية حول تأثير التدخين السلبي على الأطفال ان ابناء المدخنين بالمنازل أكثر عرضة للاصابة بالتهاب بالجهاز التنفسي العلوى خاصة الاذن الوسطى للاطفال مما يسبب ارتشاحاً خلف الطبله وحدوث اعاقات سمعية مختلفة مصحوبة بالآم شديدة كما ان الطفل الذى يدخن احد والديه فقط اقل عرضة لهذه الأمراض، لذا نصحت الدراسة الآباء والأمهات بالابتعاد عن التدخين بالاماكن المغلقة وغرف الأطفال وبعيداً عن المنازل حتى لا يضار اطفالهم من الآثار السلبية الضارة للتدخين، كما طالبت باصدار قوانين بتحريم التدخين فى الأماكن المغلقة سواء البيت او العمل او وسائل المواصلات وغيرها.

منذ عدة سنوات ونحن نعيش حملات مكثفة ومتواصلة لمكافحة التدخين تشارك فيها الوزراء والهيئات والمؤسسات الحكومية والاهلية، وجميع وسائل الاعلام المقروءة والمسموعة والمرئية، وايضاً الاحزاب السياسية، وكل هذه الجهود تستنزف عشرات الملايين من الجنيهات، والمأمول منها بالطبع انخفاض اعداد المدخنين ودرء اخطار التدخين، ولكن، ففى الوقت الذى كنا نبحث فيه عن تقارير تزف لنا هذه البشرى، رأينا وسمعنا عكس ذلك، وعلى لسان ونقيب الأطباء الذى أكد بمناسبة اليوم العالمى لمكافحة التدخين ان نسبة المدخنين فى مصر ارتفعت بنسبة ٩% وهذا يعنى إرتفاع اعداد مرضى القلب والأمراض الاخرى التى يسببها التدخين بنفس النسبة، وهذه التصريحات لنقيب الأطباء لابد ان تخضع لدراسات متأنية ومتخصصة لأنها فى غاية الخطورة، لأنها ان دلت على شئ فإنما تدل على ان البرامج المتبعة حالياً لمكافحة التدخي غير كافية للتصدى لحملات الاغراء من



جانب شركات التبغ التي تبدو أكثر جاذبية، او ان تلك الشركات نجحت في جذب الملايين من الشباب يفوق اعداد من نجحت حملات التوعية لبرامج مكافحة في اقناعهم بعدم التدخين حيث لا يعتقد ان تجاوز مرحلة الشباب دون تدخين يقبلون بسهولة إدمان السجارة او أى نوع من التبغ، وهناك تصريح شاع هذه الأيام بصورة غريبة وللاسف فإنه يتردد عبر وسائل الأعلام ايضاً، ويردده مسئولون دون ان يقدموا أى دليل عملي على صحته، وهذا التصريح يؤكد رواده ان التدخين السلبي اخطر على صحة الانسان من التدخين الايجابي، ومعنى ذلك ان من يستنشق دخان سجارة وهو في الاصل لايدخن يصاب بضرر اكبر من الذى يصيب المدخن نفسه، ومن المؤكد ان هذا التصريح له نتائج سلبية ويقمع أى جهود لمكافحة التدخين، لان الجملة التي يمكن الرد بها على هذا التصريح هي " يبقى ندخن احسن" ولذا هناك شك في حقيقة هذا التصريح ويجب على الأطباء المتخصصين في أمراض الجهاز التنفسي والقلب تحديداً ابداء رأيهم بصراحة.

ابرزت الدراسة التي اجراها المعهد القومي للاحصاء في روما حول أضرار التدخين السلبي او غير المباشر ان هناك أكثر من ٤ ملايين طفل وصبي نصفهم دون الرابعة عشرة من العمر معرضون يومياً لاطار التدخين السلبي من خلال وجودهم بالقرب من احد افراد الاسرة المدخنين مثل الوالدين او احد الاقارب، الأمر الذى يؤثر على صحتهم ويدفعهم رغماً عنهم إلى التدخين فى الكبر.

وقد أكدت الدراسة التي اجريت على عينة من ٢٤ الف اسرة فى جميع انحاء البلاد ان هناك ١٥ مليون مدخن سلبي أى بنسبة واحد كل اربعة ايطاليين، كما ان الغالبية العظمى من الاربعة ملايين طفل الذين يتعرضون للتدخين السلبي قد اصابتهم أضرار من جراء تدخين احد الأفراد الاسرة، وان من يتعرض لدخان سجائر الوالدين منذ الصغر سيسهل عليه تقليدها عند الكبر، كما جاء فى الدراسة ان اجمالى عدد المدخنين فى ايطاليا يمثل نسبة ٢٤% من تعداد السكان أى حوالى ١٨ مليون مدخن من بينهم نسبة ٣٢% من الرجال وحوالى ١٧% من السيدات ونسبة ٢١.٦% من الشباب بمعدل واحد من بين خمسة من الشباب. ومن المعروف طبيياً ان مخاطر التدخين السلبي تؤدي إلى الإصابة بأمراض الصدر والجهاز

التنفسى والحساسية لغير المدخنين وينصح الأطباء بتجنب التدخين داخل المنازل مع فتح النوافذ أكثر من مرة يومياً لتغيير الهواء.

وجهت النيابة تهمة تحريض حدث على الانحراف فى احدى الكافيتريات بعد ان استجاب الجرسون لطلب الطفل وقد له الشيشة ولسوء او لحسن الحظ كانت والدة الطفل تمر بجوار الكافيتريا وفوجئت بطفلها وهو يدخن الشيشة فأسرعت بتقديم بلاغ إلى الشرطة التى قامت بتنفيذ القانون.

ولكن هل يمكن معرفة كم الاخطار التى تخرج من جبعة هذه المقاهى التى إنتشرت بصورة غير عادية فى الفترة الاخيرة حت أصبحت ظاهرة تهدد الأطفال والشباب والفيتات بل والمجتمع ككل سواء من الناحية الاجتماعية او الامنية او الاخلاقية او الصحية، بعض ملامح هذه المخاطرة والازعاجات تحملها السطور القادمة.

ان هذه المقاهى التى أصبحت تطلق على نفسها اسم كافيتريا او استخدمت اسماء مثل " كوفى شوب" و" وكوفى هاوس" لزوم العصر ولان اصحابها ينتقون الأماكن الراقية لأنها مجال استثمارى مريح يروج له الشباب الصغار بما لديهم من اموال واولقات فراغ وهم لا يفهمون فى التدخين ولكن يقلدون بلا وعى. والملاحظ ان إنتشار هذه الكافيتريات يتم انشاؤها بجوال النوادى والجامعات واى تجمع للشباب مما يمثل عامل جذب لهم وبالطبع لا تتبع كل هذه المقاهى الشرط الصحية سواء من خلال منع العدوى او تهوية المكان او منع التدخين لمن يقل عمرهم عن ١٨ سنة فلا بد من وضع ضوابط لهذه الكافيتريات والا ستصبح آفة تضر المجتمع.

إن هناك مشكلة امنية تواجهنا من خلال المقاهى التى تقام اسفل العمارات فهى تعطى الفرصة للمجرمين بالجلوس فيها ومراقبة سكان العقار ومعرفة كل شئ عنهم ومواعيد خروجهم ودخولهم ومنه يمكن تخطيط الاوقات المناسبة لمهاجمة هذه الشقق وسرقتها فلا بد من وضع بعض الضوابط الامنية لمثل هذه الامور. ان الانفتاح الإقتصادى أحدث تغييراً فى النظم السياسية والاقتصادية لم يواكبه تغييراً فى القيم والتقاليد الاجتماعية. بمعنى ان القيم أصبحت فى تراجع مستمر دون مراعاة من احد نتيجة الهرولة إلى النواحي الاقتصادية مع عدم الاهتمام بالنواحي الاجتماعية ورغم وجود القوانين التى تجرم الانحراف والزلل إلا ان البعض لا يعبأ ولا يضع أى اعتبار لها مما يؤدى بدورة إلى تفرغ المعنويات فاصبحت لاقيمة لدى البعض للحرام

والحلال أو العيب أو الادب أو الحماس أو الشرف أو التربية السليمة أو الشهامة واصبح هناك مجمعا يحيا في فوضى وعشوائية وسلبية من جانب بعض الآباء مما أثر بطبيعته على الأبناء، فمثلاً في أكثر الأماكن ازدحاماً بالسكان توجد ابراج عالية يتم بناؤها بهدف الريح وهذا ممنوع كما أنها بدون جراجات وهذا ممنوع ايضاً والارصفة المخصصة للمشاه أصبحت للبضائع وامعارض السيارات الفارهة. وغيرها حتى أصبحت المساحة التي يمتلكها الانسان العادى من مجتمعه غير موجودة والشارع أصبح مثار للتناقضات مما اثر على اخلاقيات الفرد واتجه البعض إلى الفهولة والبلطجة والرشوة والمحسوبية واثر ذلك بالطبع على علاقة المواطن بجيرانه وهذا بالضرورة ترك اثره على سلوكيات الصغار فكل منهم يريد ان يثبت نفوذه ووجوده ايضاً وكما تسمح له قدراته وتفكيره إلى الجلوس وسط " الشلة" على المقاهى وشرب الشيشة ويتجه ايضاً إلى تعاطى المخدرات والسرقة، في حين ان فى المانيا مثلاً نجد ان الشباب الذى يقل عمره عن ١٧ سنة اذا جلس فى مقهى بعد الساعة العاشرة مساء يتم غلق هذا المكان فوراً فان الدولة تضع مع الشرطة قوانين وتنفذها وتوقع العقاب على اصحاب المكان وعلى اسره الشاب الذى يخالف التعليمات.

كان مدخنو الشيشة فى الماضى القريب هم قاع المجتمع اما الآن فظاهرة تدخين الشيشة أصبحت من معالم الانسان العصرى ويتباهى بذلك وتشارك الفتيات فى هذا السلوك الشاذ , وذلك فى جميع الفنادق والكافيتريات، ان الشيشة تشترك مع السيارة فى جميع المخاطرة فاحترق التوباكو والمعسل ينتج عنه الاف المواد الكيماوية الناتجة عن الاحتراق ويمكن تلخيص هذه المكونات فى ثلاث مجموعات القطران والنيكوتين وغاز أول اكسيد الكربون فاحترق القطان وعند درجات اشتعال السيارة حوالى ٨٠٠ درجة مئوية يحول بعض المواد الهيدروكربونية إلى مواد سرطانية بسبب هذه الحرارة العالية وهى السبب المباشر لسرطان الرئة والمثانة.

ويترسب القطران فى الشعب الهوائية وينتج عن التهاب شعبي مزمن وشلل بالخلايا الهدبية وهى المسئولة عد الدفاع الذاتى للشعب الهوائية والتخلص من الافرازات والخاط والمواد الغريبة. اما النيكوتين فتأثيره المباشر على القلب والاعوية الدموية فهو يسبب زيادة فى معدل ضربات القلب وضيق الشرايين التاجية مما ينتج عنه الذبحة الصدرية وانسداد الدورة التاجية، كما أنه يسبب تقلص الشرايين فى

الجسم ما يسبب قرح المعدة وأمراض الشرايين بالمخ والاطراف كما أنه ممكن ان يسبب متاعب للسيدة الحامل نتيجة قصور باوعية الدم فى المشيمة مما يسبب الولادة المبكرة وتشوهات الاجنة، كما ان عصب العين والشبكية والشرايين المغذية للعين ايضاً تتأثر بالتدخين اما أول اكسيد الكربون فهو غاز سام يسابق الاوكسجين بالالتصاق مع هيموجلوبين الدم ويتحد معه مكونات كاربوكسى هيموجلوبين على حساب مادة الاكسى هيموجلوبين اللازمة لتغذية خلايا الجسم.

هناك دراسات وقرار من وزارة وجهاز البيئة بشأن تحديد اماكن التدخين والمدخنين فى الفنادق والاماكن العامة ومنع التدخين فى الأماكن العامة بشكل عام وتم الاتفاق بين نقابة الأطباء ووزارة البيئة على ان يتم منع التدخين فى العيادات والمستشفيات وكل الأماكن المغلقة حتى يمكن الحد من ظاهرة إنتشار التدخين خاصة بين الشباب فكلما تم تضيق الخناق على التدخين كان من السهل البعد عن هذه العادية السيئة.

وبالنسبة لانتشار ظاهرة ارتياد الشباب للمقاهى والكافيتريات فان هذه المقاهى أصبحت مجالاً استثمارياً مربحاً جداً خاصة بعد ان أصبحت الشيشة موضة ليس بين الشباب فقط ولكن بين الفتيات الصغار والسيدات ايضاً بعد ان كانت لكبار السن فقط أصبح الصغار يقلدون الكبار فى هذا النوع من التدخين. ان الشيشة واساليب التدخين الاخرى من مصادر تلوث الهواء والتي يضطر غير المدخن ان يستنشق هذا الهواء الملوث والمحمل بالدخان والانبعاثات الصادرة منها ويصيبه بالضرر خاصة اذا كان يعانى اصلاً من أى أمراض صدرية فأنها تؤثر على المدخن السلبى وتؤدى صحته .حتى يمكن معالجة مثل هذه الامور لابد من تطبيق القانون على هذه المقاهى من حيث الاشتراطات الصحية حيث يجب توافر اجهزة شفت وتغيير الهواء وتحديد اماكن خاصة للمدخنين دون غير المدخنين وتحديد مواعيد معينة لعملها لا تترك بدون رباط كما أنه ممنوع تماماً لاي شاب تحت سن ١٨ سنة ان يدخن او يشتري السجائر او يدخن الشيشة او الجوزرة والمكان الذى يسمح بذلك يصبح مخالفاً للقانون ولا بد من غلقة فوراً فالسماح للاطفال بالتدخين جريمة يعاقب عليها القانون.

إن التدخين آفة من آفات العصر ففى الشهور الاولى من هذا العام نشرت اكبر دراسة عن التدخين وعلاقته المباشرة بالموت وقد اجريت هذه الدراسة فى

بريطانيا على ٤٠ عاماً في الفترة ما بين عام ١٩٩١: ٥١ وتبين من خلال نتائجها ان نسبة حدوث الوفيات ما بين سن ٤٥ حتى ٦٤ يبلغ ثلاث اضعاف بين المدخنين أكثر من غير المدخنين وان هذه النسبة تبلغ الضعف بين المدخنين بين سن ٦٥ إلى ٨٤ وهذه الزيادة في نسبة حدوث الوفيات ترجع إلى الإصابة بالأمراض المختلفة التي يبلغ عددها ٢٥ مرضاً أثبتت الدراسات علاقتها الوثيقة بالتدخين مثل الأورام السرطانية المختلفة التي يبلغ عدد الأنواع التي تبين ان التدخين له علاقة مباشرة بها ١٧ نوعاً من الأورام أهمها سرطان الرئة والحنجرة والفم والبلعوم والبنكرياس والمثانة والمعدة والكبد. وغيرها تليها أمراض الجهاز التنفسي.

إن القانون ١٠٦ وتعديلاته في التخطيط العام يصنف استخدام الارض والمباني سواء كانت سكنية او ادارية او تجارية او غيرها. فاذا كان المسموح في الموقع بمبأناً تجارية فمن الممكن ان يتم انشاء مثل هذه المقاهي ولكن في المناطق السكنية لا يسمح فيها بذلك طبقاً للمخططات العامة فيجب الا يسمح فيها بأنشاء اية محلات تجارية او مقاهي او ما شابهها من مثل هذه الانشطة واذا تم اقامتها فتصبح في هذه الحالة مخالفة للقانون يجب ان يطبق عليها من قبل المسؤولين سواء بالغلف او الغرامات او غيرها.

يستهلك سكان جمهورية مصر العربية ٨٥ مليار سيجارة سنوياً يستهلكها ١٣ مليون مدخن مصري ويزيدون سنوياً بنسبة ٩% منهم نصف مليون طفل اقل من ١٦ عاماً منهم ٧٤ الف طفل اقل من عشر سنوات، ويستنزف ٢ مليار جنيه سنوياً. فالاسرة المصرية تتفق ٥% من دخلها على التدخين في ما قبل ٢% للعلاج و ١.٢% للترفيه.

بدأت وزارة الصحة في وضع مكافحة التدخين على رأس في انشاء عيادات متخصصة في المستشفيات لمساعدة المدخنين على الأقلاع، وزيادة الوعي الصحي بالأثار السيئة للتدخين التي تنعكس على المدخن والمجتمع والبيئة والاقتصاد القومي، وقد انشأت الوزارة ادارة خاصة لمكافحة التدخين نتعامل مع هذه المشكلة بشكل علمي تضم ممثلين من الصحة النفسية والبيئة والمعامل والثقافة الصحية، وقد اصدر وزير الصحة عدة قرارات أهمها منع التدخين بالمستشفيات

والوحدات الصحية، وتخفيض نسبة القطاران في السجائر من ٢٠% إلى ١٥% ولازالت لدينا خطوات صعبة ليصبح مجتمعنا نظيفاً خالياً من دخان التبغ.

أهمية البرامج التثقيفية المدرسية التي تهدف إلى منع البدء في التدخين برفع وعى الآباء والأمهات والشباب ويشترك فيها ممثلو الجمعيات الأهلية والمصالح التجارية وعلماء الدين والشخصيات الرياضية واجهزة الأعلام والفنانون لتوعية الشباب ومحاولة ايجاد بيئة لا تشجع على استخدام التبغ ولا تسهل الحصول على منتجاته مع منع التدخين فى الأماكن العامة، وقد اوصت وزارة الصحة والسكان لبرامج الصحة المدرسية بمنع استخدام التبغ والإدمان عن طريق منع المدرسين من التدخين داخل المدرسة، توفير دروس تعليمية عن الآثار النفسية والاجتماعية السلبية المترتبة على التدخين على المدى القصير والطويل مع التركيز على المرحلتين الاعدادية والثانوية التي تبدأ فيها عادة التدخين لدى الشباب بتأثير صحبة السوء، واشراك الآباء والأمهات والمعلمين فى دعم برامج منع استخدام التبغ، وتقييم هذه البرامج بشكل دورى، وانشاء سلسلة من العيادات المتخصصة لعلاج المدخنين ومساعدتهم على الأقلاع. بدأت وزارة الصحة بعيادتين ملحقين بمستشفى صدر العمرانية بالجيزة. ومستشفى الصدر بالعباسية الهدف من العيادة تعريف المريض باضرار التدخين بشكل عام ومقنع من خلال فحصه واجراء الاشعة والتحليل ليعرف مضار التدخين. ثم نبدأ فى مناقشته وعرض افلام فيديو عن أضرار التدخين لاقناعه بالاقلاع ونركز على النواحي النفسية لان عادة التدخين تحتاج لقوة الارادة والاستعداد النفسى خاصة فى الفترة الاولى للاقلاع حيث يصاب المدخن خاصة المدمنين منهم بأعراض مرضية مثل الصداع والارق والكحة نتيجة عودة النشاط لبعض الخلايا التي ماتت بفعل التدخين لفترة طويلة. وهذه الأعراض قد لايحتملها المريض. ويفضل العودة للتدخين وغالباً ما يعود أكثر شراهة مما كان، ان ممارسة الرياضة وتغيير العادات اليومية، والأبتعاد عن الضغوط العصبية تساعد المدخن على الأقلاع عن التدخين، أكد اخصائى الأمراض المعدية ورئيس الادارة الجديدة لبرنامج مكافحة التدخين ان الادارة بدأت نشاطها بعمل مسح شامل على مستوى الجمهورية لمعرفة النسبة الحقيقية للمدخنين فى مصر لمعالجة المشكلة على اساس علمى، ولان مكافحة التدخين تقع ضمن اولويات وزارة الصحة فقد اصدر وزير الصحة قراراً وزارياً بتشكيل لجنة عليا تضم وكلاء وزارة من وزارات التربية والتعليم

والاوقاف والزراعة والسياحة والاعلام والشباب والرياضة والتعليم العالى والصناعة والتموين والثقافة والبيئة والداخلية والشئون الاجتماعية والجمعيات الأهلية، تقدم كل وزارة خطتها لوضع خطة موحدة لمكافحة التدخين، مع انشاء سلسلة عيادات مكافحة التدخين افتتح منها عيادتان بمستشفى صدر العباسية وصدر الجيزة وستفتح قريباً عيادات مماثلة بمستشفيات: احمد ماهر ومعهد ناصر وبالمركز الطبى بمدينة اقناع مرضى الصدر باضرار التدخين ومساعدتهم على الأقلاع عنه، بتقديم الدعم النفسى والادوية، وسوف تعمم بالجمهورية. ومن خلال تكوين جبهة معارضة من غير المدخنين، وتفعيل القوانين الصادرة بمنع التدخين فى المواصلات العامة ودور السينما والاماكن المغلقة، والاتصال بالهيئات العلمية والبحثية للاطلاع على أحدث الأبحاث حول التدخين لاستخدامها فى خطة المكافحة، وانشاء نظام ترصد فى جميع المستشفيات التى لها علاقة بأمراض التدخين مثل معهد القلب القومى، ومستشفيات الصدر، ومعاهد السرطان لتحديد حجم الإصابة بهذا المرض، والربط بين برنامج التدخين ومكافحة الدرن وتحسين البيئة والوقاية من الحوادث والاصابات والسلامة الكيميائية.

وباستعراض خطة مكافحة التدخين فقد صدر القرار الوزارى رقم ٢٨٩ لسنة ٧٩ بخفض نسبة القطران بكل سيجارة إلى ١٥ مليجراماً، وتقوم معامل وزارة الصحة بأخذ عينات من منتجات التبغ وتحليلها لتطبيق العقوبات على المخالفة، ثم يشير إلى الحملة القومية لمكافحة التدخين التى نفذت بعامى ١٩٩٧، ١٩٩٩ لتعبئة المجتمع ضد بيع السجائر للصغار. ومن اطراف الاحصاءات عن التدخين بين المصريين الذين بلغوا ١٣ مليون مدخن يدخنون ٨٥ مليار سيجارة بينهم ٤٣٩ الف طفل اقل من ١٥ سنة منهم ٧٤ الف طفل اقل من ١٠ سنوات. ومن هؤلاء المدخنين ٤٤% من الأطباء والمدرسين.

ومن البرامج الهامة برنامج مصريين اصحاء حتى عام ٢٠١٠ ويهدف إلى وضع منهج شامل الصحة العامة يتضمن برامج لمواجهة المخاطر الصحية التى تهدد صحة الفرد والمجتمع ويطمح إلى تقليل نسب الاصابات والوفيات والاعاقات الناتجة عن التدخين لاقبل حد ممكن، وتخفيض معدلات تدخين السجائر والشيشة بين الشباب، وتقليل كمية التبغ بالسجائر مع زيادة سعره.

إن أسباب بداية التدخين بين الشباب إلى تأثير اصدقاء السوء و ٤٨% الرغبة فى التجربة والضغوط النفسية وتقليد الآباء والأمهات والمدخنين ولأن خسائر التدخين بلغت ٢ مليار دولار على مستوى العام فتحمل الدول النامية نصفهم لذلك ذكر البنك الدولى مالم يقع تغيير على سلوك الناس تجاه التدخين فان الوفيات المبكرة الناتجة عنه ستزيد عن الوفيات المتوقعة بسبب الايدز والسل ومضاعفات الحمل والولادة مجتمعين.

تحت رعاية رئيسة اللجنة التنفيذية الاستشارية للمجلس القومى للطفولة والامومة تقرر اعداد خطة قومية لمكافحة التدخين تستمر لمدة ٣ سنوات وتهدف إلى منع التدخين فى سن مبكرة وتعمل على تخفيض معدلات التدخين بين شرائح بعينها بهدف حماية النشء ووقايته من الآثار الضارة للتدخين. جاء ذلك خلال الاجتماع الذى عقده الامين العام للمجلس القومى للطفولة والامومة وشارك فيه مدير المكتب الاقليمى لمنظمة الصحة العالمية فى القاهرة وممثلوا المنظمة والوزارات المعنية الصحة والسكان والمالية والتموين والبيئة والشباب الادارة العامة لمكافحة المخدرات ورئيس الجمعية المصرية للصدر والدرن نائب رئيس جامعة عين شمس.

ان تبنى الحملة ضد التدخين سيكون له اثر كبير فى دفع جهات عديدة لتبنى نفس الافكار والعمل على تنفيذها من اجل شباب مصر ونشئها، هذا بعد ان أثبتت الدراسات ان الزيادة السنوية فى نسبة التدخين تتراوح بين ٦-٨% سنوياً، ونسبة التدخين فوق سن ١٨% بلغت ٤٠% ونسبة التدخين بين الاناث بلغت ٥% هذا بالإضافة للآثار السلبية المتعددة الاقتصادية والصحية منها ارتفاع الفاقد الإقتصادى وارتفاع نسبة التكلفة التى يتحملها التأمين الصحى نتيجة المرض والموت المبكر، وما يصيب الاجنة من الأمراض ومشاكل ضعف النمو. ان الاجتماع ناقش ضرورة اعداد خطة تسيير على منهج علمى يتم من خلالها تفعيل البرنامج القومى لمكافحة التدخين حتى يمكن التأثير على الجمهور المستهدف وتوعيته بالآثار السلبية للتدخين لمساعدته على خلق مناخ اجتماعى لا يقبل المدخنين، كذلك ناقش الاجتماع أهمية تضمين وسائل الإعلام لرسائل غير مباشرة تحقق الهدف وتساعد على احداث التغيير المطلوب فى السلوك. واعداد برنامج لتوعية الطلاب بمشكلات التدخين واضراره مع استخدام الوسائل السمعية والبصرية مع الطلبة الخاضعين للتأمين الصحى والذين يبلغ عددهم ١٦ مليون طالب، وادخال مكون يوضح خطورة التدخين



ضمن مناهج التعليم، مع ضرورة ايجاد آليات تضمن الوصول إلى الأطفال العاملين واطفال الشوارع حيث يشكل التدخين بينهم نسبة عالية، كما طالب الاجتماع باستخدام هيئة معنية تختص بوضع السياسات الخاصة بمكافحة التدخين ومتابعة تنفيذها والقيام بالدراسات اللازمة لمعرفة الوضع الحالى للتدخين بأنواعه.

هناك قواعد معينة يجب ان تحقق فى المسلسلات التليفزيونية او الافلام السينمائية كحد أدنى من الاتفاق، ومن أهم القواعد الحض على العادات السيئة والمكروهة مثل شرب الخمر والتدخين وغيرها، يقول استشارى أمراض الصدر ورئيس الجمعية المركزية لمكافحة الدرن ان بعض المخرجين يصرون على اظهار بطل المسلسل وهو يدخن بكل براعة دون ان تفارق السيجارة اصابعه فى كل حركاته وسكناته بحيث ظهر يأخذ نفس السيجارة بعد كل جملة، بل وظهر يتحدث والسيجارة بين شفثيه كما يظهر علبة السحائر باسمها وشكلها مما يعد تشجيعاً صريحاً ممارسة عادة التدخين وترويجها لهذا النوع او ذلك من التبغ ودعوة المراهقين للبدء فى التدخين ويستنكر بالطبع ان تكون هذه المشاهد جزءاً من صميم النص ونسيج الروان او احد لوازم المكياج التليفزيونى، لان مثل هذه المشاهد يمكن ان تجهض أى جهود قومية او تطوعية من ندوات ومؤتمرات لمحاربة هذا الوباء الوبيل والعادة القاتلة التى زاد انتشارها فى مصر اخيراً واصبحت تغتال صحة المواطنين وتهدد السلامة واقتصاد الوطن والمواطنين، كما أنها مخالفة لنصوص القانون الخاص بحظر الاعلان عن السجائر، وفى برقيات لوزراء الاعلام والصحة والبيئة ناشدهم اصدار التوجيهات اللازمة لحذف مشاهد التدخين من المسلسلات التليفزيونية والعمل على ابراز المخاطر الصحية للتدخين من اجل تشكيل موقف جماعى يستهجن التدخين من خلال البرامج الترفيهية والتنقيفية والعلمية المختلفة، وفى حقيقة الأمر ان التليفزيون كزائر يومى لكل بيت يستطيع من خلال المعالجة غير المباشرة بعشرات الحيل اذا خلصت النوايا ان يصل إلى الهدف المنشود ويجعل الشباب يكرهون رائحة السجائر ويخشون الوقوع فى حبال التدخين الاخطبوطية.

يعد قانون جديد يمنع الاعلان عن السجائر ويفرض ضريبة على التبغ حيث ثبتت من خلال الأبحاث والدراسات العالمية خطورته على صحة وحياة المدخن ويكلف الدولة ٣٤ مليار جنية سنوياً، ومن هذا المنطلق اعلن عن بدء الحملة

لمكافحة التدخين بين الشباب خلال مؤتمر مكافحة الإدمان الذى نظمه المجلس القومى للطفولة والامومة بالتعاون مع مكتب الامم المتحدة ويشترك فى الحملة كافة الوزارات والهيئات والمؤسسات المختصة بهذا الشأن، وتركز الحملة التى تستمر لمدة ثلاث سنوات على فئة النشء وهى المرحلة العمرية ما بين ١٤ سنة و ١٨ سنة والذين يمثلون ٤٥% من تعداد السكان ورغم ان بعض الدول قد انخفضت فيها نسبة التدخين الا ان الحال يختلف بالنسبة لمصر حيث يوجد حوالى ١٣ مليون مدخن منهم حوالى نصف مليون طفل بزيادة سنوية تقدر بنسبة ٨% ومما يندر بالخطر زيادة اعداد المدخنين من الشباب والفتيات الذين اعتادوا فى الفترة الاخيرة على تدخين الشيشة التى كانت مقصورة فى الماضى على كبار السن وارباب المعاشات، ورغم ما أعلنه مفتى الجمهورية فى فتواه عن تحريم التدخين ورغم وجود ٨ قوانين وقرارات لمكافحة التدخين وخفض نسب القطاران وحظر التدخين فى الأماكن العامة والمغلقة إلا ان الأمر كان يستلزم حملة قومية للقضاء على هذا الوباء الذى استشرى بين الناس فى الآونة الاخيرة.

ومن الأهمية تضافر جميع الجهود حتى تكون الحملة شاملة مع الاستفادة من تجربة وزارة البيئة التى قررت عدم تعيين المدخنين فى الوزارة او مكاتبها بجميع المحافظات، كما حصلت محافظة قنا على منع التدخين فى المصالح والمكاتب الحكومية، وضرورة الاهتمام بمشروع القانون الجديد الذى يقضى بمنع الاعلان عن السجائر، وفرض ضريبة جديدة على التبغ تمثل ١٠% من سعر بيع العلبة وحظر بيع السجائر لاقبل من ١٨ سنة.

إن القانون رقم ٥٢ لسنة ١٩٨١ فى شأن الوقاية من أضرار التدخين ينص فى مادته الرابعة يحظر على الهيئات التابعة للدولة والاشخاص الاعتبارية العامة ووحدات القطاع العام ودور العرض والمسارح والاندية الرياضية الاعلان بأية صورة من الصور او الترويج لبيع السجائر ومنتجات التبغ الاخرى طبقاً لما تحدده اللائحة التنفيذية لهذا القانون، وتتص المادة الثالثة " يجب ان يثبت على كل علبة سجائر التحذير الآتى نصه " التدخين ضار جداً بالصحة" وتتص المادة السادسة " يحظر التدخين فى وسائل النقل العام والاماكن العامة والمغلقة التى يصدر بتحديدتها قرار من وزير الدولة للصحة وفى هذا الشأن صدر قرار وزير الصحة رقم ١٨٤ لسنة ٨٧ يحظر التدخين بعربات مترو الانفاق وعلى ارصفتها محطات المترو، كما تتص

المادة السابعة مع عدم الاخلال بأية عقوبة اشد بالحبس مدة لاتزيد على سنة وبغرامة لا تقل عن مائة جنيه ولا تزيد على الف جنيه او باحدى هاتين العقوبتين كل من يخالف الاحكام الواردة فى المواد ١، ٣، ٤، ٥ من هذا القانون وفى حالة العودة تكون العقوبة بالحبس والغرامة معاً وتنص المادة الثامنة على "يعاقب كل من يخالف احكام المادة السادسة من هذا القانون بالحبس مدة لا تجاوز اسبوعياً وبغرامة لا تقل عن خمسة جنيهات ولا تزيد على عشرين جنيهاً او هاتين العقوبتين، وقد اصدر الدكتور وزير الصحة قرار رقم ١ لسنة ١٩٨٢ باصدار اللائحة التنفيذية للقانون رقم ٥٢ لسنة ٨١ فى شأن الوقاية من أضرار التدخين والذى اوضح ان المقصود بالاماكن العامة المغلقة التى يحظر فيها التدخين جميع الأماكن المغلقة وذلك فى غير الأماكن المخصصة للتدخين فيها، ورغم صدور القانون ولائحته التنفيذية يرى عصام شيحة ان حرية التدخين مازالت فى كافة القطاعات مما يضر ضرراً جسيماً بصحة المدخنين والمحيطين بهم فبعض الأبحاث تؤكد ضرر غير المدخنين أكثر من المدخنين انفسهم، وفى الدول المتقدمة من الصعب بل ومن العسير وجود شخص يدخن فى المصالح الحكومية او الأماكن العامة او وسائل النقل بل من حق من يثبت مرضه من جراء الغير ان يلجأ إلى القضاء لرفع دعوى تعويض وتقدر التعويضات بالملايين، والامر فى مصر يحتاج إلى ضرورة تشديد العقوبة والحرص على تنفيذ نصوص ومواد القانون للحفاظ على صحة المواطن المصرى، وقد آن الأوان لتخليط العقوبة حيث طغت ظاهرة التدخين فى الأماكن المغلقة والمصالح الحكومية بل وداخل الأندية الرياضية والاجتماعية بل ان بعضها تقيم الخيام الخاصة لمدخنى الشيشة التى بدأت تنتشر بصورة مفرجة بين الشباب والفتيات. والأطفال ايضاً خاصة فى غياب القدوة الحسنة والرقابة الاسرية، وتعتبر الشيشة الجديدة على بعض الاوسط فبات من الطبيعى مشاهدة الأطفال والفتيات يشربون الشيشة بعد ان كانت حتى فترة قصيرة مقصورة على كبار السن ومكانها الوحيد المقاهى الشعبية.

وإحتمالات نقل الأمراض عن طريق الشيشة يجعلها أكثر خطورة من تدخين السجائر على عكس ما يردد البعض، والمشكلة الكبرى التى تزعج رجال الشرطة ان زيادة اعداد المدخنين عادة ما يصاحبها زيادة فى اعداد المدمنين خاصة ان التدخين

هو الباب السحري للعبور إلى عالم المخدرات، واغلب الشباب المتعاطى وخاصة للبانجو اصلهم من المدخنين، والبانجو ينتشر مثل الشيثة حيث كان في الماضى القريب يتعاطى الحرفيين فقط الحشيش اما الان فالبانجو لا يفرق بين طلبة وحرفيين واصحاب مهن راقية، ومن الأهمية تضافر الجهود لمكافحة التدخين وتطبيق العقوبات على المخالفين لحماية المجتمع وخاصة الشباب من هذا المرض.

يقول عميد معهد القلب إلى ان السجارة الواحدة تسرق خمس دقائق ونصف دقيقة من عمر الانسان وتحتوى على ٤٠٠ الف و ٧٠٠ مادة ضارة بالجسم و ٦٠ مادة مسرطنه، والتدخين يؤدي إلى تكون الجلطات داخل الشرايين ويساهم فى ترسيب الدهون بها ويؤدى إلى تصلبها وأنه رغم جميع التحذيرات من أضرار التدخين إلا أنه ينتشر بصورة مخيفة خاصة ان هناك زيادة فى اعداد الأطفال المدخنين وهو ما اسفر عن تعرض بعض الشباب لجلطات وهم مازالوا فى سن العشرين، ولا يؤثر التدخين على المدخن فقط ولكن على المحيطين به أيضاً فالمكان المغلق يسمح لاستنشاق الدخان ويؤدى إلى حدوث أضرار بالغة ومن اجل حماية هؤلاء صدرت قوانين تحرم التدخين فى المواصلات العامة والاماكن المغلقة والمستشفيات، ولابد من مقاومة هذه الافة خاصة بعد انتشارها بين السيدات والفتيات وما نتج عنه من حدوث العقم وعدم القدرة على الانجاب وحدث تشوهات فى الجنين، ومن الأهمية توعية الأمهات بعدم التدخين اثناء الحمل حيث أثبتت الدراسات الحديثة ان التدخين يؤدي إلى إرتفاع نسبة العيوب الخلقية فى الأطفال خاصة المتعلقة بالقلب مما يستلزم حملة قومية لحماية الأمهات والأطفال من غول التدخين الذى يهدد صحة الام والطفل والمجتمع كله.

ويتفق أطباء أمراض القلب مع الرأى السابق حول أضرار التدخين وتأثيره على الشريان التاجى وحدث الذبحة الصدرية وهو من العوامل التى تزيد من إرتفاع ضغط الدم، كما يؤثر على الام الحامل واصابة الجنين بتشوهات وعيوب خلقية خاصة التدخين فى فترة الثلاثة اشهر الاولى من الحمل والتدخين يؤثر على اوردة الساقين، والام تضر طفلها بالتدخين مثل المدخن الذى يضر المحيطين به وهو ما يتطلب منع التدخين فى المستشفيات والمصالح الحكومية والمحلات واللاتوييسات كما يحدث فى أمريكا على سبيل المثال مما يكون له الاثر الطيب فى تقليل نسبة التدخين وبالتالي عدد المدخنين.

يؤكد رئيس وحدة المبتسرين ان الام المدخنة معرضة أكثر من غيرها للولادة قبل الميعاد ونزول الطفل ناقص الوزن بدرجة كبيرة وهو مايسمى الطفل المُبتسر والذي يحتاج إلى وضعه داخل حضانة وقد يصاب بالصفراء فى الدم ويحتاج إلى العلاج الضوئى الازرق وهى رحلة شاقة تتكبدها الاسرة، والتدخين يؤثر سلبياً على لبن الام وفى كثير من الحالات يتم ارضاع الطفل باللبن الصناعى ويحرم من فوائد اللبن الطبيعى، والتدخين يؤثر ايضاً على إصابة الطفل بنوبات من الحساسية فى الصدر وقد يستلزم دخوله المستشفى لتوسيع الشعب عن طريق الاوكسجين والعقاقير ويظل الطفل أكثر عرضة للازمات الصدرية نتيجة تدخين الام، والتدخين كذلك يؤثر على نمو الطفل ويسبب له ضيق فى الشرايين ويكون عرضة للإصابة بأمراض القلب وكذلك سرطان الرئة.

وايضا حدوث تشوهات للجنين نتيجة لتدخين الام خلال فترة الحمل حيث يكون الدم المتدفق لتغذية الطفل اقل من معدله الطبيعى مما يعرضه للإصابة ببعض التشوهات فى الاطراف او الاجهزة الحيوية بالجسم، ومكافحة التدخين ضرورة للحفاظ على صحة المواطنين سواء المدخنون او المحيطين بهم، ويتفق الدكتور عماد عبيد مدرس اورام الأطفال مع الرأى السابق حول الخطورة الجسيمة لتدخين الام الحامل خاصة خلال الاشهر الثلاثة الاولى، وان التدخين كما أكدت الأبحاث من العوامل الرئيسية للإصابة بأمراض السرطان خاصة الرئة والجهاز التنفسى والفم واللسان، وهناك دراسة حول تدخين الام والذي يؤدي إلى إصابة طفلها بسرطان الكلى.

إن سرطان الفم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية التدخين او بمضغ التبغ يعتبر ايضاً من العادات السيئة، ويصيب السرطان الشفة السفلى والعليا وسرطان الفم يصيب الرجال بنسبة اكبر من النساء وكذلك سرطان اللسان والأصابة بسرطان الفم بنسبة واحد إلى ستة واللسان واحد إلى اربعة، والمرضى المصابون بسرطان الفم هم مدخنون لأنواع مختلفة من التبغ، والتدخين قد لا يتسبب فى حدوث السرطان مباشرة ولكنها يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض المسببة بعد ذلك للسرطان مثل البقعة البيضاء التى تصيب الغشاء المطاطى للتجويف الفمى، وعلاقته التدخين بالسرطان قديمة ففى عام ١٨٥٠ أثبت العالمان كيكروز وكول ان التدخين يسبب الإصابة

باورام خبيثة تقضى على حياة الانسان، والتدخين يؤثر مباشرة على الأسنان حيث يسبب تغيير شكلها ولونها وانبعاث رائحة كريهة من الفم وما يسبب أضرار نفسية للمدخن، ويؤثر ايضاً على قوة الأسنان ويتسبب فى تراكم بعض الترسبات الجيرية التى تقلل من صحة الفم والأسنان ان الدخان يمتلك خصائص خاصة ومذاقاً ورائحة مميزة، فالعلماء اكتشفوا ان اربع قطرات من تلك المواد قادرة على قتل حيوان صغير مثل الارانب، وان قوة الدخان المتطاير من الدخان تعتمد على النيكوتين وعلى مواد اخرى سامة فالنيكوتين يؤثر على القناة الهضمية والجهاز العصبى وعضلات جسم الانسان، والنيكوتين بكميات كبيرة يؤدي إلى حدوث رعشة وتشنجات عصبية مصحوبة احياناً بشلل.

وللدين رأى قاطع فى موضوع التدخين لا بد من وضعه فى الإعتبار حيث أكد الدكتور نصر فريد واصل مفتى الديار المصرية ان متعاطى المحرم الذى ثبت حرمة بيقين بدليل شرعى كالتدخين او الخمر او المخدرات يكون مرتكباً لكبيرة من الكبائر المنهى عنها شرعاً لان تعاطيها مضر بالانسان وهلك النفس والمال، وان القرآن الكريم قد نهى ان تقبل شهادة القاذف واعتبره فاسقاً لارتكابه كبيرة فيقاس عليه كل من ارتكب كبيرة مثل شرب الخمر وتعاطى المخدرات والتدخين وما إلى ذلك مما تحققت فيه على التحريم بالنص عليها وهو الافساد وبالنسبة للذين يدخنون فى الأماكن العامة ويؤذون الآخرين ممن لا يدخنون هم بالضرورة مرتكبون أثماً وجرماً فى حق هؤلاء الآخرين لا يذائم واضرارهم بدون وجه حق ومن غير ذنب ومثل هؤلاء يجب نصحهم وارشادهم إلى خطورة فعلهم واضرارهم بغيرهم، وان الآباء والأمهات الذين يتعاطون المخدرات او الخمر او التدخين امام اولادهم يكونوا قد ارتكبوا أثماً محرماً شرعاً.

فى نهاية أعمال مؤتمر مكافحة الإدمان والذى ينظمة المجلس القومى للطفولة والامومة بتاريخ ٢٢/٤/٢٠٠١، بداية حملة قومية كبرى لمكافحة التدخين، تستمر لمدة ثلاث سنوات، ويشارك فيها العديد من الوزارات والهيئات والمؤسسات المعنية بهذه المشكلة التى تفاقمت حداثها فى السنوات الاخيرة. وتؤكد الأرقام ان فى مصر الآن أكثر من ١٣ مليون مدخن، من بينهم ٤٣٩ الف طفل اقل من ١٥ سنة، ونحو ٧٤ الف طفل دون العاشرة، يستهلكون سنوياً حوالى ٨٥ مليار سيجارة.

وفى حين تتخفص اعداد المدخنين فى الدول المتقدمة بنحو ١.٥% سنوياً، فإنه على العكس يزداد المعدل فى مصر بنسبة ٨%.

أكد خبراء البيئة فى مؤتمهم الذى عقد بالاسكندرية وشارك فيه جمعية رواد البيئة والمجلس القومى لمكافحة وعلاج الإدمان، وصندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطى أهمية التصدى لظاهرة إنتشار المخدرات بين الشباب، حيث دلت الاحصائيات ان ٢٠% من طلاب وطالبات الجامعة يدخنون خاصة فى الفترة العمرية الحرجة من سن ١٤ إلى ٢٢ سنة، وقال الخبراء ان الظاهرة الخطيرة ان الأطفال والشباب يعتبرون الفنانين والممثلين على مستوى السينما والتلفزيون قذوة ونماذج لهم وبالتالي يتم تقليدهم فى كل تصرفاتهم وخاصة التدخين او تناول الخمر والمهدئات خلال تقديم ادوراهم على الشاشة الصغيرة او الكبيرة او فى المسلسلات . وتقول رئيس مجلس ادارة جمعية رواد البيئة بالاسكندرية ان منظمة الصحة العالمية أعلنت ان النيكوتين الموجودة فى السجائر هو مادة إدمان كالمخدرات، وان مصر وضعت خطة لمكافحة الإدمان وتنقسم إلى مرحلتين، الاولى مرحلة قصيرة المدى حتى عام ٢٠٠٣م والثانية تمتد حتى ٢٠٠٨ وان هناك برنامجاً محدداً وموجه للشباب بالذات فى المرحلة العمرية من ١٤ سنة إلى ٢٣ سنة، أكدت ايضاً اتجاه بعض الشباب حالياً إلى استعمال " البانجو" الذى انتشر بصورة مخيفة والذى يؤدي إلى زيادة نسبة هرمونات الانوثة على الشباب مما يغير من الصفات الفسيولوجية لشباب، بجانب التعرض للاصابة بالسرطانات وأمراض القلب والشرابين والأمراض النفسية والعقلية وغيرها. ان انتاج ادوية تساعد على الإقلال من التدخين او الخمر وغيرها، مجرد وهم وخداع ووسيلة لزيادة المبيعات فقط، وفى نفس الوقت حذرت ايضاً من ظاهرة تدخين الشيشة وخاصة بين السيدات والمراهقات وقالت أنها ظاهرة خطيرة جداً تهدد بالأصابة ببعض الأمراض الصدرية والسل الرئوى، وطالب المؤتمر بالتوسع فى إقامة اللقاءات والحوار مع الشباب فى الاسكندرية بصفة خاصة حيث تواجد الشباب فى مختلف المحافظات والتوعيات فى المعسكرات الاسكندرية.

التدخين أصبح من القضايا المزممة التى لاتجد حلاً قاطعاً يعمل على بتره او حتى تقليل حجم هذه الظاهرة لكى يتمتع غير المدخن بالهواء النقى، وقد اعلن

فى نهاية اعمال مؤتمر مكافحة الإدمان والذى ينظمة المجلس القومى للطفولة والامومة بداية حملة قومية كبرى لمكافحة التدخين تستمر لمدة ثلاث سنوات.

وتؤكد الأرقام ان فى مصر الآن أكثر من ١٣ مليون مدخن يستهلكون سنوياً حوالى ٨٥ مليار سيجارة فى حين تنخفض اعداد المدخنين فى الدول المتقدمة بنحو ١.٥% سنوياً وعلى العكس يزداد المعدل فى مصر بنسبة ٨%، وقد سمعنا وقرأنا ان ضحايا التدخين السلبى فى الدول المتقدمة يقومون برفع القضايا امام المحاكم للحصول على تعويض بملايين الدولارات هم واسرهم فهم يستنشقون دخان السجائر رغم انوفهم. والحقائق العلمية تؤكد ان جميع اعضاء الجسم بدون استثناء تتأثر بسلبيات التدخين، وان التبغ يحتوى على أكثر من ٤ الاف مادة كيميائية منها ٤٣ مادة قاتلة تتسبب فى أكثر من ٢٥ مرضاً مميتاً وثبت ان ٦٨% من اصابات سرطان الرئة بسبب التدخين، وان نسبة الإصابة به بين المدخنين اعلى ١٦ضعفاً من غير المدخنين، والتدخين يؤدى إلى الاضطرابات النفسية والعصبية والسلوكية ويسهم فى احداث قرحة المعدة بنسبة ٤% وقرحة الاثنى عشر بواقع ١٢٥ و سرطان الحنجرة قد زاد إلى أكثر من ٦% بسبب التدخين الذى يسبب ايضاً أمراض القلب و ٧٨% من حالات جلطة القلب و ٧٠% من الذبحات الصدرية وأكثر من ٧٥% من الوفيات المفاجئة دون أعراض سابقة.

أكدت دراسة طبية أن نحو ١٩٠ ألف مصرى يموتون من التدخين سنوياً، وأن مصر تعد من أكبر عشر دول فى العالم استهلاكاً للتبغ والأولى بالوطن العربى، حيث يبلغ عدد المدخنين ٤٦% من البالغين يمثلون نحو ٢٤.٥ مليون مواطن، وأن التدخين له علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالأصابة بالأمراض المزمنة المرتبطة بالقلب والشرايين والجهاز التنفسى والأورام، والسكتة الدماغية، وكلها تسبب نحو ٨٢% من حالات الوفاة، فضلاً عن تأثير هذه الأمراض على الإنتاج والعائد الاقتصادى، حيث تتسبب فى إهدار نحو ٤ مليارات جنيه فى العلاجات فقط .

إن نسبة الوفيات بسبب التدخين تفوق نسب الوفيات بالحوادث وتعاطى المخدرات والتلوث والحرائق ومرض الإيدز والانتحار مجتمعة.

أعلنت اللجنة الصينية لمكافحة المخدرات أن عدد مدمنى المخدرات المسجلين فى الصين بلغ مليونين و ٩٥٥ ألف شخص حتى نهاية عام ٢٠١٤، بينما تشير بعض التقديرات، حسب صحيفة الشعب الصينية، إلى أن العدد الفعلى



للمدمنين يزيد على ١٤ مليون شخص . وأشارت اللجنة إلى أنه على الرغم من التراجع في معدل زيادة عدد مدمنى الهيروين، فإن الأعداد الأصلية ضخمة، حيث يبلغ عدد المسجلين منهم مليوناً و٤٥٨ ألف شخص.. وأضافت اللجنة أن عدد مدمنى المخدرات الاصطناعية الصينيين شهد زيادة كبيرة، حيث بلغ عدد المسجلين منهم مليوناً و٤٥٩ ألف شخص، ويزداد العدد بمعدل ٣٦% سنوياً، ليتجاوز عدد مدمنى المخدرات التقليدية لأول مرة، كما أصبح متوسط أعمار مدمنى هذه الأنواع من المخدرات أصغر، وتوسعت مناطق انتشارهم وتتنوع أنواع المخدرات، وهو ما تسبب في زيادة نسب الانتحار والعنف وحوادث القيادة واختطاف الرهائن وغيرها من الجرائم. كانت الحكومة الصينية قد أعلنت أنه في عام ٢٠١٤ تم الفصل في ١٤٦ ألف قضية جنائية متعلقة بالمخدرات، وجرى ضبط ٦٩ طناً من المخدرات، والقبض على ١٦٩ ألف مشتبه به، كما تم ضبط ٨٨٧ ألف مدمن مخدرات، وتم عزل ٢٦٤ ألف شخص لمساعدتهم على الإقلاع عنها.

هناك علاقة مباشرة بين التدخين وتلوث البيئة والإدمان فقد ثبت ان ٩٧% من متعاطى المخدرات تعاطوها اولاً عن طريق السجائر وتأثيرها الأكبر يظهر على الأمهات الحوامل لان التدخين يؤدي إلى حدوث تشوه للاجنة، وهذا قليل من كثير عن أضرار التدخين.

هناك العديد من القوانين والقرارات لمكافحة التدخين لا تنفذ، وكلها تتعلق بمكافحة وخفض نسب القطران في السجائر، وحظر التدخين في الأماكن العامة والمغلقة، فأين دور الوزارات والمؤسسات المعنية بهذه الظاهرة واين دور البيئة والاعلام والاقواف الداخلية والصحة، فهذه القضية شغلنا وستظل تشغل بال الكثير من المواطنين الذين كرهوا التدخين بطبيعتهم لا عن وعى وارشاد من هذه المؤسسات السابق ذكرها وهناك بعض الاقتراحات للقضاء على التدخين:

\* ثمن العلبه من السجائر المستورده بمقدار جنية والمحلى بمقدار نصف جنيه وياكو المعسل بنفس النسبة على ان تقوم بتوزيعها وتشرف عليها وزارة التموين بالاضافة إلى تحصيل نسبة من قيمة الاعلانات على السجاير على ان تصب في صندوق مخصص لضحايا التدخين وهذه الزيادة لا تشكل عبئاً على المستهلك القادر ولا على شركات التدخين ماداموا قد اختاروا هذا الطريق المظلم.

\* لابد من تغليظ العقوبة المادية فى نفس الوقت على المدخنين فى وسائل المواصلات والاماكن العامة واماكن العمل بحيث تصب حصيلتها فى نفس الصندوق.

\* منع الاعلان عن السجائر وعدم استخدامها فى المسلسلات والافلام فى التلفزيون والسينما والمسرح وكذا اعلانات الصحف.

\* حظر بيع السجائر لمن هم اقل من ١٨ عاماً وتشديد العقوبة على من يخالف ذلك مع المتابعة السرية والدائمة لذلك.

الاعلان مكرراً عن ان هذه ظاهرة سلبية يجب الأبتعاد عنها وكثرة البرامج المرئية والمسموعة فى ذلك الشأن كنوع من التوعية للناس، وليس من المنطقى ان تستمر المشاجرات وتتدلج المعارك بين ركاب المواصلات من غير المدخنين بحيث يتذرع المدخن بالرأى القائل "أنا حر" مع ان هذه الحرية تنتهى عندما تصدم انوف الآخرين.

يؤكد نقيب الأطباء ورئيس لجنة الصحة بمجلس الشعب ان المؤتمر الذى عقد يوم ٢٢ ابريل يمثل دفعة كبيرة للعمل على حل مشكلة التدخين والإدمان، ويسرع بمناقشة مشروع قانون التدخين الجديد فى مجلس الشعب تمهيداً لاقارره وتطبيقه، بعد ان وصلت معدلات إرتفاع التدخين فى مصر لنحو ٨% سنوياً ان المشروع الجديد يقضى بمنع الاعلان نهائياً عن السجائر فى كل وسائل الأعلام سواء كانت مقروءة او مسموعة او مرئية، حتى فى اعلانات الطرق الثابتة والمتحركة، لان شركات التبغ العالمية تؤثر عن طريق الدعاية والاعلان على صغار السن بحيث تغريهم على التدخين فى سن مبكرة، لتضمن مستهلكين جدد على المدى البعيد، ومن التجارب الدولية فى مجال مكافحة التدخين، ثبت ان منع الاعلان عند التبغ يعد وسيلة فعالة، واضاف ان المشروع يفرض ايضاً ضريبة جديدة على التدخين تمثل ١٠% من سعر بيع العلبة سواء كانت محلية او مستوردة، تضاف فى حساب خاص بصندوق الخدمات الصحية، مع حظر بيع السجائر لاقل من ١٨ سنة وهو ما يعد استبدالاً للقرار الوزارى المعمل به حالياً، وبذلك سيتم تطبيق غرامات كبيرة على المخالفين، ويؤكد نقيب الأطباء أنه سيتم زيادة حجم التحذير المطبوع على العلبة من الخارج حول التوعية باخطار التدخين ليغضى نحو ٣٥% من مساحة العلبة، على ان يتم تغيير كلمات التحذير بحيث يحمل تهديداً

مباشراً من ١٠ أمراض خطيرة من بينها الأورام والسكتات الدماغية مما يؤدي إلى الوفاة المبكرة.

بدلاً من عبارة "التدخين ضار جداً بالصحة" اصدرت الحكومة الكندية قوانين جديدة تفرض على الشركات المصنعة للسجائر تصميم علب تحمل تحذيرات بالصورة والرسوم من مخاطر التدخين وتحث نصف مساحة العلبة، وقد ظهرت اولى علب السجائر التي تحمل مثل هذه الصور والرسوم في الاسواق الكندية في ٢٤/١٢/٢٠٠٠، ومن بين الانذارات الستة عشر التي اختارتها وزارة الصحة الكندية لتحذير المواطنين من مخاطر التدخين انذار يقول "التدخين يسبب سرطان الرئة" ومعة صورة رئيتين مصابتين باورام سرطانية.

من الامور المؤسفة أنه بالرغم من كل التعليمات والتحذيرات والحملات المتوالية إلى تشنها الدولة صد التدخين وتأكيد مدى خطورته البالغة على صحة المواطنين والتي تصيبهم بأخطر الأمراض والتي لا يقتصر خطرهما على المدخن وحده، بل تتعداه إلى كل المحيطين به من المستشقين لسمومه، علاوة على كونه الطريق المؤدى إلى الإدمان والأصابة بالكثير من الأمراض النفسية والعصبية والعقلية، وكل هذه المحاذير والاطار لم تفلح ولم تنجح في اثناء او اقناع أى من المدخنين بالاقلاع عن التدخين ن بل ومن المؤسف ايضاً ان اعداد المدخنين في تزايد مستمر وبصورة خطيرة وخيفة حتى توغلت إلى صفوف الشباب في مقتبل العمر والفيئات في سن الزهور بل والأطفال في طور التكوين، كل منهم تدافع في نهم شديد وتحذ بالغ واستهانة بكل التعليمات والتحذيرات إلى اقتراف هذا الوباء الخطير جهراً وعلانية وفي كل الأماكن العامة غير عابئين بأن التحذيرات او تعليمات تحرم التدخين، بل وتوغلوا في جراً بالغة إلى داخل الأماكن المخصصة للصحة العامة والعلاج بالمستشفيات والعيادات الخاصة ومعامل التحاليل والبحوث وغيرها، ومما زاد من هول الكارثة ان يكون على رأس المدخنين الأطباء انفسهم، علاوة على الممرضين والعاملين، والويل كل الويل لاي معترض قد يتجرأ ويبدى اعتراضة على هذه المخالفات الصارخة حتى راح المواطنين يتساءلون في دهشة هل توقفت الدولة نهائياً عن محاربة التدخين وإباحته وفتحت ابوابه على مصاريعها لجميع المواطنين وفي كل الأماكن ؟ ام ان سلطأنها وهيبتها قد تحطمت على صخرة

اصرار المدخنين، لدرجة اعجزتها عن كبح جماحهم فتمادوا في تحديهم لكل القيم ؟ ان كلاً الامرين جد خطير ولا يمكن السماح به اطلاقاً في دولة المؤسسات والقيم والمبادئ والشرائع، بل لابد من الاسراع في اتخاذ كل الاجراءات والوسائل الكفيلة باستعادة الدولة لسלטانها واحترامها لدى كل المواطنين وان تبادر في حزم وحسم وسرعة بتطبيق العقوبات الصارمة على كل من يستهين بتعليماتها، وان يتم البدء فوراً في تطبيق هذه الاجراءات على جموع العاملين في جميع مرافق واجهزة الدولة ومؤسساتها والخاضعين لاشرفها وسيطرتها، فهم الاولى واللاحق باطاعة تعليماتها والالتزام بكل دقة.

### توصيات يجب على الدول تنفيذها:

- ١- المنع التام للتدخين داخل اماكن العمل وطوال ساعات العمل اليومية، وتوقيع اقصى العقوبات والجزاءات الفورية والرادعة على كل من يخالف ذلك، او يضبط وفي يده سيجارة في اثناء العمل.
- ٢- الحظر التام ومنعه تولى المدخنين ايا من الوظائف القيادية في أى موقع من مواقع العمل باعتبارهم يمثلون نقط ضعف وتراخ في تطبيق سياسة الدولة بمنع التدخين عامة داخل اماكن العمل وخلال ساعاته وسيتهاونون قطعاً في تنفيذ قرار المنع على مرعوسيهم ويكونون عاملاً مشجعاً على مخالفة التعليمات حيث ان فاقد الشئ لا يعطيه .
- ٣- وضع عدد من الحوافز المشجعة لغير المدخنين واستحداث شرط مهم وضرورى عند بدء التعيين للمستجدين في وظائف الدولة المختلفة يقضى بمنع تعيين المدخنين اطلاقاً.
- ٤- الاهتمام البلاغ بصحة المرضى وعدم تلويث الاجواء المحيطة بهم في دور العلاج والمستشفيات والعيادات ومراكز التخاليل الطبية والبحوث وغيرها، وذلك بتشديد العقوبة الموقعة على كل المدخنين بهذه الأماكن سواء كان طبيباً او ممرضاً او عاملاً.
- ٥- التشديد فى توقيع الجزاءات الرادعة على كل السائقين والمحصلين والعاملين من المدخنين داخل المركبات العامة وتكثيف الحملات المفاجئة والدوريات المرورية

للتفتيش الدائم على جميع وسائل النقل العام طوال اليوم وتكليف المفتشين ورجال المرور والشرطة بمراقبة تنفيذ ذلك.

١٠- الالتزام التام بقواعد الضبط والربط داخل الكليات الجامعية والمعاهد العليا والمدارس وتطبيق قرار منع التدخين داخل قاعات الدراسة وتوقيع عقوبة الحرمان من الدراسة لمدد مختلفة للطلبة المخالفين لذلك داخل الفصول وقاعات المحاضرات والانداز بالفصل التام لمن يتكرر منه حدوث هذه المخالفة أكثر من مرة، وان يكون الاساتذة والمدرسون على مستوى المسؤولية متحلين بالسلوك القويم باعتبارهم القدوة الحسنة لابنائهم.

١٠- اصدار اوامر العلق التام تراخيص التشغيل لاي من المحال العامة التي تسمح للفيئات فى جميع الاعمار بصفة خاصة وللصبية بتدخين الشيشة فى داخل محالهم والسجن والغرامة لصاحب المحل فى حالة تكرار المخالفة.

واخيراً فهذه مجموعة من العلاجات والاسعافات الضرورية والعاجلة المطلوب سرعة تنفيذها على المجتمع للحد من ظاهرة التسبب والانحراف والاستهانة بهيبة الدولة واحترامها والمنشرة بكل الاسف فى ربوع البلاد هذه الأيام، والتي تتطلب من كل المسؤولين على مستوى جميع انحاء الجمهورية كل فى موقعة سرعة وضعها موضع التنفيذ. بمناسبة قيام الجمعية المركزية لمكافحة التدخين وأمراض الصدر وفروعها بالمحافظات بجملاتها ومؤتمراتها القومية لمكافحة التدخين، عقدت الجمعية مؤتمرها القومى الثالث لمكافحة التدخين بالاشتراك مع منظمة الصحة العالمية، اهتمام وزارة البيئة والجهاز بكل ما يحمى الانسان المصرى من التلوث.ان وزارة البيئة شاركت مع وزارتى الصحة والسباب ونقابة الأطباء ومنظمة الصحة العالمية فى حملات قومية ساهمت فيها الوزارة بنحو مليونى جنية من اجل تحسين نوعية البيئة ونشر الوعى البيئى ومكافحة التلوث، وخصصت الوزارة ايضاً جائزة سنوية لاحسن فيلم بيئى ويتم فيه الحرص على اظهار البطل من الممثلين محافظاً على البيئة رافضاً التدخين، ان قانون البيئة رقم ٤ لسنة ١٩٩٤ غلظ العقوبات للحد من التدخين داخل المباني المغلقة وحمل مدير المنشأة او صاحبها المسؤولية فى منع التدخين ووضع علامات منع التدخين فى اماكن بارزة وتوفير غرفة للمدخنين بعيدة عن غير المدخنين حتى لاتؤثر عليهم سلبياً. والحديث عن دور الاعلام والتليفزيون

الذى لا يتوقف عن أهمية اظهار الممثلين فى شتى الانفعالات يعطى رسالة واضحة لحث الجميع الجميع على التدخين فى مثل هذه المواقف.

أكد فضيلة الاستاذ الدكتور محمد سيد طنطاوى شيخ الازهر ان الله امرنا بالأبتعاد عن كل عادة سيئة وعلى رأس هذه العادات التدخين، وقال ان جميع الديانات السماوية تدعو الناس إلى المحافظة على الصحة تعود على الانسان واسرته ومجتمعه بالخير جاء ذلك فى الكلمة التى القاها الامام الأكبر فى المؤتمر القومى الاول لمكافحة التدخين الذى اقامته وزارة الصحة والسكان بالتعاون مع الجمعيات الأهلية وذلك بمناسبة الاحتفال باليوم العالمى لمكافحة التدخين وبدء حملة قومية ضد التدخين تستمر لمدة شهر بجميع المحافظات.

أكد قداسة البابا شنودة الثالث بابا الاسكندرية وبطربرك المرقسية ان التدخين بجميع اشكاله قد يجر الانسان إلى ما هو من وجود مواد فى السيجارة من ضمنها القطران والنيكوتين واول اكسيد الكربون وهى مواد تضعف الصحة وتقلل من مناعة الجسم.

واعلن وزير الصحة بأن التدخين يتسبب فى وفاة ٣ ملايين شخص فى العالم سنوياً وأنه يوجد فى مصر ١٣ مليون مدخن منهم ٤٣٩ الف طفل اقل من ١٥ سنة يستهلكون ٦٠ مليار سيجارة سنوياً سوف ترتفع إلى ٨٥ مليار سيجارة، ان ظاهرة التدخين بدأت فى الانحسار فى دول العالم الثالث الا أنها مازالت مرتفعة فى دول العالم الثانى. اشار نقيب الأطباء إلى ان التدخين يسبب ٢٥ مرضاً للمدخنين والمحيطين بهم نتيجة لوجود ٥ الاف مادة سامة فى السيجارة الواحدة منها ٤٣ مادة تسبب السرطان وتلك الأمراض تؤدى إلى الوفاة المبكرة حيث يقل عمر المدخن من ١٠ إلى ١٥ سنة عن غير المدخن بالرغم من الحملات المستمرة للحد من الظاهرة الا ان نسبة ٢٨٨٠ المدخنين فى مصر فى إرتفاع مستمر حيث زادت النسبة إلى ٩% وأكثر.

وأوضحت رئيسة المجلس القومى للطفولة والامومة فى كلمتها خطورة التدخين على المرأة والطفل خصوصاً المرأة الحامل والجنين الذى يصاب بالتشوهات الخلقية ونقص الوزن والاجهاد والموت المفاجئ كما يؤثر على الخصوبة والدورة الشهرية لدى المرأة. وحذر الاسقف بمطرانية حلوان والمعصرة من خطورة عادة التدخين التى تحرمها الاديان السماوية لاضرارها بالناس.

وحرّم فضيلة المفتى نصر فريد واصل مفتى الجمهورية التدخين لاضراره بالصحة وذلك حديث الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " لا ضرر ولا ضرار" كذلك قول الرسول الكريم " من أذى مسلماً فقد أذاني ومن أذاني فقد أذى الله" وكذلك تحريم الايات القرآنية للتدخين، حيث يقول الله عز وجل في كتابة الكريم " ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيماً" وفي آية اخرى " ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة" حيث يؤذى المدخن افراد اسرته بالتدخين السلبي كما ينفق أكثر من ٣٠% من دخلة على التدخين وهذا يعد تبذيراً والله سبحانه وتعالى نهى عن الاسراف والتبذير لأنه يقول سبحانه وتعالى " ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين" ومن اجل كل هذا وذلك صدرت الفتوى بتحريم التدخين شرعاً وفي نهاية المؤتمر قرر الجميع ارسال بقرقيات إلى رئيس الوزراء والوزراء المعنيين لوقف تدخين الشيعة التي تنتشر خلال شهر رمضان داخل الخيام والسرادقات والقاعات بالنوادي والفنادق وعلى المقاهى فى سهرات تمتد حتى الفجر ويتبارى فى تدخينها السيدات قبل الرجال والشباب والشابات فى ظاهرة غير حضارية تهدد بالحصة العامة وسلامة امن الوطن والمواطن، مخالفين بذلك القانون ٥٢ والقانون ١٣٧ لسنة ١٩٨١ بشأن الوقاية من اضرار التدخين وقانون البيئة رقم ٤ لسنة ١٩٩٤ بشأن التدخين فى الأماكن العامة والمغلقة.

ضرورة تنفيذ توصيات المؤتمر واهمها ان الدور الذى توقع به الدولة فى مجال مكافحة إنتشار التدخين غير كاف ولا بد من ان تعطى هذه المشكلة حجماً اكبر وفاعلية أكثر حيث أنها قضية قومية تهدد امن وسلامة وصحة المواطن المصرى مع ضرورة العمل على تنفيذ قوانين الحد من إنتشار التدخين. وتكثيف دور اجهزة الاعلام والفن فى محاربة التدخين والعمل على استمرار حملات وبرامج مكافحة التدخين وان تكون بصورة دائمة وعدم اقتصارها على أيام ومناسبات معينة \* نظراً لشيوع التدخين بين الشباب مما يؤدى إلى الاضرار بصحتهم وصحة المحيطين بهم فكان على المجتمع مواجهة هذه الظاهرة بشتى السبل وبإستعراض رأى الدين فى التدخين اولاً، فهناك من العلماء ما يحرمه او يؤكد كراهة التحريم، حيث ان الدكتور محمد الطيب النجار عضو مجمع البحوث الإسلامية افتى بحرمة لقولة تعالى " ويحرم عليهم الخبائث" أى على اساس أنه يتلف الجسم

ويضر بالصحة وقوله تعالى " ولا تلقوا بأنفسكم إلى التهلكة"، وكذلك نهى سبحانه وتعالى عن التبذير بقوله تعالى " ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين". ولقد أوضحت لجنة الفتوى بالازهر الشريف بأن التدخين عادة ينكرها الشرع ويحرمها وهذا لان المال لا يجب اتلافه ويمكن الاستفادة من المال الذى يستخدم فى الدخان فى شراء الأدوية وعلاج الأمراض التى يسببها الدخان من سرطانات وأمراض اخرى وهذا يعد اتلاف للمال وقد استند التحريم ايضاً على ان التدخين ينتهى بالموت وقد رحم الله سبحانه وتعالى قتل النفس التى حرمها الله عز وجل الا بالحق وهذا فى قوله تعالى " ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيماً". وقد اوضح فضيلة المفتى د. نصر فريد ان السجائر بلا مجال للشك محرمة شرعاً وان كانت بعض الشركات المنتجة للتبغ حاولت الحصول على فتوى بأن التدخين حلال لاستغلالها لصالحها.

\* لم يعرف الدخان الا من مدة ٦٠ عاماً، أى أنه لم يعرف فى صدر الاسلام، ولا فى زمن الائمة المجتهدين كأبى حنيفة ومالك الشافعى واحمد، ولما ظهر الدخان أفتى العلماء الذين ظهر الدخان فى عصرهم، فمنهم من قال أنه حلال، او مباح، والكسب منه حلال طيب، ثم ظهرت ابحاث متتابعة فى أوروبا وامريكا واليابان وغيرها، توضح الاضرار العديدة الناتجة عن التدخين، خصوصاً على القلب والرئتين، وعلى النشاط الجنىس والحيوية وسائر اجهزة الجسم ومن الفقهاء من يرى ان الدخان مكروه كراهة نزيهة او تحريمية، اما الامام الأكبر الشيخ محمود شلتوت شيخ الازهر - رحمة الله - فقد اوضح فى كتاب الفتاوى: " للتدخين آثار ضارة على الصحة، ففيه عنصر سام، يقضى - ان كان ببطء - على سعادة الانسان وهنائه، واذا نظرنا مع هذا إلى ما ينفقه فيه من اموال، كثيراً ما يكون شاربه فى حاجة اليها، او يكون صرفها فى غيرة انفع واجدى، اذا نظرنا إلى هذا الجانب عرفنا له جهة مالية، تقضى فى نظر الشريعة بحظرة وعدم اباحته".

والخلاصة ان الدخان ضار بالصحة متلف للمال، وهو خبيث من الخبائث، ومكروه كراهية تحريمه، وضرره على الاحداث والصغار اشد، فيكون حراماً عندما يشتد ضرره على الصغير او المريض ويمكن الانتصار على التدخين بالارادة والعزيمة والاخلاص لله تعالى، وطلب المعونة منه والأبتغال اليه بالتوفيق.



\* دار حوار ومناقشة فى جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض حول حكم الدين الاسلامى فى التدخين حيث يدخن حوالى ٢٠٠ مليون مسلم وينفقون حوالى ملياران من الجنيهات يومياً على التدخين بمعدل عشرة جنيهات للفرد يومياً، ومن صفات الرسول صلى الله عليه وسلم فى القرآن والكتب السابقة أنه " يأمرهم بالمعروف وينهاهم عن المنكر ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث " ولذا فالتدخين حرام بنص القرآن.

\* قال المفتى ان مقاصد الشريعة الإسلامية وضرورتها خمس: المحافظة على الدين، وعلى النفس، وعلى النسل، وعلى العقل، وعلى المال، وقد امرت الشريعة الانسان باتخاذ كل الوسائل التى تحافظ على ذاته وحياته وصحته وتمنع عنه وعن غيره الاذى والهلاك، ولا شك ان كل ما يضر الانسان ويهلكه ويلحق به وبغيره الاذى هو من المحرم شرعاً، وانتقل فضيلة المفتى إلى التدخين فقال فى وضوح: التدخين حرام بكل المقاييس الشرعية لما فيه من الاضرار بالمدخن ومن حوله، بل ان حرمة اشد من حرمة الخمر لان الخمر تضر بصاحبها فقط، اما التدخين فإنه يضر بالمدخن ومن حوله دون ان يدري وهذا ثابت علمياً. واذا كان حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم يلعن شارب الخمر وبائعها وحاملها وعاصرها ومعتصرها والمحمولة اليه، فان هذا اللعن يشمل المدخنين ايضاً لما فى التدخين من أضرار بليغة، واذا كان التدخين محرماً شرعاً فان التاجر والصناع والبائع والمشتري يكون عملهم من باب المحرم قطعاً. وما يحصل عليه هؤلاء من ارباح واموال عملهم هو مكسب حرام لا يصح التصديق به او اتفائه فى أى عمل من اعمال البر لان الله طيب لا يقبل الا طيباً. وقال الدكتور نصر فريد واصل مفتى جمهورية مصر العربية: اذا كان التدخين حرام فكل ما يتصل به حرام، والاعلانات بمختلف أنواعها فى وسائل الأعلام عنه من باب المحرم شرعاً لأنها اعانة على معصية تكون معصية. وان المعلم الذى يدخن امام طلابه يرتكب منكراً وزوراً يتسحق عليه العقاب فى الدنيا وفى الآخرة حيث يبث فى تلاميذه وطلابه مبادئ هدامة لا يقرها شرع ولا يرضى عنها دين. وقال فضيلة المفتى فى فتواه: ان التعامل المالى والتجارى على اسهم شركات الدخان لا يجوز شرعاً ولا يحل للمسلم ان يتعامل فيها لان هذه الشركات يقوم نشاطها

على صناعة التبغ ومشتقاته وبيعه والاتجار فيه، والتبغ ثبت ضرورة بالانسان باليقين وقد تأكد ذلك من جميع اهل الاختصاص والخبرة الطبيه من المسلمين وغيرهم ومن منظمة الصحة العالمية، كل ضار محرم ومنهى باجماع لعلماء الشريعة الإسلامية.

\* يجتمع فى التدخين ثلاثة أسباب كل منها كاف لتحريمه وهى الاضرار بالنفس والغير وأنه تبذير او أسوأ من التبذير وأنه من الخبائث، واجتماع هذه الثلاثة يرقى به إلى درجة الكبائر او الموبقات يضاف إلى ذلك الاضرار بالمال العام حيث يستهلك العالم الاسلامى ما يزيد على مائتى مليون دولار يومياً نسبة مصر منها ٥% من العالم الاسلامى لا تقل عن عشرة ملايين دولار يومياً أى ما يقارب اربعة مليارات سنوياً تتضاعف اذا اضفنا اليها الأمراض وتكاليفها وساعات العمل المفقودة كما أنه المدخل الوحيد للمخدرات وهو بكل ذلك يعتبر كارثة عالمية تنبهدت الدول الكبرى لمكافحتها بمختلف الوسائل وهى التى لا يزيد استهلاك التدخين فيها على ١% من متوسط دخل الفرد الذى يزيد على عشرة اضعاف الفرد فى مصر وقد يصل إلى عشرين ضعفاً أى اننا نستهلك ما لا يقل عن ١٠% من متوسط دخل الفرد وقد يصل إلى ٢٠% مما يمنع من شراء الضروريات اللازمة للأسرة وقد يشجع على السرقة او الإختلاس او الرشوة.

\* وهناك إقتراح على وزارة التربية والتعليم فصل كل طالب مدخن بالمرحلة الاعدادية او الثانوية وعلى وزارة التعليم العالى الا تقبل فى المعاهد والجامعات من يوجد فى دمه أى اثر للنيكوتين وان تمنع جميع موظفيها ومدرسيها من التدخين امام الطلاب. وان تعطى الأفضلية للترقية لغير المدخنين فى جميع المصالح الحكومية والقطاع العام وان يلتزم بذلك القطاع الخاص وان تكون هناك عقوبات رادعة لكل من يدخن فى الأماكن المغلقة وان تقوم وزارة الأعلام والثقافة واهل الفن بواجبهم القومى فى هذه المعركة، وعلى الازهر بجميع جامعاته ومعاهده وخريجية من مدرسين ووعاظ ان يغيروا ما أوهموا عليه الناس ان التدخين مكروه لا محرم ولايد من مضاعفة الجهد فى محاربة هذه الجريمة النكراء وتخليص المسلمين والعالم اجمع من شرورها. وكان أول من اعلن ان التدخين محرم فضيلة المفتى الدكتور نصر فريد واصل وعلى الدولة بكل كيانها ان تلتزم بهذه الفتوى وان تبذل كل جهودها لازالة هذا المنكر كما يجب ان يعلم جميع الحجاج

والمعتمدين الذين ينفقون المليارات تقريباً إلى الله ان التوبة النصوح عن المنكرات والكبائر والتدخين منها شرط اساسى لقبول الحج والعمرة وان بذل هذه المليارات فى محاربة التدخين وانقاذ المسلمين من شروره أفضل عند الله من كل تطوع بالحج والعمرة لان تخليص المجتمع من الشرور والرذائل والمنكرات والمظالم ويعتبر فرض عين على كل من يقدر عليه وهو اولى بالنفقات من المستحبات والتطوعات كما ان المساهمة فى نشر العلم والتكنولوجيا حتى تأخذ المكان اللائق بنا بين الامم المتقدمة أفضل عشرات المرات من هذه المستحبات والتطوعات. قال الله تعالى " افمن زين له سوء عمله فرأه حسناً فإن الله يضل من يشاء ويهدى من يشاء".

\* إستجابة للاقتراح الخاص بإنشاء مركز دائم لمكافحة التدخين من اعضاء نادى ليونز القاهرة وعن تعاون الجمعيات الأهلية والقطاع الخاص مع الدولة للاسهام والمشاركة فى التنمية فى مجالات الانتاج والخدمات وجوب انشاء مركز لمكافحة التدخين فى كل محافظة حتى تعم الفائدة فى ربوع الوطن كله ويزيد اهتمام الناس بمكافحة هذا الوباء اللعين. والواقع ان اهتمام العالم يتزايد يوماً بعد يوم بمشكلة التدخين فقد عقد الكونجرس الامريكى مؤتمراً لهذا الغرض حضره ممثلون لاكثر من سبعين دولة لتكثيل الجهود وسن التشريعات التى تحرم التدخين، ولعل هذا الاهتمام الزائد يرجع إلى الاضرار الوخيمة التى تتجم عن التدخين وتلحق بالمدخنين ومن يخالطهم من غير المدخنين الذين نسميهم المدخنين السلبيين وتسوقهم الاقدار للتواجد بالقرب من المدخنين فتصيبهم نفس الاضرار. ولكن مكافحة التدخين ليست بالامر الهين وانما تحتاج إلى جهود جبارة ولاسيما وهى تواجه مقاومة عنيدة من شركات الدخان ذات الامكانيات الكبيرة واساليب الدعاية العديدة، ونحن فى مصر نتحمس كل عام ونحتفل باليوم العالمى للامتناع عن التدخين وتقرر حملة قومية ونمضى فى تنفيذها لبضعة أيام ثم تنتهى الحملة ويعود الحال كما كان. والسيجارة على الشفاه فى كل مكان وآثار التدخين ومضاعفاته تنهش فى جسم الانسان. هذه الحملات لا تحقق نتائج ملموسة ولا بد من عمل جديد يكفل استمرارية المكافحة والتوعية ولن يتحقق هذا الا بقيام كيان شامخ ومركز دائماً لمكافحة التدخين تسانده منظمة الصحة

العالمية وتشد من وزارة التنمية المحلية التي ترعى الانسان المصرى فى كل المحافظات وتهتم بالثروة البشرية وتتميتها بالخدمات لترفع من انتاجها وتضيف إلى الدخل القومى عاماً بعد عام، وتتجمع أنشطة الهيئات والجمعيات الأهلية إلى جانب السلطات الصحية والبيئية وان يعمل المركز من خلال خطة ديناميكية تتوافق باستمرار مع متغيرات العصر وتصمد امام شركات الدخان إلى ان يتم النصر فى معركة الانسانية والبيئة النقية. ولقد سبقتنا دولة جنوب افريقيا إلى ذلك المضمار حيث اصدر الرئيس السابق نلسون مانديلا منذ سنوات قراراً بأنشاء المجلس الوطنى لمكافحة التدخين فى بلاده.

\* ومن ضمن الخطوات التى تمت لمواجهة ظاهرة التدخين انعقاد لجنة الاقتراحات والشكاوى بمجلس الشعب لمناقشة مشروع سن ثلاث قوانين وقد تقدم بالقانون الاول "رئيس اللجنة الصحية" لتعديل قانون التدخين حيث طالب بحظر الاعلان كلية عن السجائر ومنتجات التبغ بكل الوسائل وحظر بيع هذه المنتجات لاقل من ١٨ سنة وفرض رسم ٢٥ قرش على كل علبة سجائر وتخصص لتدعيم الخدمات الصحية، وقد اوضح "وزير الصحة" موافقته التامة على المشروع واوضح ان الدولة تتفق ٨٠٠ مليون جنيه على أضرار التدخين، وفى أمريكا يمنع بيع السجائر لاقل من ١٨ سنة وتفرض الدولة رسوماً ٥٠% على علبة السجائر لمحاربة التدخين.

\* إن مصر تستهلك ٨٥ مليار سيجارة فى السنة وثمان السيجارة فى المتوسط عشرة قروش أى اجمالى ما يصرف على السجائر سنوياً حوالى ٨ مليار جنية فى السنة، فاذا كان ربح التاجر ١٠% من قيمة السجائر فان قيمة الارباح من السجائر ٨٥٠ مليون جنيه وكان ربح الشركة المنتجه ٥٠% فيكون دخل الشركات المنتجه ٣٠٠ مليون جنية سنوياً والضرائب على السجائر ٣٠% فيكون دخل الدولة ١٢٠ مليون جنيه وما تتفقه الدولة من علاج الأمراض الناتجة من التدخين ٩ مليارات جنية سنوياً، وخسائر الدولة من الحرائق الناتجة من التدخين ١.٥ مليار جنيه فى السنة وتكلفة التخلص من مخلفات السجائر من علب وصناديق وغيرها حوالى ٨ ملايين و ٤٠٠ الف جنيه، مما سبق يتضح ان هناك الكثير من الخسائر تتكبدها الدولة، فاذا كانت جادة فى محاربة التدخين فيجب ان تبدأ بما يلى:

- ١- منع التدخين فى الأماكن التى يمكن السيطرة عليها مثل المدارس والجامعات والنوادرى.
  - ٤- أن يكون شرط من شروط النجاح فى المدارس والكليات عدم التدخين.
  - ٤- أحد شروط التخرج عدم التدخين.
  - ٤- شرط العمل فى أى مكان عدم التدخين.
  - ٤- شرط من شروط الترقى للمناصب العليا عدم التدخين.
  - ٤- منع الاعلان عن السجائر ومنع ظهور الفنانين فى الأعمال الفنية وهم يدخنون.
  - ٤- يحظر إستيراد الدخان بكافة أنواعه.
  - ٤- تغلق مناطق وقرى ومدن تماماً لا يدخلها ولا يعمل بها المدخنون.
  - ٤- ان يكون شرط من شروط التعامل مع الدولة مثل استخراج بطاقة شخصية او رخصة سلاح او رخصة سيارة هو عدم التدخين.
  - ٤- غلق مصانع السجائر.
  - ٤- غلق مصانع المعسل.
  - ٤- عدم انتاج معدات الشيشة والجوزة.
- \* والدولة تقوم بخطوات لمواجهة ظاهرة التدخين خاصة المدخنين الصغار وهذا عن طريق الموافقة على قانون حظر التدخين لاقبل من ١٨ سنة وفرض رسوم ١٠% على السجائر المحلية و ٤٠% على المستوردة، وقد لقي هذا القانون ترحيباً كبيراً، ولكن الاراء اختلفت حول امكانية ان يحقق هذا القانون نجاح فى تقليل اعداد المدخنين، لان البائع يلعب دوراً كبيراً ويجب ان يراعى ضميره فى البيع احتراماً للقانون، والبعض الآخر يعتقد ان المشكلة فى غياب التوعية وأنه يجب ان تتكاتف المدرسة والاسرة ووسائل الاعلام حتى يمكن حل هذه المشكلة بالحوار والمناقشة وليس القهر لصعوبة اثبات عملية الشراء لمن هم اقل من ١٨ سنة، ويرجع البعض أسباب إنتشار التدخين بين الصغار كوسيلة لتقليد الكبار اذاً البداية يجب ان تكون من الأب او الام وان يقلعوا عن التدخين اولاً والبعض الآخر مؤيد للقانون ويرى امكانية تنفيذه وخاصة فى الأماكن العامة المغلقة مثل السينما التى تمنع التدخين بصورة قاطعة لكل الاعمار.

\* وهناك العديد من الخطوات الاخرى التى تقوم بها الدولة وهى تتمثل فى وجود قرارات لمنع التدخين او تقليلة بالوزارات والهيئات والمؤسسات المختلفة بمطالبتهم بتخصيص اماكن للمدخنين وفقاً لقانون البيئة رقم ٤ لسنة ١٩٩٤، وصرح رئيس جهاز شئون البيئة بأن المدير الذى لا يخصص مكان للمدخنين يعاقب بغرامة تصل إلى ١٠ الاف جنية.

وقد واجه جهاز شئون البيئة ظاهرة التدخين السلبي فى القانون ٤ لسنة ١٩٩٤ يلزم صاحب أى مؤسسة تخصيص اماكن للتدخين فى غرفة واحدة بعيدة عن الأماكن المخصصة للموظفين حتى لا يضراروا من التدخين، ولو حدث مخالفة لهذه المادة يحاسب مدير المنشأة بغرامة تبدأ من ٥٠٠ جنية وتصل إلى ١٠ الاف جنية ويجب ان يطبق ذلك فى جميع المصالح الحكومية والاماكن المغلقة كالسينما والمسرح ووسائل النقل والمواصلات، كما يشارك جهاز شئون البيئة مع المجلس الاعلى للشباب والرياضة بمليون جنية فى حملات التوعية ضد التدخين وايضاً اتفق الجهاز مع الشركة الشرقية للدخان على ان يتم نقلها بعيداً عن الجيزة إلى طريق مصر الاسكندرية الصحراوى وذلك من خلال ثلاث سنوات. وقد وقعت وزيرة الدولة لشئون البيئة برتكولاً للتعاون بين وزارتي الدولة لشئون البيئة والقوى العاملة، وينص على منع التدخين داخل المباني العامة سواء الحكومية او اقطاع الخاص وتخصيص اماكن التدخين. وفى محاولة لزيادة وعى المدخنين وتوضيح المشكلات التى يواجهها بسبب التدخين أعلنت وحدة الطب السلوكى - جامعة عين شمس " استعداد الوحدة للتعاون فى تطبيق برامج علمية مزودة بافلام الفيديو لزيادة التوعية بخطورة التدخين، وهذا بعد ان طبق المشروع بنجاح بجامعة عين شمس بنسبة ٤٠ - ٥٠%. وفى خطوة لمواجهة التدخين صرح " رئيس جامعة القاهرة -" بأنه قرر إنهاء إقامة أى طالب مقيم بالمدن الجامعية يدخن فى أى مكان داخل مبنى الإقامة واغلاق بيع المواد الغذائية بالحرم الجامعى التى تعرض ضمن مبيعاتها سجائر، وقد صرح " عميد معهد الأورام القومى بالجامعة" ان هناك ٣ ملايين شخص يفقدوا حياتهم بسبب التدخين، وان مصر تخسر مليار جنية سنوياً، وان عام ٢٠٢٠ سوف يصل عدد الأفراد الذين يموتون بسبب التدخين ١٠ ملايين.

وقد حصلت مصر على جائزة عالمية من منظمة الصحة العالمية تقديراً لجهودها فى مكافحة ، بأن التدخين بدأ يتراجع فى الدول المتقدمة وهذا يرجع إلى ان شركات

التدخين نجحت في زيادة الاقبال على التدخين بالدول النامية في الوقت التي فشلت في تسويق منتجاتها بالدول المتقدمة، وهناك حملات قومية ضد الدرن وأمراض الصدر التي يسببها التدخين ايضاً.

إقبال بلدان العالم يتواصل على توقيع المعاهدة الاطارية لمكافحة التبغ التي تعد الاتفاقية الصحية العالمية الاولى منذ عقود التي توقع لمواجهة وباء التدخين، شهد اليوم الاول توقيع ٢٨ بلداً في افريقيا واسيا واوروبا والشرق الاوسط والمحيط الهادى وامريكا الجنوبية والإتحاد الأوروبي، وكانت جمهورية ايران الإسلامية أول دولة في اقليم شرق المتوسط توقع الاتفاقية، والكويت أول دول عربية ولحقها مصر وقطر، تمت مراسم التوقيع في احتفال بمقر منظمة الصحة العالمية بجنيف وافتتحته المديرية العامة غرو هارلم بر ونتلاندر وحثت باقى الدول الاعضاء في منظمة الصحة العالمية وعددها ١٩٢ دولة على سرعة التوقيع.

تبنت الدول الاعضاء في منظمة الصحة العالمية" ١٩٢ دولة" في اجتماعها السنوى في جنيف في ٢١/٥/٢٠٠٣م أول معاهدة دولية لمكافحة التدخين، وهي أول معاهدة ننتبناها في مجال الصحة العامة، ولم تعترض أى دولة على المعاهدة التي تم اعداد نصها بعد ثلاثة اعوام من المفاوضات الشاقة، وتهدف إلى خفض عدد الوفيات المرتبطة بالتدخين عن طريق تقييد الاعلان عن السجائر وكانت الولايات المتحدة قد تخلت عن تحفظاتها على النص قبل أيام قليلة من الاجتماع.

رغم وجود اربعة قوانين لمكافحة التدخين وتجرم جميعها التدخين في اماكن العمل والمواصلات العامة وتحظر الاعلان عن السجائر في وسائل الاعلام المختلفة الا ان هذه القوانين فشلت في تحقيق أهدافها لأنها لا تملك آليات محددة لتنفيذها فتراكمت الواحد تلو الآخر منذ عام ١٩٨١ وحتى الآن، وبنظرة على تجارب الدول الاخرى في مواجهة ظاهرة التدخين وجد أنها اتخذت اشكالا متعددة وعملية إلى حد كبير ففي اليابان تصل غرامة التدخين في الشارع إلى ١٦١ دولار يدفعها المدخن فوراً، وفي سنغافورة اصدرت السلطات تشريعاً يقضى بقيام شركة مكافحة التدخين بضرب كل من يقوم بالتدخين في الشوارع والاماكن العامة على "قفاه" فوراً وتغريمة بمبالغ مالية ضخمة، وفي مصر اقرت القوانين عقوبات رادعة للمدخنين في

الأماكن العامة ووسائل المواصلات الا ان هذه القوانين لم تتعد كونها " حبراً على ورق" ولم تدخل حيز التنفيذ، والنتيجة ان أصبح لدينا ١٦ مليون مدخن من بينهم مليون طفل تحت سن الـ ١٥ سنة وتنفق ١١ مليار جنيه سنوياً لعلاج الأمراض الناتجة عن التدخين فضلاً عن اهدار ٨٨ مليون ساعة عمل سنوياً. لو طبقنا قوانين التدخين منذ صدورهما لامكنا السيطرة على هذا الوباء، بهذه العبارة بدأ رئيس الجمعية المصرية لمكافحة التدخين وأمراض الصدر ان قوانين منع التدخين صدرت منذ عام ١٩٨١ الا ان عدم الجدية فى تطبيقها جعلها مجرد حبر على ورق، فالقانون ٥٢ لسنة ١٩٨١ تضمن حظر الاعلان او الترويج عن السجائر وحظر التدخين فى وسائل النقل العام والاماكن العامة او المغلقة وصدر بعد ذلك القانون ١٣٧ لسنة ١٩٨١ وحظر ايضاً التدخين اثناء او فى اماكن العمل، وفى عام ١٩٩٤ صدر قانون البيئة رقم ٤ ونص صراحة على الزام المدير المسئول باتخاذ الاجراءات الكفيلة بمنع التدخين فى الأماكن العامة او المغلقة مع مراعاة تخصيص اماكن للمدخنين ومؤخراً اضيف القانون ٨٥ لسنة ٢٠٠٢ إلى قائمة قوانين منع التدخين وتضمن هذا القانون نصوصاً تحظر بيع السجائر ومختلف منتجات التبغ لمن يقل عمره عن ١٨ عاماً او ان توزع السجائر او منتجات التبغ فى مسابقات او تكون وسيلة للحصول على جوائز مالية او عينية او أدبية كذلك نص القانون على كتابة عبارة " احترس التدخين يدمر الصحة ويسبب الوفاة" على ثلث مساحة العبوة على الاقل وحظر الاعلان او الترويج لشراء او استعمال السجائر ومختلف منتجات التبغ سواء كان ذلك فى الصحف او المجلات او ما يصدر عنها او تقوم بتوزيعه او بالصور الثابته او المتحركة او بالرمز او الصور المرئية او الوسائل المسموعة او أى وسيلة اخرى، وقد اقر القانون عقوبات صارمة لمن يخالف ذلك حيث نص على عقوبة الحبس لمدة لا تزيد على سنة وغرامة لا تقل عن الف جنيه ولا تزيد على خمسة الاف جنيه او بإحدى هاتين العقوبتين كل من يخالف ذلك وفى حالة تكرار المخالفة تكون العقوبة بالغرامة والحبس معاً، ووضع القانون غرامة لا تقل عن ١٠٠ جنيه ولا تزيد على الف جنيه وحبس لا يزيد على سنة لمن يخالف نص البيع لمن هم اقل من ١٨ سنة، ان ابرز مظاهر اختراق قوانين منع التدخين ما يحدث فى شهر رمضان من إقامة خيام وسرادقات تدخن فيها الشيثة حتى الصباح والاضرار من ذلك مشاهد التدخين التى تعرض بشكل " مشبوه" فى المسلسلات والافلام على



شاشة التليفزيون بالرغم من وجود قرار من وزير الأعلام يمنعها الأمر الذى يمثل خطورة كبيرة على الشباب والأطفال الذين يرون فى ابطال المسلسلات والافلام والقذوة والمثل الذى يجب الاحتذاء بها، ان خسائر مصر نتيجة التدخين وصلت إلى حوالي ٣٢ مليار جنيه هذا المبلغ تكلفة علاج أمراض التدخين وساعات العمل المهدرة وتكلفة انتاج وإستيراد السجائر والتبغ سنوياً وهو ما يدعونا إلى ضرورة تكثيف الجهود والحملات الاعلانية الهادفة للقضاء على التدخين وحث المسؤولين فى الاجهزة التنفيذية لتطبيق قوانين منع التدخين وتفعيلها، ان شركات التبغ تتفق ملايين الدولارات لاجهاض الحملات الاعلامية التى تحذر من التدخين وتحاول تكوين جبهات معارضة داخل الدول ضد التشريعات والقوانين التى تحد من حرية التدخين وقد وصل الأمر إلى حد تمويل حملات مضلله حول التدخين فى الأماكن العامة واثره على صحة الانسان حيث يتم استئجار علماء لخط الامور فى هذا الشأن وأثارة الشكوك حول الحقائق العلمية المؤكدة ومهاجمة الدراسات الشرعية وتمويل البحوث الدائفة التى تقلل من مخاطر التدخين، وان مراقبة تطبيق قوانين التدخين فى مصر تشير إلى وجود التفاف واضح حول هذه القوانين خاصة فيما يتعلق بالنصوص الخاصة بكتابة عبارات التحذير على ثلث علبة السجائر حيث تكفى الشركات المصرية بكتابة عبارة التحذير على ثلث الواجهة فقط فى حين اوجب القانون كتابة العبارة على ثلث العلبة كاملة، فى حين اننا نجد دولة مثل كندا خصصت ٥٠% من مساحة علبة السجائر للتحذير من خطورتها وضرورة تخصيص اماكن للمدخنين باماكن العمل وهذا حق قانونى للمدخن ولغير المدخن ويحتاج إلى حملة اعلامية ورقابية لتطبيقه حتى نحصر أضرار التدخين فى اضيق نطاق. اصدرت دار الافتاء المصرية منذ سنوات بتحريم التدخين لأنه يضر بصحة الانسان وهذه الفتوى يجب ان نعيها جيداً.

\* من منظمة الصحة العالمية خرجت دراسة حول إنتشار استهلاك التبغ تقول ان رفع الضرائب بنسبة ١٠% على السجائر يؤدي إلى انخفاض الطلب عليها بنسبة ٤% فى البلدان مرتفعة الدخل و ٨% فى البلدان ذات الدخل المتوسط والمنخفض والتي يمثل فيها الأطفال والمراهقون أكثر الفئات استخداماً للسجائر

وبالتالى هم الاكثر تأثراً بزيادة أسعار السجائر ولذا فإن رفع أسعارها يمثل عناصر حماية لهم.

### كيفية مواجهة الدول الاوروبية والولايات المتحدة الأمريكية واليابانية والعربية ظاهرة التدخين:

اجبرت السلطات المحلية البريطانية موظفيها المدخنون على العمل وقتاً اضافياً كل يوم تعويضاً عن الوقت الذى اضاعوه فى التدخين اثناء العمل، وعلى المدخنين ان يخرجوا من المكاتب اثناء التدخين لأنه ممنوع التدخين فى اماكن العمل، الا ان اللوبى المؤيد للتدخين اعتبر هذا القرار غير عادل واعتمدوا على ان غير المدخنين يتناولون القهوة والشاي اثناء العمل.

وهناك آراء تدعو لخفض رواتب المدخنين فى بريطانيا وهذا اعتماداً على ان المدخنون يعملون اوقاتاً اقل من غير المدخنين وهذا ما اثبته استطلاع للرأى بين القوى العاملة اذ اوضح ٥٨% من العمال ان المدخنون يتسغرقوا وقتاً طويلاً خارج اماكن العمل فى التدخين.

تم تنفيذ اتفاق بين شركات الدخان وإدارات الحكم يختلف الولايات المتحدة الأمريكية يدعوا لازالة الاعلانات الخاصة بمختلف أنواع السجائر، حيث اصدر القضاء حكم بتغريم شركات السجائر الأمريكية ٢٠٦ مليار دولار مقابل عدم رفع قضايا بتعويض من الولايات المتحدة الأمريكية ضد الشركات بسبب الاضرار الصحية للتدخين.

اصدر القضاء فى ولاية فلوريد الأمريكية حكماً هو الاول من نوعه يدين شركات التبغ ويجرم انشطتها ويحملها مسئولية وفاة مليون شخص فى فلوريد وحدها علاوة على الأمراض الناجمة عن تلك الآفة الخطيرة، كذلك اتهمها الحكم القضائى بالتستر على مخاطر إدمان التدخين وخداع المدخنين طيلة السنوات الماضية باخفاء الأبحاث التى تؤكد الاضرار الفادحة للتدخين.

بدأت محادثات تفصيلية فى جنيف بتاريخ ٣٠/٤/٢٠٠١ لاول معاهدة فى العالم لمكافحة التدخين وتدور المحادثات حول اتفاق يرمى إلى تخفيض استهلاك الدخان والقضاء على الأمراض الناجمة عنه والتى تؤدى إلى وفاة ٤ ملايين مدخن كل عام.

تزايدت في الآونة الأخيرة المخاوف من فشل المعاهدة الدولية للحد من التدخين، أو على الأقل إضعافها بسبب علاقات الرئيس الأمريكي جورج بوش بشركات السجائر الكبرى، وحرصه على عدم الإضرار بها، وتدعو الاتفاقية المرتقبة التي تجرى بشأنها جولة جديدة من المفاوضات في جنيف إلى وضع معايير تلزم الحكومات بمنع كل أشكال الاعلان المباشر عن السجائر الموجهة إلى الذين تقل أعمارهم عن ١٨ عاماً، بينما تطالب بعض الوفود بالمنع النهائي للاعلانات عن السجائر، سواء الموجهة للكبار أو الصغار، كما تطالب الاتفاقية بمكافحة تهريب السجائر، وفرض ضرائب مرتفعة عليها، وذكر آخر تقرير لمنظمة الصحة العالمية، ان عدد الوفيات الناجمة عن التدخين سيصل إلى ١٠ ملايين حالة سنوياً بحلول عام ٢٠٣٠م.

يبدو ان اليابان لن يجدوا قريباً لاي مكان يدخنون فيه، فبعد حظر التدخين في الأماكن العامة والمغلقة يفكر مجلس اكبر حي تجارى فى طوكيو فى احالة مشروع قانون إلى مجلس الحى، يقضى بتغريم من يدخن فى الشارع مبلغاً يساوى ١٦١ دولاراً، ويقع القصر الامبراطورى ومجلس الوزراء فى هذا الحى، وذكرت صحيفة "يومورى شيمبون" اليابانية أنه فى حالة اقرار القانون، يصبح أول قانون يابانى يعاقب المدخنين فى الشوارع، وطبقاً لارقام وزارة الصحة فان ٥٣% من الرجال اليابانيين يدخنون، بينما يدخن ١٣% من الرجال اليابانيين يدخنون، بينما يدخن ١٣% من النساء بمتوسط استهلاك سنوى وقدرة نحو ٣ الاف سيجارة للفرد.

تابع الرأى العام الفرنسى والعالمى على شاشة التلفزيون اللحظات الاخيرة فى حياة مريض بسرطان الرئة قتلة التدخين، رسالة مرئية واضحة ومؤثرة تنفذ إلى قلب وعقل المشاهدة مستخدمة اسلوب الترهيب بشكل واقعى بعد سنوات طويلة من التحذيرات المكتوبة والمسموعة أنه آخر سلاح لجأت اليه الاوساط الطبية لمواجهة عدو الصحة الاول "التدخين". وقد قرر المجلس القومى لمكافحة التسمم بالتبغ فى فرنسا عرض رسالة مرئية عن لحظات الاحتضار لمريض بسرطان الرئة نهشت السجارة صحته وقتلته عن ٤٩ عاماً، وقد بدأ عرض هذا الفيلم القصير على قنواتى التلفزيون الفرنسى LCI، TF1 منذ يوم ٢٢ يوليو ٢٠٠٢ ولمدة ثلاثة اسابيع حتى ١٥ اغسطس يبيث خلالها ١٨ مرة حتى يفيق المدخنون من غفلتهم، فعلى مدى

السنوات الماضية كانت الحملات المضادة للتدخين تفضل الصورة الايجابية مثل تمتع غير المدخن بصحة جيدة وتشجيع المدخنين على الأقلاع عن السجارة وتثبيته الأمهات الحوامل ان اطفالهن القادمون سيكون أكثر صحة بابتعادهن عن التدخين، وتقول جريدة " فيجارو " الفرنسية فى تحقيق صحفى بعنوان " الاحتضار على الهواء " أحدث سلاح ضد التدخين ان اسلوب الترغيب لم يعد فعالاً فيما يبدوا فمنذ عام ١٩٩٧ لم يحدث أى تغيير فى معدل استهلاك السجارة والذى كان قد انخفض فى بداية التسعينات لعدة أسباب منها إرتفاع سعر السجائر ومنع التدخين فى الأماكن العامة والتحذيرات المستمرة من إدمان النيكوتين فمازالت نسبة التدخين بين المراهقين ثابتة مع زيادة واضحة بين الفتيات وخلال الاعوام الماضية تظهر كل عام عشرات الالاف من حالات سرطان الرئة والحجرة والمثانة وكذلك اصابات الاوعيه الدموية بالمخ وشرابين القلب، وقد قررت فرنسا الاستفاده من تجربة بريطانيا التى أثبتت فاعليتها فى التأثير الواضح على سلوك المدخن من خلال الحملات التليفزيونية التى تعتمد على شهادة المرضى الحقيقيين الذين تدهورت صحتهم بسبب التدخين، والواقع ان مكافحة التدخين ترتبط حالياً بحرب بين رجال الصناعة والهيئات الصحية، فمن جانب يبحث تجار التبغ الذين يتمتعون بصحة جيدة عن فريسة جديدة كل عام فى الدول الصناعية بين المراهقين من سن ١٣ إلى ١٨ عاماً وهم على استعداد لانفاق مبالغ طائلة لترويج منتجاتهم ومن جانب آخر تشارك الهيئات الصحية بامكانيات متواضعة نسبياً فى مكافحة التدخين وخاصة ان الميزانية العالمية السنوية لهذا الغرض تبلغ ٢٠ مليون يورو، وفى نفس الوقت يبدو الأمر غريباً اذا علمنا ان الضرائب على السجائر تصل إلى ١٠ مليارات يورو سنوياً تستفيد بها الدول لتمول حملات مكافحة التدخين أنه مجرد تعليق تسمعه عند مشاهدة بداية الفيلم الذى يبثه التليفزيون الفرنسى، ولكن الصورة مخيفة، رجل جالس على الفراش، شبه عار، ظهره وفخذه وذراعه تتسم بنحافة شديدة جداً ووزنه لا يزيد على ٣٤ كيلو جراماً، وبحروف كبيرة تجد تعليقات مكتوبة على الصور، أنه ريتشارد جورلان الذى بدأ يدخن وعمره ١٤ عاماً وهو الآن عمرة ٤٩ عاماً قبل خمسة أيام من وفاته بسرطان الرئة، ويتابع المشاهدون حالة احتضار ريتشارد على الشاشة لمدة ٣٠ ثانية فقط ولكنها كفيلة بأن تلتصق بأذهانهم، هذا الفيلم القصير جداً التقطته زوجة ريتشارد فى يناير عام ١٩٩٩ قبل وفاته بأيام ليصبح بطلاً بعد وفاته لاعنف حملة موجهة ضد

التدخين في فرنسا، وكانت هذه المرة الاولى التي تظهر فيها واضحة الآثار المدمرة لإدمان النيكوتين والتي ارادت بها الحملة احداث اثر الصدمة الكهربائية لدى الشعب الفرنسي.

مائة حكومة على مستوى العالم وقعت على اتفاقية مكافحة التبغ التي أعدتها منظمة الصحة العالمية، تمثل هذه الحكومات ٤.٥ بليون نسمة ويؤكد هذا التوقيع عزم هذه الحكومات على حماية مواطنيها من الأمراض التي يسببها التدخين كما اعلن ذلك د. لى يونغ ووك المدير العام للمنظمة واطاف أنه مازال هناك فترة من الزمن قبل انقضاء مدة توقيع المعاهدة التي تم ايداعها بالمقر الرئيسي للأمم المتحدة فى نيويورك والمحدد لها نهاية يونيو عام ٢٠٠٤م، المعروف ان المعاهدة تدخل مرحلة التنفيذ وتصبح وثيقة قانونية بعد ٩٠ يوماً من مصادقة ٤٠ دولة عليها وقد صدق على المعاهدة من بين الموقعين المائة حتى الآن ٩ بلدان .

ويقول " كريستيان بيشانج" السكرتير العام للمجلس القومي لمكافحة التسمم بالتبغ ان المريض اراد ان يترك بصمة حتى تكون محنته عبره للمدخن، وقد استغرق الأمر عامين من المباحثات مع الزوجة والأطباء لعرض هذا الفيلم خاصة أنه يوجه رسالة قوية للمراهقين الذين قد ينزلقون فى طريق إدمان السجارة، وبمفهوم الترهيب وأثاره الرعب قام المعهد القومي للوقاية والتوعية الصحية" اينبس" بحملة غريبة، فوجى المشاهدون بدون سابق انذار بلقطة لمدة خمس ثوان تحذرهم من منتج استهلاكي يحتوى على آثار حمض السيانوهدريك والزئبق والاسيتون والنشادر، وفى اليوم التالى كشف" اينبس" السر واعلن ان المقصود هو دخان السجارة، ولكن فى الفترة الفاصلة ما بين التحذيرات والتوضيح لم تنقطع اتصالات المواطنين للاستفسار، وفى دراسة كمية تبين ان جهاز الرد الآلى تلقى ٩٠٠ الف مكالمة فى نفس الليلة وحوالى ٤٠٠ الف فى الأيام التالية، اما الخط الساخن للاستعلام عن التدخين فى فرنسا فقد تلقى عشرة اضعاف المكالمات المعتادة ومن حيث النوعية كانت العديد من ردود الفعل تعبر عن الغضب بسبب البلبلة التي احداثها التحذير المفاجئ وكثير من المدخنين تنفسوا الصعداء عندما علموا ان الأمر يقتصر على السجارة، وتعتقد جريدة"فيجارو" ان هذا النوع من الحملات " الصدمة" سيتوالى خلال الفترة القادمة من اجل هز عرش السجارة.

أعلنت وزارة العمل والتضامن مد العمل بقانون " اقلية" لمدة عشر سنوات وهى تهنى نفسها بأنخفاض استهلاك التبغ بنسبة ١١% بين عامى ١٩٩١، ١٩٩٧ ومع ذلك يتلقى المجلس القومى لمكافحة التسمم بالتبغ ٣ او ٤ شكاوى اسبوعياً يسبب عدم تطبيق القانون. وينص القانون "افان" على منع أى دعاية مباشرة او غير مباشرة للتبغ اعتباراً من عام ١٩٩١، وفى حالة مخالفة القانون تتراوح الغرامة بين ٧٥٠ و ٧٥ الف يورو ويحظر تماماً توزيع السجائر مجاناً.

\* يحظر القانون الصادر فى ٩ يوليو ١٩٧٦ التدخين فى وسائل المواصلات واماكن العمل الجماعى عدا الأماكن المخصصة للتدخين، ويتعرض المخالف لغرامة مالية قدرها ٤٥٠ يورو.

\* أى رعاية لحملات دعائية لصالح التدخين مرفوضة تماماً.

\* يكتب على كل علبة سجائر عبارة" ضار جداً بالصحة" مع الالتزام بنسبة القطران والنيكوتين المتفق عليها عالمياً.

\* يصرح ببيع السجائر فى محلات مخصصة لذلك فقط ويمكن اعادة بيعها فى بعض الحانات او محطات خدمة السيارات.

\* يوجد حظر على بيع السجائر للقصر.

حذر مؤتمر طبي نظمته مستشفى التأمين الصحى بالمنصورة من خطورة تفاقم مشكلة أمراض القلب فى مصر خلال الاعوام الاخيرة فى الوقت الذى بدأت هذه المشكلة تنحسر فى معظم دول العالم المتقدم وارجع المشاركون فى المؤتمر تلك الظاهرة الخطيرة إلى إنتشار العادات السيئة فى مصر كالوباء وفى مقدمتها تدخين السجائر والشيشة بين الشباب والفتيات يساعدهم فى ذلك نقل شركات التبغ لانشطتها من أمريكا واوروبا للدول النامية ومن بينها مصر بعد افلاسها هناك وعدم وجود نظام صارم لعقابها فى مصر، وعنوان المؤتمر " هبوط القلب فى الالفية الثالثة بمناسبة تنفيذ برنامج التعليم الطبى المستمر للأطباء الشبان واعدة فرع شمال شرق الدلتا للتأمين الصحى وتم خلاله الاتفاق على قيام كبار اساتذة الطب بتدريب الأطباء الشبان مختلف التخصصات ونقل أحدث ما توصل اليه العلم فى التشخيص والعلاج كل فى تخصصه وافتتح اعمال المؤتمر والدورة التدريبية الاولى محافظ الدقهلية و نقيب الأطباء ورئيس هيئة التأمين الصحى و عميد كلية الطب. وطالب المؤتمر بالتوسع فى إقامة مراكز علاج أمراض القلب بالمحافظات والاهتمام

بالجانب الوقائي ونشر الوعي والتثقيف الصحى من خلال حملات مكثفة فى وسائل الأعلام، وقد شارك فريق اساتذة معهد القلب فى نقل خبرة المعهد لاطباء الدقهلية. وعرض أحدث طرق علاج حالات هبوط القلب الشديد والميئوس من شفائها وذلك باستخدام عضلة من ظهر المريض، ويتم وضعها بحيث تحيط القلب ومن خلال منظم لضربات القلب يتم برمجة هذه العضلة بحيث تنقبض مع انقباض القلب لتساعد عضلة القلب الضعيفة للقيام بعملها ودفع الدم، تم اجراء العملية لـ ٧ من المرضى منذ فبراير عام ١٩٩٩ وحققت نجاحاً بنسبة ٨٠% وعاد المرضى لممارسة حياتهم الطبيعية وتتميز هذه العملية عن عمليات زرع القلب بأنها تعتمد على عضلة من نفس جسم المريض وبالتالي لا تكون هناك فرصة ليلفضها الجسم كما يحدث فى القلب المنقول، كما لا يضطر المريض لتناول ادوية مدى الحياة كما فى عملية نقل القلب وما قد تسببه من أمراض خطيرة، وأكد أنه تجرى فى المنيا تجارب زرع القلب الصناعى وفى حالة التأكد التام من نجاحها وامنها على اللسان ستكون ثورة فى هذا المجال وستفتح ابواب الامل واسعة امام مرضى هبوط القلب الحادة.

إن فشل عضلة القلب يعد من اخطر الأمراض حيث يتسبب فى الوفاء العاجلة وان نصف المرضى يصابون بهبوط القلب يموتون خلال ٤ سنوات اذا لم يكن العلاج سليماً ونصفهم يموتون خلال عام واحد اذا كان الهبوط شديداً، وطالب الأطباء ووسائل الأعلام باتخاذ جميع الوسائل التى تساعد على الوقاية من الإصابة بهبوط القلب وتجنب اسبابه كعلاج إرتفاع ضغط الدم وأمراض شرايين القلب التاجية والصمامات وغيرها قبل تفاقمها وايضاً علاج الانيميا وفقر الدم وعلاج نوبات البرد الشديدة والامتناع عن التدخين. وتنظيم الطعام والالتزام بتعليمات الأطباء فى هذا المجال وأكد أنه عندما يصبح العلاج الدوائى غير كاف فلا بد من التدخل الجراحى، وتم تناول أحدث وسائل تركيب الدعامات وتوسيع الشرايين مشيراً أى ان الإنسداد فى الشرايين التاجية يؤدى إلى ضعف وظيفة عضلة القلب ومع ان العلاج الدوائى مهم جداً فى مثل هذه الحالات الا اننا نضطر احياناً لتوسيع الشرايين بالبالون وتركيب الدعامات الشريانية لاعادة تدفق الدم للاجزاء المحرومة منها مما يؤدى لتحسين ملموس وعلاج لهبوط القلب. وحذر من خطورة إنتشار ظاهرة التدخين كالوباء خاصة بين شبابنا واتجاه شركات التبغ بتجاربها الفاسدة إلى دول مثل مصر والتى

لاتقاضيهيم ولا تطلب تعويضات كما حدث فى أمريكا حيث اضطرت معظم هذه الشركات لسحب نفسها من السوق الأمريكى وطالب باتخاذ اجراءات رادعة لحماية شبابنا ولا نكتفى بمواعظ لا تقدم ولا تؤخر ونسمح لهذه الشركات بالعبث وتهديد صحة اجيالنا مستقبل الامة.

هناك إلتهابات "غشاء التمرور" ودور الموجات الصوتية فى تشخيصه وايضاً بذل السائل الذى يتكون نتيجة التهاب هذا الغشاء ويحيط بالقلب وذلك عن طريق ابرة موجهة من الموجات فوق الصوتية مما يجعل طريقة السحب أكثر امناً وفاعلية. وقد حذر نقيب الأطباء من خطورة إنتشار أمراض القلب بنسبة تتراوح بين ١٠% سنوياً والغريب ان هذه الأمراض تنحصر بنفس النسبة فى أوروبا كما أنه فى الوقت الذى اثمرت فيه الجهود هناك عن محاصرة ظاهرة التدخين بشكل كبير نجدها تنتشر عندنا بشكل وبائى وتتزايد بنسبة تتراوح بين ٦، ٧% كما إنتشرت ظاهرة تدخين الشيشة فى كل مكان حتى بين السيدات والشباب ولا بد من مقاومة هذه الظواهر بشكل فعال وبمختلف الوسائل باعتبارها من أسباب الإصابة بأمراض القلب. وشدد على ضرورة وضع خطة قومية للوقاية من أمراض القلب تشارك فيها جميع اجهزة ومؤسسات الدولة.

اجمالى موارد الخزانة العامة للدولة من صناعة السجائر بلغ مبلغ ٢ مليار و ٢٩٧ مليون جنيه خلال التسعة شهور الاولى من العام المالى ٢٠٠٠/٢٠٠١ أى فى الفترة من يوليو سنة ٢٠٠٠ وبزيادة ١٤٦ مليون جنيه عن الفترة المقابلة من العام الماضى وبنسبة نمو قدرها ٧%. وقد بلغ الانتاج من السجائر ٤٢ مليار سيجارة خلال تسعة اشهر بخلاف انتاج "المعسل" وغيره من مشتقات واناوع السموم، وهذا بالطبع بخلاف السجائر المستوردة التى يتجاوز عددها حجم الانتاج الوطنى وبذلك صارت السجائر سلعة استراتيجية هامة فى الإقتصاد المصرى.

تؤكد بيانات منظمة الصحة العالمية ان المعدل العالمى لكل مبلغ يتم انفاقه على التدخين انما يقابله اتفاق ما يوازى ثلاثة اضعافه على الاقل على العلاج، ووفقاً لعملتنا المصرية فان هذا يعنى ان كل جنيه ينفق علنالتدخين يقابلة ثلاثة جنيهات تنفق على صحة وعلاج المواطنين هذا بخلاف النفقات الاخرى التى تنفقها الدولة على تحسين البيئة ونشر الوعى الصحى والبيئى ومكافحة الآثار غير المباشرة للتدخين والتى لا تصلح فى النهاية لعلاج المشكلة وان كانت تحاول التخفيف من



اخطارها الوبيلة وانقاذ ما يمكن انقاذه الاحصاءات الرسمية المسجلة لوزارة الصحة فأنها تقرر ان المصريين يتلعون سموم ٨٥ مليار سيجارة سنوياً، وقد بلغ عدد المدخنين ١٣ مليون مدخن منهم شباب وتلاميذ تقل اعمارهم عن ١٥ سنة وقد وصلت نسبة التدخين بين شباب الجامعات المصرية ٣٥% ذكور، ٢٠% اناث وهذا مؤشر خطير خاصة قد أثبتت الدراسات والبحوث الميدانية بأ، انتاجية العامل المدخن تتخفض بنسبة تتراوح بين ٢٧% إلى ٣٠% فى المائة بمعدل فاقد بنسبة الثلث فى الانتاج مما دفع مصانع وشركات الدول المتقدمة فى اليابان والولايات المتحدة ودول غرب أوروبا إلى الامتناع عن تشغيل المدخنين، ولما كان المصريين ينفقون حوالى تسعة مليارات جنية فى استهلاك السجائر المحلية والاجنبية فان الدول ملزمة بأنفاق ٢٧ مليار جنية لمعالجة آثار التدخين فضلاً عن الفاقد فى الانتاج وتكاليف تحسين البيئة، ومعنى ذلك ان شعب مصر يخسر فى الواقع حوالى اربعين مليار جنية نتيجة هذا الجرم الفاحش الذى نرتكبه فى حق انفسنا ووطننا وديننا ومواطنينا.

ويعترف خبراء الإقتصاد بهذه الحقائق المؤلمة وبأن وادانتنا الضخمة من الدخان المستوردة باعتباره سلعة وسيطة تستخدمها الشركة الوطنية فى انتاج السجائر تبلغ حوالى ستمائة مليون جنية بخلاف السجائر الاجنبية المستوردة والتي تبلغ قيمتها عدة مليارات فضلاً عن العسل بأنواعه، وهذا كله انما يستورد بالعملات النادرة مما يشكل ضغطاً متزايداً على ميزان المدفوعات ومضاعفة لابعاء الدولة المثقاة والمرهقة اصلاً ويزيد العجز فى الميزانية ويضاعف توحش بند الواردات وجورة وطغيانه على مقابلة الهزيل المسمى بالصادرات والذى لا يكاد يظهر ولو قزماً او سفيراً على يسار وحش الواردات المسعور.

ولاشك ان هذه الأرقام الرسمية الموضوعية لا تجامل واحداً ولا تتحامل على احد، وهى تؤكد بما لا يدع مجالاً للشك بأن انصار السيجارة وتجار السموم يكون على الشعب والحوكمة، وأنهم يسرقون صحتنا واموالنا وانتاجنا وحسياتنا ومستقبلنا محاولين اليهام الحكومة والشعب بأنهم مصدر الدخل الوفير.

قضت محكمة فى فلوريدا بالزام ٥ شركات للتبغ ومجلس ابحاث ومعهد التبغ بالولاية بتعويضات لـ ٦ من المدخنين، تصل إلى ١٤٥ مليار دولار. لاصابتهم بأمراض

نجمت عن التدخين. صدر الحكم بعد عامين من المحاكمة. أكد محامو الشركات أنهم سيسأفون الحكم الذى يعتبر بمثابة حكم بالاعدام على شركات صناعة السجائر الأمريكية.

فى اجراء قد يدمر صناعة السجائر فى الولايات المتحدة تنظر محكمة أمريكية فى ولاية فلوريدا، قضايا تعويضات رفعها متضرروت، اصيبوا بأمراض مرتبطة بالتدخين، ويطالبون بتعويضات تبلغ نحو ٢٠٠ مليار دولار، وقد تضطر الشركات الخمس الكبرى إلى دفعها. يقول الخبراء القانونيون أنه فى المرجح ان يأتى الحكم فى مصلحة المتضررين، خاصة بعد ان جاءت اقوال الشهود فى القضية فى مصلحة المدخنين، الذى اصيبوا بأمراض مرتبطة بالتدخين، ويتراوح عددهم بين ٣٠٠ الف و ٧٠٠ الف مدخن فى ولاية فلوريدا وحدها، من المتوقع ان تستأنف القضية خلال عامين.

قضت محكمة أمريكية بتغريم شركة الطيران اليونانية "اوليمبيك" ٧٠٠ ألف دولار لمصلحة راكب بسبب أزمة ريو أصيب بها نتيجة امتلاء كابينة الركاب بدخان السجائر. وكان الراكب المتوفى يستقل رحلة للشركة فى عام ١٩٩٨، متجهة من اثينا إلى الولايات المتحدة، شعر بضيق فى التنفس بسبب دخان السجائر، طلب من طاقم الضيافة تغيير مقعده الا ان المضيف لم يستجيب لطلبه، قال محامى شركة اوليمبيك ان القاضى اساء تطبيق اتفاقية وارسو التى تحكم بمسئولية شركات الطيران عن الحوادث، وقال: ان الشركة غير مسؤولة عن الوفاة، لان الراكب كان مريضاً من الاصل بالريو.

طالبت منظمة الصحة العالمية بأن تعامل السجائر معاملة الأدوية والعقاقير والا تباع الا بروشته طبيه وان يتم فرض رقابة على السجائر وتداولها بحيث تخضع السجائر للقواعد التى تخضع لها المنتجات الاخرى التى تحتوى على النيكوتين مثل الطوباع المستخدمة للامتناع عن التدخين. كما طالبت منظمة الصحة العالمية بدخول السجائر إلى قائمة المخدرات نظراً لاحتوائها على النيكوتين المسبب للإدمان الذى ادى إلى قتل ٤ ملايين شخص ٧٠% منهم من الدول النامية. وقد اختارت منظمة الصحة العالمية عام ١٩٩٩ شعاراً جديداً لها هو موسم التوية عن التدخين بمناسبة اليوم العالمى للامتناع عن التدخين وهو ٣١ مايو من كل عام وقد أكدت الأبحاث ان الذين يقلعون عن التدخين وهم من اوائل الثلاثينات يصبح متوسط

العمر المتوقع لهم ممثلاً لمتوسط العمر لدى غير المدخنين الذين لم يدخنوا على الاطلاق كما ان معدلات الوفيات بين المدخنين تزيد ثلاث اضعاف عن معدلاتها بين غير المدخنين في كل الاعمار بدءاً من سن الرشد، وتؤكد منظمة الصحة العالمية ان التبغ يؤدي إلى الإصابة باكثر من ٢٥ مرضاً بالإضافة إلى ان استنشاق دخان السجائر الذي ينفثه المدخنون يمكن ان يؤدي إلى الإصابة بالوفاة المفاجئة في المهد بالإضافة إلى العديد من الأمراض السابق ذكرها. وقد تبين أنه خلال الثلاث سنوات الاخيرة تمكن أكثر من مائة ألف شخص في هونج كونج من النجاح في الأقلاع عن التدخين وذلك بتعويض النيكوتين عن طريق اللبان واللصقة الجلدية وبخاخة الانف وبخاخة الفم والحلوى.

تعترف منظمة الصحة العالمية طرح صياغة اتفاقية دولية لتقييد صناعة السجائر وزراعة الدخان، في سابقة تعد الاولى من نوعها على الرأى العام العالمى بعدما اصيبت قائمة الأمراض التى يسببها التدخين بالتخمة التى تكاد فاتورة علاجها تفنك بميزانيات الاسر والحكومات، وستعقد منظمة الصحة العالمية اجتماعا لها في جنيف لمناقشة الخطوط العريضة لهذه الاتفاقية ووضع صيغة لها في وقت لاحق.

اعلن عن دواء بريطانى جديد يساعد المدخنين على الأقلاع عن عادة التدخين يباع على هيئة اقراص تؤثر بعد تناولها على المخ فنقضى على الرغبة فى النيكوتين الذى تصدره منتجات التبغ، ويعد هذا الدواء أول علاج مضاد للتدخين لا يحتوى على مادة النيكوتين. وتشير الاحصائيات التى نشرتها المجلة الطبية البريطانية (نيو انجلاند جورنال) إلى ان أكثر من ثلثى المدخنين نحو ٦٨% يرغبون فى الأقلاع عن هذه العادة، لكن ٣% فقط هم القادرون على ذلك باستخدام ارادتهم فحسب لان اجسامهم مدمنة للنيكوتين.

وشدة إدمان النيكوتين قد تكون اقوى من إدمان المخدرات كالهروين، وتأثير النيكوتين يظهر خلال ١٠ ثوان فقط من استنشاق الدخان من السيارة حيث تدخل جرعة من النيكوتين مباشرة وبسرعة إلى المخ، وهذا الاندفاع يؤدي إلى افراز عدد من المواد فى المخ، وبمرور الوقت يؤدي وجود هذه المواد فى المخ خاصة الدوبامين والنورادرينالين إلى ان يصبح المدخن مدمنا للنيكوتين، وعندما يقلع المدخن عن التدخين فان مستوى هذه المواد يتغير، وهذا بدوره يؤدي إلى الاحساس بالحاجة إلى

النيكوتين والقلق والتوتر، وما يفعه الدواء الجديد هو تدخله في عملية الإدمان ذاتها عن طريق ابقاء مستوى تلك المواد في المخ على ما كانت عليه قبل الأقلاع، وقد توصلت هذه الدراسة إلى ان ٣٠% ممن عولجوا بالدواء الجديد اصبحوا غير مدخنين خلال عام، وثبت ايضاً في هذه الدراسة ان الدواء الجديد فعال بمقدار الضعف مقارنة بلاصقات النيكوتين في مساعدة المدخنين على الأقلاع والبقاء بعيداً عن التبغ لمدة عام ويقدر التقدير الذي نشرته المجلة الطبية البريطانية ان كل سيجارة تقتطع في المتوسط ١١ دقيقة من عمر المدخنين الذكور، وقد بنى هذا على اساس الفارق الذي يفصل بين متوسط اعمار الذكور المدخنين وغير المدخنين وقسمة هذه الفجوة الزمنية على متوسط عدد السجائر التي يستهلكها المدخن العادي في حياته. وللوصول إلى هذه النتيجة استعان فريق عليمه بجامعة بريستول في انجلترا بتقديرات لمتوسطات اعمار المدخنين وردت في دراسة مفصلة حول الآثار السلبية للتدخين، انجزها احد كبار خبراء السرطان وهو الدكتور سير ريتشارد دول و اشار فريق جامعة بريستول إلى ان اعمار المدخنين تقل بنحو ستة اعوام ونصف العام عن اعمار غير المدخنين وذكر الفريق الطبي أنه اذا افترضنا ان شاباً يبلغ من العمر ١٧ عاماً بدأ التدخين في بريطانيا، حيث يبلغ متوسط العمر ٧٧ عاماً ونصف العام، واستهلك متوسط كمية السجائر التي يستهلكها المدخنون وهي خمسة الاف و ٧٢ سيجارة في العام، فإنه لن يقدر له ان يعيش أكثر من ٧١ عاماً بعد ان يكون قد استهلك ٣١١ الفاً و ٦٨٨ سيجارة تكلفه كل منها ١١ دقيقة من عمره، وقد اقر اعضاء الفريق الطبي ان حساباتهم تقريبية، لأنها على متوسطات ولا تأخذ في الحسبان مقاومة الجسد لمضار التدخين التي تقل مع تقدم العمر، ولا تراعي الإختلافات في معدلات الاستهلاك ومقاومة المضار بين المدخنين غير أنهم قالوا أنها تبين مضار التدخين بصورة واضحة يسهل على المدخنين استيعابها.

من جهة اخرى حذر تقرير لوزارة الصحة البريطانية من ان السجائر التي يتم تسويقها على أنها تحوى نسباً منخفضة من القطران يمكن ان تكون هي المسؤولة عن زيادة حالات الإصابة بأحد الأنواع النادرة لسرطان الرئة، مؤكداً ان وصف بعض أنواع السجائر بأنها منخفضة القطران ينطوى على تضليل للمستهلك حيث ان ذلك يوحى بأن هذه السجائر اقل ضرراً بالصحة، وطالب التقرير بأن يعاد النظر في السماح لشركات صناعة التبغ باستخدام هذا التوصيف، ودعا إلى تشديد التشريعات

الخاصة بالتدخين والتي تعتمد المجموعة الأوروبية اصداها الاوول لوضع المزيد من القيود على عمليات تصنيع وتسويق وتسمية أصناف السجائر. ووفقاً للتقرير البريطاني فقط لوحظ ان مدخني السجائر منخفضة القطران يستشقونها بعمق لاحساسهم بأن دخانها خفيف، الأمر الذي يؤدي إلى وصول القطران وغيره من السموم التي يحتويها الدخان إلى اطراف الرئة، حيث تصاب الرئة بنوع من السرطان يعرف طبيياً "الدينوكارسينوما" وهو سرطان الخلايا الغدية، كما أنه يزيد من خطر الإصابة بالجلطة الدماغية بنسبة ٤٠%، والأبحاث اظهرت ان ٧٧% من مدخني السجائر منخفضة القطران قد تحولوا من تدخين السجائر العادية لأنهم شعروا بأ،السجائر منخفضة القطران اقل ضرراً، وان ثلاثة من بين كل ١٠ مدخين تحولوا إلى تلك السجائر كخطوة على طريق الأقلال عن التدخين، وان من المحتمل ان يكون تدخين السجائر منخفضة القطران السبب في زيادة حالات سرطان نهايات الرئة، وذكر ان ٩ من بين كل ١٠ حالات سرطان الرئة و ٧٥% من سرطان الرئة يسببها التدخين، لان استنشاق السجائر بعمق يؤدي إلى وصول الدخان إلى اطراف الرئة، وهو مايمكن ان يؤدي إلى سرطان ادينوكارسينوما. وتقول اماندا ساندفورد احد مراكز البحث المتخصصة فباضرار التدخين ان السجائر منخفضة القطران لاتقلل من مضار التدخين بل تزيدها، وان الوسيلة الوحيدة لتجنب المخاطر الصحية للتدخين هي الأقلال عنه وجدير بالذكر ان دول المجموعة تعتمد اصدار تشريعات جديدة خاصة بصناعة وتسويق التبغ سيبدأ تطبيقها في عام ٢٠٠٣، وتتص هذه التشريعات على ضرورة وضع التحذيرات الصحية بشكل أكثر وضوحاً على منتجات التبغ وان ينخفض الحد الاقصى لمحتوى القطران من ١٢ مللي جرام إلى ١٠ لكل سيجارة.

وقد اطلقت منظمة الصحة العالمية حملة لاقتناع نحو مليون شخص في شتى انحاء العالم بالاقلاع عن التدخين، عن طريق تقديم جوائز مالية. وأعلنت البروفيسور بيكا بوسكا الاستاذ بمعهد الصحة العامة في فنلندا، منسق الحملة الدولية للاقلال عن التدخين، بأن هناك ما بين ٥٠% و ٦٠% من المدخين يرغبون في الأقلال عن التدخين، ولكنهم يفتقدون الحافز المعنوي ومضطرون بحكم العادة إلى التدخين لذلك فإنه بالدعوة إلى حملة دولية للتوقف عنه، سيشعرون بأنهم ليسوا

وحدهم، وسوف توزع جوائز على المستويين الاقليمي والمحلي، لمن يتوقف عن التدخين وتبلغ قيمة الجائزة الاولى ١٠ الاف دولار، وتشير الدراسات السابقة لحملة مكافحة التدخين إلى ان نحو ٢% ممن نجحوا في تجنب اشعال سيجارة لمدة شهر كامل، استمروا دون تدخين لمدة عام بدون مشكلات، وللمشاركة في هذه الحملة يجب ان يكون المدخن قد اعتاد التدخين لاكثر من عام، وان يتعهد بالافلاع لمدة شهر كامل بدءاً من أول مايو، ومن ينجح فسيتم تسجيل اسمه على المستويين الاقليمي والمحلي للدخول على سحب الجوائز، في مدينة هانوفر بالمانيا، بمشاركة مرشحين من ٩٠ دولة، يذكر ان واحد من بين كل اثنين من المدخنين يموت بمرض مرتبط بالتدخين، كسرطان الرئة، وأمراض القلب، ويلقى ٤ ملايين شخص حتفهم سنوياً نتيجة تدخين السجائر.

حذر تقرير شامل اعدته منظمة الصحة العالمية بالاشتراك مع عدد من الهيئات الدولية المعنية بتلوث البيئة وطب المجتمع من الآثار المدمرة للتدخين التي تصيب ثلث العالم نصفهم من الشباب، ان الاسواق العربية مستهدفة حالياً لترويج التبغ بعدما حذر من تدالوة في الدول الكبرى حيث تقوم شركات السجائر العالمية بتنظيم حملات اعلانية واسعة لجذب الشباب العربي وترغيبه في تناول السجائر، ويرى ان التدخين الذي يعتبره الشباب نوعاً من التباهى والمفاخرة سوف يجره إلى كارثة صحية واجتماعية خطيرة، ويخلف جيلاً من العجزة والمرضى اذا استمر الحال على ما هو عليه، وتقول مسئولة مكافحة التدخين بالمنظمة ان شركات السجائر تنفق مليارات الدولارات سنوياً على الدعاية الاعلانية لترويج الدخان الذي يعتبره الخبراء اخطر أنواع الإدمان على الاطلاق وذلك عن طريق عصابات تعمل من خلال شبكات سرية اخطبوطية دقيقة التنظيم تتفنن في ابتكار وسائل التموية والخداع حتى لايمكن ملاحقتها بالدعاية ضد التدخين. ان مكافحة التدخين تتطلب الجدية في نشر الوعي الصحى بحزم والاختذ بأيدي المدخنين للحد من الكارثة خاصة ان بعض الشباب ينظر إلى التدخين على أنه ترف دون ادراك حقيقي لمخاطرة، والتي يمكن ان تمتد عبر الاجيال ونشرت دراسة حول تأثير دخان السجائر على الأطفال حيث ان عينات الدم المأخوذة من اطفال لامهات يدخن بشكل مستمر تحتوى على نسبة ملحوظة من النيكوتين والمواد الكيماوية المسرطنة الموجودة في دخان السجائر والتي تتحول إلى قطران مع اشعال السيجارة وترسب فوق الاغشية المخاطية المبطنة

للانف والفم والبلعوم، وتثار بعض الخلايا لتتحول إلى أورام سرطانية فالشعبيات الهوائية ببالرئة ويسبب التدخين تغيرات في الغدد الصماء تظهر عند السيدات المدخنات في توقف الطمث مبكراً ويصلن إلى ما يعرف بسن اليأس بمقدار سنة أو سنتين عن الوضع الطبيعي، كما يؤدي إلى ضعف الوظيفة التناسلية عند الذكور ويكون أوضح بين صغار السن، وفي إطار تأثير دخان السجائر على عين المدخن أوضحت نتائج دراستين أمريكيتين نشرتا في مجلة جاما الشهيرة التي يصدرها الجمعية الطبية الأمريكية ان ٢٠% من حالات الإصابة بالكتاركت "المياه البيضاء" تحدث بسبب دخان السجائر ومن المعروف ان الكتاركت تعد من الاسباب الرئيسية لاعاقة البصر والعمى بين مختلف شعوب العالم، اما النساء المدخنات فقد زاد خطر هذا المرض بنسبة ٦٠% مقارنة بغير المدخنات وبالطبع فان هذا الخطر يميل إلى التناقص سواء لدى النساء او الرجال عند توقفهم عن التدخين ولكن هذه النتائج لاتزال يكتنفها شئ من الغموض الا ان بعض الأطباء يرون ان دخان السجائر يتسبب في افتقار دم المدخن إلى بعض العناصر المغذية الهامة للعين والنظر، مما يجعل باصابة العين بهذه السجاجة البيضاء، ويؤكد الأطباء من خلال المصادر المتعددة، التي تلقى الضوء على كارثة التدخين وآثاره المدمرة للانسان ان الدخان يسبب ٢٤ مرضاً سرطانياً في الدم والقلب والجهاز التنفسي والمخ والجلد ومناطق اخرى بالجسم وبلغ عدد المتوفين بسبب التدخين في الخمسين سنة الماضية نحو ٦١٠ مليون انسان منهم ٢٠ مليون سيدة، وتضاعف هذا العدد خلال السنوات العشر الاخيرة ويؤكد منظمة الصحة العالمية ان ماشاهده العالم من آثار سيئة للتدخين لا يعد شيئاً لما سوف يحدث في الدول النامية بحيق يقدر التقارير ان ٢٠٠ مليون مدخن سوف يموتون في الدول النامية من بين بليون مدخن في منتصف العمر، وفي مصر زادت نسبة الإصابة بسرطان الرئة والدم وضعف عضلة القلب اضعاف ما كان من عشرين عاماً، ان اغلب دول الاقليم تصل معدلات التدخين فيها إلى خمسين في المائة بين الرجال والنساء ويرى ان هذه الأرقام المخيفة هي نتاج الحملات الاعلانية المباشرة وغير المباشرة بين مدخنين جدد من الأطفال والشباب للتعويض زبائنها الذين يموتون بسبب تعاطي التبغ وهذه الأرقام تدق ناقوس الخطر لمواجهة الكارثة، ان التدخين القسرى يمثل تهديداً للصحة في اماكن العمل

فالسوم والمسرطنة تنتشر سريعاً في الأماكن المغلقة وتصيب غير المدخن الذى يستنشق الدخان راجماً ان التدخين بالشيشة مدمر لجميع وظائف الرئة والشعب الهوائية، ولايوجد مرض يؤدي لزيادة عدد الوفيات مثل التدخين بحيث ثبت أنه يقتل نحو اربعة ملايين انسان سنوياً فى العالم وان هذا العدد فى تزايد ان النيكوتين السجائر يصل إلى مخ المدخن فى غضون ٧: ١٠ ثوان من اشعال السجارة وهذه سرعة فائقة تعادل ضعفى السرعة التى يصل بها المخدر إلى المخ، ولايكاد يصل النيكوتين إلى مخ الانسان حتى يحدث أثراً تشبه آثار الادرنالين والاستيلكولين والاول هورمون بينما الثانى موصل أعصابى فوى من شأنه ان يعطل جهاز الانذار فى مخ الانسان. وهكذا يصبح المدخن بعد وصول النيكوتين إلى مخه أكثر يقظة وحضور ذهنياً ولربما اسرع بالتفكير ايضاً ولعله يصبح اهدأ بالاً تبعاً لما يفرزه النيكوتين من مادة مخدرة طبيعية تعرف باسم (بيتا اندروفين) ويمضى المدخن فى تدخين ويتزايد النيكوتين فى الدم فيزداد الوجه شحوباً ويتضاعف خفقان القلب وضغط الدم، وقد بلغ إدمان النيكوتين من السيطرة على الانسان حتى اعتقد الكثيرون بأنه يفوق إدمان الهيروين طغياناً، وان الأقلع عنه اصعب من الأقلع عن الهيروين، ولعل هذا صحيح مدمناً نسقط من اعتبارنا او نغفل عن أهم مقومات الأقلع وهى قوة الارادة.

بعد طول اتهام التبغ بأنه مسبب للمرض، خاصة السرطان، أصبح من المفارقات ان يسعى العلماء إلى استخدامه فى انتاج بروتينات بشرية تكافح السرطان نفسه، فقد أعلنت تاحدى شركات التكنولوجيا الحيوية فى كاليفورنيا أنها بدأت بالفعل تجارب لانتاج امصال من هذا النوع، لمساعدة الجهاز المناعى للجسم على مكافحة المرض.

عادة جديدة فى أوروبا وامريكا تهدف للحد من التدخين والحفاظ على الصحة حيث بدأت بعض الأسر وضع لافتات تحمل "ممنوع التدخين داخل هذه الحجرة" وقد خصصوا حجرة واحدة للتدخين وهى حجرة صغيرة تطل على شرفة تقوم بتهوية المكان من آثار الدخان، او قد يتم وضع لافتته على مدخل المنزل" اذا اردت زيارتنا فنحن فى استقبالك فى أى وقت اهلاً وسهلاً ولكن بدون سجائر"، وقد بدأت هذه العادة تنتشر فى بعض البيوت المصرية



كانت نتيجة الحرب التي شنتها أمريكا وأوروبا على المدخنين والتدخين وشركات انتاج السجائر هبوط اسعار اسهم شركات السجائر في البورصة، وهذا بعد التوصيات التي أعلنت لتقييد بيع السجائر والاعلان عنها، ولم يتردد الرئيس كلينتون في الموافقة على هذه التوصيات بسبب عدد الامريكين الذين يموتون كل عام والذي يفوق عددهم عدد ضحايا الايدز وحوادث السيارات وجرائم القتل والانتحار والحرائق مجتمعة، وتواجه شركات الدخان هجوم آخر من المدخنين انفسهم فقد رفع دعوى قضائية جماعية تطالب ١٠٠ بليون دولار تعويضاً عن أضرار التدخين واشترك في رفع الدعوى ٦٠ مكت للمحاماه نيابة عن عشرة ملايين مواطن امريكي استجابة للاعلانات الصحفية التي تدعو للانضمام إلى قوائم متضرري التدخين، وفي حالة نجاح الدعوى يصعب تقدير التعويضات التي يجب المطالبة بها وان كان يعتقد أنه قد تصل إلى ٣٠٠ بليون دولار وقد يصل التعويض إلى ٥٠ بليون دولار في حالة مراعاة المحاكم ان هذا الحكم قد يسبب افلاس الشركات، ويتقدم المحامون في هذه الحالة بمفهوم جديد لمحاولة كسب القضية حيث ان كل الدعاوى السابقة لهذه الحالة لم تحقق أهدافها نظراً لان المحكمة تعتقد ان المدخن اشعل سيجارته بمحض ارادته، وهذا المفهوم الجديد الذي يقوم المحامون بعرضه هو طلب التعويض مقابل إدمان المدخنين للسجائر وليس اعتماداً على الضرر الصحي من السجائر، والدفاع الذي تتوجه له الآن شركات الدخان يكمن في جعل هذه القضايا فردية وتفتيتها إلى حالات كل منها على حدة حتى تفقد قوتها في كونها قضية لشريحة من المجتمع، وتهدد أنه في حالة قبول المحكمة هذه القضية كقضية شريحة من المجتمع فسوف تصر على ان يكون لكل حالة جلسة استماع خاصة حتى تحدد مقدار الضرر الواقع بما يهد بتعطيل مسيرة القضاء لسنوات طويلة قادمة، وقد نجحت احدى المحاولات للحصول على تعويض من احدى شركات الدخان عندما قضت محكمة أمريكية بمنح سيدة أمريكية تعويضاً قدره ٣٦.٥ مليون دولار بعد ان تسبب التدخين في اصابتها بسرطان الرئة وقد استمرت هذه السيدة في التدخين منذ كان عمرها خمسة عشر عاماً بمعدل ٦٠ سيجارة يومياً.

تواصل حكومة كندا حملتها الناجحة ضد التدخين والمدخنين، وقد اسفرت هذه الحملة عن انخفاض اعداد المدخنين بنسبة تزيد على ٦٠% خلال السنوات

العشر الماضية، وكانت الحكومة الكندية أول من منعت التدخين على الخطوط المحلية بطائراتها منذ ثمانى سنوات، وحرمت التدخين على الخطوط العالمية منذ خمس سنوات، ويوم ١٥/١٢/١٩٩٩ اصدر برلمان ولاية البرت بغرب كندا، قانوناً جديداً اطلق عليه "قانون تحريم التدخين على الشباب" ويمقتضى هذا القانون سنفرض غرامة مقدارها ١٠٠ دولار على الشاب الذى يدخن ويقل عمره عن ١٨ عاماً، ويعطى القانون للشرطة حق تفتيش الشباب ومصادرة ما معه من سجاير، كما تفرض غرامة قدرها الف دولار على التاجر إلى يبيع سجاير للشباب، وبنص القانون ايضاً على مضاعفة الغرامة على الشباب الذى يعود إلى التدخين، وهناك قانون اتحادي يمنع دخول الشباب الذين يقلون عن هذه السن محلات بيع الخمر والبارات.

اعتبرت الحكومة الفرنسية السجاير والمشروبات الكحولية من المخدرات المدمرة للصحة، وذلك فى بداية حملة قومية واسعة لمكافحة المخدرات بجميع أنواعها، الا ان ابرز معالم هذه الحملة هو اصدار الحكومة الفرنسية كتيباً صغيراً وصف بأنه الكتاب الاسود للمخدرات، ويحوى توصيفاً مبسطاً لطبيعة كل مخدر، وخطره على صحة الانسان مهماً تكن الجرعة صغيرة، وللمرة الاولى اعتبرت لجنة وزارية خاصة الكحول والسجاير فى قائمة المخدرات الخطيرة على الانسان.

من اجل محاربة إنتشار التدخين قررت وزارة الصحة المكسيكية منح مكافأة قدرها ١١ الف دولار لمن يقلع عن التدخين ٢٨ يوماً متواصلة بشرط ان يزيد عمره على ١٨ عاماً وان يكون مدخناً لمدة عام على الاقل، فى المكسيك ١٤ مليون مدخن من بين سكانها البالغ عددهم ٩٤ مليون نسمة.

عُقد المؤتمر الدولى لمكافحة التدخين اعماله فى مدينة كوى اليابانية تحت رعاية منظمة الصحة العالمية واستغرق اربعة أيام، وشارك فى المؤتمر نحو ٥٠٠ مندوب من جماعات مكافحة التدخين من جميع انحاء العالم ويسعى هؤلاء المندوبون الداعون لمكافحة التدخين إلى تبنى الامم المتحدة للاتفاقية الدولية المقترحة لمكافحة التدخين بحلول العام ٢٠٠٣ وستكون أول اتفاقية دولية ملزمة قانوناً وتهدف لمناهضة إنتشار التدخين فى العالم، ومع تصاعد الحملة المناهضة للتدخين عالمياً جاء اختراع العلماء مؤخراً للمصل المضاد للنيكوتين ليمثل ما وصفته صحيفة "صانداى تايمز" البريطانية بالنفس الاخير لصناعة التبغ والدخان

فى العالم، ويقول الباحثون ان هذا المصل يمكن ان يمنع أى تأثير للنيكوتين فى الجسم لمدة قد تصل إلى عام وسوف يستهدف المصل الجديد كشرحة اساسية له ٨٥% من المدخنين الذين يرغبون فى الأقلال عن تدخين السجائر واشكال التبغ الاخرى، وبالرغم من ان المصل لن يقضى على الرغبة فى التدخين لدى المدخنين الا أنه سيجعل تبغ السجائر امراً عديم الجدوى والتأثير على اجسادهم مما يجعل التدخين امراً غير ذى جدوى وهذا العقار يمكن استخدامه ايضاً مع المراهقين والشبان صغيرى السن حتى قبل ان يبدأوا التدخين، ونظراً لأن معظم المدخنين بدأوا رحلتهم مع السجارة فى سن مبكرة فاننا نجد ان استخدام المصل بشكل سنوى وللاولاد المراهقين فى سن ١٢ إلى ٢٠ سنة سيعمل على منع "تجنيد" اعضاء جدد فى كتائب المدخنين حول العالم. وفى خطوة لضمان تحقيق أفضل لياقة صحية للشعب اليابانى قامت بالدعوة إلى تعريف المواطنين بمعلومات كافية عن أضرار التدخين وعلى الرغم من نسبة المدخنين اليابانيين تصل إلى ٥٤% بين الرجال وهى نسبة اعلى من مثيلاتها فى أمريكا واوروبا.

فى دىى قررت الشرطة منع تقديم الشيشة فى المقاهى الموجودة فى مختلف الأماكن بالامارة بعد الساعة الثانية عشر بعد منتصف الليل ومنع نشاط المقاهى فى الشوارع الرئيسية للحفاظ على الشباب وحمايتهم من الانحراف والسهر طوال الليل، وتم منع جميع التصريحات التى تسمح للمقاهى بفتح ابوابها حتى الساعة الثالثة صباحاً وهذا الاجراء جاء ايضاً للحفاظ على الامارة وخاصة المناطق السكنية مثل التلوث الذى يسببه الدخان.

كشفت استطلاع للرأى اجرته ادارة الطب الوقائى بامارة الشارقة فى الامارات للكشف عن النسب الحقيقية لانتشار ظاهرة التدخين بين شريحة طلاب المدارس الذين تتحصر اعمارهم بين ١٤ و ١٨ عاماً ان ٣٢% من طلبة المدارس فى المرحلتين الاعدادية والثانوية المستهدفين بالاستطلاع يمارسون عادة التدخين. تبذل وزارة الصحة العمانية جهوداً كبيرة لمحاربة تداول الشيشة فقد قامت بعمل استفتاء لمعرفة رأى الناس فى هذه العادة وقد رفضها ٥٠% وقبلها النصف الآخر، ويعتقد ان هذا الاستفتاء سوف يحدد مصير تداول الشيشة. لأول مرة فى سلطنة عمان والرابعة على مستوى العالم، اعلن عن مسابقة للاقلال عن التدخين

لمدة اربعة اسابيع، اعتباراً من الثانى وحتى التاسع والعشرين من مايو عام ٢٠٠٠، وجوائز المسابقة عشرة الاف دولار بالاضافة إلى تذكرتى سفر درجة رجال الأعمال على الطيران السويسرى إلى أى جهة فى أوروبا للفائز الاول، مع عدد من الجوائز الاخرى قيمة كل منها ٢٥٠٠ دولار لعدد من الفائزين، وسوف تقتصر المشاركة فى المسابقة على العاملين فى محافظة مسقط هذا العام.

يذكر أول مسابقة نظمت لترويج فكرة التوقف عن التدخين نظمها المعهد الوطنى للصحة العامة فى فنلندا سنة ١٩٩٤، والثانية كانت فى عام ١٩٩٦، اما الثالثة فكانت سنة ١٩٩٨، وهى تنظم كل عامين بالتعاون بين منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة.

يتردد فى داخل مجلس الدوما "البرلمان" اقتراحات بمنع المدخنين فى الأماكن العامة ويقدم البعض بمشروع قانون يبيح زيادة الضرائب على مبيعات السجائر ورفع اسعارها وتخفيف نسبة القطران والنيكوتين فيها، غير ان مشروع القانون يجد صعوبة عديدة من ملايين المدخنين. ويتذكر الروس خاصة غير المدخنين ان القيصر الذى عاش فى القرن السابع عشر كان أول مناهض للتدخين، وكان ينفى المدخنين إلى سيبيريا للعمل فى الاشغال الشاقة وامهلة العمر حتى بلوغ ابنة بطرس سن الرشد لتغير تاريخ روسيا والتدخين فيها، ولان بطرس الذى عرف فيما بعد بطرس الأكبر لم يشهد والده طويلاً، فقد كان القيصر الجديد لروسيا طويل القامة وشديد الروع بالتدخين والإدمان له، لدرجة أنه كثيراً ما شوهد وهو يتفقد المشروعات وهو يضع البابى فى فمه، وقد ادى هذا الجانب من حكم بطرس الأكبر إلى فتح الأبواب الروسية امام هذه الآفة التى تستشرى فى روسيا حالياً، وخاصة بين الفتيات والشباب، ففي روسيا ٧٤% من المدخنين بين الرجال فى سن ٣٠-٣٥ سنة و ١٤% من النساء فى العمر نفسه تقريباً من المدخنات، وأكثر من ٤٠% من الشباب و ٢٥% من الفتيات، وهؤلاء الأشخاص من فئات اجتماعية مختلفة، ولكن يرجح ان التدخين بين الرجال الذين على مستوى عال من التعليم هو اقل منه عند الآخرين الذين ينتمون إلى مستوى اقل من التعليم.

ويؤخذ على المدخنين قولهم عبارات هى " ان ذلك يدخل إلى نفسى السرور" و " أنها تهدئ وتساعد على التركيز" وهى ردود فى الغالب كاذبه او متوهمة، لان

منظمة الصحة العالمية تعارض ذلك، واعتبر يوم ٣١ مايومبادرة للامتناع عنالتدخين او يوم مكافحة التدخين.

**ينبغي على الحكومة ان تقوم بالآتى لمقاومة التدخين:**

٦- تنفيذ توصية هيئة الصحة العالمية بالا يزيد عدد المدخنين عن ٢٠% من السكان.

٦- حظر ومنع الاعلانات المروجة للتدخين.

٦- تخصيص جزء من ضرائب التدخين للصرف على حملة على التدخين.

٦- تحديد اماكن يسمح فيها بالتدخين ومنعها فى الأماكن العامة.

٦- منع ظهور النجوم وهم يدخنون فى وسائل الأعلام المختلفة.

٦- الإشراف على انتاج الدخان والاقبال من نسبة القطران والنيكوتين.

٦- ينبغي على الأطباء ان يكونوا قدوة حسنة ويمتنعوا عن التدخين.

٦- ضرورة ابراز حق غير المدخنين فى الحياة فى بيئة نظيفة.

٦- تجهيز وتخصيص عيادات خاصة لمساعدة المدخنين على الأقلاع.

٦- يجب على الأطباء رفض أى امتيازات عينية او مادية من شركات الدخان.

٦- أزعجت التحذيرات التى توضع على علب السجائر طبقاً للقوانين فى دول الإتحاد

الأوروبى والكثير من دول العالم المدخنين، بل أنها قد تضطربهم إلى الأقلال عن

التدخين، وقد استغلت احدى الشركات الفرنسية هذه التحذيرات فى تحقيق ارباح

بابنتكار علبه ملونة وجذابه توضع بداخلها علبه السجائر لاختفاء التحذير !! وبلغت

مبيعات العلبه الملونة عند طرحها فى الاسواق فى الأيام الاولى ٦٠٠ الف علبه.

وكان الإتحاد الأوروبى قد الزم شركات انتاج السجائر اخيراً بوضع التحذير الذى

يقول " التدخين يقتل " على جميع جوانب علبه السجائر وليس على جانب واحد فقط

كما كان متبعاً من قبل.

قامت احدى الشركات اليابانية بالاعلان عن أنها لن تعين فى الوظائف

الجديدة بها الا الأشخاص غير المدخنين أو الذين اقلعوا بالفعل عن التدخين، كذلك

قامت كثيراً من الشركات بالفصل بين المدخنين وغير المدخنين وازالة طفايات

السجائر من اماكن العمل.

صادق برلمان جنوب افريقيا على قانون ضد التدخين يعتبر من اشد القوانين في العالم حيث يوصى بالحكم بالسجن على منتهكيه، ويمنع القانون الاعلان عن التبغ ورعاية شركاته للنشاطات ويمنع التدخين في الأماكن العامة. وزيرة البيئة المصرية منعت اجهزتها من توظيف المدخنين نظراً لان هذه العادة الرديئة ستعرض الموظف للخطر وبالتالي ستؤثر سلباً على صحته.

لا يوجد مجتمع يبلغ فيه الاهتمام بالأمن حد الهوس مثل المجتمع الاسرائيلي ومن البديهي ان تضرب مظاهر التوتر العصبي نسبة كبيرة من المجتمع قياساً على مجتمعات اخرى أكثر استقراراً وشعوراً بالامان وحسب البيانات الاسرائيلية، فإن ١٤% من عينة أجري عليها الاستطلاع عام ١٩٩٨ قالت أنها مصابة بالتوتر بشكل دائم، وزدادت هذه النسبة لتصل إلى ٢٠% عام ٢٠٠٢، ويمكن ان تعزى هذه الزيادة إلى اندلاع الانتفاضة الفلسطينية في نهاية سبتمبر عام ٢٠٠٠، وما افرزته من مواجهات عنيفة بين اسرائيل والفلسطينيين وخاصة العمليات التي كان النشطاء الفلسطينيين ينفذونها داخل المدن الاسرائيلية والتي وصلت لزروتها عام ٢٠٠٢ ويعتقد ان إرتفاع نسبة من يعانون من التوتر قد رفعت معها نسب من يدخنون، حيث بلغت هذه النسبة عام ٢٠٠٣، ٢٦% وقد ارتفعت نسبة من يدخنون في الشريحة العمرية (٤٤ و ٥٥ عاماً) من ٣٦% عام ٢٠٠٠ إلى ٤٠% عام ٢٠٠٣ اما بالنسبة للنساء فان ١٨% من النساء في اسرائيل يدخن عام ٢٠٠٣ مقابل ٢٩% عام ٢٠٠٠ ويعزى انخفاض نسبة المدخنات إلى التحذيرات المتواليه التي تطلقها جمعيات مكافحة التدخين والتي تركز على النساء، وربط إرتفاع معدلات الإصابة بسرطان الثدي في اسرائيل بالتدخين ربطاً مباشراً وتتأثر حملات مكافحة التدخين سلبياً بالحملات المضادة التي تقوم بها شركات صناعة التبغ وشركات تسويق السجائر تقوم شركات صناعة التبغ في اسرائيل بإستيراد ٤.٢ طن من التبغ سنوياً (حسب احصاءات عام ٢٠٠٢) بتكلفة قدرها ١٤.٤ مليون دولار، وتجنى الدولة من وراء صناعة التبغ والسجائر قرابة ١٣ مليون شيكل في صورة ضرائب، غير ان الصناعة المحلية لا تعطى سوى ١٠% تقريباً من احتياجات السوق او الطلب على السجائر، ويتم الوفاء بالباقي من خلال إستيراد السجائر مباشرة من الخارج، وتقدر حجم ازادات اسرائيل منها بـ ١٢٣.٦ مليون دولار (حسب احصاءات عام ٢٠٠٢) واذا كانت عائدات الضرائب من الصناعة المحلية ضعيف ١٣ مليوناً

شيكل (٣ مليون دولار تقريباً) فان عائدات الضرائب المفروضة على إستيراد السجائر تصل إلى ٢.٦ مليار شيكل وهو ما يجعل ادخال الحكومة طرفاً في مكافحة التدخين امراً صعباً وحسب احصاءات عام ٢٠٠٣ جنت الدولة ٣.٩ مليار شيكل كضرائب على بيع السجائر، منها مليار شيكل من الانتاج المحلى و ٢.١ مليار شيكل من بيع السجائر المستوردة ورغم ذلك فان بعض الجمعيات تقاثل بشراسة من اجل حظر بيع السجائر وتقليل وارداتها مثل جمعية مكافحة السرطان التي انشئت عام ١٩٥٣ وتعد احد اقدم الجمعيات الأهلية فى اسرائيل. وقد استطاعت الجمعية اقناع عضو الكنيست حاييم اورون رئيس لجنة الصحة بالكنيست بتقديم مشروع قانون يحظر حظراً مطلقاً على شركات التبغ نشر اعلاناتها خاصة فى الصحف والمجلات والانترنت. (المنظمة العربية لمناهضة التدخين، ٢٠٠٥).

طريق الهلاك يبدأ بسيجارة، هذه نصيحة يجب ان يدركها كل شاب فى مقتبل عمره قبل ان يجرفه تيار التدخين إلى عالم الإدمان فلا يستطيع "الفاك" منه فمن ينظر إلى اعداد المدخنين الذين يزدادون يوماً بعد يوم يصيبه الرعب وتتملكه الدهشة مما آل اليه حال الكثيرين من الإصابة بأمراض متعددة بات الأطباء فى حيرة حول كيفية التغلب عليها. وبالرغم من التحذيرات التى تطلقها وزارات الصحة فى كل من الدول فإن المشكلة تزداد تعقيداً بأضرار المدخنين على الاستمرار فى هذا الطريق الحالك فلقد اصدرت منظمة الصحة العالمية نشرات تحذير عديدة، وأجبرت شركات التبغ والسجائر على كتابة عبارة "ضار جداً بالصحة" على كل علبة تنتجها مع وضعها فى مكان ظاهر كنوع من الترهيب للمدخنين، لكن أحداً لا ينتبه إلى ذلك، بل ان البعض أصبح يلتهم السجائر التهاماً، وكأنها نوع عزيز من الطعام الذى يفضله. وهناك كثيرين وصلت حالتهم الصحية إلى درجة خطيرة وهم يدركون ان التدخين بسبب متاعبهم ومع ذلك يتجاهلون اوامر الأطباء لهم بالامتناع عن التدخين ويتحايل بعضهم لكى يدخنوا السجائر جلسة بعيداً عن اهلهم واطبائهم، واذا كانت الحالة كذلك فماذا تنتظر ؟ ان الطريق نحو الصحة يبدأ بالاقلاع عن التدخين، وهذا يحتاج إلى عزيمة ووعى فى عزيزى المدخن جرب الامتناع عن التدخين والجا فى البداية إلى البدائل المتاحة كالشيكولاته او غيرها من المواد التى

يضاف اليها النيكوتين كبديل للسجائر مع تقليل الكمية التي تتناولها شيئاً فشيئاً حتى تتخلص تماماً من هذه العادة السيئة وتكسب صحتك.

عدد المدخنات في زيادة مستمرة في دول العالم النامية رغم التحذيرات المتكررة وحملات التوعية عن أضرار التدخين والتي تؤكد الآثار السلبية للسيجارة على صحة الانسان خاصة على المرأة التي تحمل وتتعب وترضع والتي تحاول دائماً المحافظة على جمال بشرتها واسنانها واطرافها وصوتها، وهذا ما أكدته المؤتمر القومى الثانى لمكافحة التدخين والذي نظمته الجمعية المركزية لمكافحة التدخين وأمراض الصدر بعنوان " معاً لوقف التدخين". ينشأ لدى الأبناء منذ طفولتهم الميل الادراكى للبدء فى التدخين نتيجة لوجود المدخنين من حولهم بدءاً بالاسرة وتدخين الأب او الام او تدخين الزائرين حيث أثبتت الأبحاث ان الأطفال وهم فى سن الثالثة يتأثرون بأبائهم وامهاتهم المدخنين بنسبة ٧٠% ويميلون إلى التدخين أكثر من نظراتهم من الأطفال الذين لا يدخن اباؤهم او امهاتهم كما ان تكليف الآباء بشراء السجائر يولد لدى الطفل الرغبة فى التجربة والرغبة فى التقليد.

كما ان تدخين الأب او الام يعرض الأبناء وبقية افراد الاسرة للتدخين السلبى فيصابون بالنزلات الشعبية المتكررة والتهابات الحنجرة والجيوب الانفية نتيجة لوجود خمسة الاف مادة سامة فى السيجارة الواحدة حيث تدمر جميع الاجهزة الحيوية بجسم الانسان باكثر من ٢٠ مرضاً تؤدي معظمها إلى الوفاة المبكرة والأصابة بالعجز الكلى او الجزئى، وتزداد أضرار التدخين للمرأة الحامل بتعرضها للاجهاض المبكر وتشوه الجنين ونقص وزن المولود والوفاة المفاجئة للمولود حيث أكد تقرير منظمة الصحة العالمية الخاص بالتدخين ان هذه العادة تسبب فى ٢٦% من حالات الوفاة عند الرجال فى منتصف العمر و ١٣% من وفيات الاناث وان كل مدخن يفقد فى المتوسط من ١٠ إلى ١٥ سنة بمعدل ٥ دقائق مع كل سيجارة مقارنة بمتوسط العمر له بدون تدخين.

أهمية دور الاسرة فى مجال مكافحة التدخين بمراقبة اختيار الاصدقاء والأبتعاد عن رفاق السوء وتقويم الاعوجاج حيث أثبتت الأبحاث ان المراهقين يتأثرون باقبالهم على التدخين بالاصدقاء والرفقاء بنسبة تصل إلى ٩٠%.

(١) لم يعلم احد عن أضرار التدخين قبل عام ١٩٦٤ أى منذ ٣٤ عاماً فقط عندما اصدر فريق من الأطباء الامريكين أول تقرير عن أضرار التدخين يدين تلك



العادة، وانتشر التدخين بسبب تقديم شركات الدخان العديد من المغريات التي شجعت ملايين الشباب الصاعد على التدخين فتطور انتاج الولاعات وعلب السجائر والطقائيق واصبحت عناصر جذب، كما مولت العديد من البطولات الرياضية وارتبط بالاذهان علاقة السجارة بالبطولات وايضاً مشاهير صناعة السينما وانتشار التدخين فى الافلام العالمية، والآن مع بداية عام ١٩٩٨ اقلع ٧٠% من المدخنين فى أمريكا واوروبا عن التدخين وقد اتفق على ان يوم ٩

فبراير من كل عام هو يوم التحرر او الامتناع عن التدخين

(٢) أكدت منظمة الصحة العالمية فى تقريرها السنوى الذى اصدر فى الدورة السادسة والاربعين التى انعقدت فى القاهرة فى الفترة من ٢٠ حتى ٢٣ سبتمبر عام ١٩٩٩ ان عدد المدخنين فى العالم بلغ نحو بليون ومائة مليون شخص وان نسبة الوفيات بين المدخنين التى يتراوح اعمارهم بين ٦٩ عاما تفوق ثلاث مرات مثيلتها لدى غير المدخنين، وان أكثر من ٣.٥ مليون حالة وفاة تحدث بالعالم سنوياً بسبب التدخين زادت عام ١٩٩٨ إلى اربعة ملايين نسمة.

(٣) فى دراسة ميدانية أجرتها كلية طب جامعة اكسفورد البريطانية اتضح ان نصف المدخنون يموتون قبل بلوغ الستين، وان التدخين يعجل بوفاة المدخن بنحو ٨ - ١٠ سنوات من عمرة أى مايعادل ٥ دقائق مقابل كل سيجارة، وارتفع متوسط استهلاك السجائر للمدخنين من ٤٠ سيجارة فى السنة عام ١٨٨٠ إلى متوسط ١٢٨٥٠ سيجارة عام ١٩٧٧.

(٤) أعلنت جمعية القلب البريطانية ان فرصة بلوغ المدخنين إلى عمر السبعين فأكثر اقل بنسبة ٥٠% عن فرص غير المدخنين، وقد أوضحت احصائية لمعهد طبي بريطانى ان اعمار المدخنين تقصر بمعدل دقيقتين مقابل كل دقيقة تدخين.

(٥) اجريت دراسة على ٧٧٠٠ رجل وتم متابعة حالاتهم خلال ١٥ عام وتبين ان من بدأ التدخين فى سن العشرين لدية فرصة للوصول إلى عمر السبعين بمعدل ٤٢%.

(٦) من الممكن تقدير عدد المدخنين فى مصر، فاذا كان تعداد مصر ٧٠ مليوناً، فاننا باستبعاد الأطفال والصغار الذين تحت سن التدخين والذين يمثلون ٤٠%

واستبعاد ٧٠% من النساء (الاجلبية تعيش فى الريف او الصعيد ولا يدخن) فأنه يكون لدينا حصيلة ١٨ مليوناً تتجاوز نسبة المدخنين منهم الـ ٤٠% مما يعنى ان هناك عدداً لا يقل عن ٧.٥ مليون مدخن فى مصر، وهو رقم يمثل بالنسبة لاجمالى السكان نحو ١١%، وبالحساب التقديرى ومع كل التحفظات اذا صرف كل مدخن منهم ثلاثة جنيهاً فى المتوسط فقط فى اليوم لكان معنى ذلك ان ثمانية مليارات جنيه فى السنة على الاقل يصرفها المصريون دخاناً فى الهواء، لكن الاخطر من ذلك ما يصرفه هؤلاء المدخنون انفسهم بعد ذلك على احتياجات السجارة من قهوة، وشاى، وخبز، ومخدرات، وبعد ذلك ادوية وعلاج وتعطل الانتاج وتأثير ذلك على دخل المدخن.

(٠) ذكر تقرير لمنظمة الصحة العالمية بمناسبة اليوم العالمى لمكافحة التدخين، الذى يوافق يوم ٣١ مايو من كل عام ان التدخين يتسبب فى موت ما لا يقل عن خمسة ملايين شخص سنوياً، وقال التقرير ان تكلفة علاج الأمراض الناجمة عن التدخين فى مصر تصل إلى ٥٤٠ مليون دولار سنوياً، وقال الطبيب الامريكى ريتشارد جارمونا أن التدخين يرتبط أيضاً بسرطان الدم، وعنق الرحم، والكلية، والبنكرياس، والمعدة، وبعض أمراض العيون، وفقر الدم.

#### (٠) أكدت منظمة الصحة العالمية ان:

- \* التدخين يقتل شخص كل ١٠ ثوان فى العالم وقد يرتفع المعدل لـ ٣ اشخاص بسبب الإرتفاع الهائل للاستهلاك فى الصين والعالم الثالث.
- \* وتعتبر الصين من اكبر الدول المصدرة للسجائر، نسبة الوفيات فى المرحلة السنوية بين ٣٥، ٦٩ عام تفوق بثلاث مرات مثيلتها لدى غير المدخنين.
- \* التدخين يسبب وفاة ٣٦% من حالات الوفاة عند الرجال، ١٣% من وفيات الاناث.
- \* المدخن يفقد ٢٢ سنة من عمره.
- \* ينتشر استعمال التبغ بطريقة المضغ فى دول جنوب اسيا وجنوب افريقيا وتصل الوفيات سنوياً بسبب هذه العادة إلى ٥٠ الف حالة سنوياً وتتراوح اعداد النساء التى تموت بسبب هذه العادة ٢٠-٣٠ الف سنوياً.

- \* التدخين يقتل سنوياً نصف مليون سيده.
- \* في أمريكا وانجلترا يموت ٥٠٠ الف مدخن بالسرطان كل عام.
- \* يموت حالة كل ٤ حالات بين المدخنات الصغيرات.

#### (٩) احصائيات عامة:

- أ) عدد المدخنين في العالم ١.١ بليون شخص ٨٠٠ مليون منهم يعيشون في العالم الثالث و ٣٠٠ مليون في الصين، وسيصل العدد إلى ١٠ بليون مع عام ٢٠٢٠، ٧٠% من هذه الزيادة تحدث في الدول النامية.
- ب) اعداد المدخنين من الرجال ٤٧% من عدد الرجال في العالم، ١٢% من عدد السيدات في العالم.
- ج) في الدول المتقدمة تصل هذه النسبة للمدخنات لـ ٢٤% والمدخنين لـ ٤٢%، اما في الدول النامية ٤٨% من الرجال، ٧% من المدخنات.
- د) عدد النساء المدخنات في العالم وصل لـ ٢٠٠ مليون سيدة مدخنة وان ٩٠% من حالات سرطان الرئة بين السيدات ناجمة من التدخين.
- هـ) عدد الوفيات سيرتفع بسبب زيادة الاستهلاك للتبغ إلى حوالي ٤ مليون متوفى سنوياً بحلول عام ٢٠٠٠ وسيرتفع إلى ١٠ مليون بحلول ٢٠٣٠ ويتركز معظمهم في الدول النامية.
- (١٠) يرتفع عدد المدخنين بمعدل ٢% سنوياً وتتصدر الصين قائمة الدول المستهلكة للتبغ حيث التدخين يهدد حياة ١٠٠ مليون شاب تحت سن الثلاثين ويقدر عدد المتوفين بحوالي مليون شخص ما بين ١٩٨٦ - ١٩٨٨ في الصين. (صحيفة الاندبندت البريطانية -١٩٩٩).
- (١١) اظهرت احصائية أمريكية ان حجم التدخين في العالم يقدر بـ ٤.٦ تريليون سيجارة - وتحثل كوريا الجنوبية اكبر نسبة تدخين في دول العالم ويصل عدد السجائر التي يدخنها الفرد الواحد في كوريا الجنوبية إلى ٤١٥٣ سيجارة سنوياً، وفي اليابان ٢٧٣٩ سيجارة للفرد سنوياً، وفي المجر ٢٦٨٩ سيجارة للفرد سنوياً، في أمريكا ١٨٣٦ سيجارة للفرد سنوياً.
- (١٢) ذكرت دراسة بريطانية ان المرأة اضعف ارادة من الرجل في الأقلاع عن التدخين ورغم ان عدد النساء اقل من الرجال من حيث عادة التدخين الا ان

عدد الرجال الذى يرغب فى الأقلع عن التدخين النصف تقريباً وان عدد النساء التى لهن الرغبة فى الأقلع ٣٩%، وترجع الدراسة ذلك إلى ان المرأة تدخن بسبب القلق والضغوط الاسرية والخوف من زيادة الوزن.

(١٣) نشرت صحيفة الاندبنت البريطانية ان عدد عائلات المدخنين أكثر عرضة للإصابة بأمراض السرطان والقلق بمعدل ٢٥% عن المدخنين انفسهم، وان ضرر ٦٠ سيجارة يماثل ضرر ١٠ سجائر اذا تم التعرض لها فى حجرة مغلقة، أى ان مئات الالاف الذين يموتون بسبب التدخين بسبب ما يستنشقه من دخان دون ان يكونوا مدخنين.

(١٤) سينخفض استهلاك التبغ فى أمريكا الفترة بين عامى ١٩٩٢ و ٢٠٠٠ حوالى ١٥% فى حين سيرتفع استهلاك التبغ ٥% سنوياً بين سكان الدول النامية أى ان سكان الدول النامية يدخنون ٨ سجائر مقابل سيجارة واحدة يدخنها سكان الدول المتقدمة.

(١٥) التدخين يسبب ٩٥% من سرطان الرئة، ٨٥% من الالتهاب الشعبى المزمن، ٢٥% من الوفيات بأمراض القلب وانفجار المخ.

(١٦) انخفض سن بداية التدخين بصورة عامة من ١٨ إلى ٢٥ عام خلال الستينات والسبعينات بينما انخفض من ١٢ إلى ١٧ عام خلال الثمينات، وهناك ٤.٥ مليون شاب امريكى تتراوح اعمارهم ما بين ١٢ إلى ١٧ وان اعداد هؤلاء الشباب ازداد معدل ٤٢% ما بين ١٩٨٨ إلى ١٩٩٦.

(١٧) التدخين سيودى بحياه ١٠٠ مليون شاب صينى تقل اعمارهم عن ٢٩ عاماً بحلول عام ٢٠٥٠ ونسبة المدخنين فى الصين ٤٠% وعدد الوفيات بسبب التدخين ٧٥٠ الف شخص سنوياً.

(١٨) يقدر متوسط حجم استهلاك السجائر فى جمهورية مصر العربية ١٣١ مليون سيجارة يومياً، ولذلك يجرى حالياً تنفيذ مشروع لإقامة مصنع كبير لتصنع منتجات الدخان وتشمل السجائر والسيجار والمعسل. وذلك فى مدينة برج العرب الجديدة بالاسكندرية وأكد (ايسترن كومبأنى) بأن هذا المشروع سيقام بنظام المناطق الحرة الخاصة. حيث أنه من المستهدف توجيه هذا الانتاج بالكامل للتصدير، وفى حالة وجود أى احتياج لتوجيه جزء من هذه المنتجات للسوق المحلية سيتم استرداد الرسوم الجمركية لدخولها هذه السوق، وأنه من

العوامل الايجابية المهمة فى هذا المجال التشجيع والمعاونة الكبيرة من محافظة الاسكندرية لتنفيذ هذا المشروع خاصة أنه سيؤدى إلى وقف النشاط الصناعى فى ٣ مواقع مهمة لانتاج وتخزين السجائر فى قلب الاسكندرية وقريبة جداً من التكتلات السكنية وذلك عقب إقامة هذا المشروع فى مدينة برج العرب الجديدة، مما يؤدى إلى امكان الاستفادة الاقتصادية من هذه المواقع التى سيتم اخلاؤها فى إقامة أنشطة مهمة مثل المجالات الاسكانية الادارية والتجارية والخدمات، وذلك فى اطار الجهود لتجميل الاسكندرية والحفاظ على البيئة، وان التكلفة الاستثمارية لهذا المشروع تصل إلى حوالى ١٣٠ مليون جنيه وسيقام على مساحة ١٠٦ الاف متر مربع تم شراؤها بالفعل فى مدينة برج العرب الجديدة، وتم بالفعل اتخاذ خطوات عديدة للعمل على إقامة هذا المشروع تشمل بدء سداد اقساط ثمن الارض الجديدة التى سيقام عليها هذا المصنع، وتكليف مكتب هندسى متخصص لاعداد التصميمات اللازمة لإقامة هذا المشروع الجديد، وذلك بعد تزويده بكل المعلومات والبيانات اللازمة عن المتطلبات الفنية والصناعية لاحتياجات مواقع المعدات والاجهزة اللازمة التى ستستخدم فى كل مراحل الانتاج بحيث يتم اعداد تصميمات المشروع طبقاً لهذه الاحتياجات الفنية والصناعية والتى سيتم من خلالها العمل على تطبيق أحدث التكنولوجيا الوسائل والتكنولوجيا فى مجال صناعة منتجات الدخان مع مراعاة اعتبارات الحفاظ على البيئة طبقاً للقواعد المحددة فى هذا المجال. وازداد أنه سيتم مضاعفة طاقة انتاج السجائر فى هذا المشروع لتصل إلى ٣٠ مليار سيجارة وهى تعادل ضعف الانتاج الفعلى لمصنع السجائر الحالى فى الاسكندرية وذلك لمواجهة كل احتياجات التصدير، كما سيبيح المشروع الجديد انتاج حوالى ٥ الاف طن معسل سنوياً وذلك للعمل على تغطية الاحتياجات التصديرية فى هذا المجال، وهذا المصنع الجديد سيتم اقامته خلال خمس سنوات، بأسلوب التخصيص. حيث ان المصنع الجديد سيوجه انتاجه للتصدير كما ان اقامته بنظام الحرة سيسهل بدرجة كبيرة من اجراءات وخطوات التصدير، وفى نفس الوقت فان أقرب موقعه نسبياً من ميناء الاسكندرية سيسهل من خطوات شحن منتجات السجائر والسيجار والمعسل التى سيتم

تصديرها إلى مختلف أنحاء العالم، وبالتالي سيتمكن ذلك الأسلوب من تركيز باقى المصانع التابعة فى تغطية احتياجات الاستهلاك المحلى وستتم تمويل هذا المشروع من خلال حصيله الاستفاده الاقتصادية من المواقع الثلاثة الحالية التى توجد بها أنشطة صناعية لإنتاج وتخزين السجائر فى الاسكندرية بالإضافة إلى نقل المعدات الحالية لاستخدامها فى المصنع الجديد. ويؤدى ذلك كله إلى تغطية حوالى نصف تكلفة المشروع الجديد، والنصف الآخر سيتم تمويله من الموارد الذاتية للشركة. وقد تقرر زيادة إنتاج الأنواع المحلية من العبوات الكرتونية للسجائر. لتصل إلى ٣٥ مليون سيجارة يومياً، وذلك لمواجهة الطلب الكبير على هذه النوعيات، الأمر إلى ادى إلى نقص فى العروض منها حالياً بالاسواق، رئيس الشركة الشرقية للدخان والسجائر ان سبب هذا النقص يرجع لصفة اساسية إلى التحول الكبير فى اتجاه العديد من المستهلكين للسجائر فى العبوات الكرتونية، الأمر الذى ادى إلى إرتفاع حجم إنتاجها اليومي خلال عامين من ٥ مليون سيجارة حتى بلغ ٣٠ مليون سيجارة يومياً، ومع ذلك فقد أدت الزيادة المستمرة فى الطلب إلى حدوث هذا النقص فى المعروف من هذه النوعيات الكرتونية فى الاسواق الأمر الذى ادى إلى إرتفاع سعر بيعها فى السوق السوداء حتى بلغ سعر العلبة فى بعض الأحيان إلى جنيهين بدلاً من ١٦٥ قرشاً هو سعرها الفعلى، وفى ضوء ذلك تم اتخاذ اجراءات عاجلة لعلاج هذه المشكلة بزيادة طاقة تعبئة السجائر اليومية فى العبوات الكرتونية لتصل إلى ٣٥ مليون سيجارة بزيادة ٥ مليون سيجارة يومياً وذلك من خلال تشغيل بعض الورديات فترة ثانية. كما تقرر أيضاً اجراء زيادة محدودة فى اسعار العبوات الكرتونية وذلك من أنواع كليوباترا ولايت ولايتس وبوسطن لتصبح اسعارها ١٧٥ قرشاً بزيادة ١٠ قروش وذلك بنسبة لا تتجاوز ٦% فقط. وذلك للعمل على احداث التدرج السعري المطلوب فى اسعار السجائر المحلية. والنوعيات الكرتونية لا تمثل حالياً أكثر من ١٧% من اجمالى إنتاج السجائر، وهذه الزيادة تسرى على العبوات الكرتونية ٢٠ سيجارة فقط بحيث لا تطبق على العبوات الكرتونية سعة ١٠ سجائر والتي استمرت اسعارها كما هى، كذلك لم يتم اجراء أى تعديل فى اسعار الأنواع الاخرى من السجائر ذات العبوات الورقية والتي تمثل حوالى ٨٣% من حجم الاستهلاك

المحلى، وان هذه الزيادة فى اسعار العبوات الكرتونية تهدف إلى احداث التوازن السعري وذلك مع اسعار النوعيات الورقية الاخرى والتي تتراوح اسعارها بين ١٥٠ و ١٧٠ قرشاً مما يعنى بعض اسعار العبوات الورقية كان ممثلاً بل ويزيد على اسعار العبوات الكرتونية والذي شجع على زيادة الطلب على الاخيرة، ولكن بعد تعديل اسعار الأنواع الاربعة من العبوات الكرتونية أصبح سعرها يزيد على سعر أى من الأنواع الورقية الاخرى. مما يؤدى إلى تحقيق توازن سعري، ووضح ان حصيلة الزيادة فى اسعار السجائر الكرتونية ستوجه لشراء ثلاث خطوط جديدة ثم التعاق عليها بالفعل وتتيح زيادة طاقة تعبئة السجائر الكرتونية، ٥ مليون سيجارة يومياً اخرى لمواجهة أى زيادة اخرى قد تحدث فى الطلب عليها. كما ان حجم انتاج السجائر فى العبوات الورقية سيخفض بنفس نسبة الزيادة فى حجم انتاج العبوات الكرتونية للسجائر وان طاقة إنتاج السجائر بصفة عامة طافيه وتزيد على كل احتياجات الاستهلاك المحلى. ايرادات الدولة فى جمهورية مصر العربية من صناعة السجائر خلال يوليو حتى ديسمبر من عام ٦٦/٦٧ حوالى ١.٢٤١.٦٧٩ مليار جنيه فى حين بلغت حوالى ١.٣٤٩.٦٩١ مليار جنيه فى نفس الفترة من عام ٩٥/٩٦ - أى زادت بمعدل ١٠.٨ مليون و ١٢ الف جنيه أى بنسبة نحو ٨.٧%، قامت شركات السجائر المصرية بزيادة معدلات انتاجها ١٥٠ - ٢٠٠%.

(٠) مصر تتفق سنوياً أكثر من ٢٢٥ مليون جنية لإستيراد ٧٥ مليون كيلو جرام من التبغ الخام لتصنيع ٤٥ مليار سيجارة محلياً، ومتوسط عدد المدخنين من الأطفال الذكور فوق ١٢ سنة يصل إلى ٢١%، ويحتل الأطباء مع المدرسين اكبر فئة من المدخنين فى حين يصل نسبة الأطباء المدخنين فى انجلترا إلى ١٠% فقط، ٤٥% من الاناث تمثل الطبيات والمدرسات وطالبات الجامعة المدخنات.

استهلاك السجائر فى مصر عام ١٩٦٠ تسعة بليون سيجارة زاد إلى ٥٠ بليون سيجارة عام ٩٧/٩٦، أى تضاعف الاستهلاك بمعدل اكبر من خمس مرات فى اقل من ٤٠ عام فى حين ان معدل زيادة السكان يزداد بمعدل ٢.٤ مرة، ومعدلات بيع السجائر المحلية فى مصر ٨٩% اما السجائر الاجنبية ٧%،

وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية ان مصر من بين اكبر ستة دول استهلاكاً للتبغ، مصر بها ٦ ملايين مدخن منهم نسبة غير قليلة من الأطفال والشباب، والمصريون يستهلكون ٦٠ بليون سيجارة سنوياً. ونسبة مدخني السجائر من الشباب الذكور في مصر ٨٢%، ٣٠% منهم في الحضر، ١٤% منهم في الريف، الاسرة المصرية تنفق ٥% من دخلها على التدخين، ٩٥% من ميزانية الاسرة يذهب لشراء باقى احتياجاتها

(٢٠) معدلات انتاج السجائر فى عام ١٩٩٨ للشركة الشرقية للدخان والسجائر ٤ بليون و ٦٠٦ مليون سيجارة، وقد زاد الطلب على السجائر فى اغسطس ١٩٩٧ بمعدل ٢٢٠% عن اغسطس ١٩٩٨، ويصل حجم العاملين فى مجال التسويق حوالى ١٥٢٠ منهم ١١٠٠ بائعين وموزعين و ٤٢٠ فى جهاز الاشراف، عدد العملاء وتجار الجملة ١٩٥، تجار نصف الجملة ١١٠، تجار التجزئة ٩٢ الف و ٤٦٠.

(٢١) تؤكد آخر الدراسات الاحصائية ان نسبة المدخنين فى مصر بلغت ٢٠% بين الشباب فى سن ما بين ١٢ و ١٦ عاماً. بينما بلغت نسبة المدخنين بين الرجال البالغين ٤٢% بينهم ٤٦% من المدرسين و ٤٢ أطباء وبلغت نسبة الاناث المدخنين فى مصر ٩%، وأكدت الدراسة ان التدخين هو القاتل الاول للانسان فى مصر حيث أنه المتسبب الاول لأمراض القلب وتصلب الشرايين التى ارتفعت من ٢٢% عام ١٩٨١ إلى أكثر من ٥٠% حالياً، كما أنه المتسبب الاول فى أمراض الجهاز التنفسى والاجهزة الحيوية الاخر والأصابة بمرض السرطان التى تؤدى جميعها إلى المبكرة والعجز الكلى، او الجزئى فينتج عن ذلك وبال صحى وفاقد اقتصادى وانسانى لا يمكن اغفاله او التقليل من حجمه.

(٢٢) اعلن وزير الصحة والسكان فى مؤتمر مكافحة التدخين أنه يوجد حالياً ١.١ بليون مدخن فى العالم ٧٥% منهم فى الدول النامية وتتحفض نسبة التدخين فى البلاد المتقدمة ١.٥% ويتم تدخين ٦٠ بليون سيجارة سنوياً فى مصر وسوف ترتفع إلى ٨٥ بليون سيجارة عام ٢٠٠٠، وان هناك ٤٣٩ الف طفل يدخنون فى مصر، وهذا يدعو للقلق ولذلك صدر قرار وزارى يخفض نسبة



القطران في السيارة الواحدة إلى ١٥ ملجم وهذا يؤدي إلى خفض الاضرار الناتجة إلى ٢٥%.

(٢٣) أكدت آخر احصائية لوزارة الصحة والسكان إرتفاع عدد المدخنين في مصر إلى ١٣ مليون مواطن يمثلون ٢١% من السكان .. وأكدت الاحصائية وجود نصف مليون مدخن تحت سن ١٥ عاما، وان الأطفال المدخنين لم يصبحوا فقط من الأطفال العاملين بالورش والاعمال الحرفية وانما تلاميذ المدارس أيضا .. أكد الأطباء ان هؤلاء الأطفال معرضون للاصابة بأمراض الربو والحساسية واورام الصدر والسرطان.

(٢٤) ٥% من دخل الاسرة المصرية تتفق على التدخين مقابل ٢% تتفق على الصحة وتتفق الدول النامية ٢٠٠ مليار دولار على التدخين. ان الشباب اقل من ٣٥ عاماً يمثلون ٦٦.٥% من شعب مصر وان المدخنون منهم في تزايد مطالباً بتضييق الخناق على المدخنين. جاء ذلك في افتتاح المؤتمر القومي الاول لمكافحة التدخين الذي افتتحه شيخ الازهر وقداسة البابا شنودة الثالث بمناسبة اليوم العالمى لمكافحة التدخين حيث أكد شيخ الازهر ان الاديان السماوية تدعو الانسان إلى المحافظة على امواله وصحته عن كل اذى، وان عادة التدخين اسوأ العادات التى تؤثر سلباً على صحة الانسان وامواله، الأمر الذى يدعو إلى الأقلال عن هذه العادة المدمرة.

(٢٥) إن تدخين سيجارة واحدة ينثر فى الهواء اربعة ملايين جزء من الرماد، اقلع فرد فى الدول المتقدمة عن التدخين يقابله بدء تدخين ثلاثة افراد فى الدول النامية، تلت انتاج العالم من الدخان يستهلك فى الصين، فى مصر عدد المعلمين المدخنون ضعف عدد الأطباء المدخنون.

(٢٦) تزايدت فى الاونة الاخيرة ظاهرة الاقبال على " الشيشة" بسلطنة عمان، وقامت وزارة الصحة باجراء دراسة بحثية شملت ١٨١٠ باحثين من الجنسين من الفئة العمرية ١٨ سنة فاكثر وقد اشملت العينة على المستويات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتعليمية والحالة الاجتماعية. واطهرت الدراسة ان نسبة الاميين الذين يرون ان الشيشة مقبولة اجتماعياً تصل إلى ٢٤.١% وان مشاركة الاصدقاء من أسباب تدخين الشيشة من باب التسلية بينما يرى بينما

يرى ١٤.٩% من المتعلمين أنها مقبولة اجتماعياً. ومع ذلك تقول الدراسة ان نسبة المدخنين للشيشة من المتعلمين ٥.٩% وهى اعلى من الامييين الذين تصل نسبتهم إلى ٣.٤% فقط. وقد توصلت الدراست إلى ان تدخين الشيشة يأتى فى المرتبه الثانية بعد السجائر، واوصت بضرورة زيادة التوعية باضرار التدخين وتوفير سبل شغل الفراغ بما هو مفيد، خاصة ان " الشيشة" دخيلة على المجتمع العماني واغلب السكان لا يرون قبولها اجتماعياً، ويرون فيها ضرراً صحياً.

(٢٧) عقد مؤتمراً قومياً لمكافحة التدخين فى حضور فضيلة الدكتور محمد سيد طنطاوى شيخ الازهر والبابا شنودة الثالث بطريرك الاقباط الارثوذكس وحضرة وزراء الصحة والسكان والشباب والتنمية المحلية وعدد كبير من المسؤولين، وكما شاركت فيه منظمة الصحة العالمية التابعة لهيئة الامم المتحدة، وقد أكد شيخ الاسلام ان الاديان السماوية تدعو الانسان إلى المحافظة على صحته وماله وان عادة التدخين من اسوأ العادات المدمرة التى يلزم الأقلال عنها فوراً، كما قال قداسة الانبا شنودة ان الاجيان تمنع تعاطى كل ما هو ضار بالصحة وسلب الارادة، وان الدراسات تشير إلى ان نسبة ١١% من طلبة الثانوى مدخنون وان هذه النسبة ترتفع إلى ٦٢% بين طلبة الجامعة. وقال وزير الصحة ان التدخين يسبب ٢٥ مرضاً ويؤدى إلى حدوث ٧٨% من جلطات القلب و ٧٠% من الذبحات الصدرية و ٧٥% من حالات الوفيات بدون سبب و ٨٠% من سرطان المثانة، ان المصريين يدخنون ٦٠ بليون سيجارة سنوياً ترتفع إلى ٨٥ بليوناً، وان عدد المدخنين فى مصر يصل إلى ١٣ مليون مدخن بخلاف نصف مليون كفل اقل من ١٥ سنة، ان نسبة المدخنين من الشباب فى تزايد مستمر وان ٥% من دخل الاسرة المصرية ينفق على التدخين مقابل ٢% فقط على الصحة، وحذر وزير التنمية المحلية من ان استمرار عادة التدخين بين الشباب يؤدى إلى تراجع خطط التنمية والعائد الإقتصادى مؤكداً ان ١١ وزارة تعمل جميعها بتنسيق كامل لمكافحة هذه العادة الذميمة، ومصر فى مقدمة الدول النامية التى يتأثر اقتصاديتها بالتدخين حيث تتفق على التدخين ٢٠٠ مليار سنوياً لان الاحصاءات العالمية تؤكد تزايد نسبة المدخنين بين سكان الدول النامية والعالم الثالث بصورة مطردة فى الوقت الذى تتناقض فيه

في الدول المتقدمة بشكل كبير وهكذا يتضاعف دخل الدول المعنية المنتجة للسجائر والتي تصدرها لفقراء العالم الثالث لكي تدمر صحتهم ونتاجهم وتلتهم اموالهم ولا عزاء للحمقى والسفاه والمجانين. ذكر نقيب الأطباء ان عادة او مرض التدخين تزداد في مصر سنوياً بنسبة ٩% وان ٤٠% من أطباء مصر مدخنون و ٦٠% من المدرسين و ٢٠% من طلبة المدارس و ١٦% من بنات الجامعة، ولقد طالب المجتمعون باعتبار التدخين مرضاً وبضرورة زيادة سعر السجائر بصورة مطردة وينسب لاقبل عن ١٠% سنوياً، كما طالبوا بمنع الاعلان نهائياً عن التدخين، والمطالبة باعتبار التدخين جريمة تماثل جرائم تعاطى المخدرات والبانجو وغيرها او على الاقل ان تقوم الحكومة بمكافحتها، كما تكافح تهريب المخدرات وسائر الممنوعات وهو لا يقل عنها ان لم يجاوزها ضراوة في أثاره تدميرية الاقتصادية والصحية والمالية والانتاجية للدولة والافراد. والمدخنون ٤٠% منهم أطباء و ٦٠% منهم مدرسون.

(٢٨) تدخين ٤٠ سيجارة يعنى وصول ١١٠ مليجرامات من النيكوتين إلى صدر المدخن. وهي كمية اذا حقنت دفعة واحدة في الوريد، تؤدي إلى قتل انسان بالغ في الحال، أكدت دراسة اجريت في بريطانيا ان أضرار التدخين قد تمتد وتصل إلى ولادة اطفال يميلون منذ الصغر إلى رائحة النيكوتين، وربما يجذب بعضهم إلى التدخين وهو في العاشرة من عمره، وذلك بسؤال ٥٥٠ طفلاً في العاشرة من العمر، أكثر من نصف هؤلاء الأطفال مولودين لامهات تدخن، او تتعرض لدخان السجائر بسبب تدخين الزوج او الاصدقاء، فقال ٦% من الأطفال أنهم جربوا التدخين، وأكد آخرون ميلهم الطبيعي إلى رائحة الدخان. وتبين ان الأطفال الميالين إلى التدخين كانوا أكثر عرضة لمكونات التبغ، وهم اجنة في ارحام امهاتهم، مما يؤثر على خلايا المخ والجهاز العصبي، وقد يؤدي إلى ظهور نوع من الاحباط النفسى او الميل إلى التمرد. الدراسات السابقة اشارت إلى الاثر الضار لتدخين الأمهات على ادمغة الاجنة، خصوصاً خلال الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل، والضرر الذى يصيب الجنين في هذه المرحلة، يمتد إلى الجهاز العصبي، ويظهر في مرحلة الطفولة، وفي صورة العدوانية او القلق العصبي او الاحباط بل يجعل الطفل أكثر استعداداً لاستخدام التبغ في مرحلة

مبكرة من العمر، ان العلم لم يثبت حتى الآن، وجود جينات او مورثات، تنتقل من الأبوين إلى الأبناء، تحمل هذا الميل لدخان السجائر، انما يظهر هذا الاستعداد بسبب عوامل اخرى، اشارت اليها هذه الدراسة، وان هذا الميل للتدخين، ينبع من ام مدخنة اثناء الحمل قدم الام الذى يغذى الجنين اثناء المراحل الاولى لتكوينه، لا يفى بحاجته من الاوكسجين. لذلك يصل اليه محملاً بكمية من النيكوتين، وهى مادة ضارة تؤثر على الجنين فى المراحل المبكرة من تكوينه، والام المدخنة او الموجودة فى منزل تسيطر عليه ادخنة الزوج او الاقارب او الاصدقاء، يتأثر صدرها بهذا الدخان. وقد تصاب رثتها بقدر من العجز، فلا تستطيع الحصول على الاوكسجين النقى الكافى لها او لجنينها الذى ينتقل اليه هذا الدم الملوث بالنيكوتين، واذا كانت الام المدخنة سلبية او ايجابية لا يصل إلى دمها ما يكفى من الاكسجين، فكيف يكون حال الجنين الذى يعتمد على دم يصل اليه عبر المشيمة لا يشبع حاجته إلى هذه المادة الحيوية. وفيما يتصل بالتعود او الميل شبه الوراثى للتدخين فذلك يرجع إلى ان كمية النيكوتين الكامنة فى دم الام، والتي تعبر المشيمة اثناء الحمل، تؤثر فى مخ الجنين، وتدفعه بعد الولادة إلى تفضيل الجلوس بجوار المدخن، عندما يكون فى الرابعة او الخامسة من العمر، اما عند وصوله إلى العاشرة، فيظهر الاستعداد إلى التدخين، ويدخل هذا الطفل ضمن قائمة الاولاد الذين يدخنون مبكراً، فوصول النيكوتين مع دم الام، يعنى بداية التعود عليه، ليدفع الطفل ومعه الأبوان، الثمن الفادح عند الكبر.

#### (٢٩) متوسط نصيب الفرد السنوى بالكيلو جرام:

Item	٩٨/٩٧	٩٧/٩٦	٩٦/٩٥	٩٥/٩٤	٩٤/٩٣	٩٣/٩٢	٩٢/٩١	السلعة
Cigarettes	٣	٣	٢.٨	١.٢	١.٢	١.٢	١.٣	السجائر
Tea	٣	٣	٣	٣	١.١	١.٤	١.٤	الشاي
Coffee	١.٣	١.٢	١.٣	١.٢	١	١	١	البن

المصدر: الكتاب الاحصائى السنوى عام ١٩٩٣ - ١٩٩٩ - الجهاز المركزى للتعبئة العامة والاحصاء - جمهورية مصر العربية.

(٣٠) بلغت عادة التدخين ذروتها واصبحت تشكل خطراً حقيقياً على العالم، حيث اخذت اعداد المدخنين فى التزايد عالمياً حتى وصلت طبقاً لاحداث احصاءات

منظمة الصحة العالمية إلى ١.١٥ بليون نسمة وهو ما يعادل ثلث سكان الارض الاكثر من ١٥ عاماً، او ١٧% من مجموع سكان الارض منهم ٨٠٠ مليون انسان في الدول الغافلة و ٣٥٠ مليون في الدول الواعية.

ورغم كل جهود مكافحة التدخين تصل اعداد السجائر التي يتم تدخينها في العالم إلى حوالي ١٨٠٠ بليون سجارة بواقع ١٦٥٠ سجارة لكل مدخن في المتوسط سنوياً، ويحتوى هذا العدد من السجائر على ٤٠.٦ الف طن من النيكوتين، وبحسبه بسيطة لوزن النيكوتين منسوباً للعدد الاجمالي للسجائر ومتوسط عدد السجائر التي يدخنها كل مدخن نجد ان متوسط ما يبتلعه المدخنين من النيكوتين يومياً يبلغ حوالي ١١١ طناً، وان نصيب كل مدخن من النيكوتين سنوياً يصل إلى حوالي ٣٧.٢ جرام في المتوسط وبالطبع فهو قدر كبير جداً ومن الخطورة اغفال ضرورة. وتذكر الاحصاءات المنشورة عالمياً على شبكة الانترنت ان ٤٧% من الرجال الأكبر من ١٥ عاماً يمارسون عادة التدخين، وفي بلادنا تتساوى هذه النسبة مع نسبة المدخنين عالمياً، اما متوسط نسبة المدخنات عالمياً فيصل إلى ١٢% وترتفع هذه النسبة في معظم دول العالم المتقدم، وتبلغ اقصاها في الدنمارك ٣٧%، النرويج ٣٥%، اسرائيل ٣٠% ثم كندا وبولندا ٢٩% فاليونان ٢٨%، اما في مصر فنحمد الله ان نسبة المدخنات لاتزال اقل من ٨% ومن المعروف ان استنشاق المرأة الحامل لدخان السجائر بما تحتويه من ٤٧٠٠ مادة سامة ومسرطنه يؤدي إلى زيادة فرصة الاجهاض المبكر او انجاب الأطفال ناقصي الوزن بمعدل يصل إلى ٣٠٠ جرام مع زيادة فرصة الإصابة بالتشوهات الوراثية، ان المعروف ان التوقف عن التدخين لمدة عام كامل يؤدي إلى خفض معدل الاصابة بأمراض القلب بنسبة ٥٠% ويصل هذا المعدل إلى النسبة العادية لغير المدخنين بعد الامتناع الكامل عنه لمدة ١٥ سنة، كما ان خطر الإصابة بالسرطان بين المدخنين يصل إلى المعدل الطبيعي لغير المدخنين بعد الأقلاع الكامل لفترة تصل لحوالي ١٠ سنوات.

ويتوقع الخبراء ان تشكل الوفيات بين المدخنين حوالي ١٧.٥% من مجموع الوفيات في العالم، وينتظر حدوث اكبر زيادة في العبء المرضى الناتج عن التدخين

في دول الهند والصين التي تضم وحدها ٣٠٠ مليون مدخن بمتوسط يصل إلى ألفي سيجارة سنوياً لكل منهم. كان تدخين السجائر في العالم الماضي مسئولاً عن قتل ٣ ملايين انسان في العالم منهم نصف مليون امراً، وهناك في جمهورية مصر العربية ٩ مليارات جنيه تنفق سنوياً على التدخين بمعدل ٢٥ مليون جنيه يحرقها المدخنون يومياً، بالطبع تسبب هذه السجائر في تلويث هواء المساكن والمكاتب والاماكن العامة إلى الحد الذي يعرض الدخان السلبي صحة غير المدخنين لمخاطر جسيمة تتراوح بين أمراض القلب والربو الشعبي إلى السرطان، إلى جانب الدور الذي يلعبه الدخان في تقليل افراز هرمون البروستجلاندين وزيادة افراز الحامض المعدي، وتكون قرحات المعدة التي يصعب شفاؤها.

(٣١) عبر شبكة الانترنت اذاع راديو " بي بي سي" من لندن دراسة عن التدخين تقول ان الرجال المدخنين يدخنون أكثر في حالة الغضب اما النساء المدخنات فيدخن أكثر في حالات الفرح، وهذه حالة غريبة تدعو البحث والتساؤل ومعرفة اسبابها الحقيقية، وتوضح الدراسة ان المرأة التي تدخن في العادة عشرون سيجارة يومياً تزيد من هذه الكمية بمعدل ٥٠% في حالات الفرح، والمعروف ان الرجال لا يحبون للمرأة التي تدخن ويتهمونها بالتشبه بالرجال، وأنها تتحدى فقط ولو على حساب انوثتها واجدر بها ان تتعطر بأريج الورد لا ان تتعطر بخبث الدخان.

(٣٢) أكدت منظمة الصحة العالمية لمكافحة التدخين انخفاض معدلات التدخين لدى المرأة في السنوات الخمس الماضية، اذ تراجعت النسبة من ٣٣% في عام ١٩٩٦ إلى اقل من ٢٥% عام ١٩٩٩ وارجعت المنظمة ذلك إلى تقلد المرأة العديد من المناصب والوظائف المهمة ومن ثمة تأكد مكانتها على الصعيد العام، وايضاً نضوجها واستقرارها النفسى والمعنوى في حياتها العامة والخاصة على حد سواء. وكانت بدعة المرأة المدخنة قد إنتشرت خلال سنوات الستينيات والسبعينيات والثمانينيات من القرن الفائت عاكسة توتر المرأة وقلقها من ناحية وتقليدها لسلوك الرجل وعاداته من ناحية اخرى، فكانت السيجارة في عيونها رمزاً للحرية وعلامة للتحرر، وارجعت المنظمة انخفاض معدل التدخين كذلك

لنجاح ونشاط حملاتها العالمية الكثيفة وايضاً إلى وعى المرأة الصحى العالى واستقرار اوضاعها بشكل عام.

(٣٣) اظهرت دراسة أمريكية ان المراهقين أكثر عرضة لاعتياد التدخين خلال أيام، وان الاعتیاد يبدأ من أول سيجارة، وشارت الدراسة إلى ان ٤٠% من ٣٣٢ طالباً ما بين ١٢ و ١٣ عاماً ظهرت عليهم أعراض الاعتیاد بعد ان جربوا التدخين، وان التعود عليه بالنسبة للفتيات المراهقات يستغرق نحو ٣ اسابيع من بدء التدخين عادة و ٦ اسابيع للفيتان. ومن ناحية اخرى كشفت دراسة نشرها باحثون فى اليونان امس عن ان استنشاق الدخان الذى ينفثه المدخنون يزيد بصورة كبيرة من احتمالات الإصابة بأمراض القلب.

(٣٤) أعلنت وكالة حماية البيئة الأمريكية ان هناك ٤٥٠ ألف انسان يموتون سنوياً بسبب الأمراض المتعلقة بالتدخين، منهم الاف من غير المدخنين فى حين اعلن فى لندن عن احصاء حديث ان هناك ١٤٠ ألف انسان غير مدخن يلقون حتفهم نتيجة لأمراض تصيبهم من جراء الاستنشاق غير المباشر للدخان، والامر لايتوقف على الخسائر فى الارواح بل يمتد إلى الخسائر فى بنية الإقتصاد القومى حيث يصل حجم الانفاق السنوى للمصريين على التدخين إلى ٥ مليارات جنيهه ينفقها ١٦ مليون مدخن من بينهم مليون مدخن تحت سن ١٥ سنة فى حين تستورد مصر بمقدار ٢٩٠ مليون جنيهه سنوياً منتجات السجائر وهى الاموال التى نحتاجها فى تسيير سبل صناعتنا التى تعانى من اضطراب سعر الدولار، بينما تقدر خسائر التدخين فى اماكن العمل فى مصر بمليار جنيهه سنوياً مع اهدار ٨٨ مليون ساعة عمل سنوياً، فضلاً عن ١١ مليار جنيهه لعلاج الأمراض الناتجة عن التدخين تدفع من ميزانية الدولة الضعيفة وايضاً من دخول الناس التى لا تكاد تكفى لتسيير شئون حياتهم.

(٣٥) يبلغ الانفاق الشهرى فى مصر للذكور على السجائر ما بين ٦٣ و ٢٤٥ جنيهاً والمدخنات من ٢٠ إلى ١٢٠ جنيهاً وأنها تتفق ٣ مليارات جنيهه سنوياً لعلاج أمراض التبغ، ويبلغ عدد العاملين فى صناعة التبغ فى مصر ١٧ الفا و ٩٠٠ شخص من مجموع العاملين فى الدولة، وبحكم القانون لاتزرع مصر التبغ الا أنها تستورده من بلدان عديدة وان تلت منتجات التبغ المصدرة فى

العالم يتم تداولها عبر التهريب وان الحكومات تخسر حوالي ٣٠ مليار دولار سنوياً بسبب تهريب السجائر .

(١٠) اصدرت الجمعية المركزية لمكافحة التدخين وامرض الصدر نتائج أحدث دراسات التدخين وآثاره الضارة وذلك بمناسبة زيادة المنتج يومياً من السجائر المحلية من ١٩٣ مليون سيجارة إلى ٢٠٣ مليون سيجارة لتوفير احتياجات السوق المحلي، وتوضح نتائج الدراسات ان كل مدخن يفقد من دخله ما بين ٣٠ إلى ٥٠% بسبب شراء السجائر وعلاج الأمراض الناتجة عنها وما يترتب على ذلك من قلة الانتاج في العمل وتكلفة الاجازات المرضية، ان المدخن قد يتعرض للإصابة بـ ٢٥ عرضاً بالإضافة إلى من حوله عن طريق التدخين السلبي وعلى سبيل المثال يسبب التدخين ٧٥% من أمراض القلب والسكتة القلبية و ٨٠% من الالتهابات التنفسية و ٦٨% من سرطان المثانة و ٧٠% من السكتة الدماغية و ٨٠% من سرطان الرئة و ٥٠% من قرح المعدة والاثني عشر و ٧٥% من الوفيات المفاجئة. وقد تؤدي هذه الأمراض إلى ان يعيش كل مدخن من ١٥ إلى ٢٠ سنة يعاني من هذه الأمراض.

قرر محافظ الشرقية تشكيل لجنة عليا لمتابعة تنفيذ القوانين التي تحرم وتجرم التدخين الذي يمثل السبب الرئيسي للإصابة بالدرن وأمراض الصدر، جاء ذلك في الاحتفال باليوم العالمي للدرن والذي اقيم ٩/٥/٢٠٠٤ بقصر الثقافة بمدينة الزقازيق. أكدت المناقشات ان التدخين يؤدي إلى نقص عمر الشخص من ١٠ - ١٥ عاماً حيث يفقد الانسان ٥ دقائق من عمره مع كل سيجارة يدخنها، وأنه مع توقف كل شخص بالدول المتقدمة عن التدخين يبدأ ثلاثة أشخاص التدخين في الدول النامية، الدرن يتسبب في وفاة مليوني شخص سنوياً في العالم وان عدد حالات الإصابة بالدرن في الشرقية خلال الربع الاول من هذا العام بدأ في الانخفاض حيث بلغت ٩٥ حالة فقط مقابل ٨١٠ حالات العام الماضي ووصلت نسبة الشفاء إلى ٩٣% من عدد المرضى.

(٣٧) من خلال القوائم المالية لأكبر شركة انتاج السجائر في جمهورية مصر العربية مدى حجم الانتاج وما ينفق عليه من خلال تقرير نشاط الشركة لعام ٢٠٠٣ والذي نص على:



الشركة الشرقية "استرن كومباني" ش.م.م. بالجيزة , شركة تابعة للشركة القابضة للصناعات الكيماوية , وقد تأسست الشركة في ١٩٢٠/٧/١٢ بمدينة الجيزة (جمهورية مصر العربية) , وتخضع لاحكام قانون شركات قطاع الأعمال العام رقم ٢٠٣ لسنة ١٩٩١ ولائحة التنفيذية . حققت الشركة خلال العام المالي ٢٠٠٣/٢٠٠٢ وقد تجاوز حجم الانتاج الكلي من أصناف السجائر المحلية والاجنبية والتصدير المستهدف بموازنة العام المالي ٢٠٠٣/٢٠٠٢ بزيادة قدرها ٢٠٠ مليار سيجارة بنسبة زيادة ٣% عن المستهدف على النحو التالي:

البيان					الاتاج الكلي من السجائر (محلية/ اجنبية /تصدير) مليار سيجارة
٢٠١٧/٢٠١٦	٢٠١٦/٢٠١٥	٢٠٠٣/٢٠٠٢	٢٠٠٢/٢٠٠١	٢٠٠١/٢٠٠٠	
٨٤		٦٥.١	٦١.٥	٦٠.٧	المستهدف
٨٣	٨٠	٦٧.٠	٦٧.٥٠	٦٥.٠	الفعلي

. وقد بلغت مبيعات الشركة من انشطتها المختلفة لعام ٢٠٠٣/٢٠٠٢ مبلغ ٣٦.٩ مليون جنيه بزيادة ١٨٦ مليون جنيه عن المستهدف بنسبة زيادة ٨% وزيادة ٢٩٧ مليون جنيه عن فعلي السنة السابقة بنسبة تطور قدرها ١٣% . بلغت قيمة المبيعات فى السوق المحلى عام ٢٠١٧ ٣٦.٧٠ مليار جنيه , مقارنا بمبيعات السنة السابقة ٢٠١٦ البالغة ٢٨.٥٠٣ مليار جنيه، ٣٠.٤٧٣ مليار جنيه خطة معتمدة .

ثانيا: تطور المركز المالى للشركة خلال ثلاث سنوات:

القيمة بالمليون جنية

٢٠١٧/٢٠١٦	٢٠١٦/٢٠١٥	٢٠٠٣/٢٠٠٢	٢٠٠٢/٢٠٠١	٢٠٠١/٢٠٠٠	السنوات
١٧٧٧.٢	١٤٧٥.٩	٢٩٦	٢٩٠	٢٧٨	صافى الريح

ثالثا: ملخص تقرير مجلس الادارة خلال السنة المالية المنتهية فى ٢٠١٧/٦/٣٠:

(١): الانتاج:

- بلغ حجم الانتاج الكلى من أصناف السجاير المحلية والتصدير والاجنبى ٨٣ مليار سيجارة خلال السنة المعروضة , مقابل ٨٠ مليار سيجارة العام ٢٠١٦ , ومقابل ٨٤ مليار خطة معتمدة .
- كما بلغت قيمة الانتاج الكلى ٣٧.٨٨٧ مليار جنيه خلال السنة المعروضة , مقابل ٢٩.٤٤٤ مليار جنيه العام الماضى, ومقابل ٣١.٦١٦ مليار جنيه خطة معتمدة.

(٢): المبيعات المحلية:

- بلغت قيمة المبيعات فى السوق المحلى ٣٦.٧٠٢ مليار جنيه , مقارنا بمبيعات السنة السابقة البالغة ٢٨.٥٠٣ مليار جنيه , ٣٠.٤٧٣ مليار جنيه خطة معتمدة.

(٣): التصدير:

- بلغت قيمة الصادرات الصافية خلال السنة المعروضة ١٠٣.٣ مليون جنيه , مقابل ٦٦.٦ مليون جنيه خلال السنة السابقة , ومقابل ٧٥ مليون جنية خطه معتمدة.

(٤): الاستثمارات:

- بلغت الاستثمارات المنفذة خلال العام المالى ٢٠١٦/٢٠١٧ ما قيمته ٥١٠.٣ مليون جنيه تم إنفاقها فى اجراء عمليات الاحلال والتجديد الحتمية بمصانع الشركة المختلفة وبعض الاستكمالات بمشروع المجمع الصناعى بمدينة السادس من اكتوبر .

(٥): ما يؤول للدولة:

- بلغ ما يؤول للدولة خلال العام المالى ٢٠١٦/٢٠١٧ ما قيمته ٤٢.٧ مليار جنيه مقابل ٣٤.٩ مليار جنيه خلال العام السابق , ومقابل ٣٤.١ مليار جنيه خطة معتمدة.

(٦):الارياح:

- اسفرت نتيجة السنة المالية المنتهية فى ٢٠١٧/٦/٣٠ عن صافى ربح قدره ١٧٧٧ مليون جنيه مقابل ١٤٧٦ مليون جنيه عام ٢٠١٦/٢٠١٥ بزيادة قدرها ٣٠١ مليون جنيه وبنسبة زيادة ٢٠.٤%.

(٣٨) بمناسبة الاحتفال باليوم العالمى لمكافحة التدخين اصدر المعهد العالى للصحة فى ايطاليا كتيباً هو الاول فى أوروبا حول مخاطر الإصابة بسرطان الرئة من جراء التدخين وقد أشارت آخر الاحصاءات التى تضمنها الكتيب إلى انخفاض مبيعات شركات انتاج السجائر العالمية متعددة الجنسيات إلى أدنى مستوياتها منذ ٥٠ عاماً وعلى الرغم من انخفاض عدد المدخنين فى ايطاليا وخاصة بين الرجال تحصد الأمراض المرتبطة بمخاطر التدخين أرواح ٨٠ ألف ايطالى سنوياً. ويشرح الكتيب الجديد للمواطنين احتمالات الإصابة بسرطان الرئة والشعب الهوائية التى تتوقف نتائجها على السن والجنس وتاريخ بدء التدخين والتاريخ المحتمل للاقلاع عنه، وفى حالة الأقلاع عن التدخين تقل احتمالات الإصابة بالسرطان فعلى سبيل المثال تزيد المخاطر بنسبة ١٠% بالنسبة لرجل مدخن فى سن ٧٥ عاماً واذا كان قد ألق عن التدخين وهو فى سن الاربعين ينخفض الخطر إلى ٣%. ولكن الغريب ان التدخين يتزايد بين النساء يقول وزير الصحة الايطالى ان المرأة لا تخاطر فقط بجمالها حيث من المعروف ان التدخين يضر بالاسنان ورائحة الفم والجلد والشفتين وانما المشكلة ان حالات السرطان الرئة تتزايد بين النساء فقط ففى التسعينات كانت نسبة المدخنات ١٧% أصبحت اليوم ٢٥% وفى السبعينات كان متوسط عدد الوفيات بين النساء ٢٧٠٠ سنوياً وصل هذا العام إلى ٦٠٠٠ حالة وفاة، كما أبرزت الاحصائيات أيضاً ان ٧٠٠ ألف مدخن استطاعوا خلال عام الأقلاع عن التدخين وينصح الخبراء باللجوء إلى المراكز المتخصصة التى

تقدم خدماتها مجاناً وعدم الاكتفاء بالمحاولات الفردية التي كثيراً ما تتعرض للانتكاس في غضون وقت قصير.

(٣٩) لإقناع المدخنين ومستهلكي التبغ بالإقلاع عنه، وتشجيع الحكومات، والمجتمعات، والأفراد، على إدراك حجم المشكلة، والحيلولة دونها، تحنفل منظمة الصحة العالمية باليوم العالمي لمكافحة التبغ، وفي هذا الصدد تقول المستشارة الإقليمية لمبادرة التحرر من التبغ في مكتب منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط بالقاهرة إن اليوم العالمي للامتناع عن التبغ يركز هذا العام على وقف الاتجار غير المشروع بمنتجات التبغ، الذي يهدد منطقتنا، وصحة شعوبها. وتؤكد أنه يتم تهريب منتجات التبغ خاصة السجائر، وتبغ الشيشة والمضغعة، عبر حدود الدول في إقليم شرق المتوسط مما يساعد على زيادة تعاطي منتجات التبغ، ومن ثم إصابة المستهلكين بالكثير من الأمراض الخطيرة، مشيرة إلى أن ٦ ملايين شخص يلقون حتفهم كل عام جراء استخدام التبغ المباشر، والتعرض لدخانها. وطبقاً للمسوح الإحصائية، فإن ٤٦% من الرجال في مصر يستهلكون التبغ، وأن معدلات الاستهلاك تزداد إلى ٦٢.٤% و ٥٤.٧% بين الفئات العمرية ٢٥-٣٤ و ٤٥-٥٤ سنة من الرجال. وإمكانية التصدي لهذا الوباء من خلال تشديد وزارة الصحة على تطبيق اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية لمكافحة التبغ، والمنع الكامل لاستخدامات التبغ في الأماكن العامة المغلقة دون السماح بوجود حيز للمدخنين، ورفع الضرائب على منتجات التبغ جميعاً. وعن المخاطر الصحية للتدخين فإنه ينقص المناعة، ويمهد للحساسية، ويكرر بالعديد من أمراض العصر، إذ تنبعت نحو ٥٠٠٠ مادة كيميائية نتيجة تدخين التبغ كما أن التدخين يكسر الكولاجين، ويزيد الشيخوخة المبكرة للجلد بمعدل من عشرة إلى عشرين سنة، ويضاعف تجاعيد الوجه خمس مرات. فالمعروف أن الكولاجين هو أكثر أنواع البروتين انتشاراً في جسم الإنسان ويمثل نحو ٣٠% من بروتين الجسم وله دور مهم في نمو الأنسجة، ويدخل في تركيب الأسنان والأنسجة الضامة التي تضم أجزاء الجسم معاً، والعظام والأوتار والجلد والقرنية. إن ألياف الكولاجين مسئولة عن حيوية الجلد والأنسجة والأوعية الدموية، وعند ضمورها تظهر علامات الشيخوخة، لذلك يستخدم الآن في عمليات التجميل وعلاج الحروق، ويساعد الجلد على الاحتفاظ بالمرونة. أن التدخين يضر أيضاً ألياف "الإيلاستين"، وهي ألياف من البروتين توفر خاصية المرونة للبشرة، وهذه المادة متوافرة أيضاً في أنسجة

الرئة والشرايين والأمعاء، ولها دور مهم في التئام الجلد بعد التمدد. لذلك أثبتت الأبحاث الأخيرة أن زوجة المدخن تبدو أكبر من عمرها بنحو ١٥ سنة في المتوسط، فالتدخين يزيد جفاف الجلد، ويضيق النيكوتين الأوعية الدموية في الجلد، مما يعنى خفض احتياجات الجلد فى التغذية والأوكسجين، وبالتالي ينخفض تدفق الدم فى الجلد بنسبة ٣٠% بعد دقائق عدة من التدخين حتى لو كان سلبيا. كما يزيد النيكوتين من لزوجة الصفائح الدموية، مما يزيد من احتمالات سد بعض الأوعية الدموية المتناهية الصغر أو الضيقة من قبل لأسباب أخرى، فالتدخين يقلل رصيد الجسم من مضادات الأكسدة، مما يجعل الجلد أقل حماية من سموم التبغ، وملوثات الجو. كما يسبب نقص فيتامين E وهو فيتامين صديق للجلد، ومهم لتكوين ومرونة وحيوية الجلد، ومضاد للأكسدة، فيحمى من أضرار الأشعة فوق البنفسجية، ويؤخر شيخوخة الجلد، ويحصن كل خلية فيه من التلف، وهو مرطب طبيعي، فيسحب الماء إلى سطح الجلد، مما يقلل من جفافه، وتجاعيده المرتبطة بالشيخوخة. أن التدخين يحرم الجلد من فيتامين الذى يعمل على إصلاح عيوب الجلد أولا بأول، وهو من مضادات الأكسدة الطبيعية التى ترفع المناعة، وتقلل الإصابة بالسرطانات، علما بأن كل سيجارة تدخن تكسر ٢٥ ملليجراما من فيتامين فضلا عن دور التدخين في تغيير لون الأصابع والأظفار، والأسنان التي تبدو مصفرة، بالإضافة إلى زيادة معدلات الإصابة بسرطان الجلد ثلاثة أضعاف بالمقارنة بغير المدخنين.

#### (٤٠) حقائق حول التبغ والتدخين

بيان وزارة الصحة والسكان فى حريدة الاهرام فى الصفحة التاسعة بتاريخ ٢٥/٤/٢٠٠٥ وكان بيانه كالتالى:

وزارة الصحة والسكان تدعوكم للإقلاع عن التدخين. عزيزى المدخن.

\* يحتوى التبغ على أكثر من ٤٠٠٠ مادة كيميائية، منها على الاقل ٤٣ مادة تسبب السرطان.

\* يتبقى فى رئة المدخن فى كل سيجارة يدخنها نصف ما بها من قطران ونيكوتين وثلاثة ارباع ما بها من أول أكسيد الكربون السام.

- \* اقليم شرق المتوسط شهد زيادة فى استهلاك التبغ بلغت ٢٤%.
- \* مصر أكثر بلدان اقليم شرق المتوسط استهلاكاً للتبغ وتتفق عليه سنوياً ٥٤٥ مليون دولار سنوياً.
- \* فى مصر تفوق نسبة الانفاق على التبغ ما تنفقه الاسر على العلاج وممارسة الرياضة والثقافة.
- \* العائلات الفقيرة فى العالم تنفق على التبغ ما بين ١٥ و ٤٥ % من دخلها اليومي وتصل إلى ٦٠ % فى الصين.
- \* هناك ٣ مليون حالة وفاة فى العالم سنوياً بسبب أمراض متعلقة بالتدخين (بمعدل وفاة كل عشر ثوانى).
- \* ٧٠ - ٧٥ % من عدد المدخنين فى العالم من مواطنى الدول النامية.
- \* وهل تعلم ان التدخين السلبي هو اكراه الشخص غير المدخن على استنشاق الدخان مما يسبب له الكثير من الاخطار والاضرار الصحية.
- \* يتسبب التدخين فى الإصابة بحوالى ٢٥ مرض من أهمها:
  - أمراض القلب والاعوية الدموية.
  - سرطان الرئة.
  - سرطان الفم والحنجرة والمرئ.
  - أمراض الرئة والجهاز التنفسى مثل الإنسداد المزمن فى الشعبيات الهوائية وتدهور كفاءة الرئتين.
  - يؤدى التدخين إلى حدوث تشوه بالمواليد ونقص النمو سواء بالتدخين الايجابى او السلبي للمرأة الحامل.
- التدخين يدمر الصحة ويسبب الوفاة”
- عزيزى المدخن.. التدخين بداية النهاية. فتوقف عنه. لاننا نحبك.
- \* فى عالم اليوم ١.٣ بليون مدخن.
- \* ٨٤ % من المدخنين فى العالم فى البلدان الفقيرة ودول العالم الثالث.
- \* أصدر البرلمان السويدى قانوناً جديداً لكى يمتد منع التدخين إلى الأماكن العامة ومحطات المترو والمقاهى والسيارات وقد قابل الشعب السويدى هذا القانون بفرح وارتياح بل احتفل كثير من المدخنين بالقاء علب السجائر معلنين امتناعهم عن التدخين بتاتاً، فى الوقت الذى يحدث هذا فى السويد بدأت أيضاً فى البلدان العربية ودول الخليج حملة ضارية لمحاربة التدخين والحد من انتشاره، اما فى مصر ومع قناعة مجلس الشعب بالاضرار الصحية والبيئية للتدخين الا ان

مجلس الشعب والحكومة رأيا ان هناك حوالي ١٠ ملايين مدخن بخلاف الأطفال ومدخني الشيثة وقرروا ان السجائر تعرضت لزيادات سابقة لهذا رفضوا زيادة أسعار السجائر حرصاً من المجلس والحكومة ان تأتي الزيادة على حساب السلة الغذائية الاساسية للمواطن، اما زيادة اسعار السجائر المستوردة المصنعة محلياً فقد أكدت الشركة الشرقية للدخان انخفاض المبيعات في هذه الأنواع من السجائر من ٩ مليارات سيجارة سنوياً إلى أقل من ٥ مليارات سيجارة فقط، لقد أثبتت الدراسات تصاعد نسبة الفقر بين المدخنين بل ان التدخين والفقر وجهان لعملة واحدة وان اكبر نسبة مدخنين هي في الدول النامية والفقيرة وان هناك ٩٠٠ مليون مدخن في العالم منهم ٧٠٠ مليون في الدول النامية و ١٠٠ مليون سيدة مدخنة وان هناك أكثر من ٥ ملايين يموتون سنوياً بسبب التدخين وأن إنتشار التدخين على هذا النحو سيقضى على ١٠ ملايين مواطن سنوياً، وتؤكد الأبحاث العملية ان أنواع التبغ تحتوى على ٤ الاف مادة كيميائية ٤٣ منها بسبب أمراض السرطان والقلب. الدراسات ان الاسرة المصرية تنفق ٥% من الدخل على التدخين و ٢% على العلاج و ١.٢% على الترفية وان نصيب الفرد في مصر من التدخين يبلغ الفاً و ٢٠٠ سيجارة سنوياً، ورغم صدور قانون يحرم التدخين في الأماكن العامة والمكاتب ووسائل المواصلات ولكن بكل أسف لم يطبق القانون فهو حبر على ورق،

\* أكثر من دراسة علمية رصدت بالارقام مؤخرًا، ان مصرصارت بفضل وتشجيع من دراما التليفزيون وافلام السينما، تستهلك سنويا حوالي ٨٠ مليار سيجارة، أى ما يقرب من ٣٦ مليار جنيه سنويا وهي نسبة استهلاك مرتفعة بشكل لافت على مستوى العالم.

قد يحسب للإعلام أنه يمنع إعلانات التدخين، ولكن الإعلان يأتي ضمناً (خاصة في دراما رمضان) والأشياء الضمنية هي التي تترك الأثر الأقوى، وهو ما يحدث عندما يتم الإيحاء للشباب بأن هذا السلوك يخلص الشخص من الضغط ويجعله يظهر بمظهر الرجال، وبالتالي يمتص المشاهد هذه الفكرة ويبدأ في تنفيذها في أقرب وقت.

ويجر المشهد العابر خلفه (وفق دراسات علمية موثقة) ٥٠٠ قتيل في اليوم ومليارات من خسائر الإقتصاد القومي، لدولة مرهقة بالديون ومهددة بإرتفاع سعر الدولار كل ساعة.

السجائر فى مصر يتم بقرار من وزارة التموين مع موافقة مجلس الشعب و جهات أمنية, حيث سعر السجائر يعتبر أمرا حساسا جدا, بسبب أنها مصدر أساسي ومعتاد للكيف لدى معظم قطاعات العمالة اليدوية و المهنية و الفلاحة والشباب، وحين يرتفع سعر السجائر ترتفع التكلفة التي يطلبها السباك والكهربائي وعامل البناء وغيرهم.

و حاليا إنتاج السجائر في مصر احتكاري لشركة الشرقية للدخان, وهى شركة تسيطر الحكومة على أغلب أسهمها و مدرجة في البورصة المصرية، (التحالف المصرى لمكافحة التدخين) أعلن أنه من الصعب تخيل مجتمع منتج ومتقدم اقتصاديا وعلمياً وهناك نسبة تدخين مرتفعة بين أفراده خاصة الشباب منهم . فقد ثبت أن الفرد المدخن تقل إنتاجيته وقدرته على العمل أكثر من الفرد غير المدخن، ولهذا انعكاسات مباشرة سلبية على الإقتصاد القومي في مصر .ومن ناحية أخرى، تزداد نسبة الإنفاق في القطاع الصحي على فئة المدخنين لما يتعرضون له من متاعب وأعراض مرضية قاتلة.و فى الوقت ذاته تفيد تقارير منظمة الصحة العالمية ان التدخين يقتل ما يقرب من ٦ ملايين سنويا علي مستوي العالم منهم ١٧٠ الف قتيل كل عام فى مصر أي ما يعادل ٥٠٠ فرد يوميا! هذا بخلاف ما يهدر على علاج أمراض التدخين من مليارات سنويا فى بلد يعانى من ضعف الموارد. و تفيد الدراسات أن أكثر الفئات التي تدفع ضريبة إنتشار هذا الوباء هم الفقراء لأنهم يدخنون أكثر فيصرفون لشرائه ثم يدفعون من صحتهم وأعمارهم بعد ذلك،حيث يعانون فى الحصول على الرعاية الطبية المناسبة مع قصور الخدمات الصحية وإرتفاع فاتورة العلاج والدواء وضعف الإمكانيات.

في العادة تستهدف شركات التبغ مجتمعاتنا الشرقية من أجل تحقيق الارباح مستغلة عدم التطبيق الجاد للقوانين وكذلك نقص الوعي فى المجتمع بالاضافة إلى عدم جدية صانعى القرار فى اتخاذ إجراءات للحد من المشكلة.



و تتبع شركات التبغ فى سياسة الترويج عددا من الاساليب التى منها الإعلان غير المباشر فى الدراما والذى يتم توجيهه بشكل اكبر لاستهداف الشباب على اعتبار أنهم مستهلكون مثاليون.

وتقوم شركات التبغ العالمية بنشر اماكن بيع منتجات التبغ حول التجمعات الشبابية، وطبقاً للدراسات الدولية والمحلية (التى قامت بها عدد من الهيئات فى مصر عن الدراما فى رمضان أعوام ٢٠١١ و ٢٠١٢ و ٢٠١٣) فإن الترويج غير المباشر عن التدخين بأنواعه من خلال الدراما وخاصة فى رمضان له دور قوى ومؤثر على الشباب، حيث أنهم يعتبرون الممثلين قدوة لهم ويقلدونهم بشكل غير واعى. وفى بحث أجرته جمعية الشباب والتنمية عن (علاقة الإعلام والسينما بالتدخين) تبين ازدياد الرغبة بين الشباب فى التدخين متأثرين بالمشاهد التى تحتوى على تدخين للبطل أو للبطلة خاصة اذا ارتبط تدخين البطل أو البطلة بحركة مميزة. وفى المقابل برامج التوعية الصحية تعتمد على توجيه رسالة مباشرة وتنفذ إلى التشويق والإثارة وعادة ما يكون مضمون هذه البرامج ضعيف وغير جذاب. وتعرض فى توقيت غير مناسب. وإذا كان المدخنون ٢٠ % من المصريين و غير المدخنين يمثلون نحو ٨٠ % من المصريين، فلتكن حمايتهم من مخاطرالتدخين السلبي وتوعيتهم حتى لا يقعوا فريسة لشركات التبغ هى الخطوة الأهم الآن.

مع اتباع المعايير الدولية فى مصر كإحدى الدول والراغبة فى حماية واحترام الانسان، وصحته، اعلى موارد الدولة المصرية.

رئيس جمعية مكافحة التدخين والدرن وأمراض لصدر بالقاهرة، شارك فى عدد كبير من الأبحاث والدراسات سابقة الذكر عن التدخين فى مصر، ومن جانبه شدد على ضرورة وجود تعاون بين تحالف مكافحة التدخين والمؤسسات الإعلامية، فى مناشدة صانعى الدراما بمنع مشاهد التدخين التى لها تأثير بالغ على إنتشار التدخين وتقبله فى مصر، ولو اقتضى الأمر منع المشاهد المحرصة على التدخين او المحببة فيه، ووضع علامة اسفل مشاهد التدخين بتحذيرات صحية مع دعوة مسئولى القنوات الفضائية المختلفة باتاحة وقت مجانى خلال برامج وساعات البث التلفزيونى الجذاب من أجل التوعية بأضرار التبغ واعتبار ذلك فى حد ذاته نشاطا خيريا تطوعيا لصالح المجتمع والفقراء والمرضى. ومن اجل الأطفال والوقاية من

الأمراض المختلفة التي تصيب المجتمع بالعجز والسرطان . أليس هذا أكثر منطقاً وعدلاً وعقلاً ؟ أليست تلك الخطوة هي الأولى والأجدى قبل إهدار ملايين ومليارات أخرى على اعلانات التبغ لمرضى الصدر والقلب والدم و السرطان ؟ فى كل كتاب قراءة لتلاميذ الأبتدائى سطر بسيط واضح فيه حكمة قديمة.

أجرت جمعية مكافحة التدخين والدرن وأمراض الصدر بالقاهرة دراسة في ٢٠١٥ بدعم من مكتب منظمة الصحة العالمية في مصر وبالتعاون مع وزارة التربية، وظهر بالبحث ان:

- \* متوسط الإنفاق على التدخين يبلغ ٢١٤ جنيهاً للذكور و ٢٣١ جنيهاً للإناث، مما يشكل عبئاً اقتصادياً يمكن أن يحرم الطلاب من الاستمتاع بجوانب أخرى من الحياة
- \* أوضح مجموعة من الطلبة والطالبات أنهم لم يتلقوا أى نصيحة أو توعية داخل المدرسة حول مخاطر التدخين.
- وكانت أهم توصيات الدراسة:
- \* تطوير المناهج التعليمية لتوعية الطلاب بالآثار السلبية قصيرة الأمد وطويلة الأمد للتدخين.
- \* ضمان بيئة خالية تماماً من التدخين في جميع المدارس. وتنفيذ القوانين التي تمنع التدخين في المنشآت التعليمية بكل حسم.
- \* وضع إعلانات تحذيرية على منتجات تدخين الشيعة.
- \* توفير برنامج تدريبي محدد للمعلمين حول مكافحة التدخين.
- \* إشراك الآباء والأسر مع وزارات الصحة والتعليم والشباب والرياضة والأوقاف والهيئات الدينية والمنظمات غير الحكومية والمجلس القومي للطفولة الأمومة في حملة الإقلاع عن التدخين.

قانون رقم ٥٢ لسنة ١٩٨١  
فى شأن الوقاية من أضرار التدخين

باسم الامة  
رئيس الجمهورية

قرر مجلس الشعب القانون الآتى نصه وقد اصدرناه:

مادة ١: لايجوز إستيراد او تصدير او انتاج السجائر او التبغ او عرضها او طرحها للبيع او حيازتها بقصد البيع مالم تكن مطابقة للمواصفات والمعايير والاشتراطات التى يصدر بتحديددها قرار من وزير الدولة للصحة بالاتفاق مع وزير الصناعة.

على ان تتضمن هذه المواصفات الا تزيد نسبة القطران على ٢٠ جم فى السجارة الواحدة ويجوز تخفيضها بقرار من وزير الدولة للصحة بالاتفاق مع وزير الصناعة.

مادة ٢: تختص وزارة الصحة بالرقابة على مدة مطابقة السجائر وكافة أنواع التبغ المحلية والمستوردة للمواصفات المبينه بهذا القانون وبلائحته التنفيذية وذلك مع عدم الاخلال باحكام القوانين السارية.

مادة ٣: يجب ان يبين على كل علبة سجائر او تبغ منتجها محلياً او مستوردة نسبة مادتي النيكوتين والقطران والمواد الاخرى التى يصدر بها قرار من وزير الدولة للصحة ويجوز بقرار منه اضافة بيانات اخرى لاثباتها على علب السجائر او التبغ المشار اليها. كما يجب ان يثبت على كل علبة التحذير الآتى نصه: "التدخين ضار جداً بالصحة".

مادة ٤: يحظر على الهيئات التابعة للدولة والاشخاص الاعتبارية العامة ووحدات القطاع العام ودور العرض والمسارح والاندية الرياضية الاعلان بأية صورة من الصور او الترويج لبيع السجائر ومنتجات التبغ الاخرى طبقاً لما تحدده اللائحة التنفيذية لهذا القانون.

مادة ٥: يقتصر الاعلان عن السجائر ومنتجات التبغ فى غير الحالات المبينة فى المادة السابقة على شكل العلبة ومكونات وثمانها وعلى ان يتضمن الاعلان نفس التحذير الوارد فى المادة الثالثة وبشكل ظاهرة طبقاً لما تحدده اللائحة التنفيذية.

مادة ٦: يحذر التدخين فى وسائل النقل العالم والاماكن العامة المغلقة التى يصدر بتحديدھا قرار من وزير الدولة للصحة.

مادة ٧: مع عدم الاخلال بأية عقوبات اشد يعاقب بالحبس مدة لاتزيد عن سنة وبغرامة لا تقل عن مائة جنيه ولا تزيد عن الف جنيه او باحدى هاتين العقوبتين كل من يخالف الاحكام الواردة فى المواد ١، ٣، ٤، ٥ من هذا القانون.

وفى حالة العودة تكون العقوبة الحبس والغرامة معاً.

وفى جميع الاحوال يجب الحكم بمصادرة السجائر او التبغ المضبوط ويجوز ان يشمل الحكم باغلاق المصنع او المتجر الذى ضبطت فيه الجريمة.

مادة ٨: يعاقب كل من يخالف احكام المادة ٦ من هذا القانون بالحبس مدة لاتتجاوز اسبوعاً وبغرامة لا تقل عن خمسة جنيهات ولا تزيد عن عشرين جنيهاً او باحدى هاتين العقوبتين.

مادة ٩: تصدر اللائحة التنفيذية لهذا القانون بقرار من وزير الدولة للصحة وله اصدار اية قرارات اخرى لازمة لتنفيذه.

مادة ١٠: ينشر هذا القانون فى الجريدة الرسمية ويعمل به بعد ثلاثة اشهر من تاريخ نشره.

صدر برئاسة الجمهورية فى ١٨ شعبان سنة ١٤٠١ (٢٠ يونية سنة ١٩٨١).

تقرير اللجنة المشتركة من لجنة الشؤون الصحية والبيئة  
ومكتب لجنة الشؤون الدستورية والتشريعية  
عن مشروع القانون فى شأن الوقائع من مخاطر التدخين، وعن  
الاقتراح بمشروع قانون المقدم من السيدين العضوين دكتور  
ابراهيم عبد السلام عواره ودكتورة زينب السبكي بشأن الوقاية من أضرار التدخين  
(القانون رقم ٥٢ لسنة ١٩٨١)

أحال المجلس بجلسته المعقودة بتاريخ ٥ يونيو عام ١٩٨٠ اقتراح بمشروع  
قانون إلى لجنة الشؤون الصحية والبيئة مقدم من السيدين العضوين دكتور ابراهيم  
عبد السلام عواره ودكتورة زينب حامد السبكي بشأن الوقاية من أضرار التدخين، الا  
أنه لم يتسن دراسته باللجنة نظراً لاحتلته اليها فى نهاية دورة الانعقاد العادى الاول  
وفى مستهل دور الانعقاد العادى الثانى، وطبقاً لنص المادة ١٧٢ من اللائحة  
الداخلية للمجلس، جدد السيدان العضوان هذا الاقتراح بمشروع قانون وبتاريخ ١٩  
يناير عام ١٩٨١ اجتمعت اللجنة حيث وافقت عليه وقررت رفع تقريرها عنه إلى  
المجلس المقر، وبتاريخ ٢ ابريل عام ١٩٨١ ورد إلى المجلس مشروع قانون فى  
شأن الوقاية من مخاطر التدخين، فاحالة المجلس إلى اللجنة بتاريخ ١٣ ابريل عام  
١٩٨١ لدراسته واعدت تقرير عنه وطبقاً لنص المادة ١٦٦ من اللائحة الداخلية  
للمجلس اعتبرت اللجنة المشتركة مشروع القانون اساساً والاقتراح بمشروع القانون  
اقتراحاً بالتعديل وقررت رفع تقرير واحد عنهما.

وقد عقدت اللجنة المشتركة اجتماعاً لهذا الغرض بتاريخ ١١ مايو عام  
١٩٨١ وبعد ان استعرضت اللجنة مشروع القانون ومذكراته الايضاحية واستمعت  
إلى ايضاحات السادة مندوبى الحكومة ومناقشات السادة الاعضاء تورد تقريرها عنه  
فيما يلى:

أصبح التدخين مشكلة لها جوانبها المختلفة التى تحمل فى كل جانب منها اخطارها  
على الانسان:

#### فمن الجانب الصحى:

ثبت علمياً ان التدخين يؤدى إلى الإصابة باخطر الأمراض مثل السرطان  
فى الرئة، وتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية، وتعتبر أمراض القلب مسئولة عن  
معظم الوفيات بين القيادات العلمية والادارية والمهنية، وكذلك ازدادت نسبة الإصابة

بسرطان الرئة والحنجرة والبلعوم يعتبر التدخين أهم مسبب لها، هذا فضلاً عن ان التدخين يسبب أمراض قرحة المعدة، ولقد استطاعت بعض البلاد المتقدمة مثل الولايات المتحدة الأمريكية خفض نسبة الإصابة بأمراض القلب نتيجة لانخفاض نسبة المدخنين فيها نتيجة لتبنى الحكومة حملة قومية لمكافحة التدخين، واهتمت البلاد المتقدمة بصحة غير المدخن وحقه ويصاب بالآثار الضارة للتدخين نتيجة لوجوده فى بيئة ملوثة بدخان السجائر، وكذلك يؤثر التدخين على السيدات الحوامل اذ يؤدي إلى تشويه الاجنة.

### ومن الجانب الاجتماعى والنفسى:

نجد ان المجتمع بكل مكوناته الفكرية والنفسية والاجتماعية يعمل على استمرار ظاهرة التدخين، او وباء التدخين بل يساهم فى ترسيخها، فالتنشئة الاجتماعية فى الاسرة والمدرسة والمجتمع ككل ترسخ وتؤكد لدى الأطفال والمراهقين هذا السلوك ويكون الأب والمدرس والكبار هم القدوة المدخنة امام الصغار ولهذا لن تكون للمواعظ والمحاضرات عن أضرار التدخين أية آثار، كذلك فان الافكار والتصورات الخاطئة والتي تنتشر فى المجتمعات كلها تؤدي إلى ترسيخ عادة التدخين وأهم تلك التصورات هى: ارتباط التدخين بالرجولة، وحل المشكلات، وتهديئة الأعصاب المتوترة، وشحذ العقل وشفاء الفكر، وارتباطه بالكرم والمجاملة، كذلك فان بعض الأطباء - مع شديد الاسف - لا يعطون المثل الطيب لمرضاهم بامتناعهم عن التدخين وعلى هذا فان نصائحهم للمرضى بعدم التدخين لن تكون مقنعة لهم، فضلاً عن ان عيادات الأطباء والمستشفيات لا يمنع فيها التدخين ولايحذر فيها المرضى من الآثار المدمرة للتدخين، بالاضافة إلى ان طرق الاعلان عن السجائر فى المواصلات وكافة وسائل الاعلام تأخذ طابعاً مبالغاً فيه وتساعد على تصوير التدخين بأنه يشكل قمة الاحساس بالمتعة والرقى، كما ان تبنى الشركات المنتجة للدخان للمسابقات الرياضية هو عمل غير اخلاقى لأنه يرسخ عادة التدخين فى النشئ أى فى السن التى يكون فيها الأسنان مهيباً للتقليد والخروج عن المؤلف.

### ومن الجانب الإقتصادى:

يؤثر التدخين على الاسرة حيث تنفق من دخلها ما يعادل ٦.٢ % بالقرية  
٥.٨ % بالمدينة على شراء السجائر والتبغ بينما تنفق الاسرة على غذائها نسبة من

الدخل اقل من ذلك بكثير وهذا يؤثر تأثيراً بالغاً عليها خاصة الفئات العاملة منها، ولذلك تتبهِ العالم كله لخطورة هذا الأمر فعقدت ندوات علمية لمكافحة التدخين مثل ندوة الشرق الاوسط لمكافحة التدخين التي عقدت بالقاهرة من ٦-٨ يونية ١٩٧٩ تحت رعاية السيدة جيهان السادات رئيسة جمعية محاربة السرطان، كذلك ندوة نقابة الأطباء التي عقدت بمناسبة يوم الطبيب فى ١٩ مارس ١٩٨٠ حيث جمعت الأبحاث ووزعت فى كتاب صدر عن النقابة، وكذلك الندوة التي نظمتها جمعية المحافظة على جمال الطبيعة بمناسبة العام العالمى لمكافحة التدخين الذى دعت اليه الامم المتحدة.

**وقد تضمن المشروع بقانون المعروض احكاماً من أهمها ما يأتى:**

- ٠- تحديد مواصفات وشروط واوضاع لإستيراد او انتاج السجائر او التبغ او بيعها او عرضها للبيع او حيازتها.
- ٠- يجب ان يبين على كل علبة سجائر او تبغ منتجها محلياً او مستوردة نسبة مادتي النيكوتين والقطران والمواد الاخرى.
- ٠- يجب ان يثبت على كل علبة سجائر التحذير الآتى: "تحذر وزارة الصحة المواطنين من المخاطر الصحية للتدخين".
- ٠- منع المؤسسات التابعة للدولة والاشخاص الاعتبارية العامة ووحدات القطاع العام ودور الملاهى والاندية الرياضية من الاعلان بأية صور من الصور للترويج لبيع السجائر ومنتجات التبغ الاخرى.
- ٠- حظر التدخين فى وسائل النقل العام او الأماكن العامة المغلقة.
- ٠- تشديد العقوبة التى توقع على المخالفين لاحكام هذا المشروع بقانون.

وقد رأَت اللجنة اجراءات التعديلات الآتية:

أولاً: اضافة مادة جديدة (هى المادة الثانية) ينعقد بمقتضاها الاختصاص بالرقابة على مدى مطابقة السجائر وكافة أنواع التبغ المحلية والمستوردة للمواصفات المبينه بالمشروع بقانون المعروض على وزارة الصحة، وذلك دون اخلال لاحكام القوانين السارية، وبذلك تتحدد جهة الاختصاص إلى جانب وزارة الصحة للجهات التى حددتها القوانين القائمة.

ثانياً: عدلت المادة الاخيرة بجعل سريانها بعد ثلاث اشهر من تاريخ نشر القوانين فى الجريدة الرسمية حتى تتاح الفرصة امام الشركات التى تقوم بهذا العمل لكى ترتب امورها وتحدد اتجاهها لتنفيذ احكام هذا القانون.

ثالثاً: اضافة مادة جديدة (المادة التاسعة) بمقتضاها ينعقد الاحتصاص للسيد وزير الدولة للصحة فى اصدار اللوائح والقرارات المنفذة لهذا القانون، هذا كله إلى جانب التعديلات التى يتطلبها حسن الصياغة.

نظراً لما لهذا الموضوع من أهمية، فان اللجنة توصى بما يلى:

- ضرورة مساهمة القيادات الدينية والاعلامية فى تبنى برنامج متكامل يهدف إلى تعريف الناس باضرار التدخين وان تحرص كل قيادة فى بلدنا على عدم الظهور فى البرامج الاعمية المرئية او فى الاجتماعات العامة وهى تدخن.
  - يجب على دور العلم والقيام بواجبها فى تعريف الطلاب باضرار التدخين مع ضرورة منع التدخين فى المدارس والمعاهد والجامعات وان يعطى الاساتذ والمدرسون المثل الطيب.
  - يجب وقف التدخين فى المستشفيات والعيادات.
- واللجنة اذ توفق على هذا المشروع بقانون، لترجوا المجلس الموقر التفضل بالموافقة عليه بالصيغه المعدلة.

رئيس اللجنة المشتركة

دكتور / حمدى السيد



## مذكرة ايضاحية

### لمشروع قانون رقم ٥٢ لسنة ١٩٨١

أثبتت التجارب العلمية مضار التدخين على صحة الانسان اذ يؤدي إلى اصابته بأمراض القلب والسرطان وغيرها، وقد إنتشرت عادة التدخين بين الناس وهم بعد فى سن مبكرة او فى حالة المراهقة ولازمتهم طوال حياتهم ولا سبيل امامهم للفاكك منها حتى عدا التدخين احدى مشاكل العصر التى لا تقف مخاطرها عند المدخنين فحسب بل تمتد إلى المحيطين بهم من غير المدخنين وإلى قوى الانتاج ومن ثم بات لازماً حماية للصحة العامة واستهدافاً لادخار جهد المواطنين لدفع عجلة الانتاج والتنمية اعداد تشريع يهدف إلى الحد من الاسراف فى التدخين سيما فى اماكن التجمعات البشرية كما يهدف إلى حماية الانسان من السجائر التى تتجسم فيها عناصر الضرر بصورة اشد، وعليه فقد اعد مشروع القانون المرفق ويحظر فى مادته إستيراد او تصدير او تداول السجائر والتبغ او تداولها او الاعلان عنها مالم تكن مطابقة للمواصفات التى يحددها قرار من وزير الصحة بالاتفاق مع وزير الصناعة، وقد اوجبت المادة الثانية بيان نسبة النيكوتين والقطران والمواد الاخرى التى يحددها وزير الصحة او اية بيانات اخرى يرى اثباتها على علب السجائر او التبغ كما اوجبت ان يثبت تحذير من وزارة الصحة للمواطنين من المخاطر للتدخين. ووجبت المادة الثانية على المؤسسات التابعة للدولة والاشخاص الاعتبارية وغيرها وعدم الاعلان بهدف الترويج لبيع السجائر ومنتجات التبغ وقصرت المادة الرابعة الاعلان عنها على شكل العلبة ومكوناتها وثنمها فى حدود ما قضت به المادة الثانية، وحظرت المادة الخامسة من المشروع التدخين فى اماكن التجمعات البشرية وهى وسائل النقل العام والاماكن العامة المغلقة التى يحددها قرار من وزير الصحة. وقد حددت المادتان السادسة والسابعة العقوبات على مخالفة احكام القانون. وتتشرف وزارة الصحة بعرض المشروع مفرغاً فى الصياغة القانونية التى اقراها مجلس الدولة للتفضل باتخاذ اجراءات استصداره.

وزير الدولة للصحة

د. ممدوح جبر

## مذكرة ايضاحية للإقتراح بمشروع

### قانون الوقاية من أضرار التدخين (القانون رقم ٥٢ لسنة ١٩٨١)

أثبتت التجارب التي قامت بها المراكز الطبية العالمية والمصرية ان التدخين يسبب أمراض القلب والصدر والسرطان، أنه يسبب آثار ضارة جداً على الصحة، وليس فقط بالنسبة للمدخنين وانما ايضاً بالنسبة لمن يخالطونهم فى محل الإقامة او فى محل العمل، وازاء الآثار الضارة التي يحدثها التدخين، فقد اهتمت الامم المتحدة بهذا الموضوع ودعت إلى ان يكون عام ١٩٨٠ عام مكافحة التدخين، واصدرت كثير من الدول التشريعات التي تحرم التدخين على من هم دون سن معينة، ولقد تنبتهت مصر منذ وقت غير بعيد إلى خطورة آثار التدخين على الصحة العامة للمواطنين، فاصدرت العديد من التشريعات والقرارات التي تحرم التدخين فى اماكن التجمعات البشرية كوسائل النقل العام والمسارح، ودور الخيالة، وكان آخرها حظر الاعلان عن السجائر فى وسائل الأعلام المسموعة والمرئية.

واستجابة لنداء الامم المتحدة، وحماية شبابنا - عدة الحاضر وركيزة المستقبل - من الآثار الضارة للتدخين، ومن اجل معالجة تشريعية شاملة لهذا الموضوع، تقدمنا بهذا الاقتراح بمشروع قانون الذى يقضى فى المادة الاولى منه بتحديد نسبة "القطران" فى كل سيجارة بحيث لا تزيد عن ٢٠ مجم، ويقضى فى المادة الثانية منه حظر إستيراد او تداول السجائر وكافة أنواع التبغ الاجنبية غير المطابقة للمواصفات وتقضى المادة الثالثة باختصاص وزارة الصحة بالرقابة على مدى مطابقة السجائر وكافة أنواع التبغ للمواصفات وتلزم المادة الرابعة فيه بوضع تحذير أضرار التدخين على كل علبة سجائر او تبغ، وتقضى المادة الخامسة بالامتناع عن الاعلان بأى صورة من الصور لترويج بيع السجائر ومنتجات التبغ الاخرى، قضت المادة الثامنة بالعقوبة التي توقع على كل من يخالف احكام هذا القانون.

د. زينب السبكي

د. ابراهيم عبد السلام عواره

### قانون عن التدخين من سنة ١٩٩٣م حتى الآن لم يُصدق عليه:

تقدم بهذا القانون الدكتور شريف عمر عميد معهد الأورام القومى والرئيس السابق للجنة الصحية بمجلس الشعب منذ عام ١٩٩٣م ولكن لم يُوخذ فيه شئ، ثم تقدم به حالياً الدكتور حمدى السيد نقيب الأطباء ورئيس لجنة الصحة بمجلس الشعب وأهم بنود هذا القانون هو:

أولاً: منع الاعلان والترويج للتبغ ومشتقاته فى اجهزة الاعلام المسموعة والمقروءة والمرئية بما فى ذلك ما يتم من ترويج فى المسلسلات وتبنى مباريات ومسابقات وجوائز وملصقات وغير ذلك.

ثانياً: منع بيع التبغ ومشتقاته لاقل من ١٨ عاماً باعتبار النيكوتين مادة إدمان ومنع إقامة ماكينات بيع التبغ.

ثالثاً: تعديل التحذير على واجهة علبة التبغ بحيث تشمل ثلث المساحة على الاقل ويكون التحذير مباشراً اسوة بما يتم فى العالم.

رابعاً: زيادة سعر وحدة التبغ ١٠% تخصص للخدمات الصحية. (جريدة الاهرام الجمعة ١٣ يوليو ٢٠٠١م).

ملحق رقم ١: الهيئة المصرية العامة للتوحيد القياسى.

جودة الانتاج.

٢ شارع أمريكا اللاتينية - جاردن سيتى - القاهرة.

الادارة العامة للمواصفات.

تقرير

عن المواصفات القياسية الخاصة

بالتبغ المخلوط للسجائر

التبغ المخلوط والسجائر

٧-المجال:

تشمل هذه المواصفات القياسية التبغ المخلوط للسجائر المصنعة المخلوط (ذات الطابع الامريكى - الانجليزى والشرقى) كما تشمل مكونات نسب الخلط المضافة اليه ومواصفاتها.

٧-التعارف:

التبغ المخلوط للسجائر هو توليفة من تبوغ مختلفة مضاف اليها مواد سكرية وحافطة للرطوبة ومواد النهكة والسيجارة منتج من منتجات التبغ المعدة للتدخين وهى عبارة عن قطع رقيقة من التبغ المخلوط مغلفة بلفافة من الورق بطريقة تناسب تدخينها تدخيناً مباشراً.

٧-الاشتراطات العامة:

١/٣ لا تزيد نسبة ورق اللف فى السيجارة على ٥% من وزن السيجارة (مع استبعاد وزن المرشح وغلافه فى حالة السجائر ذات المرشح).

٢/٣ تكون السيجارة خالية من عيوب اللصق.

٣/٣ يكون الالتصاق جيداً فى ورق تغليف اللف.

٤/٣ يكون الالتصاق فى الجزء المحتوى على المرشح مع الجزء المحتوى على التبغ.

٥/٣ يكون احتراق السيجارة منتظماً وذلك سواء بالنسبة لقطع التبغ فيها او بالنسبة لورق اللف.

٦/٣ لا تزيد كمية القار الناتج عن تدخين السيجارة والذى يصل إلى فم المدخن على ٢٠ مجم / سيجارة على ان يجرى هذا التقرير طبقاً للمواصفات القياسية

رقم: لسنة والخاصة بطرق تقدير الراسب المستكشف والقلويدات فى دخان السجائر - على عينات تؤخذ لهذا الغرض من مواقع الانتاج المحلى او من الجمارك المصرية.

#### ٧-المواصفات:

١/٤ التبغ الخام:

١/١/٤ يكون التبغ الخام المستخدم حالياً من المواد الغريبة نباتية كانت او غير نباتية كما يجب الا تختلط به اثناء تصنيعة مواد غريبة كالكش والريش والمواد الخشنة والمعدنية او اية مواد ليست من التبغ الخالص او مواد الخلط.

٢/١/٤ تحتوى توليفة التبغ المستعمل فى صناعة التبغ المخلوط للسجائر على الأنواع الآتية كلها اوبعضها: الفرجينى والبيرلى والشرقى شرقى والميرلاندى.

٣/١/٤ يحظر استعمال التبغ المختلف عن التدخين.

٢/٤ مواد الخلط:

١/٢/٤ المواد السكرية:

تشمل المواد التالية السكر الخام والسكر المكرر والعسل الاسود وعسل النحل (طبقاً للمواصفات القياسية الخاصة بكل صنف من هذه الاصناف) ويجوز استعمال العسل الاسود المنعكس - تضاف المواد السكرية بحيث لا تزيد نسبة السكر المضاف اليه محسوباً كجلوكوز على ٨.٤ جزء/١٠٠ جزء من التبغ بالوزن.

٢/٢/٤ المادة الحافظة للرطوبة:

المادة الحافظة للرطوبة التى تستعمل هى مادة الجلسرين.

يضاف الجلسرين النقى بما لايزيد على ٣ اجزاء من الجلسرين / ١٠٠ جزء من التبغ بالوزن.

٣/٢/٤ مواد النكهة وتشمل المواد التالية:

١/٣/٢/٤ زيوت وخلصات عطرية: مثل الفاليريان والبرجموث والقرفة والينسون.

عطريات: مثل الفانيلين والكومارين والمنتول.	٢/٣/٢/٤
خلاطات نبايئة: مثل الفانيليا والكاكاو والعرقسوس.	٣/٣/٢/٤
خلاصات فواكه: مثل العنب والتفاح والخوخ والمانجو والتين والبلح.	٤/٣/٢/٤
راتجات: مثل التولو والبيرو والبنزين.	٥/٣/٢/٤
روم	٦/٣/٢/٤
ارواح اصطناعية للنكهة: مسموح باستخدامها غذائياً على الاكثر نسبة ما يضاف من مواد النكهة على جزئين / ١٠٠ جزء من التبغ بالوزن.	٧/٣/٢/٤
يدخل الكحول النقي او الكحول المحمول تحويلاً خاصاً للاسعمال فى رش التبغ ضمن المواد المستعملة كمذيب للمواد السابقة دون ان يكون له حساب فى هذه النسبة.	٤/٢/٤
بنزوات الصوديوم:	٥/٢/٤
يجوز اضافة بنزوات الصوديوم بما لا يزيد على ٢ جزء من بنزوات الصوديوم فى الف جزء من التبغ.	
يجوز اضافة رقائى مغلفات التبغ المجنسة إلى توليفة التبغ المخلوط للسجائر.	٦/٢/٤
تفرم اوراق التبغ بحيث لا يقل عرض القطعة عن ٠,٣ مم ولا يزيد على ١ مم وبالنسبة للعروق فأنها تبسط إلى سمك من ٠,٢ مم إلى ٠,٦ مم ثم تفرم على مقياس سمك ورق التبغ (من ٠,١٤ إلى ٠,٢٠ مم).	٣/٤
لا تزيد نسبة الناعم الذى يمر من منخل قياسى مقياس فتحة ٤٢.. مم على ٥% من التبغ المخلوط على درجة رطوبة ١٣%.	٤/٤
لا تزيد نسبة الرمل فى التبغ المخلوط على ٢% محسوبة بالنسبة للتبغ الداخلى فى صناعته.	٥/٤
التبغ المخلوط للسجائر الذى يعبأ فى باكوات كتبغ شعر - للتلف بمعرفة المدخن بنفسه.	٦/٤

لا يخضع لشرط اضافة مواد النكهة.	١/٦/٤
يكون التبغ الداخل فى صناعته من الدخان الشرقى والنصف شرقى.	٢/٦/٤
لا تزيد نسبة الناعم الذى يمر من منخل قياسى سعة فتحته ٠,٤٢ مم على ١٠% من التبغ المخلوط على درجة رطوبة ١٣%.	٣/٦/٤
لا تزيد نسبة الرمل فى التبغ المخلوط على ٣% محسوبة بالنسبة للتبغ الداخل فى صناعته.	٤/٦/٤
يجوز تصنيع السجائر المعطرة التى تقتصر مواد النكهة فيها على الزيوت والخلاصات العطرية فقط.	٧/٤
يكون التبغ الداخل فى صناعته من الدخان الشرقى والنصف الشرقى.	١/٧/٤
لا تزيد نسبة الناعم الذى يمر من منخل قياسى سعة فتحته ٠,٤٢ مم على ١٠% من التبغ المخلوط على درجة رطوبة ١٣%.	٢/٧/٤
لا تزيد نسبة الرمل والتبغ المخلوط على ٣% محسوبة بالنسبة للتبغ الداخل فى صناعته.	٣/٧/٤
تسدى دائماً حسابات نسب الخلط على اساس ان التبغ الخام المستخدم درجة رطوبته ١٣%.	٨/٤
لا يزيد التجاوز فى نتائج تحليل العينة فى مجموع الاضافات كلها على ١: ٢% من الحد الاقصى لمجموع مواد الخلط.	٩/٤
التعبئة:	٥
تكون التعبئة فى لفافة من رقائق الالمونيوم توضع فى علبة محكمة القفل بتغليفها بالسوليفان او غيره من المواد التى تؤدى نفس الغرض وتحتوى العلبة على ١٠ او ٢٠ سيجارة او ٥٠ سيجارة. ويجوز فى حالة العلب التى تحتوى على	

٥٠ سيجارة ان يكون الغلاف الداخلى من ورق الزبدة  
(الجلاسين) بدلاً من رقائق الالمونيوم ويكون الغلاف  
الخارجى من الورق المعامل بالشمع بدلاً من السلوفان،  
ويوضع على كل سيجارة الاسم التجارى الخاص بها  
والموضح بها والموضح على العلبة.

و بدون خط واضح على العبوات البيانات التالية:

نوع السجائر .	١/٥
الاسم التجارى .	٢/٥
اسم المنتج وعلامته التجارية .	٣/٥
التدخين ضار جداً بالصحة .	٤/٥
صنعت بجمهورية مصر العربية فى حالة الانتاج المحلى .	٥/٥



جمهورية مصر العربية  
ملحق رقم ٢  
المواصفات القياسية المصرية رقم  
طرق تقدير الراسب المكثف والقلويدات فى دخان السجائر  
وزارة الصناعة  
الهيئة المصرية العامة للتوحيد القياسى وجودة الانتاج

١٢-المجال:

تختص هذه المواصفات القياسية بطريقة تقدير الراسب المتكثف والقلويدات فى ناتج تدخين السجارة.

١٢-التعريف:

- ١/٢ **مقاومة السحب:** الفرق فى الضغط بين مدخل ومخرج الشئ المقاس (سجارة وفلتر سجارة) مقداراً بطول عامود من الماء مقاساً بالمليمتر عند مرور تيار من الهواء خلاله بمعدل ١٧.٥ مل/ثانية.
- ٢/٢ **حجم النفس:** هو حجم الدخان المأخوذ من نهاية السجارة خلال نفس واحد يكون حجم النفس معياراً عند ٣٥ مل درجة حرارة ٢٠ درجة مئوية وضغط ٧٦٠ مم زئبق.
- ٣/٢ **مدة النفس:** وهو الزمن الذى يحدث خلاله اختلاف فى الضغط بين نهايتى السجارة وتكون مدة النفس معايرة عند ١.٨ إلى ٢.٢ + ٧.٠ ثانية.
- ٤/٢ **تردد النفس:** هو عدد الانفاس لكل وحدة زمن ويكون تردد النفس معياراً بنفس واحد لكل ٦٠ + ١ ثانية.
- ٥/٢ **طول العقب:** هو طول الجزء المتبقى من السجارة بعد تدخينها ويحدد بطول الفلتر مضافاً اليه ٨مم.
- ٦/٢ **عدد الانفاس:** ومتوسط عدد الانفاس المأخوذة من سجارة تحت الظروف القياسية سالفة الذكر .

- ٧/٢ مسامية ورق السجائر: هو حجم الهواء بالمليمتر (عند درجة حرارة ٢٠ درجة مئوية ضغط ٧٦٠مم زئبق ورطوبة نسبية ٥٥ - ٦٥ %) في الدقيقة الواحدة مقاساً (مل / دقيقة سم).
- ٨/٢ الراسب المتكثف: هو وزن الجزء الناتج من تدخين السجارة فى مصيدة الدخان ويقدر بالمليجرام فى السجارة (مجم / سجارة).
- ٩/٢ الراسب التكتف الجاف: هو وزن الراسب المتكثف الكلى بعد استبعاد ما يحتوية من ماء ويقدر بالمليجرام فى السجارة (مجم / سجارة).

#### ١٢- طرق اخذ العينات:

تسحب عينة عشوائية من المنتج النهائى فى حدود ٢٠٠٠ سجارة (الفى سجارة) تؤخذ منها ثلاث عينات بطريقة عشوائية حجم كل منها مائتى سجارة معبأة فى عبوات (عشرة او عشرون سجارة) تحفظ فى احدى العينات لدى الجهات المسحوب منها العينة والعينة الثانية لدى الجهات القائمة بسحب العينة وترسل الثالثة لدى جهة الإختبار بمعرفة القائم بسحلب العينة مع مراعاة ان تكون جميع العينات محرزة بالشمع الاحمر تحريزاً سليماً.

#### ١٢- تقدير الراسب المتكثف فى ناتج تدخين السجارة:

- ١/٤ الاجهزة والادوات:
- ١/٤/١ ميزان حساس ( $\pm 0.05$  مجم).
- ٢/٤/١ غرفة ضبط الرطوبة: تضبط اتوماتيكياً على رطوبة نسبية ٥٥ - ٦٥% ودرجة حرارة  $22 \pm 3$  درجة مئوية.
- ٣/١/٤ ماكينة التدخين الآلى: تضبط طبقاً لظروف التدخين القياسية كما جاء فى البنود ٢/٢، ٣/٢، ٤/٢
- ٤/١/٤ مصيدة الدخان:
- ١/٤/١/٤ مصيدة الدخان ذات المرشح المستدير: تتكون من مرشح مستدير من الالياف الزجاجية وماسك المرشح.
- ٢/٤/١/٤ مصيدة الدخان الالكتروماتيكية: تتكون من انبوية زجاجية يتوسط بها قطب موجب متصل بتيار مستمر جهدة من ١٥ - ٢٥ كيلو فولت ويحيط بها القطب السالب على شكل ملف حلزوني متصل بالارض.

٣/٤/١/٤ ماسك السيجارة: وهو مصمم لمسك السيجارة باحكام دون احداث ضغط او زيادة مقاومة السحب بها.

٥/١/٤ سحاحة الفقاعة الصابون.

٦/١/٤ جهاز اتوماتيكي للمعايرة.

٧/١/٤ وعاء المعايرة سعة ٥٠ مل ذات حافة مصنفة.

٨/١/٤ ماصات عيارية سعة ٢٥ مل.

٢/٤ **المحاليل الكيماوية:** تكون جميع المحاليل المستخدمة على درجة النقاوة التحليلية.

١/٢/٤ محلول كارل فيشر المكافئ المائي له ٤ - ٥ % مجم / مل.

٢/٢/٤ محلول قياسي من الميثانول في الماء او طرطرات الصوديوم المائية لمعايرة محلول كارل فيشر.

٣/٢/٤ ميثانول نقي.

٣/٤ **تجهيز العينة:** تجرى العمليات المبينة بهذا البند والبند ٤/٤ في جو درجة حرارته  $22 \pm 3$  درجة مئوية ورطوبة نسبية ٥٥ - ٦٥%.

١/٣/٤ توضع عينات السجائر لمدة ٤٨ ساعة في غرفة ضبط رطوبة العينات (٢/١/٤) حتى يحدث اتزان في رطوبة السجائر تحت هذه الظروف.

٢/٣/٤ يقدر الوزن الكلي للسجائر المكيفة ويحسب متوسط وزن السيجارة وتستبعد السجائر التي بها عيوب صناعية ظاهرة.

٣/٣/٤ يتم وزن كل سيجارة على حدة وتختار السجائر التي لاينحرف وزنها عن  $20 \pm$  مجم عن الوزن المتوسط - يقاس مقومة السحب للسيجارة - تقاس مقاومة السحب لكل السجائر المختارة وزناً وتؤخذ السجائر التي لا تتحرف عن ٥ مم عامود ماء عن المتوسط.

٤/٣/٤ توضع علامة تبيين طول العقب (٥/٢) على كل سيجارة من السجائر التي ستستخدم في الإختبار.

٥/٣/٤ تخزين السجائر المختارة بالطريقة السابقة عند درجة حرارة  $22 \pm 3$  درجة مئوية ورطوبة نسبية ٥٥ - ٦٥ % حتى تعود ثانية إلى حالة الاتزان في هذا الجو.

#### ٤/٤ طريقة الإختبار:

١/٤/٤ يراعى القياسات التالية على السجائر غير المختارة التدخين.

١/١/٤/٤ طول والقطر (المحيط) للسيجارة.

٢/١/٤/٤ طول الفلتر المرشح.

٣/١/٤/٤ متوسط الوزن الكلى لورق السجائر - ورق تغليف اللف او

المرشح لعشرة سجائر .

٤/١/٤/٤ متوسط مقاومة السحب للمرشح مقدار الثلاثين مرشحاً.

٥/١/٤/٤ مسامية ورق السجائر.

٦/١/٤/٤ رطوبة الدخان.

٧/١/٤/٤ محتوى القلويدات (كتيكوتين).

٢/٤/٤ ضبط ماكينة التدخين: تضبط ماكينة التدخين بحيث تعطي خمسة

قراءات مضبوطة لحجم النفس في حدود  $35 \pm 0,3$  مل من الهواء،

يعاد الضبط بواسطة ثلاثة قراءات مضبوطة بعد الانتهاء من تدخين

كل مجموعة من السجائر المختبرة.

١/٢/٤/٤ تحدد مدة النفس بها على ١.٨ إلى  $2.2 \pm 0,3$  ثانية ويعاد

الإختبار تحت الظروف الحقيقية للتدخين.

٢/٢/٤/٤ يكون تردد النفس في حدود ٦٠ - ١ ثانية.

٣/٤/٤ مصيدة الدخان ذات المرشح المستدير: تجهز اقراص الترشيح

بوضعها في المعمل المكيف لمدة ساعتين على الأقل ثم توضع في

مكانها بالماسك بمصيدة الدخان بحيث يكون السطح الخشن في

مواجهة تيار الدخان الداخل وتوزن إلى أقرب  $0,5$  مجم وليكن

الوزن (٠.١) ثم توصل بماكينة التدخين.

٤/٤/٤ مصيدة الدخان الالكتروستاتيكية: توزن انبوية الترسيب لأقرب  $0,5$

مجم وليكن الوزن (٠,١) ثم توصل بماكينة التدخين.

٥/٤/٤ التدخين:

١/٥/٤/٤ توضع عينات السجائر المجهزة بحيث تكون بعيدة عن التيارات الهوائية في ماسك السجائر الموجودة بمصيدة الدخان وتسجل درجة الحرارة والرطوبة النسبية في محيط ماكينة التدخين.

٢/٥/٤/٤ تشعل السجائر وتدخن حتى العلامة الموجودة عند أول العقب تكرر هذه العملية خمس مرات كل مصيدة دخان.

٦/٤/٤ تقدير الراسب المتكثف في ناتج تدخين السجارة: تنزع مصيدة الدخان بمحتوياتها من ماكينة التدخين وتوزع بسرعة إلى أقرب ٥,٠ مجم وليكن الوزن (و<sup>٢</sup>).

١/٧/٤/٤ تقدير الرطوبة في الراسب المتكثف: وتقدر الرطوبة في الراسب المتكثف في ناتج تدخين السجارة بطريقة كارل فيشر كما يلي:

١/٧/٤/٤ تجهيز محلول كحول الميثيل للراسب الكلى:

(أ) في حالة استعمال مصيدة الدخان ذات المرشح المستدير ينزع قرص الترشيح من ماسكة بسرعة بعد الوزن ويوضع بسرعة في دورق يحتوى على ١٠٠ مل ميثانول الحجم (ح ١) ينظف السطح الداخلى لماسك الفلتر واى انابيب موصلة بنصف قرص من المرشح وتوضع في الدورق المحتوى على الميثانول - يجب ان يقل تعرض الميثانول للجو الخارجى حتى لا يمتص رطوبة الجو - يقلل الدورق جيداً ويترك لليوم التالى.

(ب) في حالة استعمال مصيدة الدخان الالكتروستاتيكية - توضع انبوية الترسيب فوراً بعد وزنها على فوهة دورق معيارى سعة ١٠٠ مل ذو حافة مصنفرة - ينقل ٥٠ مل ميثانول إلى الدورق ويغلق الطرف الآخر للانبوية بسدادة من المطاط مركب عليها مفتاح ضاغط ترج جيداً مع السماح لخروج الضغط البخارى الزائد حتى يتم اذابة متكثف التدخين بنقل

المحلول المتعكر بحيث يجرى داخل الدورق المعياري ويغسل  
بالميثانول حتى العلامة.

٢/٧/٤/٤ معايرة: يؤخذ بالماصة حجم معين (ح ٢) مل عادة ٢٥ مل  
من المحلول الميثلي لراسب الدخان المتكثف وينقل إلى  
دورق معياري ويعاير باستخدام محلول كارل فيشر.

٣/٧/٤/٤ الإختبار الضابط:

(أ) يجرى إختبار ضابط بوضع قرص ونصف قرص ونصف من  
المرشح المستدير والحفوظ في نفس جو المعمل في دورق  
يحتوى على ١٠٠ مل كحول ميثيلى ويعاير كما فى البند  
السابق.

(ب) يجرى إختبار ضابط على انبوية ترسيب نظيفة محفوظة فى  
نفس جو المعمل ويتم الغسيل باستعمال جزئين كل منهما  
٤٠ مل من الكحول الميثيلى كما ورد فى البند  
٢/٧/٤/٤ (ب) وتعاير كما ورد فى البند ٢/٧/٤/٤.

٨/٤/٤ طريقة الحساب:

$$\frac{١}{٨/٤/٤} \text{ الراسب المتف لكل سيجارة (س ١).}$$
$$\frac{١}{٢} - \frac{١}{١} = \frac{١}{١}$$

حيث و<sup>١</sup> = وزن مصيدة الدخان قبل التدخين مجم.  
و<sup>٢</sup> = وزن مصيدة الدخان بعد التدخين مجم.  
د = عدد السجائر التى دخنت فى المصيدة.  
٢/٨/٤/٤ رطوبة الراسب المتكثف للسيجارة (س)

$$ر = \frac{(ح - ح^٣) هـ}{ح^٢} \times \frac{ح^١}{ح^٢}$$

حيث:

ح = حجم محلول كارل فيشر المستعمل فى معايرة المحلل الميثيلى  
للراسب المتكثف (مل).

- ح ٢ = حجم محلول كارل فيشر المستعمل فى الإختبار الضابط (مل).  
 ه = المكافئ المائى لمحلول كارل فيشر مجم / مل.  
 د = عدد السجائر المدخنة بالمصيدة.  
 ح ١ = حجم الكحول الميثيلى المستعمل فى محلول متكثف التدخين  
 الراسب الكلى لاذابته (مل) .  
 ٣/٨/٤/٤ الراسب المتكثف الجاف للسيجارة مجم سيجارة (س٢).  
 س٢ = س١ - ر.

حيث:

- س١ = وزن الراسب المتكثف لكل سيجارة مجم / سيجارة.  
 ر = رطوبة الراسب المتكثف للسيجارة مجم / سيجارة.  
 ويجب ان يكون الفرق بين النتيجتين فى حدود ٦ % من القيمة  
 الصغرى واذا اختلفت تعاد النتائج والقراءات حتى يحقق هذا الفرق.  
 ٥- تقدير القلويدات فى المكثف الناتج من تدخين السيجارة مقدار كتيكوتين:

١/٥ الاجهزة:

- ١/١/٥ جهاز تقطير البخار.  
 ٢/١/٥ سيكترولوتوميتر (يعطى طول موجات من ٢٣٠ - ٢٩٠ نانومتر).  
 ٣/١/٥ خلايا من الكوارتز بعمق ١٠ مم.  
 ٤/١/٥ دوارق معيارية سعة ٢٥٠ مل بفوهات ضيقة وذات سدادات  
 مصنفة.

٥/١/٥ ماصات عيارية.

٦/١/٥ اقماغ باقطار ٥٥مم.

٧/١/٥ ورق ترشيح.

٢/٥ المحاليل الكيماوية:

١/٢/٥ محلول هيدروكسيد الصوديوم ٨ عيارى.

٢/٢/٥ حامض كبريتيك ٢ عيارى.

٣/٢/٥ حامض كبريتيك ٠,٥ عيارى.

٣/٥ تجهيز العينة ك تجهيز العينة كما ورد بالبند ٣/٤ وتذاب فى كحول الميثيل  
 كما ورد فى البند ٤/٤/٧/١

## ٤/٥ الطريقة:

يجرى التقدير بهذه الطريقة لكل قناة تدخين على حدة - يؤخذ حجم معين (ح) من المحلول الميثيلي لراسب تكثيف الدخان من الحجم (ح) بما يوازى ٣/٢ سيجارة ويوضع فى دورق التقطير.

يضاف ٥ مل من حمض الكبريتيك ٢ ع وحوالى ٢٥ مل من الماء المقطر ويبدأ التقطير البخارى.

ويراعى عدم زيادة حجم المحلول فى دورق التقطير وقد يستعمل لهب اضافى اذا لزم الأمر.

يوقف التقطير عندما يجمع حوالى ١٠٠ مل من المقطر ويستبعد هذا الجزء. يضاف ببطئ ١٠ مل من محلول هيدروكسيد الصوديوم ٨ ع ويعاد التقطير. ويستقبل المحلول المقطر فى دورق معيارى سعة ٢٥٠ مل يحتوى على ١٥ مل حمض كبريتيك ٢ ع. يجمع حوالى ٢٢٠ - ٢٣٠ مل من المقطر ويكمل حتى العلامة بالماء المقطر وليكن الحجم (ح ب) يخلط جيداً ثم يرشح.

يقاس امتصاص الراشح للضوء فى جهاز سكتروفوميتر عند اطوال موجات ٢٣٦، ٢٥٩، ٢٨٢ نانوميتر وذلك بمقارنته بمحلول للمقارنة الذى يحتوى على ١٥ مل حمض كبريتيك ٢ ع تخفف بالماء المقطر حتى ٢٥٠ مل فلاى دورق معيارى. اذا زاد الامتصاص عند ٢٥٩ على ٠,٧ يخفف حجم معين (ح) مل من المحلول المقطر المرشح إلى الحجم (ح د) باستخدام حمض الكبريتيك ٠,٥ ع ويقاس امتصاص هذا المحلول بمحلول المقارنة.

٥/٥ طريقة الحساب: الكمية الكلية من قلويدات الدخان (كتيكوتين) لكل سيجارة مدخنة فى (نيكوتين).

$$\frac{\text{ص} \times \text{ح} \times \text{ا} \times \text{ح} \times \text{ب} \times \text{ح} \times \text{د}}{\text{ك} \times \text{ل} \times \text{ح} \times \text{أ} \times \text{ح} \times \text{ع} \times \text{د}} = \text{ق (نيكوتين)}$$

حيث:

$$\text{ص} = ١.٥٩ - \left( \frac{\text{ص} ٢٣٦}{٢٥٩} - \frac{\text{ص} ٢٨٢}{٢} \right)$$



- ك = معامل امتصاص النيكوتين في حمض الكبريتيك ٠,٥ ع عند طول  
موجه ٢٥٩ نانومتر وتساوى ٣٤.٣ عند هذا الطول الموجي.
- ص = تصحيح الامتصاص.
- ح ع = الحجم المعين المأخوذ (ح ب) للتخفيف حتى الحجم (ح د) مل.
- ل = طول الممر الضوئي بالسم.
- ح د = الحجم الذى وصل اليه ح ج المأخوذ من المحلول بعد تخفيفه مل.
- د = عدد السجائر التى دخنت فى المصيدة.
- ح ا = حجم المحلول الميثيلى للراسب المتكثف.
- ح أ = حجم جزء من المحلول الميثيلى للراسب تكثيف الدخان المأخوذ  
للتقطير.
- ح ب = حجم المتقطر المأخوذ من التقطير القلوى.
- الفرق بين قرانتين لقناتين كل على حده يجب ان يكون فى حدود ٦% من  
اصغر قيمة واذا كان غير ذلك فيجب ان يعاد التقطير مرة اخرى حتى  
يتحقق ذلك.

وزارة الصحة  
قرار رقم (١) لسنة ١٩٨٢  
بإصدار اللائحة التنفيذية للقانون رقم ٥٢ لسنة ١٩٨١ فى شأن  
الوقاية من أضرار التدخين

وزير الدولة للصحة

بعد الاكلاع على القانون رقم ٥٢ لسنة ١٩٨١ فى شأن الوقاية من أضرار  
التدخين:

وعلى قرار رئيس الجمهورية رقم ٢٦٨ لسنة ١٩٧٥ باختصاصات ومسئوليات وزارة  
الصحة:

وعلى قرار وزير الصحة رقم ٦٨٤ لسنة ١٩٨١ والقرارات المعدلة له بشأن تشكيل  
لجنة لوضع اللائحة التنفيذية للقانون المشار اليه:

على الاتفاق مع وزير الصناعة:

قرار

مادة ١:

(أ) يقصد بعبارة التبغ فى تطبيق احكام القانون رقم ٥٢ لسنة ١٩٨١ المشار اليه  
التبغ المنتج "دون التبغ الخام.

(ب) يقصد بعبارة السيجارة الواحدة عن تقرير كمية القطران أنها منتج التبغ المعد  
للتدخين المغلفة بلفافة من ورق لف السجائر بحيث يكون وزن التبغ المعد  
للتدخين بها ٨٠٠ ملجم مع السماح بمجاوزة هذا القرار زيادة او نقصاناً بمقدار  
٢٠ ملجم.

(ج) يقصد بكمية القطران فى السيجارة الكمية الموجودة فى الدخان المعد للتدخين  
فى السيجارة الواحدة او أى منتج معد للتدخين ويتخذ وزن السيجارة معياراً  
قياسياً لتحديد نسبة القطران.

(د) يقصد بالاماكن العامة المغلقة التى يحظر فيها التدخين جميع الأماكن العامة  
المغلقة التى يؤمها الشعب وذلك فى غير الأماكن المخصصة للتدخين فيها.

(هـ) يقصد بوسائل النقل العام كل وسيلة مملوكة للدولة او لغيرها تستخدم فى نقل  
افراد الشعب ويدخل فى ذلك وسائل النقل التى تستخدمها الوزارات والهيئات  
وحدات القطاع العام والخاص فى نقل العاملين بها من وان اماكن عملهم.

مادة ٢: تكون مواصفات ومعايير واشتراطات السجائر او منتجات التبغ الذى يجوز انتاجه اوز تصديره او إستيراده على النحو المبين بالملحق رقم (١) المرفق لهذه اللائحة والمواصفات القياسية المصرية التى تضعها الهيئة المصرية العامة للتوحيد القياسى وجودة الانتاج وتصدر بقرار وزير الصحة.

مادة ٣: تكون طريقة تقدير الراسب المكثف والقلويات فى دخان السجائر طبقاً لما ورد بالملحق رقم (٢) المرافق لهذه اللائحة ويكون تقدير الراسب المكثف والقلويات فى منتجات التبغ الاخرى طبقاً لطرق التقدير التى تضعها الهيئة المصرية العامة للتوحيد القياسى وجودة الانتاج ويصدر بذلك قرار من وزير الدولة للصحة.

مادة ٤: يتعين ان يثبت على كل علبة سجائر او تبغ محلية او مستوردة كمية مادتي النيكوتين والقطران المشار اليها بالملحق رقم (١) باللغة العربية وبخط مقروء واضح، كما يتعين ان يدون على كل علبة عبارة" التدخين ضار جداً بالصحة" بذات اللغة وبخط واضح مقروء دون اية اضافات سابقة او لاحقة على نص هذا التحذير.

مادة ٥: يحظر على المؤسسات التابعة للدولة والاشخاص الاعتبارية العامة ووحدات القطاع العام ودور العرض والمسارح والاندية والرياضة ان تكون مجالاً للاعلان عن السجائر او منتجات التبغ او الترويج لبيع ما ذكر ويقتصر الاعلان عن السجائر ومنتجات التبغ سواء المنتجه محلياً او المستوردة فى غير الأماكن والهيئات سالفه الذكر على شكل العلبة ومكوناتها وثمانها على ان يتضمن الاعلان التحذير المنصوص عليه بالمادة (٤) من هذه اللائحة.

مادة ٦: تمنح مهلة قدرها ثلاثة اشهر من تاريخ صدور هذه اللائحة للمنتجين والمصدرين والمستوردين للسجائر ومنتجات التبغ فيما يتعلق بتنفيذ الاحكام الواردة بالمواد ٢، ٣، ٤، ٥ من هذه اللائحة.

مادة ٧: ينشر هذا القرار فى الوقائع المصرية - ويعمل به من اليوم التالى لتاريخ نشره.

تحريراً فى ٧ ربيع الاول سنة ١٤٠٢ (٢ يناير سنة ١٩٨٢).

## الشاي

### مقدمة:

الشاي هو المشروب الاكثر انتشاراً في العالم وعلى وجه الخصوص الدول الشرقية التي تفضل الشاي في جميع الاوقات، وخاصة في شهر رمضان الكريم والذي يحلو فيه الافطار على كوب من الشاي الخفيف وهناك من يفضله بارداً ومنهم لايشربه الا ثقيلاً والبعض يشربه بدون سكر والبعض الآخر يضيف اليه قليل من السكر واللبن، والان أصبح لكل شعب اسلوبه الخاص في شرب الشاي فمثلاً في اليابان يضع الشعب الياباني طقوساً واحتفالاً، وكذلك بالنسبة للعرب، فالبعض يفضلون شرب الشاي بالنعناع مثل المغرب، وبالنسبة للدول الاوروبية مثل الانجليز يضيفوا اللبّن إلى كل فنجان شاي، اما السوفيت فهم يضيفون شريحة من الليمون ويشربونه في كوب، واهالي التبت يضيفون له الملح والزبد.

جميع أنواع الشاي لها تأثير استرخائي يبدأ من طريقة الإعداد، حيث تحديد جرعة الشاي وسكبه ثم تركه قليلاً قبل أن يستمتع باحتسائه، ويفسر الخبراء التأثير الاسترخائي للشاي أن تناوله مرتبط بأخذ قسط من الراحة، وهو أمر ذو تأثير تأملي للغاية.

لا تقف مزايا الشاي عند حد تأثيره الاسترخائي ومنتعة احتسائه، فهو يتمتع أيضاً بتأثير منشط ومهدئ وجمالي، وينصح الخبراء من يحتاج إلى دفعة كافيين بتناول الشاي الأسود والأخضر، أما شاي الناردين أو شاي نبات الجنجل فله تأثير مهدئ .ويمكن تناول الشاي قبيل النوم أو عند الشعور بالتوتر العصبي، ونجد أن شاي البابونج يمتاز بتأثيره الاسترخائي، و يمتاز شاي الكهرمان بتأثيره المحسن للمزاج .ولا تقتصر فوائد الشاي على الروح فقط، بل يعود تأثيره بالنفع على الجسد أيضاً، فمن يرغب في إنقاص وزنه، عليه بتناول شاي الاخضر، فهو يحتوي على فيتامينات وله تأثير مطفيء للجوع. أما التأثير الجمالي للشاي فيأتي عن طريق كمادات القطن المشبعة بالشاي المبرد على سبيل المثال لها تأثير إيجابي على العينين، يمكن استخدام الشاي الأخضر أو الأسود، وإلى جانب التأثير المبرد يعمل حمض التانيك الذي يحتوي عليه الشاي على انقباض مسام الجلد، وبالتالي يتم تنعيم الجلد وتختفي التورمات، وبالإضافة إلى ذلك يُعد شاي الشمر مفيداً للشعر، حيث إن

استخدامه كغسول يمنح الشعر لمعاناً في غاية الروعة والجمال. ترجع فائدة الشاي عموماً لاحتواء معظم أنواعه علي كميات كبيرة من البوليفينول وهي مواد نباتية ثبت لها تأثيراً مضاداً للأكسدة ومضاداً للالتهاب

### بيت الشاي:

كوب الشاي في بلدنا له تاريخ طويل في العلاقات الاجتماعية فهو المشروب الرئيسي لدي معظم المصريين وفي زيارة لمدينة ناجويا في اليابان للمشاركة في المؤتمر العالمي لليونسكو وفي جولة سياحية تم زيارة أقدم قلعة في اليابان ثم بيت الشاي وهو مزار تاريخي مثل القلعة التي يعود عمرها إلي ٤٧٠ عاماً.

بدأت الجولة بالصعود إلي القلعة والتي ينبغي دخولها حفاة ويتم الصعود طابقاً تلو الآخر وهي مهمة في غاية الصعوبة خاصة مع الالتزام بالتعليمات بعدم لمس الحوائط. وبعد الانتهاء من صعود القلعة , المنظر من أعلى القلعة في غاية الجمال حيث الخضرة والجبال والبحيرات تحيطها من كل جانب ثم الانتقال إلي بيت الشاي وهو عبارة عن كوخ خشبي بسيط للغاية يمكن لأصغر نجار في القرية المصرية أن يصنع مثله وبدأت الجولة داخل بيت الشاي حفاة حيث الأرض مفروشة بالحصير وجميع الحجرات منخفضة السقف بحيث لا يسمح لأي شخص بالطول المتوسط أن يقف معتدلاً.

وبعد عدة غرف وطرقات للوصول إلي غرفة إعداد الشاي وهي صغيرة للغاية لا تتسع لأكثر من أربعة أفراد يوجد بها ركن صغير مخصص لإعداد الشاي حيث يتولي رب الأسرة الرجل إعداد الشاي بنفسه للأسرة بعد طلوع الشمس وقبل الغروب وهو الموعد المفضل لجميع اليابانيين للجلسة العائلية.

وفي الساعة الموعودة لشرب الشاي في غرفة الاستقبال وهي أكبر حجرة في بيت الشاي مساحته ١٥ متراً مربعاً والجلوس علي الأرض. فالمنزل بأكمله ليس له مقعد واحد وتقدم قطعة حلوي يابانية قبل شرب الشاي احتفاء بالضيوف ثم جاءت الحلوي وهي عبارة عن قطعة حلوي صغيرة وتم وضعها في طبق صغير ومعها عصا مخصصة لأكل هذه الحلوي وتطلب المرشدة اتباع الطقوس وهي أن الانحناء

لتحية قطعة الحلوي قبل تناولها وفعلنا وبعد أن الانتهاء من تناول الحلوي يوضع الطبق الفارغ امام الضيوف ليجيء من يقدم التحية ويأخذ الطبق الفارغ. جاء الشاي حيث تم وضعه في سلطانية صغيرة وهي كمية ضئيلة جداً ويقوم الضيوف بتحية سلطانية الشاي وتطلب المرشدة فعل مثلها حيث حملت السلطانية بين كفيها وقامت بلف كفيها عدة مرات يبداء شرب الشاي ببطء شديد وبعد أن الانتهاء قامت المرشدة بلف السلطانية عدة مرات بكفيها لتوزيع ما تبقي علي جوانب السلطانية وهنا.

وقد أثبتت الاحصائيات الدولية ان للشاي ٦٠٠ نوع في العالم تم تصنيفها تحت ٢٨ فصيلة، وهذه الأنواع مختلفة الالوان ومن اندرها الشاي الأبيض الذي يقطف من رؤوس الاغصان ويقدم هدية للملوك والامراء، ومن فوائد مشروب الشاي احتواؤه على مادة منبهة للأعصاب مقوية للقلب بالاضافة إلى مادة التيفولين المدرة للبول، كما يعتبر الشاي مفيداً لتنشيط الجسم والهضم اذا تم شربه بعد الاكل بثلاث ساعات ويكون خفيفاً.

والكلام عن الشاي يرجع بالذاكرة إلى أيام كان كوب الشاي يلم الشمل ويشحن القلب زمن رشفات الشاي باللبن في مفتاح النهار حانية متمهلة تسرى بالود والسكينة، زمن شاي العصارى المعطر بالنعناع وراحة البال، وقد اخرجت دار كلية الآداب والعلوم الانسانية بالرباط منشورات وانفراد صاحبها عبد الاحد السبتي، وعبد الرحمن الحصاصي بوحدة من اعذب القراءات او الدراسات لمشروب الشاي كتاريخ واقتصاد ورمز ادبي والاهم كدور لعبة كوب الشاي في لملمة المشاعر وتقوية الاواصر الاجتماعية ما بين ميلاد فكرة كتاب من الشاي إلى الاتارى العادة والتاريخ إلى تنفيذ الفكرة وخروجها للنور عشر سنوات، عشر سنوات قضاها الباحثان في غزل منظومة متكاملة حول كوب الشاي، ومدى المواءمة بين مفهوم في ثقافة الشعب وثقافة الصفوة متخذين منطقة المغرب العربي مسرحاً لتلك " القراءة المقارنة بين النخبة وعلاقتهم بالشاي، وناس الشوارع والبيوت وعلاقتهم بالشاي، عقد الباحثان مقارنة بين الذاكرة الشفوية والتدوين التاريخي المغربي وركزا على حضور "الشاي" في الخطاب الادبي والشعري خاصة، وصف المؤلفان عملهما بأنه كان أقرب إلى " المغامرة البحثية" في إقامة الجسر بين ما هو تاريخ وما هو ثقافي وقارنا بين موقع

كوب الشاي قديماً وحديثاً وبين مكانته في المغرب وفي باقي الاقطار العربية واكتشفا ومعهما القارئ "شبكة" من النصوص والوثائق النادرة كان الشاي موضوعها.

هناك مؤرخون ورحالة وسفراء وجغرافيون القاسم المشترك بينهم هو كوب الشاي او "كاسه" الشاي كل من زاويته، وهناك مصادر عربية واجنبية تعاملت مع الشاي كمؤشر للحالة الاجتماعية بدءاً من معالم، جلسة شرب الشاي "وحتى بدايات التوارى له مع شزيمة العلاقات الاجتماعية وفي هذا السياق يذكر الكتاب ان فرقة من شباب الحى المحمدى بالدار البيضاء نشأت فى منتصف السبعينات واحتضنها المخرج الشهير " الطيب الصديقى " انطلقت شهرة هذه الفرقة واسمها " الناس الغيوان " مع اغنية مليئة بالشجن تتحسر عن انفلات زمن التواصل وقيم العشرة وما يرافقها من ونسة وألفه وتآزر. وعكست الاغنية شعور الفرد بالوحدة فى مواجهة هجمة قيمة " السوق والبضاعة" ولم تجد فرقة " الناس الغيوان " رمزاً فنياً اقوى توصل عبرة هذه المعانى غير كوب الشاي وصينية الشاي " فغنت لكأس الشاي".

مال كاسى وحزين بين الكيسان. مال كاسى باكى وحده. مال كاسى نادب حظة. وهنا تجدر الاشارة إلى قوة رمز كوب الشاي فى المغرب العربى والذين زاروا هذه المنطقة يعرفون الوشايح القوية بين المغربى والشاي لدرجة ان هناك ربطاً بين " الكرش الشبعان " واستهلاك السكر، والمغاربة يغنون للشاي منذ العشرين لدرجة يحتل معها "الشاي" مكانة لا تقل عن مكانة الحب والمرأة. ومن الشاي خرجت اهازيج عن براد الشاي " والنعناع " وكثيراً ما يكون الشاي مجرد مفتتح او مدخل لموضوع آخر، ومن اقدم قصائد المغاربة عن الشاي قصيدة نظمها شاعر من فاس عام ١٨٢٤ هو عبد السلام الزمورى وابيات لشاعر من الساحل الجنوبى الغربى يقول فيها:

أنية الشاي كغرة الشمس.. ومرادى بيان قصتها..  
فى نقاد وزينة ينفرد.. بها ذو المال العريض..

فى فصل عنوانه " الحلية والحرمة " يقدم المؤلفان الشاي بين التحليل والتحرير ودور الفقه فى معارك الشاي التى انتهت بانتصاره لكنهما قبل ذلك يتوقفان عند الشاي من حيث وظيفته كمشروب وطنى ودوره فى التحولات والاحداث العالمية، ولاسيما فى التجارة الدولية وفى هذا يذكرون ما عرف تاريخياً باسم " حفلة شاي بوسطن " التى اعتبرها البعض نقطة تحول تاريخية فى تاريخ التجارة الدولية حين تنكر مائة

وخمسون امريكياً فى زى الهنود عام ١٧٧٣ وصعدوا السفينة فى ميناء بوسطن القوا بالشاى فى عرض البحر، هذه الحادثة كانت بداية لحرب طويلة حفرت وانتهت باستقلال الولايات المتحدة. وفى خريطة الشرق الاقصى كان الشاى فى صلب التحولات السياسية بل الحروب الاقتصادية. ومن حيث الرمز يتكلم الكتاب عن وظيفة شرب الشاى فى المخيلة المغربية، وطقوس الضيافة والالفة، وكيف ان القصر المغربى شكل طقوساً وخصص لها موالين عرفوا باسم "موالين الاتارى" ومن القصر خرج الشاى إلى فضاء العيلة والشارع إلى حد عرفه معه المغاربة ما يمكن ان يعرف بثقافة الشاى. فى فصل "المشاهد والاخبار" نجد أول نص غير صينى عن الشاى بالعربية، وهو نص ينسب لمحمول فى كتاب اخبار الصين والهند ويصف الشاى عند الصينيين من عين عربية بأنه "حشيش يشربونه بالماء الحار ويباع فى كل مدينة أكثر ورقاً من الرطبة وطيب قليلاً، وفيه مرارة فيغلى بالماء ويذر عليه، وفى هذا الفصل خمسة وخمسون نصاً نادراً ووثائقياً عن الشاى، بها من لمسات التاريخ والاجتماع والسياسة ما يستحق ان نفرد له الصفحات لنرى كيف تتم "القراءة" الدالة لمجرد كوب شاى لكن من اطراف ما اورده وثيقة نشرت عام ١٩٥١ عن مطالب نساء منطقة فزان من الحاكم ان يعمل على إستيراد الشاى الاخضر ويكثر منه بدلاً من الشاى الاحمر، لقد احتجت وتظاهرت نساء فزان ضد الشاى الاحمر. اما الاسباب فكانت خاصة جداً، وفى مدح الشاى او الاتارى بلغة اخواننا المغاربة نظم عبد الوهاب ادراق عام ١٧٤٦ هو:

الحلال الذى ما ذمر احد. من العباد ولا اقصوه مذ لاحا.

يستعملونه بعد الاكل ان عسرت. هضومهم وقبيل الاكل ان باحاً.

وفى بيان حقيقة الشاى يكتب فقيه فاس محمد بدر الدين الحمومى عام ١٨٥٠ أنه فى الاصل "جاى" لفظ اعجمى وعند تعريبه صار الشاى وهو من الأدوية التى لم يظفر لها الاقدمون، وقال عنه ابن اسحاق نبات فيه مرارة تزول بعد الطبخ، وقال عنه داود الانطامى ملك البقول. عظيم النفع. جليل المقدار. يبرىء الحكمة والقوابى والاحتراقات واللهيب شرباً وطلاء. والتكحل بعصارته ينقى العينين ويحدر منها الدموع. ومن نصوص الامازيغية اغنية:

اذا جاء النهار بدفئة. جلست لشرب الشاى.

اذا جاء القمر بقرصه. جلست لشرب الشاى.



ومن معجم اخواننا المغاربة عن الشاي وطقوسه "الصينية" و"الطبلية" التي هي صينية مرفوعة فوق اقدام قصيرة من نفس المعدن "والمنديل" وهي القماشية المطرزة الشفافة التي تغطي الاكواب" والبراد" و"البراد الانجليزي" المصنوع من الرصاص، وبرد المعدن الفاسي المنقوش " وبرد اليمان " الفرنسي المطلى بالمينا" و"العنبرية" انية العنبر المعطر للشاي و" جبأنية" النعناع و" الجبأنية" انية الحلوة المصاحبة للشاي و"المرشة" اداة رش الزهرة او ماء الورد على ضيوف جلسة الشاي.

فنجان الشاي الخالي من السكر لا يحتوى على أى سعر حرارى، ومن تأثيرات الشاي الطبية أثارة على الوظائف المخية والاردك والوعى لكن الزيادة فى شربه تؤدى للتوتر واضطراب الحواس موانع استخدام الشاي إرتفاع الضغط والارق والتوتر والقلق بسرعة ضربات القلب وقروح المعدة، اما النعناع تؤم راحة البال وهدأته فيقول عنه ابو مروان بن عبد الملك ابن زهر وهو الطبيب الاندلسى أنه الحار اليانس الذى يقوى النفس ويذهب بالغم، ومنه شرب النعناع ومربى النعناع ومعجون النعناع وخل النعناع ومن منافعة مع خلطة مع الشاي تسكين الثدى المورمة من تعقد اللبن فيها، ولذا مضغ نفع من وجع الاضراس، فيه عطرية وحلاوة، ويشاع نص شفهي من حكاية مغربية عن اصل النعناع يقول ان الرسول صلى الله عليه وسلم ذات يوم مر على قوم جالسين بالقرب من عشب أخضر فقال لهم السلام عليكم فلم يردوا التحية فاجاب العشب الاخضر وعليكم السلام ورحمة الله يارسول الله فقال الرسول نصرك الله يا نعناع وجعلك حاضراً فى المجالس الكبرى حكاية شعبية خلفت نصاً شفهيّاً عله الاصل فى اقتران الشاي المنعنع براحة البال، وهدهد النفس.

من المنبهات الشائعة الكافيين الذى نتعاطاه فى القهوة والشاي، ولعل نيكوتين السجائر هو أكثر المنبهات شيوعاً فى العالم، ويقبل الرجال والنساء بشراهة على القهوة والتدخين فى الازمات العاطفية الحادة، وأكثر الناس اقبالاً عليهما الازواج الفاشلون والزوجات التى يعانين من الجوع العاطفى. ومن دأب الرجال القادرين مالياً على التداوى من العجز الجنسى بالكوكايين وهو من المنبهات، ومن مضاعفاته حالة النمل فيشعر المتعاطى الرجل كما لو كان ما يشبه البق يزحف تحت جلدة او فوقه، ومصدر تلك الهلوسة الجلدية فرط النشاط الذى يستحدثه العقار فى أعصاب الجلد والمنبهات عموماً تفيد جنسياً، ومتعاطيها يكون نشيطاً من الناحية الجنسية فى أول

التعاطى، ولكنه مع الإدمان يحتاج إلى زيادة الجرعة، ومع الحاجة إلى زيادة الجرعة تتولد مشاكل جديدة تصرفه عن الجنس، ويلاحظ من بعد عزوف عن الجماع وانشغاله بالعقار والحصول عليّة والتداوى من أعراضة الجانبية، وحتى للكافيين والنيكوتين لهما أعراضهما الجانبية ولقد حدث ان ثارت نساء انجلترا ضد استخدام الرجال للقهوة بدعوى أنها افقدتهم رجولتهم، وقدمن لذلك كتيباً مشهوراً سنة ١٦٧٤ عرف باسم "دعوى النساء ضد القهوة" ولربما تكون للقهوة هذا التأثير الهابط للشهوة الجنسية بسبب استغراق الرجال فى جلسات القهوة والارجيلة، وقد يساء تعاطى القهوة حتى ليشرب المتعاطى بين العشرين إلى الستين فنجاناً فى اليوم، ولا بد ان هذه الكمية الكبيرة بالاضافة إلى النيكوتين وغيره قد تجعل من المتعاطى مدمناً، مع الإدمان ربما يحق للنساء " ان يشتكين عنه الازواج" وربما كان ذلك هو ما دفع بعض الشركات إلى اتخلاص الكافيين من القهوة وبيعها بدون كافيين، والاستفادة منه فى شراب آخر مثل الكوكاكولا التى يدخل فى تركيبها، وهو ما جعلها تشتهر ويدمنها البعض لهذا السبب.

وقد يختلف الشاى عن القهوة حتى لقد قيل ان القهوة مشروب قوى يناسب اصحاب المزاج الثقيل بينما الشاى مشروب خفيف يناسب اصحاب المزاج الرقيق ولعل الشاى أكثر رواجاً فى العالم، واتخذته بريطانيا مشروباً ينافس القهوة، وقيل ان الشاى ينبه الأعصاب وينشط الجسم ويفتح الشهية للجماع، ويبلغ استهلاك المدمن منه نحو العشرة فناجين فى اليوم، وبعض الناس يفرطون فى غليه ليناسب مزاجهم ويشربه اهل الصعيد فى مصر اسود من الحبر، وله مضاعفات قد تؤثر بالتالى على الرغبة فى الجماع، وقد تسبب القهوة فى زيادة الحموضة فى المعدة والامساك الشديد وارتفاع ضغط الدم، ومع ادماثة قد يصرف الانشغال بتوفيره وتجهيزه عن الانشغال بالجنس، والمنبهات عموماً كلما اعتادها المتعاطى وصارت بالجسم حاجة اليها ولم تكن ميسرة للتعاطى اصيب الجسم بالفتور والتعب. ومن المنبهات الكوكايين والامفيتامينات ويغلب الكوكايين كل المنبهات فى مقدار النشوة التى يستشعرها المتعاطى، ويستخرج من نبات الكوكا، ويمنح المتعاطى شعوراً بالقوة، وهو لذلك منشط فعال للرغبة الجنسية ويزيد من الانتصاب اذا كانت جرعاته قليلة الا أنه بمجرد اعتياده والإدمان عليه يفقد المدمن قدرته الجنسية وينصرف عن الجماع كلياً. واما الامفيتامينات فتأثيرها شديد على الجهاز العصبى المركزى، وتزيد يقظة

المتعاطى ونخفض التعب، وتستخدم صفاً ذهنياً يغرى أهل الفن والأدب بتعاطيها، وقد يقبل عليها طلبة الجامعة أيام الامتحانات بالنظر إلى أنها تذهب عنهم النوم، ويتعاطاها بكثرة عارضات الازياء لأنها تصرف الشهية عن الطعام فينقص الوزن، وكذلك قد يتعاطاها الرياضيون لتأثيرها المنظم للحركة وليست للامفيتامينات تأثيرات ضارة على السلوك عامة طالما أنها تؤخذ فى جرعات قليلة المقدار يكون يوسع الرجل ان يمارس الجماع مرة ومرتين وثلاث دون ان تسنفد طاقته او تقل رغبته او يتوقف انتصابه، وربما يكون كان لبعض الامفيتامينات تأثيراً مؤقتاً للشفاء من البرود الجنسى عند النساء اذا أعطين العقار بمقادير مركزة الا ان استمرار زيادة الجرعات يصرف المتعاطى عن الجنس.

### تاريخ نشأة الشاي:

الشاي عبارة عن شجرة دائمة الخضرة ذات ورق صغير رمحى الشكل وزهر ابيض عطر، مهدها الاول الصين. عرفت منذ ٢٧٠٠ ق.م. والاوراق تشمل على الكافيين الذى يعطيها خاصتها المنبهه ويعرف الكافيين الموجود فى الشاي بالشايين، ويقال ان الهند كانت أول بلد يزرع الشاي ومنه انتقل إلى الصين عام ٢٠٠٠ او ٣٠٠٠ قبل الميلاد فى عصر النهضة الزراعية، فى البداية كانت اوراق الشاي تستخدم كأعشاب طبيه ثم بعد ذلك أصبح للشاي فوائد خيالية كإطالة العمر واستخدامه البوذيين فى تدريباتهم الروحية فى القرن السابع عشر، دخل الشاي القارة الاوروبية بواسطة الشركة الهولندية الهندية واصبح أكثر المشروبات شعبية فى بريطانيا وتحول الكثير من المقاهى إلى اماكن لشرب الشاي وحتى الآن مازالت انجلترا وايرلندا على رأس الدول الاوروبية المستهلكة للشاي اما المنتجون على المستوى العالمى فتأتى الصين على رأس هذه الدول بنحو ٣٤% ثم الهند ١٩% وتليها سيرلانكا ١١% ثم كينيا ١٠% واليابان ٦% من الانتاج العالمى للشاي. ويتركز اختيار نوعية جيدة من الشاي الاخضر على الشاي ذو الاوراق الكاملة فهو اجود من الشاي ذو الاوراق المجزئة وتتميز اوراقه بنعومة الملمس وبلون أخضر ناضر فاتح ذو نوعية جيدة واوراقه تطفو لاعلى سطح الماء وتنتفح كالزهرة عند صب الماء المغلى فوقها ثم تغوص مرة اخرى بالقاع بعد حوالى دقيقتين واطافة

السكر او العسل او الليمون لا تؤثر فاعليته اما اضافة اللبن فقد تفعل ذلك ولذلك لا يفضل اضافة اللبن اليه.

هبط ابونا آدم عليه السلام جالباً معه بعضاً من بركات السماء وشيئاً من نعيم الجنة، حيث اتفقت عدة روايات لأهل السير على هبوطه عليه السلام بالقارة الهندية اذ يوجد فى اعلى قمة فى سيرلانكا اليوم ما يعتقد أنه خطوة النبي آدم التى يصل طولها إلى نحو ذراعين، فى أرض الا حلام والاساطير هذه توصل التاريخ بأشكال شيقة متعددة فى ملحمة اختلطت فيها الاديان والاعراق، اختلاط حقائق تلك البلاد، التى زرع الله ظاهرها بأنواع من الخيرات يسقيها بغمام لا ينتقطع طله وباطنها باللؤلؤ والزبرجد والياقوت واندر الاحجار الكريمة النفيسة. هذه هى سيرلانكا التى تحاول اليوم بتقديم نفسها مجدداً إلى العالم العربى محاولة استعادة التاريخ الذى بدأه ابن بطوطة، واختتم بفارس الشعر العربى محمود سامى باشا البارودى الذى قضى ١٧ عاماً فى النفى هناك فى جزيرة سرنديب التى ضاغ فيها اجمل الحانة وشدا فيها اجمل قصائده حيث اعلم اهلها العربية والاسلام. رحلة قطف الشاي مهنة فتيات التأميل ذوات الاصابع الذهبية فإنه لزاماً علينا ان نعيد اكتشاف سرنديب او سيلان او سيرلانكا، وكلها اسماء اطلقت فى فترات تاريخية متفاوتة على هذه البلاد التى تعيش لليوم على امل اعادة حلقات التواصل مع العالم العربى والاسلامى، وهى جديرة بذلك حيث وجد فيها تجار المسلمين منذ اقدم العصور مكانا للترويج سلعمهم، وموطنا لنشر الاسلام، فسيرلانكا تعترم اليوم بذلك الجزء من تاريخها، نجد ذلك مائلاً فى افساح الطريق امام الجالية السيرلنكية المسلمة التى لا تتجاوز نسبتها ٨% وتحتل اليوم الصدارة فى المناصب الادارية، ومكانة عليا بين الطبقة الارستقراطية فى البلاد، كما نجد ذلك فى داركتها الوفية فى مدينة بنتوتا (نسبة إلى ابن بطوطة) وفى بعض شوارعها الرئيسية التى اطلقت عليها اسماء رموز الثورة العربية الذين تم نفيهم فى نهاية القرن الثامن عشر من قبل الاحتلال البريطانى (عرايى باشا ومحمود باشا البارودى) وغيرهم فسيرلانكا الواقعة فى المحيط الهندى امتازت بمحافظتها وقيمها الراسخة وتنوعها الاثنى الذى لم يخلق من التنافر شيئاً يذكر يقدر ما خلفه من الانسجام والتمازج بين شعبها المكافح، تعتبر اليوم من أفضل المواطن التى يمكن للأسر المحافظة التوجه اليها للاستمتاع بجالبها الخضراء

وحداتها المعلقة وربيعها الخصب فى اجواء امنه محافظة. (جريدة حديث المدينة ٢٠٠٥).

### عادات الشعوب فى شرب الشاى:

دراسة اجتماعية لاطلس الفلكلور المصرى اشارت إلى ان اهالى سيوة لهم عادات خاصة لتناول الشاى الاخضر، فهم يشربونه ٣ مرات يومياً بعد الاكل الاولى يكون قليل السكر والثانية متوسط اللون والثالثة خفيفاً بالنعناع، ولاعداد الشاى اشخاص يطلق عليهم سلاطين الشاى معروف عنهم حساسيتهم فى انتقان الشاى وافراغة فى الاقداح بمهارة ويستخدمون ادوات نحاسية ودوارق زجاجية لاعداد الشاى، والمعروف ان الشاى مشروب شائع فى جميع الدول ولكن فى مقاطعة يوفنان الصينية يتناولون اوراقه كوجبه يعد معالجتها بالملح والفلفل الحار، وعن أحدث فوائده الطبيه استخدامه لعلاج حروق الجلد لاحتوائه على مادة الكافيه التى تتحد مع بروتين الجلد فتحميه من الحروق واشعة الشمس الحارقة.

افتتحت الهند أول متحف للشاى بولاية كيرالا التى تشتهر بزراعته، ويضم المتحف صوراً ومقتنيات نادرة تحكى تاريخ الذين إكتشفوا هذا النبات البرى ثم تعهدوا بزراعته وسرعان ما غزا مختلف انحاء العالم، كما يضم نماذج من الآلات التى استخدمت على مر السنوات فى اعداد الشاى، ويمنح المتحف زائره فكرة عن كيفية تحول المنطقة عبر المائة عام الماضية من استخدام طرق بدائية لاعداد وتغليف أوراق الشاى إلى أن تحولت من أشهر مناطق العالم، ويذكر ان الهند تعد من أكبر دول العالم المصدرة للشاى حيث تصدر حوالى ٢٥٠ مليون كيلو جرام من الشاى سنوياً.

### طريقة تجهيز مشروب الشاى الاخضر:

غلى الشاى سواء الاسود او الاخضر طريقة غير صحية تماماً بل ان غلى الشاى الاسود يؤدي إلى ضياع اغلب فوائده ويحوله إلى مشروب ضار اذا شرب ساخناً جداً ويجب عدم الاكثار من شرب الشاى المغلى الثقيل لأنه يحتوى على نسبة عالية من الاملاح. والطريقة الصحية لاعداد الشاى فهى عن طريق النقع أى اضافة الشاى للماء بعد غليانه او العكس وهو ما يعرف فى مصر بالشاى الكشرى ولو اتاحت الفرصة فأفضل أنواع المياه لاعداده استعمال المال المفلتر النقى وبعد

وضع الشاي في البراد مع الماء المغلى يترك من ١-٣ دقائق وزيادة المدة تؤدي لمرارة الطعم نوعاً ما وكلما كانت الاوراق رقيقة وصغيرة فأنها تحتاج إلى وقت قصير لنقع والعكس صحيح ويفضل صب كمية الشاي من البراد كلها لان تناوله بعد ذلك يجعله مر المذاق وهذا ما يفعله اليابانيون كما يحدث في احتفالهم بتناول الشاي فهم يرون ان صب الشاي في فناجين الشاربين من خلال دورة واحدة يضمن تناول كل منهم لكمية من الشاي مماثلة في درجة المذاق والتركيز .

### نصائح لشرب الشاي:

يستحب ان يكون الشاي خفيفاً غير مغلى، فهذا يكفى لاستخلاص كل الفائدة المطلوبة للجسم من الشاي ولا يسبب الامساك الذى ينتج عن زيادة غليه. ايضاً تناول الشاي بعد الاكل بساعتين على الاقل للاستفادة من الحديد بالاطعمة. عدم شرب الشاي قبل الافطار فذلك يحول دون افراز العصارات الهاضمة. غلى الشاي في الماء لمدة يعمل على استخلاص التانينات التى تعطى الطعم القابض للشاي وترتبط بالعناصر الغذائية مثل الحديد والكالسيوم فتعوق الجسم عن امتصاصها.

### القيمة الطبية للشاي:

تاريخ اكتشاف الشاي يكشف عن قدرته العلاجية منذ زمن طويل في الصين حيث ظهر الشاي لأول مرة وترجع الشعبية الكبيرة للشاي باعتباره المشروب الاول في العالم نظراً إلى قيمته الطبية بالاضافة إلى مذاقة الطيب وقدرته على التنبيه ووصف الصينيون القدماء الشاي في آدابهم بأنه مشروب طيب المذاق يطيل العمر ويساعد على الهضم وتطهير الصدر ويرفع من الروح المعنوية ويخفف الصداع ويعتبر علاجاً للعديد من الأمراض. وبعد الصين عرفت العديد من البلاد في الشرق والغرب القيمة العلاجية للشاي , ومن الجدير بالذكر ان أول اعلان عن الشاي ظهر في لندن عام ١٦٦٠ وقد أكد ذلك الاعلان على الخصائص الطبية والقوة العلاجية للشاي وأكدت الأبحاث التى أجرتها المعاهد الصحية فى الولايات المتحدة وبريطانيا والمانيا واليابان والنرويج إلى القيم الغذائية والعلاجية للشاي والتي تعزى إلى المكونات الكيميائية المفيدة لجسم الانسان واهمها الكافيين والبولى فينول ويعمل الكافيين على تنبيه الجهاز العصبى المركزى للجسم ومساعدته علىالهضم وتخفيف الاجهاد، ويؤدي تناول جرعات كبيرة من الكافيين فى الشاي إلى حدوث آثار

عكسية، وقد أثبتت الأبحاث ان وجود الكافيين فى الشاى لاىؤدى إلى حدوث اية نتائج ضارة نتيجة لاتحاده مع البولى فىنول الذى يعمل على السيطرة على الزيادة الشديدة لنسبة الكوليسترول فى الدم ويمنع إرتفاع ضغط الدم الزائد ويقلل نسبة الجلوكوز فى الدم ويمنع أمراض تصلب الشرايين كما أثبتت دراسات بجامعة بوسطن الأمريكية ان تناول الشاى بصورة منتظمة يقلل من مخاطر الإصابة بالازمات القلبية حيث يساعد الشاى على جعل الشرايين تعمل بكفاءة اكبر. كما ان الشاى يخفض من ضغط الدم ويحافظ على انتظام الامعاء، وقد قامت عدة دراسات على الشاى الاخضر أثبتت ان الذين يتناولونه هم اقل عرضة للإصابة بالسرطان خاصة سرطان البلعوم وكذلك الفيروسات الانفلوانزا كما يحتوى الشاى على نسبة من الفلوريدا التى تساعد على منع تسوس الأسنان، وترجع القيمة الغذائية للشاى إلى احتوائه على العديد من المكونات المعدنية منها عناصر المنجنيز والزنك والوتاسيوم والمغنسيوم بالإضافة إلى فيتامينات P.C.B.F.K. التى تعمل على تقوية شعيرات الاوعية الدموية كما أثبتت الأبحاث ان الشاى يعمل كعامل مضاد للبكتريا وينظم حركة الامعاء ومن المعروف ان الاضافات الاخرى التى تضاف إلى الشاى مثل السكر واللبن قد تعوق تلك القيم العلاجية والغذائية التى كشفتها نتائج الأبحاث وبالنسبة لامتصاص الشاى الحديد من الجسم فهذا يتطلب عدم تناوله اثناء الوجبات الغذائية.

أثبتت أحدث دراسة علمية ان الشاى المصنوع من زهرة الاقحوان - والذى يحظى بشعبية واسعة بين عموم الشعب الصينى - يعد الأفضل وقاية للإصابة من الأمراض السرطانية حيث تحتوى تلك الزهرة على مادتين تتسمان بقدرتهما العالية على مقاومة التأكسد.

الشاى نبات شجيرى والجزء المستعمل من هذه الشجيرات هى اوراقه الصغيرة، وتحتوى اوراق الشاى على مواد فعالة أهمها الكافيين بنسبة 4% وفى بحث تم إجراؤه عن الفوائد الطبية للنبات أن الشاى مشروب منبه للجهاز العصبى وبخاصة فى حالات الاغماء، كما يؤدى إلى زيادة نشاط الكلى فيساعد على التخلص من الماء الزائد والاملاح الضارة، كما يساعد على القدرة على التركيز اذ يحتوى الشاى على مادة الكافيين فىنبه المراكز العصبية ويزيد من سرعة ضربات

القلب وقوتها فيحدث نشاطاً في الدورة الدموية، اما الأفرط في شرب الشاي ينتج عنه اضطراب في الهضم وفقدان الشهية، وامسك وارق واصفرار اللون واضطراب ضربات القلب وضيق في التنفس والشاي اذا تم تجهيزه بطريقة صحية فإنه يحتوى على نصف حبة او حبة كاملة من الكافيين وان شرب ٧ اكواب من الشاي فى اليوم هو الذى يحدث أثراً ضاراً حتى لو اخذ بطريقة صحيحة، والتجهيز الصحى للشاي يكون بوضع الشاي بعد غليه فى الماء لمدة دقيقة واحدة، مع مراعاة عدم ترك الماء يغلى كثيراً قبل وضع الشاي حيث يؤدى الغليان الكثير إلى فقدان الاكسجين من الماء.

مادة الكافين (المادة الفعالة فى الشاي) لها فوائد عديدة نظراً لقدرتها على امتصاص اشعة الشمس الضارة فوق البنفسجية، ولذلك يعد الشاي احد المستحضرات الواقية من اشعة الشمس التى يمكن استخدامها كدهان للبشرة والجسم، وشطف الشعر لتحسين لونه، وهو يعمل على اخفاء الشيب، ويعيد للشعر بريقة ولمعانة، كما يستخدم الشاي فى تلطيف العين المجهدة وزوال الهالات السوداء التى تظهر حول العين.

أثبتت الأبحاث ان الشاي به مواد تساعد على منع او الإقلال من زيادة العرق فى منطقة الكفين او القدمين حيث يوضع خمس ملاعق صغيرة من الشاي على ربع لتر من الماء ويغلى على النار وبعد ان يبرد توضع اليدين او القدمين فى هذا المستخلص لمدة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، لان مادة Tannic acid الموجودة فى الشاي لها القدرة على منع زيادة العرق، الذى يسبب فى زيادة نمو الفطريات التى تسبب الرائحة الكريهة فى القدمين. وللتخلص من مشكلة حب الشباب التى تؤثر على جمال البشرة يستخدم زيت شجرة الشاي وهى مادة طبيعية من شجرة" الميلالوكا" التى تزرع فى استراليا. ان زيت الشاي من المواد الطبيعية الجديدة التى تطرح فى مصر لأول مرة خلال معرض زهور الربيع المقام فى المتحف الزراعى فى مارس ٢٠٠٠ وقد أثبتت الأبحاث ان زيت الشاي المركز له فاعلية ضد الجراثيم وإزالة البثور وحبوب الوجه الملتهبه بالاضافة إلى فوائده للشعر حيث يمكن تخفيفه بالماء وتديلوك فروة الرأس عند الشطف فيساعد على إزالة القشور والتهاب فروة الرأس والقضاء على حشرات الشعر وكذلك تدهن اللثة بالزيت المخفف لازالة الام الأسنان والتهابات اللثة، والتجارب أثبتت فائدة زيت الشاي فى علاج التهابات الانف والرشح



والزكام وذلك باستخدام منديل مبلل بزيت الشاي ويوضع على الوسادة عند النوم. وقد أكد باحثون امريكيون في مجال الطب نشرته مجلة أمريكية ان تناول اربعة اكواب او أكثر من الشاي الاخضر يومياً يساعد على الوقاية من سرطان الجلد. ان مادة (بولى فينولى) الموجودة فى الشاي الاخضر تقتل الخلايا السرطانية وبماكانها ان توقف نمو هذه الخلايا بالحد من نمو الشعيرات الدموية حولها. آخر بحث طبي فى مجال علاج السرطان، للشاي الاخضر اثراً ايجابياً فى علاج سرطان الجلد، وان لم يتمكن العلماء بعد من اعلان هذه الحقيقة علمياً، حيث أنها خاضعة للتجربة ولكنها أثبتت نجاحاً فى تقليل مخاطرة على الانسان. ويعلن علماء جامعة كليفلاند ان الناس عليهم حتماً حمايةجلدهم من التعرض لاشعة الشمس الحارقة فى الصيف، وايضاً فى الشتاء، وقد اكتشفوا منتجاً يدخل فى تركيبه الشاي الاخضر بخواصه كاملة، اطلقوا عليه اسم " بولى فينولز" وقاموا بتجربته بدهن جلد 6 اشخاص من القوقاز جلدهم ابيض وهم شقر، حيث أنها الحقيقة معروفة ان الجلد الأبيض يصاب بسهولة بسرطان الجلد عن الجلد الاسمر.

شرب الشاي بكميات معقولة يمكن ان يمنع تلف الخلايا المؤدى إلى الإصابة بالسرطان او أمراض القلب فقد أثبتت دراسة أمريكية اخيراً ان الشاي غنى بمواد كيميائية نباتية بها مجموعة كبيرة من الجزيئات المضادة للاكسدة، التى تعمل على تلافى الاضرار التى تلحق بخلايا الحمض النووى " دى.ان.اىه" باعتبارها الخطوة الاولى نحو الإصابة بالسرطان وترتبط ايضاً بأمراض القلب، كما افادت الدراسة ان شرب الشاي يخفض ايضاً مستويات الكوليسترول فى الدم، وبالتالي يخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

أثبتت أحدث الدراسات احتساء فنجان من الشاي مفيد للصحة ومرضى القلب على وجه الخصوص ويقول د.ميرستا مبفر بمدرسة هارفارد للصحة العامة ان الأبحاث أثبتت ان شرب الشاي يقلل من احتمال التعرض مرة اخرى لانسداد الشريان التاجى والازمة القلبية ويقلل ايضاً من الإصابة بمرض السرطان، ولكن لم يعرف حتى الآن ما هو مفعول الشاي داخل الجسم وقامت بهذه الدراسات والأبحاث جمعية شمال أمريكا الصحية لأبحاث الشاي على حوالى ٥٠ مريضاً بالقلب، وكانت نصيحة الأطباء لشرب الشاي فى احتساء اربعة فناجين من الشاي كل يوم لمدة

شهر وخاصة لمرضى القلب إلى جانب الاكثار من شرب الماء، فقد وجد أنه بعد شربه تتحسن وظيفة الاوردة الدموية وذلك ما أكده د. جوزيف فيتا بجامعة بوسطن بالمركز الطبى فى ماساشوستش وبالرغم من هذه النتائج الجيدة الا ان د. فيتا يحذر ان الشاى لن يكون بديلاً عن اية ادوية طبية. كما ان الأفراد الذين يأكلون وجبات بنكهات عالية مثل العنب والتفاح والبصل وشرب الشاى تقل لديهم مخاطر التعرض للازمة او السكتة القلبية، كما أكد الأطباء المتخصصون ان هناك اساليب اخرى بجانب شرب الشاى تساعد فى الوقاية من أمراض القلب وتتمثل فى الأقلال عن التدخين وتجنب السمنة الزائدة، بجانب ممارسة التمرينات الرياضية معظم أيام الاسبوع والحفاظ على نظام غذائى تقل فيه الدهون وتزيد من الفاكهة والخضروات. اظهرت دراسة يابانية فائدة الشاى الاسود بالنسبة للدورة الدموية تقول الدراسة ان تناول الشاى بواقع فنجان واحد يومياً يكفى لتوسيع شرايين القلب.

مع إنتشار معدلات أمراض السكر والضغط والأورام السرطانية فى العالم، كشف موقع "هيلث جايد" الأمريكى عن أسوأ الأطعمة من الناحية الصحية والتي يتناولها المستهلكون فى مختلف أنحاء العالم . تحتوى هذه الأطعمة على كيماويات ومواد مضافة خطيرة لها آثار سلبية سيئة على صحة الإنسان وتؤدى إلى الإصابة بالعديد من الأمراض. وذكر موقع "هيلثى جايد" أن الشاى المثلج يمثل خطورة شديدة على صحة الإنسان رغم أنه يبدو الخيار الأكثر صحياً على ما يعتقد الكثيرون .وأشار الموقع إلى أن الشاى المثلج يحتوى على عنصر البروبيلين جليكول الذى يمكن أن يسبب أمراض القلب والأوعية الدموية ويستخدم هذا العنصر أيضاً على نطاق واسع فى الوجبات السريعة .وهذا ينصح الخبراء بأن يتم نقع الشاى الأخضر فى الماء البارد لبضع دقائق بدلا من الماء البارد له فوائد غذائية أكثر من الماء الدافىء .

وحذر الموقع أيضاً من الفيشار المطهو بالميكروويف والذى يكون مادة تسمى "الديساتيل" والتي تستطيع كسر طبقات الخلايا التي تحمى واحدة من أكثر الأجهزة حيوية فى جسم الإنسان وهى المخ .

### **الشاى مشروب يحمى القلب ويقاوم الأورام:**

الشاى المشروب الشعبى الأول فى مصر رفيق السهر والسمر والضيافة تحول علي ايدي العلماء الي وصفة طبية تساعد علي الوقاية من قائمة طويلة من

الأمراض وتزيد فاعلية علاجها والسر يكمن في مادة الكافيين التي يحتوي عليها. فقد انتهت دراسة قامت بها د. كاري روكستون اخصائى التغذية ونشرت تفاصيلها صحيفة ديلي اكسبريس البريطانية ان المادة الكافيين المنبهة المتوفرة في الشاي والقهوة والكاكاو اثرا ايجابيا علي وظائف العقل وهي تزيد اليقظة وتقوي الذاكرة علي المدى القصير وخلصت روكستون بعد مراجعة ٤٧ دراسة منشورة حول الكافيين الي ان تناول ٤٠٠ ملليجرام منه يوميا أي ثمانية اكواب من الشاي يحقق فوائد مهمة من الناحية الذهنية وصحة القلب وبدون أي آثار سلبية وان تناول الشاي بانتظام قد يخفض معدل الوفيات ومخاطر الإصابة بالنوبات القلبية ويقلل من الكوليسترول. وفي دراسة اخري اجراها علماء في جامعة النرويج للعلوم والتقنية في ترونديم علي أكثر من ٥٠ الف شخص ونشرت نتائجها علي موقع سي ان ان وجد ان مادة الكافيين في الداء والدواء في ان واحد واحد منعا للصداع أي أنها نسبية في حالات وتخفف من وطأته في حالات اخري. في الولايات المتحدة اجريت دراسة تالفة حول خصائص الكافيين ووجدت أنه قد يساعد في القضاء علي الخلايا السرطانية المسببة لسرطان الجلد وهو ما دفع العلماء في محاولة تطوير مراهم او كريمات من مادة الكافيين للمساعدة في الفتك بالخلايا البشرية التي تضررت جراء التعرض للأشعة فوق البنفسجية احد أهم مسببات الأنواع المختلفة لسرطان الجلد. وأنتهت دراسة رابعة اجراها باحثون في جامعة كورتن بيرث الاسترالية الي ان الاستهلاك اليومي للشاي الاخضر يخفف من خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. وقال د. كولن بينز الباحث في الجامعة ان باحثين صينيين قارنا حالات ١٣٠ صينيا مصابين بسرطان البروستاتا مع ٢٧٤ اخرين لا يعانون من هذا المرض حيث تبين ان خطر الإصابة بسرطان البروستاتا يتراجع ثلاث مرات لدي الرجال الذين يشربون الشاي يوميا مقارنة مع الرجال الذين لا يشربون الشاي واوضح بينز ان الدراسة اظهرت ان فوائد الشاي ضد السرطان ترتفع مع إرتفاع كميات الاستهلاك ومدته لكن حتي الأشخاص الذين يشربون الشاي بكميات صغيرة يستفيدون ايضا.

آخر فوائد الشاي كشف عنها علماء بريطانيون، عندما أكدوا ان شرب الشاي يساعد على الوقاية من مرض "الزهايمر" او خرف الشيخوخة، إلا أنه ليس علاجاً لهذا المرض الذي يشل المخ، وأوضح العلماء ان تناول كوب من الشاي

بشكل منتظم يساعد على ابطاء تقدم المرض، وقد ثبت ان الشاي الاخضر او الاسود يثبط انزيمات مرتبطة بتطور الزهايمر، فيما لم يثبت ان للقهوة تأثيراً مشابهاً. أثبتت دراسات جديدة عن فوائد الشاي للقلب وأكدت ان استهلاك عدة اكواب من الشاي الاسود يومياً يساعد في تخفيض مستويات الكوليسترول السيئ في الدم مما يسهم في تقليل فرص الإصابة بأمراض القلب عند الأشخاص الاكثر استعداداً للمرض وحماية المدخنين من آثار السجائر المؤذي، ووجد الباحثون ان شرب الشاي كان فعالاً في تخفيض الكوليسترول العالى، وفي الوقاية من السرطان وأمراض القلب معربين عن اعتقادهم بأن مركباته من البوليفينول، التي تعتبر من اقوى المواد المضادة للاكسدة تلعب دوراً في تخليص الجسم من جزيئات الشوارد الحرة الضارة، المتلفة للمادة الوراثية (DNA)، وأكد العلماء في مركز بيلتسفيل الامريكى لبحاث التغذية البشرية ان الانخفاض في الكوليسترول من ٤ في المائة إلى ٧ في المائة عند الأشخاص، الذين استهلكوا الشاي الاسود يترجم إلى انخفاض في خطر اصابتهم بالأمراض القلبية، بحوالى ٨ إلى ١٣ في المائة اعتماداً على ان الانخفاض بمقدار ١ في المائة في الكوليسترول يعنى انخفاض الخطر القلبي، وخلص الباحثون إلى ان استهلاك الشاي مع الغذاء قليل الدسم يقلل مستويات الكوليسترول الكلى والسيئ في الدم بنسبة كبيرة لأنه يحد من امتصاص الدهون في الامعاء وهو ما يسهم في تقليل الاصابات القلبية.

اكتسب الشاي الاخضر هذه الأيام درجة عالية من الاهتمام العالمى، نتيجة تأثيره في انقاص الوزن والتخسيس، مما جعل الشركات العالمية المتخصصة في استخلاص العناصر الطبيعية تقوم بتقديمها كأقراص للبلع للراغبين في التخلص من الدهون الزائدة في الجسم، وبالفعل بدأ الاقبال الشديد على تناول اقراص خلاصة الشاي الاخضر في مصر والعالم، لنتائج المبهرة في الوصول للوزن المثالى، ولعدم وجود آثار جانبية، وان الذى يتناول قرص واحد للبلع يحصل على الفائدة الموجودة في عشر أكواب من خلاصة الشاي الأخضر، اقراص خلاصة الشاي الاخضر تعمل على انقاص الوزن الزائد بأكثر من طريقة لوجود أكثر من مادة فعالة مثل الكاتشين والبوليفينول، ولقد تم تقديمها على هيئة أقراص للبلع لتسهيل تناولها بالنسبة لأى شخص.

أكد علماء امريكيون ان تناول الشاي الساخن الممزوج بقشور الليمون الحامضى يوفر الحماية من الإصابة بسرطان الجلد، وجاء ذلك نتيجة بحث شمل اربعمائة وخمسين شخصاً كان نصف عددهم يعانون من الإصابة باحد أنواع سرطانات الجلد، حيث تم سؤالهم عن كيفية تناولهم للشاي، وتبين فى جامعة اريزونا من خلال الآراء ان المصابين بسرطان الجلد يتناولون الشاي الساخن بكميات قليلة، واتضح ان وضع قشور الليمون الحامضى فى الشاي قد قلص احتمالات الإصابة بسرطان الجلد بنسبة تفوق سبعين فى المائة وان تناول الشاي الاسود لوحده يسهم فى تقليص احتمالات الإصابة بنسبة اربعين فى المائة. ويأمل العلماء ان تساعدهم نتائج هذه الدراسة على تطوير مكملات غذائية للمساهمة فى تقادى الإصابة بسرطان الجلد وقد رحبت منظمات معنية بمساعدة المصابين بسرطان الجلد، بنتائج هذا البحث لكنها اعربت عن رغبتها فى ان يجرى مزيداً من الأبحاث حول هذا الشأن. وقالت هذه المنظمات أنه إلى حين جمع مزيداً من الادلة على صحة ما توصل اليه البحث الاخير اليه، فإنه يتعين مواصلة اتباع طريقة التدليك السليمة، وقال يراد تيم المكلف بجمع المعطيات العلمية فى المؤسسة البريطانية لايبحاث السرطان: ان أكثر الطرق فاعلية ويقينا للوقاية من سرطان الجلد هى تقادى التعرض أكثر من اللازم لاشعة الشمس.

فريق بحثى من قسم مكسبات الطعم والرائحة بالمركز القومى للبحوث نجح فى اعداد خلطة تحتوى على ٥٠% منها بأنواع الشاي الثلاثة الاحمر والاخضر والاسود و ٥٠% من بعض النباتات العطرية المضادة للأكسدة، أظهرت نتائج الإختبارات الحسية ان لهذه الخلطة طعماً جيداً يفوق طعم الشاي التقليدى فضلاً عن فوائدها للوقاية من التسمم الكبدى والأمراض السرطانية. احتساء الشاي الساخن مضافاً اليه قشر الليمون المبشور أحدث طريقة للحماية من الإصابة بسرطان الجلد، فقد أكد الباحثون بجامعة اريزونا ان قشر الليمون الحامض عند اضافته إلى الشاي الساخن يقلل من خطر الاصابه بسرطان الجلد بنسبة ٧٠% بينما تناول الشاي الاخضر او الاسود بمفرده يساعد بنسبة ٤٠% فقط، وأكد الباحثون أنه مازالت الطريقة السليمة لتدليك الجلد وتجنب التعرض المباشر لاشعة

الشمس أكثر من اللازم من أهم وسائل حماية الجلد من أضرار الأشعة فوق البنفسجية.

جاء في دراسة بريطانية ان الأشخاص الذين يشربون الشاي بطريقة منتظمة قد تكون لديهم ذاكرة أفضل، وان تناول الشاي يمكن ان يساعد في الحيلولة دون تطور مرض الزهايمر. وقال العلماء ان الإختبارات المعملية اظهرت ان الشاي يمنع نشاط انزيمات معينة يفرزها المخ، وهذه النتائج التي نشرتها المجلة العملية "بحوث العلاج بالنباتات" قد تقضى إلى تطوير علاج جديد لمرض الزهايمر وهو شكل من أشكال الخرف يؤثر على ما يقدر بحوالى عشرة ملايين شخص فى انحاء العالم، وأكد باحثون فى مركز النباتات الطبية بجامعة نيوكاسل فعالية الخواص التى تتميز بها القهوة والشاي الاسود والشاي الاخضر من خلال سلسلة من التجارب العملية، كما توصلوا إلى ان الشاي بنوعية الاحمر والاخضر يمنع نشاط الانزيمات المرتبطة بتطور مرض الزهايمر، لكن الشاي الاخضر، فيما اضاف العلماء، قطع خطوة اخرى فيما يتعلق بمنع نشاط انزيم بيتا سيكرتاسى الذى يلعب دوراً مهماً فى انتاج مخزونات البروتين فى المخ والمرتبطة بمرض الزهايمر، كما أكدوا ان هذا الانزيم يستمر تأثيره المانع لمدة اسبوع فى حين ان الخواص المانعة التى يحتوى عليها الشاي الأحمر تستمر ليوم واحد فقط، وقال الدكتور ايد اوكيلو الذى قاد فريق الباحثين، على الرغم من أنه لا يوجد علاج الزهايمر فان الشاي يمكن ان يكون احد الاسلحة المستخدمة فى علاج هذا المرض حيث يعمل على ابطاء تطوره، واضاف ان نتائج البحث رأت ان الشاي يمكن ان ينشط الذاكرة لدى الأشخاص الذين يشربونه.

تعرض الكثيرات على شرب الشاي بكثرة خلال الفترة من الافطار وحتى السحور خاصة بعد تناول وجبة إفطار ثقيلة ودسمة، لاعتقادهن أنه يساعد على الهضم، لكن هذا الاعتقاد خاطئ ان تناول الشاي بعد الوجبات الثقيلة يكون له آثار سيئة على المرأة، حيث ان الطعام الدسم يزيد من مستويات الشحوم فى الدم وهذا بدوره يحفز انتاج الجزيئات الضارة التى تعرف بالشوارد الاوكسجينية والتى تسبب تصلب الأوعية الدموية وانقباضها بصورة مؤقتة خاصة عند النساء المصابات بأمراض جهاز القلب الوعائى، كما تساعد مضادات الاكسدة الموجودة فى الشاي على تكوين هذه الجزيئات، وبالتالي تؤثر على تدفق الدم بصورة طبيعية بالاضافة

إلى ان العديد من التجارب أثبتت من خلال تحليل وتقييم أثار نوعين من الوجبات الدسمة الغنية بالدهون والشحوم تناولتهما مجموعة من النساء تم تزويدهن بالشاي بعد الوجبة الأولى والماء بعد الوجبة الثانية ان تدفق الدم لم يتم بالصورة المطلوبة بعد تناول الشاي مما يدل على ان مضادات الاكسدة فى الشاي اثرت على اداء وظيفة الاوعية الدموية هذا بالاضافة إلى ان تناول الشاي بكثرة يؤدي إلى الاحساس بالقلق والتوتر، لذلك ينصح بالتخلي عن هذا المشروب خاصة عند المصابين بارتفاع ضغط الدم حيث ان الشاي يسبب أيضاً أثراً صحياً سلبية على المدى القصير

للشاي فوائد تظهر أثارها على الجلد لأنه يحتوى على اداة فعالة تُعرف باسم "التانين" تتميز بقدرتها على امتصاص اشعة الشمس، ويستخدم كدهان للجسم ويقوم بعمل المستحضرات الواقية، كذلك فان للشاي فوائد للشعر وللعيون، ذلك ان شطف الشعر بالشاي يجعل لونه الباهت أكثر بريقاً ولمعاناً، كما أنه يفيد فى غسل الشعر الأبيض " الشيب" لتكتسب الشعيرات البيضاء لوناً داكناً، وللعين المجهدة والهالات السوداء تستخدم كمادات الشاي ذات التأثير الملطف للعين والمزيل لسواد منطقة ما حول العينين.

أكدت أحدث الدراسات الطبية ان النساء اللاتي يحرصن على تناول الشاي يومياً تقل لديهن مخاطر التعرض للاصابة بسرطان المبيض بنسبة تصل إلى ٦٠% ووضحت الدراسة التى اجريت على أكثر من ٩٠٠ امرأة ان تناول الشاي وخاصة الشاي الاخضر الذى يتميز بامتداد مفعوله القوى لفترات طويلة يعمل كجدار واق للسيدات حيث يعوق نمو الأورام السرطانية داخل المبيض.

تحرص الكثيرات على تناول وجبة خفيفة بعد الظهر تكون عادة مصاحبة للشاي او لكوب من العصير، ويتساءلن هل ما يفعلنه خطأً ويسبب السمنة ؟ أجابت دراسة علمية حديثة مؤكدة فائدة هذه الوجبة لأنها تساعد على تحقيق التوازن الغذائى للجسم، فهى وان كانت عادة خفيفة الا أنها تزود الجسم بالطاقة التى يحتاجها لمواصلة العمل، كما أنها من الناحية النفسية والاجتماعية تساعد على توطيد أواصر المودة والمحبة بين افراد الاسرة الواحدة اذ يتجمعون فى ساعة معينة لتناول " الشاي" وتبادل الكلمات والايخبار، وتؤكد الدراسة ان اللاتي يحرصن على تناول وجبة خفيفة

مع الشاي يكن أكثر نحافة من غيرهن بالإضافة إلى ضمان حصولهن على نسبة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، العلم الحديث ينصح بتناول وجبة خفيفة كل ساعتين او ثلاث ساعات لمساعدة الجهاز الهضمي على المحافظة على ثبات مستوى السكر في الدم، لان تجاوز هذه الفترة دون تناول طعام يسبب انخفاضاً في مستوى السكر في الدم ينتج عنه احساس مفرط بالجوع بعد فترة قليلة وعدم القدرة على انتقاء الاغذية الصحية السليمة وبالتالي الاكثار من تناول الحلويات التي تزيد من مستوى السكر في الدم بطريقة فجائية مما يسبب حدوث اضطراب بالجهاز الهضمي يقود إلى السمنة، لذلك ينصح بالاهتمام بهذه الوجبة الخفيفة التي يفضل ان تكون مكونة من شريحة توست بالجبن أو ثمار فاكهة أو بسكويت بدون سكر او كوب زيادي بدلاً من الكيك والجاتوة، لأن هذه الأنواع تزود الجسم بما يحتاجه من عناصر غذائية ولا تسبب السمنة فتتحقق المعادلة الصعبة.

أكدت الأبحاث في العالم الغربي وايضاً ادرك علماء الصين والاعريق القدماء منذ عدة قرون ان أفضل مشروب يعيد الراحة والاسترخاء للمرأة في اسرع وقت هو كوب الشاي من النوعية الجيدة، فقد أثبتت الأبحاث في بكين وكذلك الدراسات بجامعة تكساس ان المرأة التي تزداد حدة توترها وقلقها اثناء حدوث الدورة الشهرية والاسابيع الاخيرة من شهور الحمل لا ينفعها ولا يعيدها إلى هدوئها الا كوب شاي وهو ايضاً الذي يحميها من الإصابة بأمراض السرطان فقد ثبت لديهم ان الشاي الاخضر هو عامل رئيسي لمضادات السموم (ECCG) لذلك فهو يفوق ١٠٠ مرة قدرة فيتامين (C) وله تأثير أقوى من فيتامين (E) بخمس وعشرين مرة في حاية الجسم من الإصابة باخطر أنواع السرطان وأمراض القلب كما يستطيع ان يخلص الجسم من نسبة الكوليسترول.

أكد تقرير علمي نشرته امس مجلة (ميديكال ريسيرشيز) الصينية ان الاستحمام بالشاي أثبت فاعلية كبيرة لعلاج الالتهابات والتخلص من الشعور بالتعب والأنهاك وكذلك تلطيف حرارة الجسم الداخلية ومنع الحمى والوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض الوبائية، اشارت المجلة إلى ان الشاي يحتوي على عناصر معدنية كالزنك والسيلينيوم واليود والشايين وكلها مفيدة للجسم وان حمام الشاي لا يتطلب سوى ١٥٠ جراماً من الشاي" الاحمر او الاخضر او الاصفر" تضاف إلى ماء دافئ يمكث الشخص فيها لمدة لا تقل عن نصف ساعة، وتتعاظم فائدة ذلك



الحمام اذا ما تم بمعدل مرتين اسبوعياً، يستخدم هذا الحمام ٨٠% من سكان الصين.

تقول الدكتورة ايرين ماهو اخصائية التغذية الأمريكية ان الدراسات والأبحاث أكدت ان معدلات إصابة المرأة وتعرضها للاكتئاب والقلق والتوتر النفسى نتيجة الادوار المتشابهة التى تقوم بها فى المجتمع جعلها أكثر عرضة للإصابة بأمراض كثيرة، خاصة اذا كانت من النجوم او سيدات المجتمع البارزات وان العلاج الطبيعى الذى يضمن لها الاحتفاظ بحيويتها ونشاطها ومظهرها الهادئ طوال اليوم هو تناول أكثر من كوب من الشاي حيث ثبت أيضاً أنه اذا خصصت ٤٢% من المشروبات التى تتناولها لمشروب الشاي لساعدها ذلك فى التمتع بصحة جيدة فى اسرع وقت.

وسر حيوية وشباب وجمال" اليزابيث اردن" التى تهتم بالمواظبة على تناول الشاي وقد وجد النوع الاخضر منه يساعد على احتفاظها ببشرة ملساء ناعمة، وان غمر ماء الاستحمام باوراق (باكو) شاي أخضر يشعرها بالاسترخاء والهدوء، كما ان استخدامه كالسيون لتدليك الجسم يجعل بشرتها تبدو دائمة نضرة ولا تصاب بالجفاف كما أنه يعمل كمنظف فعال لا تحتاج إلى زيوت اخرى لتغذية الجلد.

تؤكد دكتوراه ايرين: ان تناول كوب دافئ من الشاي أفضل بكثير من تناول مشروب مثلج فهو اسرع فى اعادة الجسم إلى حيويته ونشاطه خاصة اذا كان بدون لبن او سكر حيث ان نسبة سعراته حرة ويحتوى على اقل من نصف كمية الكافيين الموجود فى فنجان القهوة وهناك أيضاً أكثر من ١٠ أنواع من الشاي كل منها يفيد المرأة ويبعد عنها الأمراض ويجنبها مخاطر الشيخوخة، فمثلاً هناك الزنجبيل فهو مفيد جداً فى حالة الإصابة بدوار البحر والتخلص من الشعور بالتعب والضعف عند الاستيقاظ من النوم والشعور بدفء المشاعر والجسم.

واوراق الكريز او الفراولة تخفف من الازعاج والقلق والتوتر الذى يصاحب فترة ما قبل وبعد الدورة الشهرية والاسابيع الاخيرة من الحمل وكذلك الكاموميل الذى يعمل على تهدئة الأعصاب والاستمتاع بنوم عميق. ومن خلال السعى للكشف عن الاسرار الصحية للاغذية والنباتات من خلال البحث عن العادات الغذائية للشعبيين اليابانى والصينى وجد ان الشاي الاخضر الموجود من مئات السنين يعد ينبوعاً للصحة فقد ثبت ان الشاي الاسود مشروب صحى أيضاً ولكنه لا يصل ابداً إلى

مرتبة الشاي الاخضر وفوائده حيث تجرى عملية اكسدة المركبات الفعالة الاساسية باوراق الشاي وهذا يفقدها جزءاً كبيراً من فاعليتها وخصائصها الصحية ولكن اوراق الشاي الاخضر لا تمر بعملية الاكسدة. ان كمية الكافيين الموجودة تختلف باختلاف نوع الشاي ويعتبر الشاي الاسود هو اغنى أنواع الشاي بالكافيين اما الشاي الاخضر فتبلغ كمية الكافيين فيه ثلث الكمية الموجودة بالشاي الاسود والكافيين منشط للجهاز العصبى والتوقف عن تناوله يؤدي للصداع، ومن فوائده الشاي بأنواعه المختلفة توصل الباحثون إلى أنه يمكن ان يفيد الجسم فيزيد من تدفق الدم وينشط الذهن ويخلص الجسم من السموم وينشط الجهاز المناعى ويضئ العينين ويحفظ للجلد حيويته وشبابه ويساعد فى عملية الهضم ويقاوم الاحساس بالتعب، والشاي الاخضر يخفض نسبة الكوليسترول ويقلل بوجه خاص النوع الضار منه "LDL" ويزيد من نسبة النوع النافع "HDL" ويعمل على خفض ضغط الدم المرتفع ويحافظ على سيولة الدم ويقاوم حدوث الجلطات ويقلل من فرصة حدوث الازمات القلبية ويقلل من القابلية للإصابة بالسرطان ويزيد من كفاءة الجهاز المناعى ويساعد على الهضم ويقاوم حدوث تسوس الأسنان والتهاب الجيوب واللثة ويقاوم البكتريا بالفم علاوة على مقاومته رائحة الفم الكريهة. وعلاقة المرأة بالشاي تكمن وراء السر فى تميز المرأة اليابانية بنضارة البشرة وقوة العظام وانخفاض قابليتها للإصابة بسرطان الثدي وتقل نسبة ودرجة حدوث هشاشة العظام بين اليابانيات بالنسبة لغيرهن من نساء العالم كما يتميز الرجال اليابانيين بقلة حدوث بعض الأمراض خاصة أمراض القلب والشرايين وذلك نتيجة شرب الشاي الذى يتناوله اليابانيون كمشروب تقليدى يومياً بعد او مع كل وجبه طعام. وفى دراسة أكدت ان تناول كوب من الشاي يومياً يحمى النساء من الإصابة بهشاشة وترقق العظام فقد استطاع الباحثون فى بريطانيا اثبات ان هناك مركبات موجودة بالشاي مثل (ايزو فى فونويد) وهى متوفرة ايضاً فى الفاكهة والاعشاب والخضروات، ولها فوائد كثيرة على صحة المرأة، وان كوب شاي يومياً بإمكانه ان يجعل العظام الهشة تبدو وكأنها اصغر بخمس سنوات مما يقلل من تعرضها للكسور. ان الشاي له اثر منشط للذهن ومقوى للجسم، كما أنه ينشط العصارة المعدية وله تأثيراً مخففاً فى حالات الاكتئاب وتعتبر مادة الكافيين الموجودة بالشاي علاجاً جيداً لحالات الصداع، كما ثبت أنها ذات فائدة كبيرة فى علاج النقرس، علاوة على تخفيف ازمات الربو، هذا كما أثبتت

الأبحاث الحديثة ان للشاي الاخضر تأثيراً على البكتريا المسببة لبعض من الأمراض الخطيرة مثل التيفود والدوسنتاريا. ومن أهم الفوائد الطبية للشاي احتواءه على عنصر السيلينيوم الذى يعمل كحاجز دفاع طبيعى بالجسد ضد الإصابة بالسرطان، والشاي يقلل من نسبة الكوليسترول فى الدم مما يزيد من حيوية الدماء ويمنع اصابات الشريان التاجى ويقلل من إرتفاع ضغط الدم ويقلل احتمالات الإصابة بالذبحة واحتمالات الإصابة بهشاشة العظام. والشاي يحتوى على المادة الفعالة (التافين) وهذه المادة لها فوائد اجمالية عديدة نظراً لقدرتها على امتصاص اشعة الشمس الضارة فوق البنفسجية، ولذلك يعد الشاي احد المستحضرات الواقية من اشعة الشمس التى يمكن استخدامها كدهان للبشرة والجسم، كما يستخدم الشاي فى تلطيف العين المجهدة وزوال الهالات السوداء التى تظهر حول العين.

تحول الشعر إلى اللون الرمادى او الأبيض هو عملية طبيعية تحدث بحكم التقدم فى السن ويتعرض لها كل الأشخاص على السواء لكنه يلاحظ ايضاً ان بعض الأشخاص يصيبهم الشيب بدرجة اكبر من غيرهم فقد يتحول شعر الرأس بأكمله إلى اللون الرمادى او قد يقتصر الشيب على بعض المناطق دون الاخرى وهذا الاختلاف فى درجات الشيب بين الناس يعود إلى اختلاف نوع الشعر نفسه وإلى وجود العوامل الوراثية وايضاً إلى الحالة النفسية. ومن المؤكد ان الضغط النفسى والمشاكل التى يعانى منها الانسان على مدار السنين له اكبر الاثر فى معاناته النفسية التى تقوم بدورها بالتأثير على بصيلات الشعر لتضعفها وتسيبها بالشيخوخة المبكرة التى تطلّى خصلات الشعر بهذا اللون الفضى الذى يبدو معه الانسان فى سن اكبر من عمره الحقيقى. كما وجد ان نقص النحاس وحمض الفوليك وفيتامين"ب" المركب يعجل بظهور الشعر الشايب ان مقاومة الشيب تستدعى ضرورة الاهتمام بسد حاجة الجسم من العناصر الغذائية السابقة وذلك بالاضافة لتحقيق الارتياح والاستقرار النفسى، وهناك وصفة لاختفاء الشعر الاشيب وذلك باضافة ملعقة كبيرة من ملح الطعام إلى فنجان من الشاي المغلى غليانا شديداً ويستخدم هذا المحلول فى دهان الشعر من الجذور حتى الاطراف ويبقى على الشعر ٤٥ دقيقة ثم يشطف بالماء العادى ويجب تجنب استعمال الشامبو عند العمل

بهذه الوصفه، وبالتالي فإن الشاي له تأثير على لون الشعر ويعيد بريقة ولمعأنه ويعمل على اخفاء الشيب.

أثبتت ابحاث اجراها علماء المركز القومي للبحوث ان الشاي الاخضر مضاد للاكسدة ويحمى الجسم من الأورام السرطانية، وان تناول ما يعادل ٣ اكواب من منقوع هذا الشاي فى ماء ساخن دون غليه، يمنع اختراق السموم الملوثة لخلايا الجسم، ويقوى الجهاز المناعى، تم استخلاص مركبات فعالة من الشاي الاخضر يطلق عليها" المركبات الفينولية" وقد أثبتت تأثيرها الفعال فى حماية جسم الانسان من اخطار المبيدات التى يتعرض لها من خلال تناول الاغذية الملوثة، ووقف نشاط الايونات النشيطة المسماة الشوارد الحرة، والتى تلعب الدور الاساسى فى احداث خلل بخلايا الجسم ومن ثم تقلل فرص الإصابة بمرض السرطان.

**المضادات الطبيعية:** المضادات الحيوية ليست آمنة لأنها تدمر ليس البكتريا المسببة للمرض وحدها، ولكنها تدمر أيضاً ملايين البكتيريا الجيدة الضرورية للهضم الحيد فى جهازنا الهضمي، وهناك بدائل المضادات الحيوية الطبيعية التي يمكن أن تساعد فى علاج العدوي والالتهابا دون تأثيرات جانبية، نذكر منها:

\* مستخلص أوراق الزيتون .. وهى المادة المعجزة فى علاج أوراق الزيتون، إذ اختبر العلماء خصائصها المضادة للميكروبات، حيث تمنع تأثير الجذور الحرة التى تسبب الشيخوخة المبكرة وأمراضاً عديدة، فأوراق الزيتون مضاد قوي للأكسدة يعمل على تعطيل هذه الجذور الحرةولها تأثير مضاد للالتهابات والعدوي وتخفيف الألم.

\* البروبوليس.. هو مادة صمغية ينتجها نحل العسل من الرحيق الذي يجمعه من مختلف النباتات ويستخدم النحل البروبوليس للمحافظة على النظافة الصحية لخلاياه من أجل حمايته من العناصر النخلية وخصوصاً التى تنقل العدوي، وخلايا النحل معروفة بأنها أكثر المناطق تعقيماً فى الطبيعية وذلك بفضل"البروبوليس"، الذي استخدمه الناس منذ العصور القديمة كمضاد حيوي طبيعي يحمى الجسم من البكتيريا ويقوى جهاز المناعة، وله تأثيراته المفيدة منذ عصر أبقراط الذي كان يستخدمه فى علاج القرحة والجروح، ويحتوي على ١٩ مادة فعالة وكل الفيتامينات، و ١٤ معدناً تحتاجها أجسامنا، وقد برهنت الدراسات على أن"البروبوليس" علاج ممتاز للعدوي الفطرية والبكتيرية فى الجلد.

\* الشاي الأخضر.. به مادة EGCG، وهي فعالة جداً في محاربة بعض أنواع البكتيريا في الفم، ومعروفة بقدرتها المذهلة على تحطيم الخلايا الدهنية في الجسم.

\* فيتامين C .. وهو مضاد طبيعي يلعب دوراً مهماً في تنشيط آلية دفاع الجسم، ويعد ملك الوقاية خلال فصل إنتشار البرد، وقد أجري العلماء العديد من الدراسات على تأثيره في البكتيريا والفيروسات، وأثبتت النتائج أنه فعال في الأمراض المعدية، قام الدكتور "كلينر" يبحث مهم مستعملاً فيتامين C عن طريق الحقن أثبتت أبحاثه أن الفيتامين لا يؤثر فقط على الفيروسات والبكتيريا، ولكن أيضاً على السموم، وعند إنتشار وباء شلل الأطفال في ولاية كارولينا الشمالية بالولايات المتحدة، عالج الدكتور كلينر بنجاح ٦٠ مريضاً باستخدام هذا الفيتامين.

\* نبتة المريمية - حشيشة مريم.. وهي إحدى الأعشاب الخضراء المستخدمة كعشبة علاجية منذ العصور القديمة، حيث استخدمها العرب القدماء والأطباء والرومان والإغريق كعشبة متعددة الأغراض العلاجية، وأثبتت الدراسات الأثر الفعال للمريمية في علاج مرض حالات التهاب الحلق والبلعوم الفيروسي الحاد، كما أن الزيوت الطيارة للمريمية مضادة لعدة أنواع من البكتيريا وفعالة ضد الفطريات، كما أن استعمالها بتركيزات معينة يعطي نتائج أفضل من المضادات الحيوية حسب بعض الأبحاث العلمية.

أكدت دراسة أمريكية نشرتها الجمعية الأمريكية للعلوم الغذائية في نيويورك مؤخراً ان للشاي الاخضر فوائد صحية عديدة وتأثير جيد على مرض القلب والسرطان والبدانة. وذلك لاحتوائه على كثير من المواد المحركة للالياف الكيميائية والكافيين مما يزيد استهلاك الطاقة.

اجرت " كريستين وو" الاستاذة بكلية طب الأسنان بجامعة ايلينوى بالتعاون مع زميلها"جوكيسان ويى" دراسة عن الشاي الاسود وتبين أنه يمنع تراكم طبقة البلاك او الجير والتي تعمل على نمو البكتيريا، وذلك اذا تم استعماله كغسول لمدة ٣٠ ثانية ولفترة طويلة، وأنه يحتوى على كيمورايات مضادة للبكتيريا تسمى"بولى

فينول" ولكن لا يعتبر الشاي بديلاً عن غسيل الأسنان بالفرشاه او تنظيفها بالخيط الطبي المعروف.

ذكرت دراسة أمريكية حديثة ان تناول الشاي الاسود بعد الوجبات يساعد على الحد من تسوس الأسنان وتكوين طبقة جيرية عليها، واوضحت ان الشاي الاسود يوقف نمو البكتريا المسببة للتسوس، ويؤثر فى قدرتها على الالتصاق بالاسنان. وقال الباحثون الذين اجروا الدراسة فى جامعة ايوا الأمريكية بالاشتراك مع معهد طب الأسنان بجامعة جوتنبرج السويدية أنه يوجد فى الشاي الاسود عنصر يسمى "بوليفينول" يقتل البكتريا، ويحد من تأثير الانزيمات التى تفرزها.

يحتوى الشاي على كافيين اقل من القهوة بمقدار مرتين او ثلاث مرات لذا فإنه لا يؤدى إلى اضطراب النوم ولا يزيد من درجة العصبية، ويمكن احتساء الشاي من الصباح إلى المساء كما يفعل الانجليز فى الافطار وفى فترة للراحة من الساعة ١١ صباحاً وبعد الغداء وايضاً حوالى الساعة الخامسة مساءً ويمكن احتساؤه ساخناً او بارداً او باللبن او بدون فهو فى كل ساعة من ساعات النهار يعمل على امدادنا بالشعور اللذيذ بالراحة والسلام الداخلى ويساعدنا على استعادة الحيوية والنشاط.

والشاي هو مشروب الانسجام والروح فهو مفيد للطلبة فى مذاكرتهم، وله ميزة المساعدة على التركيز والمقاومة الفكرية وهو غنى بالفلور الذى يدخل فى تركيب الأسنان ويحتوى على فيتامينات ج، ب١، ب٢ ولهذا يمكن ان يعتاد الطفل على احتسائه من السابعة من عمرة.

الشاي له مذاقه الخاص وخاصة عند اضافة نبات المرمية على مغلى الشاي، فهذا يعطى مزيد من الحيوية والطاقة خاصة فى المساء، فنبات المرمية له فوائد كثيرة ومتنوعة ويعد الدواء للعديد من الأمراض فهو يستخدم لطرد الغازات المعوية وكعلاج لسوء الهضم فيصلح المعدة وينشط الكبد، ويعالج مغلى نبات المرمية الجيوب الانفية ويستخدم كطارد للبلغم ويستخدم بنسبة مخففة فى علاج الاسهال وكثرة العرق وكغرغرة لتطهير الفم والأسنان واللثة والبلعوم وضد كثرة اللعاب ولعلاج الأمراض الصدرية، واخيراً اتجه خبراء التجميل لاستخدامه فى صناعة العطور والتجميل حتى يعطى للمرأة جمالا طبيعياً.

أكدت الأبحاث فى العالم الغربى وايضاً ادرك علماء الصين والاغريق القدماء منذ عدة قرون ان أفضل مشروب يعيد للراحة والاسترخاء للمرأة فى اسرع

وقت هو كوب الشاي من النوعية الجيدة، فقد أثبتت الأبحاث في بكين وكذلك الدراسات بجامعة تكساس ان المرأة التي تزداد حدة توترها وقلقها اثناء حدوث الدورة الشهرية والاسبوع الاخيرة من شهور الحمل لا ينفعها ولايعيدها إلى هدوئها الا كوب الشاي، وهو ايضاً الذى يحميها من الإصابة بأمراض السرطان فقد ثبت لديهم ان الشاي الاخضر هو عامل رئيسى لمضادات السموم (ECCG) لذلك فهو يفوق ١٠٠ مرة قدرة فيتامين (C) وله تأثير اقوى من فيتامين (E) بخمس وعشرين مرة فى حماية الجسم من الإصابة باخطر أنواع السرطان وأمراض القلب كما يستطيع ان يخلص الجسم من نسبة الكوليسترول.

تقول الدكتور ايرين ما هو اخصائية التغذية الأمريكية ان الدراسات والأبحاث أكدت ان معدلات إصابة المرأة وتعرضها للاكتئاب والقلق والتوتر النفسى نتيجة الادوار المتشابهة التى تقوم بها فى المجتمع جعلها أكثر عرضه للإصابة بأمراض كثيرة، خاصة اذا كانت من النجوم او سيدات المجتمع البارزات وان العلاج الطبيعى الذى يضمن لها الاحتفاظ بحيويتها ونشاطها ومظهرها الهادئ طوال اليوم هو تناول أكثر من كوب من الشاي حيث ثبت ايضاً أنه اذا خصصت ٤٢% من المشروبات التى تتناولها لمشروب الشاي لساعدها ذلك فى التمتع بصحة جيدة فى اسرع وقت. تعتبر فترة الحمل مرحلة مهمة جداً فى تكوين الجنين الذى يتغذى فيها وينمو ويكبر على غذاء الام. لذلك ينصح المتخصصون للحامل بمراعاة نوعية غذائية والاقلاع عن بعض العادات الضارة بالجنين مثل التدخين الذى يزيد من احتمالات الاجهاض او ظهور أعراض الولادة المبكرة. كذلك ينصحونها بالامتناع عن شرب الشاي والقهوة لأنهما يحتويان على مادة الكافيين. فقد اظهرت الأبحاث العلمية ان الكافيين مرتبط بظهور بعض المشاكل المتعلقة بنمو الجنين فاذا كانت هناك عادة شرب الشاي والقهوة فى اوقات مختلفة من النهار فان فترة الحمل هى الوقت المناسب لتغيير هذه العادة. فشرب الشاي مع الوجبات خاصة الافطار او بعد الظهر يخفض من قدرة الجسم على امتصاص الحديد وهو العنصر المهم لمنع الإصابة بالانيميا ويفضل استبدال الشاي بكوب من العصير الطبيعى ويمكن استبدال الشاي فى اوقات النهار الاخرى بالاعشاب الطبيعية مثل النعناع والينسون لأنها أنواع تساعد على الاسترخاء وتسهل عملية الهضم. وبالنسبة إلى تناول قطعة شيكولاته او

بسكويت مملح بين الوجبات فيفضل في فترة الحمل تناول نوعية طعام صحية مثل الفواكه المجففة والخضروات والفواكه والزيادة في الوزن التي تكتسبها الحامل اثناء الحمل سيكون من الصعب التخلص منها بعد الولادة.

كثيراً ما نسمع عن الاضرار التي يسببها الشاي ولكن دراسة صينية حديثة جاءت بعكس ذلك حيث تقول الدراسة ان تناول الشاي قد يساعد على الوقاية من مرض السرطان، وفسر العلماء الذين قاموا بالدراسة ذلك بوجود مواد مضادة للاكسدة في الشاي مما يساعد على توفير حماية للمعدة والمرئ من الإصابة بالسرطان، وتوصلت الدراسة إلى ان الأشخاص المواظبين على شرب الشاي معرضون للإصابة بهذا النوع من السرطان بنسبة تقل ٥٠% قياساً بالمتنعين عن شربه، وقال الباحثون ان الشاي الاخضر والاسود اظهر ان لهما تأثيراً مضاداً للسرطان في الدراسات الطبية وأنه قد يكون لشرب الشاي علاقة بأنخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، ويعتقد ان طفرة وراثية تحدث في الخلايا تسبب نشوء السرطان وتساعد مادة كاتيشين الموجودة في الشاي على وقف تكاثر الخلايا السرطانية وحماية الخلايا السليمة وتوجد هذه المادة في الشاي الاخضر بنسبة اكبر يليه الشاي الاسود.

التوتر العصبى والاكتئاب يؤثر على جهاز المناعة وايضاً على جمال ونضارة البشرة ويمتد إلى الشعر والاذافر ولكن الاخطر من ذلك ان الافكار المزعجة قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض السرطانية ولكن عندما نتناول الخضروات والفاكهة والفيتامينات المضادة للاكسدة ونشرب الشاي الاخضر نحى الجهاز المناعى الذى يقضى بصفة دائمة على الخلايا غير الطبيعية التي تهاجمنا وبالتالي يقوى دفاع الجسم ضد هذه الأمراض. ان الطعام الذى يدخل اجسامنا كالوقود بالنسبة للسيارة الذى ينبغى ان يحترق ليولد الطاقة وينتج عنه عادم، وهذا العادم عبارة عن الشوارد الحرة في اجسامنا وهي ذرات الاكسجين الحرة السالبة التي تسبب كثيراً من الأمراض منها تصلب الشرايين، وأمراض المناعة، والقلب، والجلطات وغيرها. ان خير وسيلة للتخلص من هذا العادم او الشوارد الحرة هو تناول الخضروات والفاكهة والغذاء الذى يحتوى على مضادات الاكسدة لحماية الانسجة والتخلص من السموم الناتجة عن التفاعلات الكيميائية دون ان يحدث ضرر في خلايا الجسم المختلفة، وتتوافر مضادات الاكسدة في المقويات مثل فيتامين "ج"



وفيتامين " هـ " والسيلينيوم ومساعد الانزيم " Q10 " والبيتاكاروتين الذى يوجد فى الخوخ والبطيخ والمانجو وفى الخضروات كالبطاطا والطماطم والخضروات الخضراء والفاكهة خاصة ذات الالوان الداكنة لأنها تحتوى على نسبة اكبر من موانع الاكسدة عن غيرها لان صبغة النبات الطبيعية تكون بمثابة مضاد فعال للاكسدة، ويفضل تناول الف او الفين ملجم من فيتامين " ج " مرتين او ثلاث مرات يومياً بعد الاكل فهو اساسى للاشخاص الذين لا يتناولون خضروات وفاكهة بقدر كاف ويعتبر فيتامين " هـ " مضاداً للاكسدة غير سام وهو يتوافر فى القمح والذور والسيلينيوم له اثر جوهري كمضادات للاكسدة وخاصة مرضى السرطان ويفضل تناوله مع فيتامين " هـ " وقت الغذاء، وينصح بتناول الفيتامينات بانتظام كموانع للاكسدة لأنها تمكن الجسم من استعادة نشاطه وتقوى جهاز المناعة ليصمد للهجوم المتكرر الذى يحدث له يومياً من الشوارد الحرة حيث ان كل حامض نووى فى الخلية يمكن ان يهاجم عشرة الاف كرة من هذه الشوارد الحرة فى حالة عدم وجود مضادات للاكسدة وعلى رأس هذه الاطعمة القرسيا والزبيب والتوت الاسود والعنب الاحمر والفراولة والسبانخ والطماطم والصلصه والثوم واللفت وزيت السمك وقشور حبوب القمح، ان الشاي الاخضر يتفوق اربع مرات على الشاي الاحمر والاسود فى كونه مضاداً قوياً للاكسدة وتعتمد قدرة الشاي كمضاد للاكسدة على فترة تركه فى الماء المغلى لمدة لاتقل عن خمس دقائق، وقد اظهرت الدراسات العلمية ان فى اليابان وهولندا تقل الإصابة بالسكتات الدماغية والقلبية لاستخدامهم للشاي الاخضر لاحتفاظه بسلامة الاوعية الدموية وهو ايضاً احد مضادات الاكسدة الهامة للمخ وتناول الكافيين بنسبة قليلة كمنبه للمخ ومنظم له مفيد لان به قدراً من موانع الاكسدة وهو متوافر فى القهوة والكولا والكاكاو والشيكولاته، ويجب عدم الاسراف فى تناول الطعام والحرص فى اختيار نوعية الغذاء الذى يدخل اجسامنا فالاقبال من كمية الطعام يحمى جهازونا المناعى كما ان البروتينات النباتية اقل خطراً وأفضل من الناحية الصحية من البروتينات الحيوانية وهى متوافرة فى فول الصويا والعكس ويفضل تناول اللحوم البيضاء عن الحمراء لأنها اقل ضرراً وكلما كان غذاؤك طبيعياً وطازجاً ولا يتعرض لكثير من التداخلات اثناء طهية كلما زادت فائدته.

الشاي هو المشروب الذي يقبل عليه الشرقيون بشكل كبير ويتميز بأنواعه المختلفة والتي يأتي في مقدمتها بالنسبة للمرأة الشاي الاخضر والذي يعتبر منجم فوائد لجمالها ونضارة بشرتها ان الشاي الاخضر يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن فضلاً عن الحمض الاسكوري (فيتامين C) وذلك بمقادير موازية لتلك الموجودة في الليمون كما يحتوي ايضاً على العديد من مجموعات فيتامينات (ب) القابلة للذوبان في الماء والسريعة الاطلاق في كوب الشاي، وهكذا فان خمسة اكواب من الشاي الاخضر يومياً توفر من ٥% إلى ١٠% من الحاجات اليومية من الريبوفلافين كما توفر هذه الاكواب الخمسة نحو ٥% من الحاجة اليومية إلى الماغنسيوم و ٢٥% من البوتاسيوم و ٤٥% من المنجنيز، ويزخر الشاي الاخضر ايضاً بالفلورايد وبالفلوريد ويوفر كل كوب منه نحو ١٠٠ ملليجرام من هذه المادة، اظهرت بعض الدراسات العلمية وجود ادلة قوية على ان الشاي الاخضر الذي يحتوي على مستويات مرتفعة من البوليفينول قادر على خفض ضغط الدم وبالتالي تقليل خطر السكتات وأمراض القلب بالاضافة إلى ذلك يرتبط استهلاك الشاي الاخضر بالوقاية من أنواع عدة من السرطانات منها سرطان الرئة والقولون والمرئ والفم والمعدة والكلية والبنكرياس والغدد الثديية.

أثبتت الدراسات الحديثة ان هناك علاقة قوية بين الاسراف في تناول القهوة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والتدخين وبين تأخر حدوث الحمل بين السيدات يقول اخصائي أمراض النساء والتوليد والعقم بمستشفى الجلاء التعليمي أنه بمقارنة عدد من السيدات في زيجات تاخر حملهن بعد الزواج رغم الرغبة فيه مع مجموعة اخرى من السيدات اللاتي حملن خلال ثلاثة شهور من الزواج وجد ان نسبة كبيرة من السيدات اللاتي يعانين من تأخر الحمل قد اسرفن في تناول الكافيين في صورة القهوة والشاي اثناء فترة الحمل، فتناول هذه المشروبات باسراف يقلل قدرة المرأة على الحمل والانجاب بمقدار النصف بالمقارنة بالسيدة المماثلة لها في السن وتحت نفس الظروف والتي لا تتناول القهوة والشاي وعلى ذلك فنحن ننصح الانسات بعدم الاسراف في تناول المشروبات الغنية بالكافيين.

أكدت دراسة علمية عرضت على اكاديمية العلوم الأمريكية ان كوب الشاي العادي يعتبر مادة قوية لمكافحة الإصابة بالأمراض وذلك لاحتواء الشاي على مادة كيميائية ترفع نسبة مناعة الجسم ومقاومته للمرض خمسة اضعاف. وجاء في

الدراسة ان هذه المادة الكيماوية تدعم الخلايا في مكافحة البكتريا والفيروسات المختلفة بل قد تتحول إلى مادة لمكافحة الأمراض في المستقبل.

أثبتت الدراسات التي نشرتها مجلة الاكاديمية الأمريكية للعلوم الجلدية ان غسل الشعر مرة يومياً بشامبو يحتوى على زيت شجرة الشاى وتعرف باسمها العلمى " ميلاليوكا الترنيبوليا" بتركيز خمسة فى المائة، يساعد فى التخلص من القشرة والحصول على شعر نظيف ولامع، موضحين ان هذا الزيت يعمل على قتل نوع معين من الفطريات المسببة للقشرة. وقام الباحثون فى الدراسة الجديدة بمتابعة ١٢٦ شخصاً تراوحت اعمارهم بين ١٤ عاماً وما فوق، مصابين بقشرة الرأس استخدم نصفهم شامبو يحتوى على خمسة فى المائة من زيت شجرة الشاى مرة يومياً او شامبو لا يحتوى عليه لمدة شهر وقياس مساحة المنطقة المصابة بالقشرة وشدتها فى البداية وبعد اسبوعين واربعة اسابيع، وبشكل عام تشكو الكثيرات من جفاف الشعر، خاصة بعد القيام باستخدام صبغة الشعر وتغيير لونه او نتيجة عدم الاهتمام اليومى بالشعر لذا ينصح الاخصائىون بضرورة عدم غسل الشعر بالماء الساخن وانما بالماء البارد وليس كل يوم، وعدم المغالاة فى استخدام الشامبو او الصابون، وضرورة التهوية الجيدة وعدم التعرض للحرارة او الأبخرة او الملوثات الكيماوية او البيئية، وينصح الأطباء وخبراء التجميل عدم التعرض المباشر لاشعة الشمس لفترات طويلة، مع استعمال الصابون المحتوى على الجليسرين او زيت الزيتون والتدليك لفروة الرأس للتغلب على مشكلة الجفاف من وقت لآخر خاصة قبل غسل الشعر وكذلك ينصح بكثرة تمشيطة وباستخدام الزيوت والكريمات المطرية له، ويفضل استخدام زيت نباتى لحمام الشعر نصف ساعة اسبوعياً ولف الشعر بفوطة دافئة لمدة نصف ساعة ثم شطفه شطفاً خفيفاً ويجب الاهتمام بالتغذية الجيدة المتوازنة والغنية بالبروتينات والفيتامينات.

تحول الشعر إلى اللون الرمادى او الأبيض هو عملية طبيعية تحدث بحكم التقدم فى السن ويتعرض لها كل الأشخاص على السواء لكنة يلاحظ ايضاً ان بعض الأشخاص يصيبهم الشيب بدرجة اكبر من غيرهم فقد يتحول شعر الرأس بأكمله إلى اللون الرمادى او قد يقتصر الشيب على بعض المناطق دون الأخرى وهذا الاختلاف فى درجات الشيب بين الناس يعود إلى اختلاف نوع الشعر نفسه

والى وجود العوامل الوراثية وأيضاً إلى الحالة النفسية. ومن المؤكد ان الضغط النفسى والمشاكل التى يعانى منها الانسان على مدار السنين له اكبر الاثر فى معاناته النفسية التى تقوم بدورها بالتأثير على بصيلات الشعر لتضعفها وتصيبها بالشيوخوخة المبكرة التى تظل خصلات الشعر بهذا اللون الفضى الذى يبدو معه الانسان فى سن أكبر من عمره الحقيقى، كما وجد ان نقص النحاس وحمض الفوليك وفيتامين ب المركب يعجل بظهور الشعر الشايب ان مقاومة الشيب تستدعى ضرورة الاهتمام بسد حاجة الجسم من العناصر الغذائية السابقة وذلك بالاضافة لتحقيق الارتياح والاستقرار النفسى، وهناك وصفات لاختفاء الشعر الاشيب منها:

\* نبات المريمية وهو من أفضل الاعشاب الطبيعية التى يتم الاستعانة بها لتعميق لون الشعر. المكونات: ٤ ملاعق كبيرة من أوراق المريمية - ونصف فنجان من الماء - ٢ ملعقة كبيرة من الحنة - ١ ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل - نصف فنجان من الشاى المغلى بشدة. الطريقة: يغلى نبات المريمية غلياناً وافياً ثم يترك ليبرد ثم يصفى ويضاف القرنفل والشاى مع التقليب ثم تضاف الحنة ثم يوضع الخليط على الشعر وفروة الرأس لمدة ٣٠ دقيقة وبعدها يشطف بالماء العادى. تتقع ٤ ملاعق من اوراق المريمية فى الماء المغلى (ملء كوبين) لمدة ساعتين ثم يستخدم بعد ان يبرد ويصفى ويتم دهان الشعر كل مساء قبل النوم وذلك بدهان الشعر خصلة خصلة.

\* منقوع السمسم: تتقع ملعقتان من حبوب السمسم فى كوب ماء مغلى لمدة ٢٠ دقيقة ثم يستخدم فى دهان الشعر ثلاث مرات فى اليوم.

\* تناول فيتامين (ب) المركب يومياً بالاضافة إلى جرعة من حمض "بارامينو بنزويك" تساوى ٣٠٠ ملليجرام تقريباً يعيد للشعر لونه الأصلى خلال شهرين تقريباً.

\* فنجان من الشاى المغلى غلياناً شديداً تضاف اليه ملعقة كبيرة من ملح الطعام ويستخدم هذا المحلول فى دهان الشعر من الجذور حتى الأطراف ويبقى على الشعر (٤٥ دقيقة) ثم يشطف بالماء العادى ويجب تجنب استعمال الشامبو عند العمل بهذه الوصفة.

أنتجت شركة تايلاندية بنطلوناً بنكهة الشاى وطرحت المنتج الجديد فى الاسواق، ويقول مدير المنتجات بهذه الشركة أنهم ادخلوا هذا المنتج نظراً لشعبية

الشاي الاخضر وشهرته حيث ان مادة " الكاتشين " التي توجد في الشاي تقاوم البكتريا التي يمكن ان تسبب الروائح الكريهة، وذكر احد الذين قاموا بارتداء البنطلون أنه جيد. (الاخبار ٦/١٢/٢٠٠٣م)٠

يلعب الشاي الاخضر دوراً مهماً في حرق الدهون وتخفيف الوزن فقد بينت دراسة سويسرية ان شرب الشاي الاخضر يوماً ينشط الجسم لحرق الدهون بشكل اكبر لذا ينصح بشرب ثلاثة اكواب منه كل يوم على الاقل.

كثرت الأبحاث مؤخراً التي تشيد بفوائد الشاي الاخضر وفاعليته في زيادة كفاءة الجهاز المناعي للجسم ومقاومة الاكسدة التي تصيب الخلايا خاصة الخلايا السرطانية، فقد ظهرت نتائج الدراسات ان مستخلص الشاي الاخضر يرفع مستوى حرق الدهون في الجسم بنسبة ٤٠% خلال ٢٤ ساعة، مما يؤدي إلى استهلاك ٦٤ سعراً حرارياً على الاقل كنتيجة لزيادة درجة حرارة الجسم ان الجسم يقوم باستهلاك ٣١% من الدهون كطاقة ويمكن لهذه النسبة ان ترتفع لتصل إلى ٤٠% باستخدام الشاي الاخضر. هذا بالاضافة إلى أنه يزيد الاحساس بالشبع ويعمل كمهدئ للأعصاب ويقاوم الاكسدة بفضل احتوائه على مادة يظهر مفعولها أكثر اذا تم تناول ٣٠ مللجراماً منه ثلاث مرات يومياً. لذلك ينصح بتناول الشاي الاخضر يومياً، مؤكداً ان مفعولة يظهر بسرعة اكبر اذا تم ممارسة رياضة المشي لمدة تتراوح ما بين ٣٠ و ٤٥ دقيقة يومياً قبل الافطار.

أحدث دراسة علمية أمريكية أثبتت ان تناول ٦ فناجين من القهوة يومياً قد يكون له فوائد صحية في حماية الانسان من الإصابة بمرض السكري، فتناول القهوة بكميات كبيرة قد يخفض احتمال تكوين المرض السكري في الدم عند المنتظمين في شربها، أكثر من الذين لايتناولها او الذين يشربون منها القليل، خاصة القهوة التي تحتوى على الكافيين فقد قللت احتمال إصابة الرجال بمرض السكري الدرجة الثانية بحوالى النصف وعند النساء بنسبة ٣٠%. ولكن يؤكد الخبراء أنهم في حاجة إلى اجراء دراسات أكثر في هذا المجال للتأكد من هذه النتيجة لأنهم غير قادرين على الجزم بأنها نتيجة نهائية، فهم لا يعلمون على وجه التحديد هل هي القهوة نفسها التي تقلل من احتمال الإصابة بمرض السكري ام ان هناك شيئاً آخر لدى شاربي القهوة هو الذى يحميهم من مرض السكري، ولكن الدليل قاطع ان شاربي القهوة

بانتظام وبكمية كبيرة ينخفض لديهم احتمال الإصابة بمرض السكرى عندهم، ويقول د. فرانك هومو المدرس بكلية طب هارفارد أنه لا يزال مبكراً الخروج بتلك التوصية، فمرض السكرى يظهر عند البالغين من الامريكين الذى زاد وزنهم وقلت حركتهم، خاصة ان الكافيين معروف بأنه يقلل من فعالية الانسولين ويرفع ضغط الدم وذلك سيئ فى حد ذاته، ولا يمكن اعتبار القهوة بمثابة خطة حماية من مرض السكرى. لاحظ الباحثين ان القهوة العادية او التى تحتوى على الكافيين، تحوى ايضاً البوتاسيوم والمنجنيز ومضادات الاكسدة التى تحمى شارب القهوة من سلبياتها، وفى دراسة اجريت على نحو ١٢٦ الف شخص يتناولون الشاى والقهوة بكثرة ثبت ان شاربى القهوة قلل احتمال الإصابة بمرض السكرى إلى نحو ٢٥% عند الرجال وإلى ١٥% عند النساء، غير ان الأطباء أكدوا ان التدخين والسمنة وقلة الحركة هى الاسباب الاكيدة وراء احتمال الإصابة بمرض السكرى. وتقول د. نالى كلارك الاستاذة بالجمعية الأمريكية لمرضى السكر أنها تخشى مثل هذه النتائج التى تجذب الرأى العام لتطبيقها للحماية من مرض السكرى، ويتجاهلون فى نفس الوقت الاسباب الرئيسية وراء الإصابة بالمرض وهى التدخين والسمنة وقلة الحركة. فالقهوة ليست العلاج السحرى ولكنها قد تكون جزءاً من خطة الحماية. ويؤكد د. جون مانسون الطبيب بمستشفى بريجهام ان الذين يحمون انفسهم من الإصابة بمرض السكرى هم الذين يحافظون على وزن صحى مثالى، والذين يواظبون أيضاً على اداء التمرينات الرياضية والذين امتنعوا نهائياً عن التدخين.

تؤكد دراسة قام بها العلماء من جامعة هوفسترا بولاية نيويورك الأمريكية أن تناول كمية من الكافيين سواء من القهوة او الشاى والكولا يزيد سرعة الكتابة والطباعة ويقلل احتمالية الاخطاء عند الأشخاص الذين لا يكثرن يكثرن عادة من شرب القهوة فقط، ووجد الباحثون ان الكافيين يؤثر على الأشخاص الذين يستهلكون اربعة فناجين من القهوة يومياً وخصوصاً من النساء، وأشار هؤلاء إلى ان البحث شمل مجموعة من النساء يمارسن أعمالاً كتابية ولكن النتائج قد تكون متماثلة عند الرجال ايضاً، ولاحظ الخبراء بعد متابعة ٤٨ موظفة كتابية تم تقسيمهن إلى مجموعات بحسب كمية القهوة المستهلكة ان اضافة الكافيين إلى الجسم الذى لا يحتوى على كميات كبيرة منه أصلاً تزيد الانتاجية وتقلل الاخطاء وترفع مستوى التركيز والانتباه.

يتعرض أفراد الاسرة إلى الإصابة بالكثير من الميكروبات الضارة، مثل E.Coli التي تتسبب في إصابة الكبار والصغار بالاسهال ومتاعب القولون وغيرها من أمراض الجهاز الهضمي " والليستريا" المسببة لحالات الاجهاض و" السلمونيلا" المسببة للتسمم الغذائي ومع خطورة هذه الميكروبات فإنه يمكن حماية الجسم منها بتناول بعض الاغذية المحتوية على مكونات طبيعية قاتلة، ومنها كارفاكول وستر وجيرانبول وبيسريلالدهيد ويوجينول، ان " الزعتر" من الاغذية المحتوية على بعض هذه المكونات القاتلة للميكروبات، اذ يحمي الجسم من نحو ١٨ فطراً تتسبب في كثير من الأمراض الجلدية والباطنة، ووجد أيضاً ان كوب الشاي يقوم بنفس المهمة في قتل عشرات الميكروبات المسببة لكثير من الأمراض، وتزداد فائدة الشاي في تطهير الجسم بإضافة بعض المواد الطبيعية الواقية مثل القرنفل والريحان في كوب الشاي المغلى، أو بمزجها معا وعلى الخليط مع الشاي، خاصة ان مذاق الشاي يتوافق مع هذه الاضافات، لا يوجد مبرر لمنع الأطفال من تناوله بدعوى أن الشاي يقوم بحرق الحديد من أجسامهم، فشربه مخففاً وعلى فترات متباعدة خاصة في وقت الاستنكار في غاية الأهمية حيث أنه يحافظ على الصحة ويزيد من درجة الانتباه.

الشاي الاخضر له فوائد عديدة ومذاقة جميل، فهو يساعد على حرق الدهون، فقد كشفت دراسة أمريكية جديدة أجريت على رجال بدناء ان شرب الشاي الاخضر ثلاث مرات يومياً يحرق ٢٠٠ سعر حرارى يومياً وهو إلى جانب ذلك يخفض مستوى السكر في الدم ومستوى الشحوم المخزونة في الجسم، كما أظهرت الدراسات ان الشاي الاخضر يخفض مستوى الكوليسترول في الدم لان تأثيراته المضادة للاكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول الضار في الشرايين ويزيد مستوى الكوليسترول النافع، وفي دراسة أمريكية اخرى اجراها باحثون من وزارة الزراعة الأمريكية حول الشاي الاسود، توصلت إلى ان الأشخاص الذين داوموا على شربه لمدة ثلاثة أسابيع قد انخفضت لديهم نسبة الكوليسترول الضار بما يتراوح ما بين ٧% إلى ١١% وصرح الباحثون بأنهم حتى الان لم يتوصلوا إلى تحديد السبب الذي ادى إلى هذه النتيجة ومازال البحث جارياً لمعرفة السبب.

الشاي الاخضر مشروب شائع، يقبل عليه سكان منطقة الخليج وبعض الدول العربى لا سيما في منطقة الشمال الافريقى، هذا المشروب ثبت ان له تأثيراً

على دهون الجسم، ففي دراسة علمية أجريت بجامعة "كيوتشو" في اليابان وأجريت على ١٣٩١٦ متبرعاً تتراوح أعمارهم ما بين ٤٠ عاماً و ٦٩ عاماً، ثبت ان خلاصة الشاي الاخضر لها تأثير على دهون الجسم، او بمعنى آخر ان خلاصة الشاي الاخضر أدت إلى تخفيض نسبة الكوليسترول بالدم، هذه الأبحاث اثمرت عن انتاج أقراص تضم خلاصة الشاي الاخضر بما تحتوية من كاتشين، وبوليفينول، وكافيين، تؤدي إلى زيادة حرق دهون الجسم على مدار اليوم، وأكسدتها، وفي دراسة اخرى أجريت بجامعة "شيزوكا" اليابانية اشارت إلى ان خلاصة الشاي الاخضر لها تأثير على السمنة وانقاص الوزن.

على عكس ما أكدت بعض الأبحاث الطبية ان شرب الشاي بعد تناول الوجبات مباشرة يؤثر على القيمة الغذائية لهذه الوجبات، أثبتت دراسة بجامعة طوكيو اليابانية مؤخراً ان تناول كوب من الشاي بعد الوجبات الثقيلة يساعد على إزالة الجزيئات الضارة التي تعرف بالشوارد الحرة المسببة لتصلب الاوعية الدموية التي تساعد مثل هذه الوجبات على ظهورها وبذلك يحافظ الشاي على تدفق الدم بصورة طبيعية داخل الاوعية الدموية فيحتفظ الجسم والعقل بنشاطه.

أعلنت مجلة "نيوساينست" ان جامعة بريستول قد اشرفت على بحث مدى علاقة المشروبات الساخنة والباردة على تركيز الطالب في الامتحانات انتهت إلى ان الطالب أثناء استذكار دروسه أو تأدية الامتحانات ليس في حاجة إلى القهوة او الشاي او المشروبات المتلجة حيث أنها لا تساعده على التركيز .

كشفت العديد من الخبراء ان الشاي الاخضر يعد كنزاً للمكونات المغذية للبشرة والجسم، فهو يحتوى على الكثير من الفيتامينات والمعادن واهمها فيتامين (سى) وذلك بمستويات تعادل الموجودة بالليمون، ويحتوى أيضاً على مجموعة من فيتامين (بى) القابلة للذوبان فى الماء، علماً أنه يعمل على خفض مستوى السكر فى الدم، والعمل على تقليل مستوى الشحوم والكوليسترول المخزونة بالجسم إلى جانب قدرته على تقوية القلب، تسهيل العمل الدهنوالعضلى، كما يساعد على زيادة كفاءة الكبد فى أداء وظائفه بشكل أكثر فاعلية.

أكدت أحدث الدراسات الطبية ان النساء اللاتي يحرصن على تناول الشاي يومياً تقل لديهن مخاطر التعرض للاصابة بسرطان المبيض بنسبة تصل إلى ٦٠% وأوضحت الدراسة التي أجريت على أكثر من ٩٠٠ امرأة ان تناول الشاي وخاصة



الشاي الأخضر الذى يتميز بإمتداد مفعولة القوى لفترات طويلة يعمل كجدار واق للسيدات حيث يعوق نمو الأورام السرطانية داخل المبيض.

حذرت أحدث رسالة علمية حول الحالة الغذائية والمناعة من الأفرط فى تناول الشاي ووجبات التيك أواى من اجل تجنب السمنة والعادات الغذائية الخاطئة وذلك لتأثيرها السلبى على الجهاز المناعى للجسم، تتصح الرسالة باستبدال وجبات التيك أواى والشاي بالفاكهة والخضروات الطازجة التى تزيد المناعة.

عرف الصينيين الشاي الاخضر منذ اقدم العصور واستخدموه فى علاج النير من الأمراض ابتداء من الصداع وحتى الاكتئاب وفى كتابهم المشهور " الشاي الاخضر " السر الطبيعى لحياة أكثر صحة قال مؤلف الكتاب ان الصينيين استخدموا هذا الشاي كعلاج منذ أكثر من ٤٠٠٠ سنة. يقع السر فى الفوائد الطبية للشاي الاخضر أنه يحتوى على مركبات بوليفينولية لها قدرة مذهلة كمضادات للأكسدة، ويفرق بين الشاي الاخضر والشاي الاسود ان الشاي الاخضر لا يقع تحت عملية التخمر الذى يقع تحتها الشاي الاسود والتى تحول المركبات البوليفينولية الموجودة فى الشاي الاخضر إلى مركبات اخرى ليس لها نفس التأثير فى الوقاية والعلاج ضد الأمراض فقد يقع الشاي الاخضر فقط تحت عملية التبخير والتى ليس لها أى اثر على المرطبات الفعالة الموجودة فى الشاي الاخضر وهذه المركبات لها تأثير مضاد للأكسدة حوالى ١٠٠ مرة أكثر من فيتامين ج و ٢٥ مرة أكثر من فيتامين هـ وقد يعطيك الشاي الاخضر مقدار من ٣٠ - ٤٠ جرام من المركبات البوليفينولية فى الفنجان الواحد وقد يكفى فنجانين يومياً لسد احتياجات الجسم من المواد المضادة للأكسدة وذلك فى الانسان الطبيعى، اما فى الانسان المريض خاصة مريض السرطان فإنه يحتاج إلى اربعة فناجين يومياً والطريقة الصحيحة لعمل فنجان من الشاي الاخضر هى ان يوضع من ٢ - ٤ جرام من الشاي الاخضر فى فنجان ويصب عليه ماء يغلى ويترك لمدة ثلاث دقائق لمن يصفى ويترك لمدة ٣ - ٥ دقائق ليبرد، وقد يحتوى الشاي الاخضر على كثير من الفيتامينات خاصة فيتامين هـ والمعاجن الهامة، وقد صنف الشاي الاخضر على أنه غذاء وظيفى وذلك لما له من وظائف عديدة داخل جسم الانسان:

- ١- له وظيفة دفاع حيوية بقدرته على منع حدوث السرطان عن طريق قدرته على رفع مناعة الجسم.
- ٢- له وظيفة المنع المرضى ذلك بقدرته على منع إرتفاع ضغط الدم وإرتفاع سكر الدم.
- ٥- له وظيفة الشفاء من المرض وذلك بقدرته على تثبيط إرتفاع الكوليسترول فى الدم.
- ٥- له وظيفة المحافظة على الصفات الطبيعية للجسم عن طريق قدرته على تحفيز وتنشيط الجهاز العصبى المركزى.
- ٥- له القدرة على اعادة الشباب للجسم عن طريق مد الجسم بالمواد المضادة للأكسدة الطبيعية.

#### فوائد الشاي الاخضر على الصحة:

أولاً: يفيد الشاي الاخضر فى انقاص الوزن حيث أنه يساعد على زيادة حرق السعرات الحرارية والدهون اللازمة لانقاص الوزن فهو يزيد من كفاءة عملية التكوين الحرارى، وهى عملية انتاج حرارة فى الجسم نتيجة للهضم الطبيعى والامتصاص والتمثيل الغذائى فى الجسم وهذا التكتوين الحرارى يساعد الجسم على انقاص وزنه وقد يزيد الشاي الاخضر من كفاءة هذه العملية بنسبة من ٢٨% إلى ٧٧% اعتماداً على كمية الكافيين الموجودة فى الشاي وبذلك قد يفيد الشاي الاخضر فى علاج السمنة مع المحافظة على وظائف الجسم الحيوية لتعمل بطريقة سليمة وصحيحة.

ثانياً: فائدة الشاي الاخضر ضد أمراض القلب حيث وجد ان تناول الشاي الاخضر بمعدل فنجان إلى فنجانين يومياً عند عمر ٥٥ عاماً او أكثر يقلل من فرصة حدوث تصلب الشرايين بنسبة ٥٤% غى هذا العمر بصفة خاصة وهذا قد يقلل من حدوث الازمات القلبية والذبحات الصدرية وترجع قدرة الشاي الاخضر فى حماية الجسم من أمراض القلب المختلفة إلى احتوائه على كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة والتي تمنع اكسدة الدهون منخفضة الكثافة والتي تؤدى إلى تكوين ترسيبات دهنية على جدر الشرايين من الداخل وتسدها وتعمل على تصلبها بالاضافة إلى ذلك فان المواد المضادة للأكسدة تساعد على رفع النسبة بين الدهون العالية الكثافة والدهون منخفضة الكثافة فى صالح الدهون العالية الكثافة المفيدة للجسم علاوة على ذلك فان المواد المضادة للأكسدة الموجودة فى الشاي الاخضر تساعد الشرايين على مد

القلب بالدم وكذلك امداد الجسم كله بالدم اضافة إلى ذلك فان المواد المضادة للأكسدة الموجودة في الشاي الاخضر خاصة مادة الكاتيشين تمنع تكوي الكوليسترول الزائد في حالة التغذية على وجبات تحتوى على نسبة عالية من الدهون عن طريق تحجيم تكوين الكوليسترول الضار دون المساس بتكوين الكوليسترول المفيد.

**ثالثاً:** فائدة الشاي الاخضر في خفض إرتفاع ضغط الدم فهناك مادة كيميائية تسمى الانجيوتنسين ٢ هي المسؤولة عن إرتفاع ضغط الدم نتيجة لإرتفاع ضغط وضيق شريان الكلى وهناك انزيم خاص يحول المادة من الانجيوتنسين ١ إلى انجيوتنسين ٢ والتي تسبب ضيق وانقباض للأوعية الدموية مما يؤدي إلى إرتفاع ضغط الدم في الجسم ووجود مادة الكاتيشين في الشاي الاخضر تمنع عمل الانزيم الخاص بهذه المادة وتثبيط من تكوينها وبذلك ترجع الاوعية إلى انبساطها مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.

**رابعاً:** قدرة الشاي الاخضر على خفض نسبة السكر في الدم في مرضى البول السكرى فان امتصاص المواد السكرية والكربوهيدراتية في الجسم يتم في الانثى عشر وتتحول هذه المواد إلى جلوكوز الذى ينتقل بعد ذلك إلى الدم وهنا يعمل هرمون الانسولين والذى يفرز من غده البنكرياس ليساعد الانسجة والخلايا على امتصاص الجلوكوز من الدم وفي حالة مرضى البول السكرى فلاين هناك نقص في مستوى هذا الهرمون مما يؤدي إلى عدم امتصاص الجلوكوز داخل الانسجة بطريقة صحيحة مما يؤدي في النهاية إلى إرتفاع نسبة الجلوكوز في الدم ثم اخراجه مع البول وقد يؤدي إلى إرتفاع الجلوكوز في الدم إلى العديد من الأمراض مثل تصلب الشرايين ونزيف داخلى بالعين ونزيف فى اللى وقد وجد ان تناول الشاي الاخضر يعمل على خفض مستوى الجلوكوز فى الدم يرجع هذا إلى قدرة المواد العديدة السكريات ومادة الكاتيشين الموجودة فى الشاي الاخضر على خفض جلوكوز الدم.

**خامساً:** الاثر المضاد للفيروسات فقد وجد ان الشاي الاخضر " مادة الكايتيشين " او الشاي الاسود" مادة الكايتيشين المؤكسدة" لها القدرة على تثبيط نشاط فيروس الانفلونزا وتجرى الأبحاث الآن لاستبيان قدرة الشاي الاخضر على تثبيط نشاط فيروس الايدز.

سادساً: الأثر المضاد للبكتريا للشاي الاخضر فقد وجد ان الشاي الاخضر يعالج حالات الاسهال الناتجة عن البكتريا الضارة التي تسبب التسمم الغذائي فان مادة الكايتشين فى الشاي الاخضر تعتبر معقم قوى لهذه البكتريا حيث أنها تستطيع تثبيط عملية افراز السموم من هذه البكتريا.

سابعاً: قدرة الشاي الاخضر على وقف عملية تآكل الأسنان فعندما تحدث عملية تآكل الأسنان فان الأسنان لا تعود إلى طبيعتها الأولى على الاطلاق وتآكل الأسنان تسببه نوع من البكتريا التي تتغذى على السكر لانتاج احماض مثل حمض اللاكتيك وهذه الاحماض تذيب مينا الأسنان وقد أثبتت الأبحاث ان مادة الكايتشين فى الشاي الاخضر تستطيع ان تقتل هذه البكتريا بالاضافة إلى ذلك فإن الشاي الاخضر يحتوى على مادة الفلورين الطبيعية التي تقوى الأسنان وتمنع تآكلها.

ثامناً: قدرة الشاي الاخضر على تقوية العظام خاصة فى المسنين وحماية العظام من الهشاشة وقد تكون الحماية مضاعفة عند اضافة اللبن إلى الشاي الاخضر فقد وجد ان السيدات المسنات اللاتي يتناولن الشاي الاخضر يملكون عظاماً أكثر كثافة من اللاتي لا يتناولن هذا الشاي، ويرجع ذلك إلى احتواء الشاي الاخضر على مواد تحتوى هرمون الاستروجين الهام فى المحافظة على كثافة العظام وبذلك فالشاي الاخضر يحل محل الاستروجين فى حالة غياب هذا الهرمون فى السيدات المسنات بعد انقطاع الطمث ومن هنا يستطيع الشاي الاخضر ان يحمى الجسم من مرض هشاشة العظام.

تاسعاً: قدرة الشاي الاخضر كمضاد للسرطان فقد وجد ان تناول الشاي الاخضر بين الرجال والسيدات الصينيين يقلل من فرصة حدوث السرطان خاصة سرطان المرئ بنسبة ٦٠% قد أثبتت الأبحاث قدرة الشاي الاخضر على تثبيط عملية البسرطنة فى المعدة والامعاء والكبد، فعملية السرطنة لابد وان تمر بمرحلتين: الاولى تشمل المادة التي تستطيع ان تكون طفرة (البادئ) والتي تدمر الاحماض النووية للخلايا وتجعلها خاضعة للعملية السرطانية وتستمر هذه المرحلة لفترة من الزمن حتى تبدأ المرحلة الثانية فى العمل حيث تبدأ المادة الأخرى (المحفز) وهى التي تنشط العملية السرطانية مؤدية إلى النمو الحقيقى للسرطان وقد أثبتت الأبحاث الحديثة قدرة الشاي الاخضر على تثبيط المرحلتين بفضل وجود مادة الكايتشين فى الشاي الاخضر يقوتها المضادة للأكسدة والتي تستطيع ان تلتقط الشوارد الحرة

وتمنعها من الالتحام بالاحماض النووية داخل الخلايا لعمل الطفرة بذلك توقف العملية السرطانية من البداية، كذلك فان هذه المادة" الكايتشين" تستطيع ان تقلل من نمو السرطان وتطوره بذلك تون اوقفت العملية المحفزة للنمو السرطان واخيراً قد تمنع مادة الكايتشين فى الشاى الاخضر من تدمير وتحطيم الخلايا المجاورة للسرطان ويطون هدفها الاساسى القضاء على النمو السرطانى نفسه دون المساس بالخلايا المجاورة للورم السرطانى، علاوة على ذلك فقد وجد ان عند اضافة المواد البوليفينولية الموجودة فى الشاى الاخضر إلى العلاجات المستخدمة لعلاج السرطان يتضاعف تأثير هذه العلاجات ٢٠ مرة عند استخدام هذه العلاجات دون هذه المواد. ان الشاى الاخضر صيدلية متكاملة ضد العديد من الأمراض المزمنة والخميرة وان الأسنان يستطيع ان يعيش حياة صحية آمنة مع تناول الشاى الاخضر.

اجريت دراسة بالمركز القومى للبحوث على الشاى الاخضر لاستبيان كفاءة مستخلص الشاى الاخضر بخواصة المضادة للأكاسيد ضد الآثار الضارة للأحمال العالية من الحديد فى جردان التجارب فقد تسببت عملية نقل الدم وأخذ عقاقير الحديد بجرعات عالية جدياً لعلاج بعض أنواع الانيميا إلى تراكم الحديد فى الانسجة والاعضاء ثم بعد ذلك يقوم بمهاجمة الخلايا ويرجع ذلك إلى ارتباط زيادة نسبة الحديد فى الجسم بتكوين الشوارد الحرة وهى عبارة عن جزيئات او اجزاء من جزيئات نشطة جداً تنتج من العمليات الكيميائية داخل الجسم وتستطيع هذه الجزيئات انشطة ان تدمر الجسم على المستوى الخلوى وتترك الجسم عرضة للاصابة بكثير من الأمراض.

وقد أوضحت نتائج هذه الدراسة ان اعطاء مستخلص الشاى الاخضر للجرذان ذات الاحمال العالية من الحديد ادى إلى انخفاض مستوى التأكسد الدهنى وزيادة مستوى فيتامين هـ فى مصل الدم، كما ادى مستخلص الشاى الاخضر إلى ال خفض مستوى الحديد والفيبريتين والهيموجلوبين فى مصل الدم مقارنة بالجرذان ذات الاحمال العالية من الحديد دون علاج بمستخلص الشاى الاخضر، كما ادى استخدام مستخلص الشاى الاخضر إلى خفض مستوى الجلسريدات الثلاثية مع حدوث زيادة كبيرة فى الدهون عالية الكثافة واخيراً ادى استخدام الشاى الاخضر فى هذه الجرذان إلى حدوث انخفاض فى مستوى انزيم الكرياتين كينيز واعادة مستوى

التروبونين ١ إلى مستواه الطبيعي في مصل الدم مما يؤكد قدرة الشاي الاخضر على حماية القلب في هذه الجرذان مقارنة بالجرذان التي لم يتم علاجها بمستخلص الشاي الاخضر، ونستنتج من هذه الدراسة قدرة الشاي الاخضر على تعديل الاحمال الزائدة من الحديد في الجرذان وذلك من خلال خواصة المضادة للأكسدة ونشاطه المخلبى للمعادن وتأثيره المنخفض للدهون. (مجلة اشراق عدد رقم ٢٩ ابريل عام ٢٠٠٤م).

#### شاي الفتلة خطر:

٩٠% من عشاق الشاي يفضلونه علي طريقة الاكياس ربما لسهولتها او الاعتقاد في نقائها الا ان باحثين بالمنظمة البريطانية للغذاء خرجوا علينا بنتيجة تقول ان الشاي المعبأ في اكياس يحتوي علي مادة الفلور وهي كفيله بتهتك الانسجة وهي عامل من عوامل كثيرة قد تؤدي للإصابة بأخطر الأمراض لذلك نصحوا باستخدام الشاي الناعم او الخشن بكل الوأنه بعيدا عن الاكياس.

#### الرسوم الجمركية على الشاي:

في فبراير عام ١٩٩٩ بدأ تطبيق اتفاقية خفض الرسوم الجمركية بين دول السوق المشتركة لدول شرق وجنوب افريقيا، والتي تضم ٢١ دولة بما فيها مصر، حيث يتم بموجبها خفض بنسب متفاوتة تخضع للمعاملة بالمثل في الجمارك بين مصر وباقي دول المجموعة "دول الكوميسا". وتبلغ نسبة الخفض في التعريفات الجمركية إلى ٩٠% على الرسوم المحددة للسلع الواردة لكل من دول كينيا، مدغشقر، وموريشيوس وتصل النسبة مع اوغندا، تنزانيا، اريتريا، جزر القمر، السودان، زيمبابوى إلى ٨٠% اما ملاوى فالنسبة ٧٠% وبيروندى وزامبيا ورواندا تصل إلى ٦٠%، في حين تصل نسبة الجمارك الاجمالية على الشاي لمصر نحو ٣٠% اما الجمارك على البن ٥%.

تقول مدير عام السلع الاستهلاكية بقطاع التجارة الخارجية بوزارة الإقتصاد، هناك زيادة ملحوظة في كميات الشاي الواردة من كينيا بعد اتفاقية الكوميسا، ففي عام ١٩٩٩ بلغت كمية الشاي الواردة نحو ٥٨٨٥٢ طن شاي، في حين بلغت في عام ١٩٩٧ نحو ٥٣٠٩٤ طن شاي، وفي عام ١٩٩٨ نحو ٣٨٥١٤ طن شاي، كما بلغ الوارد من دولة ملاوى في عام ١٩٩٩ نحو ٨٤٨ طن شاي، وتنزانيا نحو ٣٨١ طن شاي، يعتبر الشاي الكينى من اجود أنواع الشاي الافريقى من حيث الجودة

والوفرة، ويعد من أكثر الأنواع مناسبة للذوق المصرى نظراً للونه الغامق، وتأتى الهند وسيلان واندونيسيا فى صدارة قائمة الشاى ذات الجودة العالية، والاقبل جودة الشاى الصينى، ثم الشاى القادم من بنجلاديش، وتخضع اسعار أنواع الشاى عالمياً لنظرية العرض والطلب، ويتحدد بيع الشاى من خلال المزادات التى يقوم بالدخول فيها التمثيل التجارى بالدول الموردة للشاى من خلال الوزراء التجاريين المفوضين، ان وزارة التموين قد توقفت عن إستيراد الشاى عام ١٩٩١ والبن عام ١٩٧٩ وذلك بسبب ان عملية الاصلاح الإقتصادى التى تتطلب ترك بعض السلع للقطاع الخاص، وان هناك فترة مرحلية تستلزم احضار الشاى بكميات لاحداث توازن فى السوق المصرى، ويقوم حالياً القطاع الخاص بإستيراد الشاى من نوعية "الترابى" Dust، وبالنسبة للشاى الكينى يتدرج إلى اربعة أنواع من الممتاز إلى الجيد إلى المتوسط والاقبل جودة بالنسبة للشاى "الترابى".

وتشير الأرقام لاسعار اخر مزاد فى بورصة الشاى الكينى -التي تم الاعلان عنها من خلال وكالة رويترز فى ٦ مارس ٢٠٠٠، الا ان متوسط الشاى الكينى الترابى تبلغ نحو ٢٢٤٨ دولار للطن فى جميع اصنافه. هذا السعر يوازى ٧٨٠٠ جنيه مصرى، ويبلغ سعر الكيلو جرام ٧ جنيهات و ٧٠ قرشاً، هذا السعر غير متضمن مصاريف التعبئة والنقل للحصول على سعر نهائى فى الموانى المصرية والسعر يتدرج بالنسبة للنوعية الممتازة جداً طبقاً للمزاد بسعر ٨ جنيهات و ٧٠ قرشاً والاقبل ٨ جنيهات و ٣٠ قرشاً والاقبل جداً فى النوعية ٦ جنيهات و ٦٧ قرشاً من النوع الترابى شامل مصاريف التعبئة والنقل.

يدفع الشعب المصرى أكثر من مليارى جنيه مصرى ثمناً لكوب الشاى، فمصر تستورد حوالى ٩٠ الف طن الشاى سنوياً. يصل سعرها إلى ١٧٠ مليون دولار. وبالجنية المصرى حوالى مليار ومائتى الف ويقفز هذا الرقم إلى أكثر من مليارى جنيه عند شراء المواطن الشاى والفارق عبارة عن ارباح يجنيها المستوردون وتجار الجملة والتجزئة.

يقول خبير يحمل شهادة دولية فى الشاى من منظمة الاغذية العالمية، وصاحب أول موسوعة عربية كاملة عن الشاى، اتابع بورصة الشاى ابتداء من بورصتى كلكتا فى شمال شرق الهند، وكوتشين فى جنوب الهند. وهما ما تستورد منهما مصر معظم

كميات الشاي التابع للتموين، وكذلك بورصة كولومبو في سيريلانكا، وبورصة مومباسا في كينيا وغيرها مثل بورصة اندونيسيا، والإرتفاعات والانخفاضات بالنسبة للشاي محدودة ونادرة، وتحدث في حالات محددة فمثلاً في حالة وجود جفاف في منطقة من مناطق الانتاج مثل كينيا، ترتفع الاسعار فيها، وتمتد إلى مناطق الانتاج الاخرى، ومن المفروض ان تتخفف اسعار الشاي في المناطق التابعة للكوميسا عموماً ومنها كينيا، وذلك لخفض الجمارك بنسبة ٣٣%، وترتب عليه ان المستوردين حققوا ارباحاً من وراء هذا الاجراء بلغ رقمها بين ٤٠٠ إلى ٥٠٠ مليون جنيه في مصر وحدها، ولم ينعكس ذلك على اسعار الشاي المحلية، ونظراً لان جميع تجار الشاي قد اتجهوا مؤخراً إلى الإستيراد والتركيز على دول الكوميسا الافريقية المنتجة للشاي، وذلك حتى يستفيدوا من الاعفاءات الجمركية التي بلغت ٤٠٠ و ٥٠٠ مليون جنيه كانت تدخل خزينة الدولة، وقد جرى التركيز على كينيا بالذات باعتبارها اكبر هذه الدول المنتجة للشاي، الأمر الذي ادى إلى زيادة الطلب على الشاي الكيني، ومن ثم ارتفعت الاسعار في كينيا، وبذلك فان المستفيد الحقيقي لهذا الخفض هم مصدرو الشاي الكينيون، وجاءت الاستفادة محدودة بالنسبة للمستوردين المصريين، تتراوح بين ١٠٠ و ٢٠٠ مليون، ولم يستفد المستهلك المصري شيئاً، وبالاطلاع على آخر اسعار البورصة فإن سعر الكيلو في كينيا بلغ ما بين ٢ دولار و ٥٩ سنتاً إلى ٢ دولار و ١٢ سنتاً، وبالنسبة للشاي السيلاني بلغ دولاراً واحداً و ٥٣ سنتاً بالنسبة للشاي الممتاز ودولاراً واحداً و ٤٠ سنتاً بالنسبة للافصاف المتوسطة التي تستوردها مصر، وبلغ كيلو جرام الشاي الهندي سعر شاي الجنوب في بورصة كوتشين ما بين ٩٢ سنتاً فقط إلى دولار واحد و ٢٢ سنتاً، اما شاي شمال الهند الاكثر جودة فقد بلغت اسعاره ما بين دولار واحد و ٣٣ سنتاً إلى دولار و ٧٧ سنتاً وبذلك - فإن اسعار الشاي في كل من الهند وسيلان تقل بنسبة واضحة عن شاي كينيا بأكثر من ٣٣% أى بأكثر من النسبة المخفضة في الجمارك، وبذلك يلجأ معبئوا الشاي وتجارة إلى اجراء توليفة من الشاي الهندي او السيلاني، وفي الغالب الارخص وهو الشاي الهندي خاصة أنه مشابه في المظهر للشاي الكيني والنتيجة الطبيعية ان ينخفض سعر الشاي للمستهلك وهذا ما لم يحدث في الاسواق المصرية التي يتم فيها الخلط من هذه النوعيات الا أنه يتم تدوين عبارة



شاي كيني" على العبوات. وهذا بالطبع يعنى تبرير للاسعار الجارية فى السوق فقد أصبحت لهذا الشاي الكينى الشهرة والسمعة الطيبة فى مصر.

بعد ان تم عقد اتفاقية الكوميسا" ٢٢ دولة افريقية"، ما بها من الغاء الجمارك بين مصر والدول الافريقية، ومنها كينيا، اتفق كبار مستوردى الشاي فى مصر وعددهم لا يزيد عن خمسة على الإستيراد من كينيا وحدها، ويقترح ان تتدخل الدولة بتخفيض ثمن الشاي المستورد من كينيا وخاصة ان كينيا لا نستورد منا أى شئ، وان يكون إستيراد الشاي من كينيا من خلال صفقة متكافئة بحيث نستورد الشاي من كينيا ونورد لها سلعاً أو منتجات مصرية بقيمة الشاي الذى نستورده وليكن واضحاً أن المستهلك المصرى ينفق من الدخل القومى حوالى مليارى جنيه سنوياً على كوب او فنجان الشاي فقط، وبذلك يكتسب هذا المشروب وحده الأهمية، فقد بلغت قيمة ما تم إستيراده عام ٩٢ من الشاي حوالى الثلث وبالتحديد ٣٣.٢% من قيمة اجمالى ما تم إستيراده من السلع الغذائية والمشروبات والتبغ، ولو أمكن مثلاً انتاج نسبة ١٠% فقط مما نستهلكه من الشاي، لأمكن توفير ٨٠ مليون جنيه سنوياً، وإذا بلغت جملة الصادرات المصرية من النباتات العطرية والطبية فى عام ٢٠٠٠م ما قيمته ٤١ مليون جنيه مصرى، أى ان محاولة انتاج نسبة ١٠% فقط من استهلاكنا من الشاي، تعنى توفير ضعف المبلغ الذى نحصل عليه من تصدير كل النباتات الطبية والعطرية، وذلك بالاضافة إلى انشاء زراعة وصناعة جديدة تستوعب آلاف الايدى من العاطلين سواء فى القطاع الزراعى او قطاع الأعمال العام والخاص . وتتأكد امكانية زراعة الشاي فى مصر على كافة المستويات النظرية والعملية، فمزارع الشاي عالمياً صارت تمتد فى مناطق جديدة وكما تسجل التقارير الدولية فى حزام ومناطق تقع ما بين تركيا وجورجيا عند خط عرض ٤٢ شمالاً والارجنتين على خط عرض ٣٣ جنوباً، وتقع مصر ما بين خطى عرض ٢٢ و ٣٢ درجة شمالاً، وهذا يعنى ان مصر فى منطقة حزام الشاي، اما النبات نفسه فإنه ينمو فى أنواع مختلفة من التربة، تتراوح ما بين الرملية الطينية، والطينية الثقيلة، شريطة ان تكون جيدة الصرف وفى ظروف تربة حامضية، ويجمع الخبراء الزراعيين على امكانية اجراء المعاملات الزراعية المناسبة واللازمة لتهيئة ظروف التربة المصرية لنمو نبات الشاي. وقد تبين بالادلة العلمية التطبيقية القاطعة ان الشروط متوافرة لزراعة الشاي

في محافظات بنى سويف واسيوط وسوهاج فى الوجه القبلى، وأيضاً كما فى محافظات الشرقية والاسماعيلية والبحيرة والغربية والقليوبية، وبصفة خاصة فى المناطق القريبة من النيل، فضلاً عن امكانية متاحة وسهلة فى المناطق الساحلية، وكذلك فى المناطق الرملية الجديدة والمستصلحة فى توشكى وحلايب وشلاتين وشرق العوينات وجبل علية. وقد بدأت الطموحات والتجارب منذ فترة، فى محاولة جادة لاستنبات الشاى على الارض الطيبة، وكانت اولى المحاولات واضيقها، وربما اكثرها تواضعاً ما جرى فى حديقة النباتات بأسوان، حيث بادرها احد ابناء اسوان الذى ترأس إدارة الحديقة، وقام باستنبات الشاى باعتبارها اشجاراً استوائية، تتفق وجو اسوان الاستوائى، وظهرت الاشجار فى صورة صحية واعدة، ولكن التجربة قدر لها ان تبقى داخل حديقة النباتات، وكأنها قصرت على اسوان مثل بقية اشجار ونباتات الحديقة حتى أعلن فى اواخر عام ٩٨ أنه تقرر زراعة الشاى فى مصر وتوفير مليارى جنيه تدفعها مصر سنوياً فى إستيراده، واعلن ان الوزارة قامت بأبحاث أثبتت امكانية زراعة الشاى فى ست محافظات بمصر وبالتساوى بين الوجهين القبلى والبحرى، وان الانتاج سيكون وفيراً بما يفى باحتياجات الاستهلاك كاملاً بل وتصدير فائض للخارج. وفى قسم بحوث النباتات الطيبة والعطرية بمعهد بحوث الخضر والبساتين، وتواجدت ادارة كاملة تحمل اسم مشروع الشاى، واذا كانت رحلة الالف ميل، تبدأ بخطوة، فإن هذه الخطوة جاءت كما يقول فى صورة هدية من شتلات من أمريكا من مزارع شارلستون للشاى بولاية كارولينا، وقد تم زراعتها بحقول وحدة الخدمات البستانية بمنطقة بهتيم، وقد حققت التجربة نتائج ايجابية، مما دعانا لدعوة مدير هذه المزارع لزيارة مصر، وبعد ان اطلعناه على النتائج، جاء مبدئياً الاستعداد للعمل على زراعة الشاى فى مصر وتعهده حتى تصبح مصر مركزاً لزراعة الشاى، وبالفعل تم تخصيص مزرعة من ٣٠ فداناً لاجراء تجاربه ومعاملته عليها كنواة لتوسع علمى وعملى لاحق. وعن المحصول من المنتظر ان يعطى الفدان ٢ طن من اوراق الشاى الجاف سنوياً، يصل سعرها إلى ١٨ الف جنيه، وان هناك ماكينات لجمع الارواق آلياً توفر تكاليف العمالة، وان طريقة التربية والمعاملة الزراعية الصحيحة تؤثر على انتاج الشجرة التى يصل عمرها إلى ٢٠٠ سنة، وقد نجحت فى مصر عملية الرى بالتنقيط لاشجار الشاى.

أثبتت الدراسات العلمية ان الشاي الاخضر له فوائد صحية عديد وهناك فائدتان اساسيتان للصائم الاولى أنه يساعد على حرق الدهون التي تتراكم نتيجة تناول المأكولات الدسمة والثانية أنه يعالج رائحة الفم التي تنشأ عن الانقطاع عن الأكل وهناك العديد من الفوائد الصحية لهذا المشروب الصحى الذى ينافس الشاي الاسود، والقهوة حيث أكدت دراسة أمريكية جديدة شملت مجموعة من الأشخاص البدناء ان تناول الشاي الأخضر ساعدهم على التخلص من ٢٠٠ سعر حرارى اضافية يومياً دون أن يجروا أى تغيير على غذائهم او التمارين الرياضية التي يمارسونها كما وجدوا ان طاقتهم العامة قد تحسنت بشكل ملحوظ ويعود هذا الأمر إلى مضادات الاكسدة الموجودة فى الشاي الاخضر التي تنشط الكبد وتجعل مستوى حرق الدهون أكثر ايجابية.

نجح فريق بحثى بقسم الصناعات النسيجية بالمركز القومى للبحوث من انتاج مادة حمض التنيك من ثقل الشاي وهى المادة المقاومة للبكتريا استخدامها فى مراحل انتاج أجولة الخيش المستخدمة فى تخزين المواد الغذائية مما جعلها أكثر مقاومة للبكتريا وبالتالي حفظ المواد الغذائية المخزنة من العفن.

أكد خبراء الطب التقليدى والتداول بالاعشاب ان احتساء الـ ٤٥٠ ميلليمترا من الشاي بصفة يومية يمثل الوقاية الأفضل من الإصابة بالسمنة والبدانة شريطة ان يتم ذلك دون تناول أى نوع من المواد الغذائية معه او خلطة بسوائل اخرى كالحليب فيما تتعاطم فعاليته اذا ما تم مزج اعشاب الشاي الاخضر بالشاي الاحمر.

اوضح تقرير لمستشفى فويانج للطب الصينى التقليدى بمقاطعة قويتشو جنوب الصين أن الكافيين والفيتامينات الموجودة فى نبات الشاي تعمل على امتصاص السعرات الحرارية وتخفيض مستوى الدهون فى جسم الانسان خاصة فى مناطق البطن والارداى حيث أثبتت دراسة مقارنة ان أولئك الذين يحتسون الشاي بانتظام ولفترات طويلة نقل نسبة الدهون فى اجسامهم بنسب تتراوح بين ٣٠ إلى ٤٠ فى المائة قياساً بأولئك الذين لا يحتسونه. فى الوقت ذاته حذرت الدراسة اولئك الذين يعانون من النحافة الناتجة عن نقص الحديد من احتساء الشاي فيما بين الوجبات الغذائية او خلالها.

## أصناف من الشاي تزرع حديثاً في مصر:

تجرى حالياً دراسة بالتعاون بين معهد بحوث تكنولوجيا الاغذية والنباتات العطرية والطبية بمركز البحوث الزراعية حول امكانيات تصنيع أصناف من الشاي المزروع حديثاً في مصر وتقييم خواصة الطبيعية والكيميائية ومقارنتها بالاصناف المستوردة. واوضح الفريق البحثي ان النتائج المبدئية أكدت امكانية الحصول على منتج قريب من ارضاء الذوق المصرى، كما أن استحداث صناعة الشاي في مصر والتي تستخدم عمالة مكثفه تساهم في حل مشكلة البطالة وفي نفس الوقت تقليل الكميات المستوردة حيث تعتمد اعتماداً كلياً على إستيراد الشاي من الخارج مما يكلف ميزانية الدولة مبالغ طائلة من العملة الصعبة.

## الشاي وشعوب العالم:

الشاي ليس مجرد مشروب فهو اسلوب في الحياه، ويمثل فنجان او كوب الشاي الكثير من المعانى التي تختلف باختلاف الشارب، واستراحة تناول الشاي في مواقع العمل ليست مجرد فرصة لتناول مشروب، فيمكن ان تمثل لشخص ما فرصة للراحة وتمثل لآخر فرصة للتقارب الاجتماعى مع زملائه وتمثل لثالث فرصة للراحة من قسوة الظروف الجوية التي يتم فيها للعمل، كما قد تمثل لرابع فرصة للراحة من الارهاق والتخفيف من الملل والرتابة، وسواء كانت الجلسة للثرثرة او المناقشة الجماعية او جلسة يفتح فيها كل طرف قلبه للآخر او جلسة عصف ذهنى للوصول لافكار مبتكرة فان فنجان الشاي هو الذى يكمل احساس الحاضرين بمذاق اللحظة كما تكمل الملح الاحساس بمذاق الوجبه ايا كانت.

اما بالنسبة للمذاق الفعلى لمشروب الشاي فان هذا المذاق يمكن ان يكون قوياً ولذيذاً كما يمكن في توليفة اخرى ان تتخلله نكهة التوابل ذات الروائح الذكيه ويمكن في توليفه ثالثة ان تجد فيه المذاق اللاذع للجوزبيل او غيره من الاعشاب كما يمكن ان تكون له نكهة منعشة باضافة النعناع اليه.

\* **الصين:** يعتبر الشاي من المشروبات الساخنة الوطنية التقليدية لديهم فهم يعطون له احتراماً ويتناولونه بكثير من المهابة حيث لا يجوز شربه بسرعة بل يتذوقونه تذوقاً ويبلعونه على جرعات متتالية لتقدير قيمته الحقيقية وذلك عن طريق لونه وعطره وطعمه معاً، فقد عرف الصينيون الشاي منذ ٤٠٠٠ سنة عندما اكتشفه الامبراطور الاسطورى شينونج مصادفة اثناء تنزهة في حدائق قصره وكان يوماً عاصفاً وكان قد

امر الخدم بتسخين قدور من المياه فوقعت ورقة من اوراق هذه الاشجار فى الماء المغلى فغيرت لونه فامر باحضار كوب من هذه المياه اليه وتذوقها فوجد طعم هذا الشراب المنعش واعجب به ومن يومها شاع استعمال الشاى فى البلاد وراق للناس شربه واستخدامه، ومن مزايا الشاى العلاجية أنه يحسن عملية الهضم اثر الوجبات الدسمة فتناول الشاى فى الصين يقرب من التقديس والاجلال.

كشفت الموسوعة الحديثة للعلاج بالاعشاب أى تناول كبار السن نبات الشاى الأخضر مفيد فى الوقاية من الاروام ويحتوى على مواد تعالج الكوليسترول المرتفع ويعتبر مضاداً قوياً للأكسدة والجلسريدات الثلاثية ويقلل ايضاً من إرتفاع ضغط الدم كما ينشط الجهاز المناعى للجسم.

ان اوراق نبات الشاى الاخضر هى نفس اوراث الشاى الاسود وانما الاختلاف بينهما فى طريقة الاعداد فقط فالأول يتم تجفيفه سريعاً بالبخار بينما الثانى يفرم أوراقه وتعبن وتتخمّر ثم تجفف ومن هنا فان نبات الشاى الاخضر يظل محتفظاً بخصائصه التى تفيد فى تقليل تصلب الشرايين وايضاً من سرعة ترسيب الصفائح الدموية وتجلط الدم، ان الصينيين يحرصون على استخدام مشروب الشاى الاخضر لفوائده المتعددة للجسم وخاصة فى علاج الصداع النصفى كما يمنع تسوس الأسنان لوجود مادة الفلوريد بالاوراق التى تساعد على احتراق الدهون بالجسم كما تنظم مستوى السكر فى الدم ومعدل الانسولين به، أنه يمكن استخدام اكياس الشاى الاخضر بعد غليها على الحبوب تحت العين لعلاج الانتفاخ ويمكن استخدامة كحماما يرش فوق الجلد ليلطفه من حروق الشمس او لدغ الحشرات، تناول نبات الشاى الاخضر مفيد فى تجديد حيوية الجسم ويقوى الشرايين والادوية ويقاوم الجلطات بهما وايضاً يحتوى على مركبات مضادة للأكسدة قوية اقوى ٢٠ مرة من فيتامين E التى تقى الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض.

\* فى سيريلانكا: شاى سيلان من سرى لانكا معروف بأنه اجود أنواع الشاى فى العالم وله مميزاته الخاصة وسمعته التى تزيد على قرن من الزمان، وان تأثير العوامل الجوية على شجيراته يضى على المنتج عديداً من المذاقات والنكهات المرادفة للجودة. ان زراعة وصناعة الشاى الآن عملية فنية عالية المهارة وبعض أنواع الشاى المميزة على مستوى العالم مثل شاى نوارا اليبيا، ديمبوللا واوفا التى

تزرع في المناطق المرتفعة وأنواع الشاي المورقة التي تنتج في المناطق المنخفضة هي ضمن الأنواع المشهورة لشاي سرى لانكا، وتحتل سرى لانكا المركز الثالث كأكبر دولة منتجة للشاي في العالم ولديها نصيب ٩% من الإنتاج العالمي، وأكبر مصدر للشاي على مستوى العالم بنصيب ٢١% من الطلب العالمي، وتنتج سرى لانكا أكبر كمية من الشاي وبلغ الإنتاج ٢٨٠ مليون كيلو جراماً عام ١٩٩٨، ٢٨٣ مليون كيلو جراماً عام ١٩٩٩، بلغ إجمالي صادرات سرى لانكا من الشاي عام ١٩٩٨ حوالي ٢٦٥ مليون كيلو جرام وبهذا احتفظت بمركزها كمنتج للشاي الأسود في العالم، وتستمر في مركزها كأكبر مصدر للشاي في العالم للعام الثالث على التوالي.

ان الشاي أهم منتج سرى لانكى معروف في مصر ومازال الشاي السرى لانكى يسمى بـ "شاي سيلان" نظراً بشهرته العالمية، وتحتل مصر المركز الخامس في قائمة الدول المستوردة لشاي سيلان حسب احصائيات عام ١٩٩٧ وذلك بإستيرادها ١٤٣٢٥ طناً، الا أنها احتلت المركز التاسع عام ١٩٩٩ نتيجة لانخفاض صادرات شاي سرى لانكا إلى مصر إلى مستوى ٧٣٠٠ طن نظير لإرتفاع ضريبة الواردات إلى ٣٠% على الشاي السيلانى مقارنة بـ ٣% لأنواع الشاي الواردة من كينيا وبعض الدول الافريقية الاخرى، ويعد شاي الجوهرة، وشاي السلام، وشاي ديلاما اشهر أنواع الشاي السيلانى النقى الموجودة في السوق المصرى في حين يستخدم كثير من المستوردين الشاي السيلانى لخطوة لاثراء رائحة ومذاق الشاي، يمثل قطاع الشاي في سرى لانكا مكوناً حيوياً لاقتصاد الدولة، كما أنه مصدر الدخل الرئيسى من العملة الصعبة وأكبر مجال للتوظيف بصورة مباشرة وغير مباشرة حيث يعمل به نحو المليون شخص. ينتج سرى لانكا الشاي على مدار العام وغالباً ما تتركز مناطق الزراعة المرتفعة بوسط الجزيرة والمنطقة السهلة الجنوبية. ومن المعلوم ان اللجنة الفنية للشاي المنبثقة عن المنظمة الدولية للقياس "ايزو" وصفت شاي سرى لانكا عام ١٩٩٧ بأنه "انظف شاي في العالم" وذلك بفضل اساليب الزراعة والتصنيع الصديقة للبيئة المتبعة من قبل منتجي الشاي في الدولة.

وتنتج سرى لانكا اساساً الشاي الارثوذكسى ويمثل انتاجها من الشاي السى تى سى والارثوذكسى نسبة ٧-٨% من اجمالى انتاج الشاي، كما أنها تنتج ايضاً الشاي الاخضر والشاي سريع الذوبان والعديد من أنواع الشاي ذات المذاقات المتعددة

ليلائم الطلب العالمي، وصناعة التعبئة في سرى لانكا متقدمة جداً كما أنها أكبر مصدر للشاي المعبأ، ويصدر شاي سيلان في عبوات مختلفة منها الكرتون والاكياس والعبوات الالمونيوم الرقيق والعلب الخشبية والمعدنية. الخ، وعلى مدار العديد من السنوات كانت دول الشرق الاوسط مثل مصر، العراق، السعودية، الاردن، سوريا، ليبيا، والامارات تستوعب حوالي ٥٠% من اجمالي صادرات شاي سرى لانكا، ومنذ عام ١٩٩٥ أصبحت روسيا ودول الكومنولث المستقلة المشترى الاول لشاي سيلان تليها تركيا كمستورد نشط الا ان اسواق الشرق الاوسط ما زالت تستورد ٤٥% من صادرات الشاي السيري لانكى لان اسم شاي سيلان هو الاسم الشائع للشاي في المنطقة.

\* **في الهند:** الهنود من أكثر شعوب العالم تناولاً للشاي مثلهم مثل الانجليز لكن الشاي الذي يتناولونه بعد الوجبات الدسمة له طعم مختلف. فيتركونه يغلى جيداً ثم يضيفون عصير الليمون وهذا يسهل عملية الهضم.

واوراق الشاي محملة بنقاء الطبيعة وعطر المنطقة التي نمت فيها هذه الاوراق وانطلاقاً من هذا التميز الذي تحمله اوراق الشاي وفقاً للمنطقة التي يزرع فيها نجد ان للهند - أكبر منتجى الشاي في العالم ثلاثة اسماء تجارية شهيرة كل منها مشتق من احدى مناطق انتاج الشاي.

ويمثل شرب فنجان شاي من أى من هذه المناطق تجربة فريدة وليس مجرد ارتشاف لمشروب وتمثل رشفة من شاي (دار جيلينج) فرصة لادخال البهجة على جميع حواس شاربها، فلونها الكهرمانه نصف الشفاف يسر العين وعبيرها يذكرك بواحة خضراء في وسط الصحراء بينما طعمها ينعشك كنسمة الفجر او كالضباب الرقيق في اعلى احد الجبال او رقة مطر خفيفة في يوم معتدل الجو، اما شرب فنجان من شاي (اسام) فيمثل تجربة مختلفة فمذاقه القوى ولونه الاحمر كلون الياقوت يزود الجسم بالطاقة والحيوية مع كل رشفة، اما الشاي المستخرج من مقاطعة نلجريس فله مذاق ومعنى مختلف بدوره فالشاي المستخرج من هذا الجزء من الهند منعش، ويمكن خلطه لانتاج أى مذاق تتخيله، وتعتبر توليفات الشاي المختلفة والشاي البارد سريع التحضير المستخرج من تلك المنطقة فئة قائمة بذاتها من أصناف الشاي، تشعر شاربها بنسيم الجبال المنعش . وسواء كان تقديم الشاي في صورة بودرة او

حبات خرز فى كافتريا تقدم الشاى الساخن او يقدم حسب التقاليد العريقة فى فنجان من الصينى بعد صبه من ابريق فضه فان تأثير الشاى لايمكن انكاره فى أى مكان فى العالم، فالشاى مشروب لا يعرف الحواجز الاجتماعية ولا يعرف وقتاً محدداً لشربه وأهم من ذلك أنه مشروب مفيد للصحة.

يؤكد مستر دس" رئيس مجلس ادارة الشاى الهندى" ان مصر أهم اسواق المنطقة العربية بالنسبة للشاى الهندى، كان الشاى الهندى ولايزال احد روافد العلاقات الطيبة بين مصر والهند فالهند ومصر بينهما علاقات تقليدية قوية، وتعتبر مصر احد أهم اسواق الشاى الهندى فى المنطقة العربية ومنطقة الشرق الاوسط، ولقد زار مصر وفداً يضم أهم واكبر مصدرى الشاى الهندى، حيث لوحظ أنه فى الفترة الاخيرة أصبحت تجارة الشاى فى مصر تعتمد بصفة اساسية على الشاى الكينى نظراً للمزايا التفضيلية فى الرسوم الجمركية على الواردات بين البلدين. والامر الذى يوضح ذلك ان الرسوم الجمركية التى تفرض على واردات مصر من الشاى الكينى هى ٣% بينما تصل إلى ٣٥% على الشاى الهندى بينما فى الفترة الاخيرة عادت مصر إلى تطبيق نفس النسبة على واردتها من الشاى الكينى والغت المزايا التفضيلية، وبذلك أصبح الشاى الهندى فى وضع تنافسى مماثل من ناحية السعر. والشاى الهندى اليوم يتمتع بوضع تنافسى كبير اذا ما قورن بسعر الشاى الكينى علاوة على عامل الجودة، لسعر الكيلو جرام من الشاى الهندى فى المزاد هو ١.٥ دولار على الشاى الكينى، والهند تنتج أنواعاً مختلفة من الشاى، فهناك شاى دارجيلنج، وشاى اسام، وشاى نيلجبرى فى الجنوب وهذه النوعية المختلفة تغطى مختلف احتياجات السوق المصرى من الشاى، شاى دار جيلينج يحمل رائحة الشاى الاصلية، علاوة على ان يعطى لوناً رائعاً، وبذلك يطلق عليه" شامبانيا الشاى" وهو اجود أنواع الشاى الهندى. وشاى اسام لا يتمتع بنفس القوة من حيث رائحة الشاى الاصلية. ولكن يعطى لوناً اغمق، وشاى نيلجبرى وشاى جيلنج مشهور على مستوى العالم كأفضل أنواع الشاى فائقة الجودة. تعتبر الهند اكبر دولة منتجة للشاى على مستوى العالم فانتاجها يزيد على ٨٠٠ الف طن شاى سنوياً. وتستهلك محلياً ٦٥% من هذا الانتاج، الا ان الفترة الاخيرة تشهد اهتماماً كبيراً بزيادة نسبة صادرات الهند من الشاى إلى مختلف دول العالم.



\* طور علماء هنود للمرة الأولى حبوباً من الشاي يمكن مضغها او امتصاصها في الفم وتمنح نفس الاحساس بالانتعاش لكوب الشاي التقليدي، وأوضح العلماء ان هذه الحبوب آمنة تماماً.

\* تساعد المركبات الطبيعية مثل " بوليفينول" الموجودة بالشاي في التخلص من رائحة الفم الكريهة من خلال منع نمو البكتريا المسببة لهذه الرائحة، والتي تنمو خلف اللسان وتجاويف اللثة، هذا ما توصل اليه العلماء في كلية طب الأسنان بجامعة ايلينوى بشيكاغو حيث قالوا ان غسل الفم والأسنان بالشاي الاسود يقلل من تكون الجير ويمنع تسوسه، اذا كانت البكتريا فقط هي سبب الرائحة الكريهة ولكن هناك أكثر من مصدر يسبب هذه الرائحة مثل:

٤- تخمر وتعاون بقايا الطعام المتجمعة في فجوات الأسنان.

٤- وجود تسوس في بعض الأسنان ينتج عنه خراج وصديد ومن ثم الرائحة الكريهة.

٤- التهابات اللحمية حول ضرس العقل.

بالإضافة إلى ان الشاي قد يساعد في منع تسويس لاسنان ويقلل من تكون الجير، ولكن ليس بشكل نهائي، وينصح المرأة للمحافظة على اسنانها واسنان افراد اسرتها بالآتي:

٤- الاهتمام بغسل الأسنان بعد كل وجبة، اما المرأة العاملة التي تقضى فترات طويلة في العمل ولا تستطيع استعمال الفرشاه فلها ان تستعمل السواك.

٤- الإقلال من الحلويات والمياه الغازية والكولا بصفة خاصة.

٤- تعليم الأطفال كيفية غسل الأسنان بطريقة سليمة.

٤- المتابعة عند الطبيب خاصة في فترة الحمل التي يحدث فيها ضعف اللثة.

\* **في كوريا:** حول أنواع الشاي التقليدي الكورى وطقوسه والتي تعود إلى القرن الثالث الميلادى إستضاف المركز الثقافى الكورى عددا من رواده . وقدم د. بارك جاى يانج مدير المركز شرحا وافيا حول أنواعه وتنوع فوائده الصحية بحسب فصول السنة. أن الشاي الكورى يرتبط إرتباطا وثيقا بمبادئ الطب الأسيوى التي تقول إن الطعام والدواء متداخلان وإن الطعام الجيد يمكن أن يكون بمفرده دواء جيدا للإنسان.

\* **في اليابان:** للشاي دور رئيسي في حياة الياباني وتقديمه يستغرق ٤ ساعات كاملة وله مدارس ومدرسون ومدرسات يشرفون على تعليم الفتيات المقبلات على الزواج فن تقديم الشاي، وان أول قواعد "اتيكيت الشاي" ان يدخل الضيف قاعة معينة لشرب الشاي وعليه بخلع حذائه ثم الانحناء إلى النصف عند الدخول فالباب ضيق ومنخفض والهدف من ذلك هو تعليم التواضع، ولشرب الشاي اربعة طقوس هي:

(١) وجبه تعدها ربة البيت وهي عادة ما تكون من الحلوى كالملمن المصري، (٢)- الخروج إلى الحديقة وتأمل جمال الطبيعة والتقرب إلى الله وهو المقصود من دعوة شرب الشاي، (٣)- الرجوع إلى شرب الشاي وتناوله في فنجان بدون يد وغالباً ما يكون أخضر اللون، وكثيف، وبدون سكر، (٤)- ثم فنجان آخر من الشاي الخفيف وتناول هذا الفنجان "السلطانية" باليد اليسرى واسناد طرفها باليد اليمنى، ويتم ذلك من سكون كامل ويكون على الارض في الحجرة البسيطة الديكور والتي لا يزيد على بارفان وطاولة بها زهرية ورد وغالباً ما يكون بدون ورق وحصيرة من القش.

\* **في انجلترا:** الشاي مازال المشروب المفضل للسيدات البريطانيات وخاصة في المواقع الانفعالية، فالبريطانيون يحتسون الشاي ساخناً في شبه احتفال صغير وغالباً ما يضعون عليه اللبن او الليمون او الكريمة، ويسمونه شاي "الافترون" ولذلك نجد ان استهلاك انجلترا للشاي في الشتاء أكثر من أى دولة اخرى. وفي العصر الفيكتوري بأنجلترا كانت ملاعق شاي الساعة الخامسة تصنع خصيصاً لاستخدامها فقط في تقليب الشاي.

\* **في أمريكا:** الامريكيون غالباً ما يحتسون الشاي مثلجاً فاستهلاكه يكون أكثر في الصيف ويحتسونه في اوقات كثيرة من النهار وغالباً يضعون عليه عصير الفواكه مثل التفاح والليمون والفراولة ويشربونه كنوع من المشروبات المتلجة المنعشة في الصيف. حتى القرن التاسع عشر كانت قوالب الشاي تستخدم كعملة في سيبيريا.

\* **في فرنسا:** يولع الفرنسيون بشرب القهوة ولكن في السنوات الاخيرة يحتسى الفرنسيون الشاي خاصة الشاي الاخضر المتوفر في المحلات التجارية المخصصة لبيع المنتجات الصينية، وقد نشرت جريدة لوفيجارو الفرنسية ان جملة مبيعات الشاي في عام ٩٨ بلغت نحو مليار فرنك وهو رقم هزيل اذا ما قورن بمثيلة في الدول الاخرى خاصة اذا ما علمنا ان الشاي يعد ثانياً أكثر المشروبات التي يتناولها

الناس بعد الماء فى العالم كله، ففى الوقت الذى لانتزيد فيه كمية ما تتأولة الفرنسيون سنوياً على ٢٣٠ جراماً للفرد يستهلك الالمان كيلو جراماً للفرد بينما يصل استهلاك الفرد الواحد فى بريطانيا سنوياً إلى ٣.٦ كيلو جرام من الشاى ويقال ان اقبال الفرنسيون على تناول الشاى يرجع إلى ما ينشر فى الصحف والمجلات ووسائل الأعلام عن أهمية الشاى الاخضر من الناحية الصحية من حيث كونه مضاداً للصداع والسمنة وعسر الهضم وغيرها من الفوائد العلاجية الاخرى المعروفة عن الشاى، غير ان احد التجار الصينيين المتخصصين فى بيع هذا النوع من الشاى فى فرنسا يؤكد اقبال الفرنسيين على تناول الشاى يرجع إلى ولعهم فى الآونة الاخيرة بكل ما هو قادم من الشرق، فهو على حد قوله يحمل عقب الشرق بكل ما فيه من سحر وهدوء أى النقيض للغرب بكل ما فيه من ارهاق وكأبه وضيق.

\* **فى الشرق والبلاد العربية:** لشرب الشاى فى هذه البلاد طقوساً وعادات تختلف من بلد إلى آخر فاذا بدأنا بمصر فنجد ان مائدة رمضان لا تخلو من كوب الشاى لاننا من الشعوب التى تعشق مشروب الشاى كما ان فى مصر أقدم مقهى فى التاريخ وهو مقهى الفيشاوى الشهير ذو المائة عام ومن أهم المشروبات التى تقدم فيه هو الشاى خاصة فى شهر رمضان، ومشروب الشاى حديث لم يدخل مصر الا فى القرن الـ ١٩ وكان هذا المقهى يشتهر بالشاى الاخضر والاحمر الذى يقدم فى اكواب زجاجية صغيرة، وفى رمضان يكثر رواد هذا القهى من الفنانين والكتاب فهذا المقهى له سحره الخاص جداً فى رمضان، ومشروب الشاى يقدم للزبائن فى هذا المقهى منذ عام ١٩٥٥، ولم يتغير تحضيره منذ القدم فهو يقدم فى "بكرج" البراد موضوع على صينية كبيرة من النحاس وبجانبه اكواب صغيرة تسمى خمسينة وسكرية وطبق به النعناع الاخضر. ومن خلال الجلوس فى المقهى ترد إلى الاسماع عدة مصطلحات لا يفهمها احد غير "العاملين بالمقهى" وينادى إلى الشاى بأكثر من اسم فيقول الشاى "بنور" أى شاى عادى، و"شاى" ميزة" أى شاى مخلوط باللين، و"شاى" بوسته" أى شاى غير مخلوط بالسكر، شاى "كشرى" أى توضع اوراق الشاى فى الكوب ويصب فوقها الماء المغلى وهذا النوع من الشاى هو الافيد صحياً للجسم، و"شاى" عجمى" عربى وكوب الشاى الصغير تسمى "الخمسينة" و"شاى" بربرى" أى قليل الحليب. وغالباً يسوى الشاى على الرمل الساخنة وتسمى

بالرمالة" وهى فى اغلب الاوقات تكون احمى من نار البوتجاز، ويعتبر مقهى الفيشاوى من اشهر المقاهى التى قدمت كوب الشاى لاشهر كتاب مصر الحاصلين على جائزة نوبل - الاديب العربى " نجيب محفوظ" والذى كان يخلو إلى نفسه وسط الهدوء المعبق بالتاريخ يومياً.

فى دراسة نشرتها مجلة نيوزويك ان استهلاك المواطن المصرى للشاى اقل كثيراً من استهلاك المواطن القطرى والكويتى والسورى، اما بالنسبة للايرلندى فان متوسط ما يشربه سنوياً ١٤١٦ فنجاناً، يليه البريطانى ١١٤٨ فنجاناً ثم القطرى ١٠١٢ فنجاناً فالتركى ٩٤١، فنجاناً يليه هونج كونج والايرانى ومتوسطها ٧٦٥ فنجاناً، فالكويتى ٧٤٣ فنجاناً، فالسورى ٧٣٠ فنجاناً، فالبحرينى ٦٢٠ فنجاناً ثم المصرى الذى يحتل رقم ١٠ فى قائمة اعلى الشعوب التى تشرب الشاى ومتوسطه ٥٥٠ فنجاناً.

ومن الناحية الاخرى فان اقل شعب يشرب الشاى فى العالم هو شعب تايلاند ومتوسط اربعة فنجاناً لا غير طوال السنة ثم الايطالى ٣٩ فنجاناً والتترانى ٤٤ فنجاناً والتشيكى ٦٦ فنجاناً والنمساوى ٧٠ فنجاناً والفرنلدى ٧٩ فنجاناً والالمانى ٨٨ فنجاناً والفرنسى ٩٢ والسويدى ١٣٦ فنجاناً.

\* **فى مصر:** ان مصر تستورد "شايا" سنوياً بما قيمته ٢.٩ مليار جنيه بالعملة الصعبة وهو ما يعادل اتاحة ٥٠٠ الف فرصة عمل لشباب أخضر العود يترنح بين اليأس والرجاء. ولأن الرقم مخيف. هو فاكهة الفقراء. اكتشفه بالمصادفة مواطن بالصين منذ ٤ الاف عام عندما سقطت امامه ورقة من شجرة فى اناء به ماء يغلى فاعطته رائحة جذابه فكانت مشروب الشاى، وهو جزء من طقوس العبادات الدينية فى الصين واليابان، دخل أوروبا لأول مرة عام ١٦١٠م عن طريق المكتشفين الهولنديين، وفى أمريكا بيع أول كيلو شاى خام عام ١٧١٤م. وشجرة الشاى طولها ٩ امتار وورقتها طولها ٢٥ سم عرضها ١٠ سم وهى شجرة صغيرة تنتمى لعائلة" الكاميليا" وهو كمشروب له ثلاث مكونات: الشاى كمادة والكافيين و" الاروما" وهى نكهة الشاى.

والكافيين هو المسئول عن خاصية التنبيه ويمثل ٣ % من ورقته، وهى ضعف كمية الكافيين الموجودة فى ثمرة البن ٠ وفنجان الشاى يحتوى على كافيين اقل من فنجان القهوة لان كيلو الشاى الخام يعطى ٣٠٠ فنجان شاى اما كيلو البن فيعطى ٥٠ فنجان قهوة. وشجرة الشاى تنمو فى الأماكن الدافئة شديدة الامطار (الهند - الصين

- سيرلانكا - كينيا - اندونيسيا - تركيا - اليابان - الارجننتين - ايران -  
بنجلاديش - فيتنام) والانتاج العالمى سنوياً ٣.٥ مليون طن شاي تنتج الهند ٥٠%  
من هذا الانتاج، اما أكثر دول العالم استهلاكاً للشاي (معدل استهلاك الفرد) فهي  
بالترتيب وخليك معايا (بريطانيا - الهند - مصر - اليابان - أمريكا - ايرلندا -  
ليبيا - نيوزيلاندا - استراليا - العراق) أى ان مصر ثالث دولة فى العالم فى  
استهلاك الفرد لهذا المشروب وهو ما يطلق عليه بلغة الاقتصاديين "سفاهة  
الاستهلاك".

## المواصفات القياسية للشاي

تلغى هذه المواصفات وتحل محل المواصفات القياسية رقم ٥٥٩ لسنة ١٩٨٦ فيما يختص بالشاي وتصدر في جزئين .

### ٠-المجال:

تشمل هذه المواصفات القياسية الشاي بنوعية الاخضر والاسود.

### ٠-التعريف:

هو البراعم والاوراق والفريعات الغضة لنبات الشاي المجهزة على صورة شاي أخضر او التى أجرى لها عملية التخمر لانتاج الشاي الاسود.

### ٠-الاشتراطات العامة:

١/٣ يكون الشاي محتفظاً بخواصة الطبيعة المميزة.

٢/٣ يكون خالى من النباتات الغريبة.

٣/٣ يكون منقوع الشاي محتفظاً بخواصة الطبيعية من حيث الطعم والرائحة واللون.

٤/٣ يكون خالى من الشاي السابق استعماله.

٥/٣ يكون خالى من أى مواد غريبة.

٦/٣ يكون خالى من أى مواد ملونة.

٧/٣ يكون خالى من الاحياء الدقيقة الممرضة.

٨/٣ تكون بقايا المبيدات الحشرية فى الحدود المسموح بها دولياً الصادرة عن منظمة الصحة العالمية ومنظمة الاغذية والزراعة التابعة للامم المتحدة.

٩/٣ تكون نسبة القياس الاشعاعى فى المنتج فى الحدود المسموح بها طبقاً لما تقرره السلطات المختصة .

### ٠-المواصفات:

١/٤ لا تزيد نسبة الرطوبة على ٨%.

٢/٤ لا تزيد نسبة الرماد الكلى على ٨% (محسوبة على اساس الوزن الجاف).

٣/٤ لا تقل نسبة ما يذوب من الرماد الكلى فى الماء عن ٤٥%.

٤/٤ لا تقل نسبة قلوية الرماد الذائب فى الماء عن ١ ولا تزيد على ٣% محسوبة كأكسيد بوتاسيوم.

- ٥/٤ لا تزيد نسبة الرماد غير الذائب فى الحمض على ١%.
- ٦/٤ لا تقل نسبة المستخلص بالماء عن ٣٢%.
- ٧/٤ لا تزيد نسبة الالياف الخام على ١٦.٥% محسوبة على اساس الوزن الجاف.
- ٨/٤ لا تقل نسبة الكافيين عن ٢%.
- ٩/٤ نسبة التانين لا تقل فى الشاى الاخضر عن ١٥%.
- لا تقل فى الشاى الاسود عن ١٢%.
- ١٠/٤ لا تزيد نسبة السيقان على ٥%.
- ١١/٤ لا يزيد عدد جراثيم الفطر والخميرة على ١٠٠٠ خلية / جرام.
- ١٢/٤ لا يزيد عدد بكتريا المجموعة القولونية على ١٠ خلية / جرام.
- ١٣/٤ لا تزيد نسبة الرصاص على ٤ جزء فى المليون.
- ١٤/٤ لا تزيد نسبة النحاس على ٥٠ جزء فى المليون.
- ١٥/٤ لا تزيد نسبة الزرنيخ على واحد جزء فى المليون.
- ١٦/٤ لا تزيد نسبة برادة الحديد فى الشاى وتوليقاته على ١٥٠ جزء فى المليون.

#### ٠- العبوات والبيانات

- ١/٥ يعبأ الشاى فى عبوات مناسبة تكفل حمايته من حدوث أى تلوث يؤدى إلى تغير فى خواصه او صلاحيته للاستهلاك الأدمى على ان تكون العبوات مطابقة للقرار الجمهورى رقم ٧٩٨ لسنة ١٩٥٧ والخاص بالاعوية التى تستعمل فى المواد الغذائية وكذا المواصفات القياسية المصرية رقم ٣٤٠ العبوات الورقية للمواد الغذائية.
- ٢/٥ مع مراعاة ما جاء بالمواصفات القياسية المصرية رقم ١٥٤٦ بيانات بطاقات منتجات المواد الغذائية المعبأة يوضح على العبوات البيانات التالية باللغة العربية بطريقة غير قابلة للمحو او الطمس بحروف ظاهرة تتناسب مع حجم العبوة او على بطاقة غير سهلة النزع ويجوز كتابتها بلغات اجنبية اخرى إلى جانب اللغة العربية.
- ١/٢/٥ الوزن الصافى.
- ٢/٢/٥ نوع الشاى.

٣/٢/٥ اسم المنتج وعنوانه.  
٤/٢/٥ اسم المستورد واسم المعبأ وعلامته التجارية.  
٥/٢/٥ تاريخ التعبئة ومدة الصلاحية.  
٦/٢/٥ عبارة عبئ في مصر (في حالة التعبئة المحلية) وبلد المنشأ في حالة الإستيراد.

#### ٠-المصطلحات الفنية

Tea plant	نبات الشاي
Comellia sineosis	الاسم العلمى لنبات الشاي
Crude fiber	الالياف الخام
Caffeine	الكافيين
Tannin	التانين
Dust tea	الشاي الناعم
Broken tea	الشاي الخشن
Fannings tea	الشاي الفاتح

#### ٠-المراجع

- 1- L.S 3633 – 1972.  
Indian Standard.  
Pecification for tea (first revision).
- 2- B.S 6045-1981.  
British standarad insitution.  
Specification for black tea.
- 3- DAVID Pearson 1981.  
The chemical analysis of foods.



المواصفات القياسية السعودية ٢٧٥ / ٨٢ "تلكس"  
ISO/TO 34/SE8 Fax Number:.1023557841.

الجهات التي اشتركت فى وضع المواصفات:

- المعامل المركزية - وزارة الصحة.
- مصلحة الكيمياء.
- معهد التغذية.
- الشركة المصرية لتعبئة وتوزيع السلع الغذائية (شمتو).
- شركة القاهرة للادوية.
- مراقبة الاغذية - وزارة الصحة.

## طرق فحص واختبار الشاي

### مقدمة:

تلغى هذه المواصفات وتحل محل المواصفات القياسية م.ق.م. رقم ٥٥٩ لسنة ١٩٦٤ فيما يختص بطرق الفحص والاختيار.

### ٧-المجال:

تشمل هذه المواصفات القياسية للشاي الطرق القياسية للفحص والاختبار وتشمل:

- طرق اخذ العينات.
- الإختبارات الحسية وتشمل:
- الفحص الظاهري.
- فحص الطبق البتري.
- الإختبارات الكيميائية وتشمل:
- تجهيز العينة للإختبار.
- تقدير نسبة الرطوبة.
- تقدير نسبة الرماد.
- تقدير نسبة الرماد الذائب وغير الذائب في الماء.
- تقدير قلوية الرماد الذائب.
- تقدير نسبة الرماد غير الذائب في الحمض.
- تقدير نسبة المتسخلص بالماء.
- تقدير الالياف الخام.
- تقدير الكافيين.
- تقدير التانين.
- تقدير الحديد - تقدير النحاس - تقدير الرصاص - تقدير الزرنيخ.
- الفحص الميكروسكوبى وتشمل تجهيز العينة قبل الفحص.

### ٧-طريقة اخذ العينة

تؤخذ العينات عشوائياً بحيث يؤخذ للإختبار الجذر التريعى لنصف عدد العبوات على الأقل.

### ٧-الإختبارات الحسية

١/٣ الفحص الظاهري.

يتم تفريغ محتويات العبوة على ورقة بيضاء نظيفة ويتم الفحص بالعين المجردة لرؤية أى مواد غريبة أو تكتلات ظاهرة.

فحص الطبق البترى: ٢/٣

يوضع حوالى جرام شاي فى طبق بترى ثم يوضع ماء مغلى ويترك لمدة خمس دقائق ثم يغسل منقوع الشاي عدة مرات حتى يصير الماء رائقاً. ويتم الفحص بالعين المجردة لرؤية أى مواد غريبة مضافة للشاي كقشر العدس أو أى بناتات غريبة.

#### ٧-الإختبارات الكيميائية

١/٤ تجهيز العينة للإختبار.

تطحن العينة وتتخل بمنخل مقاس فتحته ٠.٥٩ % وقطر السلك ٣٩٠ ملليمتر (والمقصود بمقاس الفتحة طول ضلع المربع او قطر الفتحة المستديرة).

تم تحفظ العينة فى اناء زجاجى ذى غطاء محكم لمنع نفاذ الرطوبة.

٢/٤ تقدير نسبة الرطوبة.

١/٢/٤ الاجهزة والادوات.

- طبق بلاتين.

- فرن تجفيف كهربائى.

٢/٢/٤ الطريقة:

يوزن ٥ جم من عينة الشاي المجهز للإختبار فى طبق بلاتينى ثم يجفف فى فرن تجفيف كهربائى عند درجة ١٠٥ درجة مئوية إلى ان يصل لوزن ثابت.

ومن الفرق بين الوزنين يمكن حساب كمية الرطوبة فى العينة وبالتالي نسبتها المئوية.

٣/٤ تقدير نسبة الرماد.

١/٣/٤ المحاليل والكواشف.

-زيت الزيتون.

-الماء المقطر.

٢/٣/٤ الاجهزة والادوات.

-فرن احتراق.

٣/٣/٤ الطريقة:

-تؤخذ العينة بعد تقدير الرطوبة ثم تضاف بعض نقاط من زيت الزيتون ويوضع على لهب إلى ان تتفحم العينة.  
-ينقل الطبق إلى فرن احتراق حيث تتم عملية الاحتراق عند درجة  $525 \pm$  °س ونحصل على رماد ابيض.

-يبال الرماد ببضع نقط من الماء المقطر ثم يجفف على حمام ماء.  
-يعاد الحرق في فرن الاحتراق ثانياً عند درجة  $525 \pm 20$  °س .  
-تكرر عملية الحرق والتجفيف والوزن إلى ان نحصل على وزن ثابت.  
-تحسب النسبة المئوية للرماد الكلى.

٤/٤ تقدير نسبة الرماد الذائب وغير الذائب في الماء.

١/٤/٤ الاجهزة والادوات.

- طبق بلاتيني.

- فرن احتراق.

- ورقة ترشيح عديمة الرماد.

٢/٤/٤ الطريقة:

- يضاف إلى الرماد الكلى في الطبق البلاتيني قليلاً من الماء المقطر الساخن.

- ثم يسخن تقريباً لدرجة الغليان.

- ترشح على ورقة ترشيح عديمة الرماد. تكرر العملية إلى ان ينقل رماد العينة من الطبق البلاتيني إلى ورقة ترشيح ويستمر في عملية الغسيل بالماء الساخن إلى ان يلاحظ عدم وجود قلوية بالترشيح.

- تعاد ورقة الترشيح بما عليها من محتويات إلى الطبق البلاتيني ثم تحرق جيداً ويوزن الطبق وتحسب نسبة الرماد غير الذائب في الماء.

٣/٤/٤ الحساب:

- نسبة الرماد الذائب في الماء = الرماد الكلى للعينة - نسبة الرماد غير الذائب.

٥/٤ تقدير نسبة الرماد الذائب.

١/٥/٤ المحاليل والكواشف:

-حمض هيدروكلوريك عشر عيارى.

-دليل المثيل البرتقالي.

٢/٥/٤ الطريقة:

-يبرد الراشح الناتج من غسل الرماد الكلى بالماء ثم يعامل بحمض

الهيدروكلوريك عشر عيارى مستعملاً المثيل البرتقالي كدليل.

-تحسب نسبة القلوية على الوزن الجاف كأكسيد كالسيوم.

٣/٥/٤ الحساب:

نسبة قلوية الرماد الذائب

٤.٧ × حجم حمض الهيدروكلوريك

=  $\frac{1000 \times \text{وزن المادة الجافة}}{100}$

١٠٠٠ × وزن المادة الجافة

٦/٤ تقدير نسبة الرماد غير الذائب فى الحمض.

١/٦/٤ المحاليل والكواشف:

-حمض الهيدروكلوريك مخفف (١ + ٢.٥) بالحجم.

٢/٦/٤ الطريقة:

-يغلى الرماد غير الذائب فى الماء (او الرماد الكلى) مع حوالى ٢٥ مللتر

من حمض الهيدروكلوريك المخفف (١ + ٢.٥) بالحجم لمدة ٥ دقائق ثم

تجمع المادة غيرالذائبة فى الحمض على ورقة ترشيح عديمة الرماد وتغسل

بالماء ويستمر فى عملية الغسيل إلى ان يزول أى اثر للحموضة ثم تحرق

تماماً وترد وتوزن ومنه تحسب نسبة الرماد غيرالذائب فى الحمض.

٧/٤ تقدير نسبة المستخلص بالماء.

١/٧/٤ الاجهزة والادوات:

-دورق مخروطى سعة ٥٠٠ مل.

-زجاجة قياسية سعة ٢٥٠ مل.

-طبق تبخير معلوم الوزن.

-فرن تجفيف.

٢/٧/٤ الطريقة:

-يوزن بدقة مقدار ٢ جم من العينة الجافة، تنقل إلى دورق مخروطي سعة ٥٠٠ مل يضاف إليها مقدار ٢٠٠ مل ماء ثم تسخن إلى الغليان تحت مكثف عاكس لمدة ساعة وتحريك الدورق دائرياً من آن لآخر.

-تبرد محتويات الدورق ثم تنقل إلى زجاجة قياسية سعة ٢٥٠ مل ويكمل الحجم بالماء إلى العلامة ثم تمزج المحتويات جيداً - ترشح المحتويات ثم ينقل مقدار ٥٠ مل من الراشح الرائق إلى طبق تبخير معلوم الوزن يوضع طبق فوق حمام ماء على درجة الغليان حتى الجفاف ينقل الطبق إلى فرن تجفيف على درجة  $100 \pm 2$  م° س لمدة ساعة - يترك الطبق ليبرد في المجفف ثم يعاد التجفيف لمدة نصف ساعة اخرى ثم التبريد والوزن حتى يثبت الوزن منه وتحسب النسبة المئوية للمستخلص بالماء.

٨/٤ تقدير الالياف الخام.

١/٨/٤ المحاليل والكواشف.

-محلول حمض الكبريتيك ٠,٢٥٥ عيارى (١٢.٥ جرام فى اللتر).

-محلول هيدروكسيد الصوديوم ٠,٣١٣ عيارى (١.٢٥ جرام فى اللتر).

-كحول ايثيلى مطلق.

-محلول حمض الهيدروكلوريك ١% بالوزن.

-اثير ايثيلى.

٢/٨/٤ الاجهزة والادوات:

- دورق مخروطى سعة لتر.

- مرضح رقيق من الكتان او ورقة ترشيح واتمان ٠,٥٤

- قمع بوخنر.

- بوتقة جوش.

٣/٨/٤ الطريقة:

- يوزن بدقة حوالى ٣ جم من العينة الجافة فى طبق معلوم الوزن.

- تنقل العينة إلى دورق مخروطى سعة لتر يضاف إليها ٢٠ مل من محلول حمض الكبريتيك بعد تسخينه لدرجة الغليان.
- يوصل الدورق بمكثف عاكس.
- يسخن المحلول حتى يبدأ فى الغليان خلال دقيقة واحدة.
- تستمر فى الرج الدائرى لازالة الاجزاء التى قد تلتصق بجدران الدورق ثم يستمر الغليان لمدة ٣٠ دقيقة وقد يضاف أى مادة مانعة للرغوة اذا استدعى الأمر.
- يوقف التسخين ويضاف ٥٠ من ماء بارد إلى محتويات الدورق ثم يرشح خلال مرشح رقيق من الكتان او ورقة ترشيح واتمان ٥٤ مبطنة لقمع بوختر بحيث يكتمل الترشيح فى مدة لا تزيد على ١٠ دقائق.
- يغسل المتبقى بماء مغلى حتى يصبح ماء الغسيل خالياً من الحموضة.
- يعاد المتبقى ثانياً إلى الدورق ويضاف اليه مقدار ٢٠٠ مل من محلول هيدروكسيد الصوديوم بعد تسخينه إلى درجة الغليان ثم يعاد تثبيت المكثف.
- يغلى المحلول لمدة ٣٠ دقيقة بالضبط - ترشح المحتويات فى الحال خلال بوتقة جوس معلومة الوزن ومجهزة بطبقة رقيقة من الاسبستوس.
- تغسل المواد المتبقية تماماً فى البوتقة بماء مغلى ثم بمحلول حمض الهيدروكلوريك ١% ثم بماء مغلى حتى يصبح ماء الترشيح غير حمضياً لورقة عباد الشمس.
- يغسل المتبقى بالكحول ثم الايثير ثم يستعمل الشفط للتخلص من الآثار المتبقية للمذيب العضوى.
- تجفف البوتقة بالمحتويات فى فرن على درجة ١٠٥°م حتى يثبت الوزن.
- يتم ترميد المحتويات فى فرن احتراق على درجة ٥٢٥°م  $\pm$  ٢٠س.
- ترد البوتقة بمحتوياتها ثم توزن.

٤/٨/٤ الحساب:

$$\frac{100 (w^2 - w^3)}{(w^1 - w)} = \text{النسبة المئوية لللياف الخام}$$

حيث:

- و<sup>٢</sup> = وزن البوتقة بما فيها من الاسبستوس والمحتويات قبل الترميد.
- و<sup>٣</sup> = وزن البوتقة بما فيها من الاسبستوس والرماد.
- و<sup>١</sup> = وزن الطبق والعينة.
- و = وزن الطبق الفارغ.

٩/٤ تقدير الكافيين:

١/٩/٤ المحاليل والكواشف:

- أكسيد المغنسيوم الثقيل.
- حمض الكبريتيك ١٠%.
- محلول كلورفورم.
- محلول هيدروكسيد البوتاسيوم ١%.

٢/٩/٤ الاجهزة والادوات:

- ورقة الترشيح.
- ورق كداهل.
- ورق مخروطي.

٣/٩/٤ الطريقة:

- يوزن ٥ جرام من العينة وتوضع في ورق مخروطي سعة ٥٠٠ مل.
- يضاف ١٠ جم من اكسيد الماغنسيوم الثقيل ثم يضاف ٢٠٠ مل ماء ويغلى ببطء لمدة ساعتين تحت مكثف عاكس.
- يبرد ويجفف إلى ٥٠٠ مل ويرشح خلال ورقة الترشيح.
- يوخذ ٣٠٠ مل من الراشح ويغلى في ورق كبير مع ١٠ - ٢٠ مل محلول حمض كبريتيك ١٠% حتى يقل الحجم إلى حوالي ١٠٠ مل.



- يرشح المحلول فى قمع فصل ويغسل الدورق وورقة الترشيح بمحلول حمض كبريتيك ١٠% يرح الجميع ٦ مرات متتالية بالكورفورم بالكميات التالية (٢٥، ٢٠، ١٥، ١٠، ١٠، ١٠) مل.
- يغسل بالكورفورم المتجمع فى قمع فصل بمقدار ٥ مل من محلول هيدروكسيد البوتاسيوم ١% ثم يغسل محلول هيدروكسيد البوتاسيوم مرة واحدة بواسطة ١٠ مل من الكورفورم.
- يبخر مستخلص الكورفورم الكلى فى دورق صغير معلوم الوزن ثم يجفف المتبقى عند درجة ١٠٠°م ثم يوزن الراسب.
- ينقل المتبقى بعد الوزن لدورق كداهل بواسطة كمية قليلة من حمض الكبريتيك ويقدر النيتروجين.

٤/٩/٤ الحساب:

النسبة المئوية للكافيين = ن × ٣.٤٦٤ .

حيث ن = نسبة النيتروجين.

١٠/٤ تقدير نسبة التانين.

١/١٠/٤ المحاليل والكواشف:

-محلول برمجانات البوتاسيوم ويجهز باذابة ١.٣٣ جم فى لتر ماء وتوجد الكمية المعادلة من حمض الاوكساليك ١٠/ع لحجم معين من ذلك المحلول.

-محلول انديجوكارمسين ويحضر باذابة ٦ جم الاندويجو الخالى من الانديجو الازرق، ٥ مليلتر حمض الكبريتيك فى لتر الماء.

-محلول الجيلاتين - يرح ٢ جم من الجيلاتين لمدة ساعة فى محلول مشبع من كلوريد الصوديوم يسخن إلى ان يذوب الجيلاتين ثم يبرد وتكمل إلى لتر واحد بمحلول كلوريد الصوديوم المشبع.

١١/٤ طريقة تقدير الحديد فى الشاي.

١/١١/٤ تجهيز العينة بالترמיד الرطب.

-تؤخذ كمية معلومة الوزن من العينة فى كأس سعته ٤٠٠ مل ويضاف إليها ١٠٠ مل حامض نيتريك وتمزج رحوياً يغطى الكأس ويترك جانباً

لمدة ١٠ دقائق ثم يوضع على مسطح ساخن يبخر إلى قرب الجفاف ثم يبرد يضاف ٥٠ مل حامض نيتريك ويضاف ١٠ مل حامض بيروكلوريك ويبخر حتى الحصول على محلول رائق ينقل المحلول إلى قارورة سعة ٥٠ مل ويخفف بالماء المقطر إلى العلامة.

#### ٢/١١/٤ الاجهزة والادوات:

يستخدم احد اجهزة القياس اللوني الآتية:

- جهاز قياس الطيف يستخدم عند موجة طولها ٥١٠ نانوميتر وممر ضوئي ١ سم او اطول.
- جهاز قياس ضوئي مع ممر ضوئي ١ سم او اطول ومجهز بمرشح أخضر اقصر نفاذية ضوئية له عند موجة طولها ٥١٠ نانوميتر.
- انابيب نسلر طولية وتتشابه سعة ١٠٠ مل.
- اقماع فصل سعة ١٢٥ مل ذات اغطية ومحابس من الزجاج او من مادة التفلون.

**ملحوظة:** يراعى غسل جميع الادوات الزجاجية المستقلة بحمض الهيدروكلوريك المركز ثم بالماء المقطر قبل الاستعمال.

#### ٣/١١/٤ المحاليل والكواشف:

- يراعى ان تكون الكواشف المستخدمة خالية من الحديد وتحفظ المحاليل في زجاجات اغطيبتها من الزجاج.
- حمض الهيدروكلوريك المركز: يحتوى على حديد اقل من ٠.٠٠٥%.
- محلول الهيدروكسيل امين: يذاب ١ جم من هيدروكلوريك الهيدروكسيل امين في ١٠٠ مل ماء مقطر.
- محلول منظم خلال الامونيوم: يذاب ٢٥٠ جم من خلات الامونيوم في ١٥٠ مل ماء مقطر ثم يضاف ٧٠٠ مل من حمض الخليك الثلجي.
- محلول خلات الصوديوم: يذاب ٢٠٠ جم من خلات الصوديوم في ٨٠٠ مل ماء مقطر مع التقليب والتسخين بدرجة ٨٠ س مع تجنب الغليان ويراعى عدم استعمال هذا المحلول اذا اسود لونه ويحفظ في مكان بارد مظلم.

- محلول الحديد الرصيد: يستخدم اما معدن حديد او ملح حديد.
- \* يستعمل سلك حديد مرسب كهربائياً او سلك حديد عادى بعد تنظيفة بورق مصنف بورق مصنف لازالة أى اكسيد ليصير السطح لامعاً.
- \* يوزن ٢٠٠ جم من السلك ويوضع فى دورق عيارى سعة لتر ويذاب فى ٢٠ مل من محلول حمض الكبريتيك (٦ عيارى) ويحفظ بالماء المقطر حتى العلامة (١مل = ٢٠٠ ميكروجرام حديد).
- \* يمكن استعمال كبريتات حديدوز نشادى وذلك باضافة ٢٠ مل من حمض الكبريتيك ببطء إلى ٥٠ مل ماء مقطر ثم يذاب فى ١.٤٠٤ جم من كبريتات الحديدوز النشادى.
- \* يضاف محلول برمنجنات البوتاسيوم (١٠٠ عيارى) بالتنقيط حتى ثبات اللون الاحمر الباهت يخفف المحلول إلى لتر بالماء المقطر فى دورق عيارى سعى لتر ويمزج جيداً (١ مل = ٢٠٠ ميكروجرام حديد).
- محلول قياس الحديد:
- ينقل بدقة بواسطة ماصة ٥٠ مل من محلول الحديد الرصيد إلى دورق عيارى سعة لتر ويخفف بالماء المقطر حتى العلامة (١ مل = ١٠ ميكروجرام) هذا المحلول يحضر يومياً حسب الحاجة.
- محلول قياس للحديد المخفف:
- ينقل بدقة بواسطة متاصة ٥ مل من محلول الحديد الرصيد إلى دورق عيارى سعة لتر وتخفف بالماء المقطر حتى العلامة (١ مل = ١ ميكروجرام حديد).
- ملحوظة:** المحاليل القياسية فى انابيب نسلر المعدة للمقارنة البصرية تكون ثابتة لعدة شهور اذا احكم تغطيتها وحفظت بعيداً عن الضوء.
- ٤/١١/٤ الطريقة:
- ١/٤/١١/٤ اعداد المنحنى القياسى:
- أ - المنحنى القياسى للتركيزان من صفر - ١٠٠ ميكروجرام حديد / ١٠٠ مل مجم نهائى:

- (١) - ينقل بدقة بواسطة ماصة ٠.٢ ، ٠.٤ ، ٠.٦ ، ٠.٨ ، ١.٠ من محلول الحديد القياسي (١مل = ١٠ ميكروجرام حديد) إلى دوارق معيارية سعة ١٠٠ مل.
- (٢) - يضاف إلى كل دورق واحد مل من محلول خلات الصوديوم وواحد مل من محلول هيدروكلوريد الهيدروكسيلامين ويخفف إلى حوالي ٧٥ مل بالماء المقطر.
- (٣) - يضاف إلى كل دورق ١٠ مل من محلول الفيتانترولين ويخفف بالماء المقطر حتى العلامة ويمزج جيداً او يترك لمدة ١٠ دقائق على الأقل.
- (٤) - يقاس درجة الامتصاص في خلية امتصاص ذات مسار ضوئي ٥ سم عند موجة طولها ٥١٠ نانوميتر.
- تجرى تجربة ضابطة باستخدام الماء المقطر الخالي من الحديد وبإضافة جميع المحاليل السابقة فيما عدا محلول الحديد القياسي.
- يعد الخط البياني الذي يحدد العلاقة بين تراكيزات الحديد القياسية ودرجة امتصاصها.
- ب - المنحنى القياسي للتركيزات من ٥٠ - ٥٠٠ ميكروجرام حديد / ١٠٠ مل جم نهائى:
- تتبع نفس الطريقة فالفقرة السابقة ولكن يؤخذ احجام ١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠ مل من محلول الحديد القياسي على التوالي وتقاس درجة الامتصاص فى خلية ١ سم.
- ٢/٤/١١/٤ تقدير الحديد الكلى بالعينة:**
- ترج العينة جيداً ويؤخذ منها ٥٠ مل إلى دورق مخروطى سعة ١٢٥ مل ويضاف اليها ٢٠ مل من حمض الهيدروكلوريك المركز ١ مل من محلول هيدروكسيل امين.
- يضاف قليل من كرات الزجاج ثم يسخن للغليان وللتأكد من تمام الذوبان تستمر فى الغليان حتى يصير الحجم من ١٥-٢٠ مل.
- يبرد المحلول لدرجة حرارة الغرفة وينتقل إلى دورق عيارى مناسب سعة ٥٠ مل او ١٠٠ مل او إلى انابيب نسلر ثم يضاف ١٠ مل من محلول

منظم خلات الامونيوم، ٢ مل من محلول الفينانثرولين ويخفف إلى العلامة بالماء المقطر ثم يمزج جيداً وتترك لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة على الأقل حتى يصير اللون كاملاً.

#### ٣/٤/١١/٤ المقارنة اللونية:

- تحضر مجموعة من ١٠ محاليل قياسية على الأقل يتراوح تركيزها من ١-١٠٠ ميكروجرام حديد في ١٠٠ مجم نهائى ثم يقارن اللون فى انابيب نسل طويلة سعة ١٠٠ مل فى حالة القياس الضوئى تستخدم الجدول المبين وذلك لإختبار الممر الضوئى الأفضل ثم تؤخذ قراءات المحاليل القياسية وبعد الخط البيانى.

الممر الضوئى (سم)	١٠٠ مل حجم نهائى	٥٠ مل حجم نهائى
١	٤٠٠ - ١٠٠	٢٠٠ - ٥٠
٢	٢٠٠ - ٥٠	١٠٠ - ٢٥
٥	٨٠ - ٢٠	٤٠ - ١٠
١٠	٤٠ - ١٠	٢٠ - ٥

٥/١١/٤ طريقة الحساب:

ميكروجرام حديد فى ١٠٠ مل حجم نهائى

الحديد مجم / لتر =

حجم العينة

بالنسبة لبرادة الحديد فتفصل وتقدر بالطرق الآتية:

#### ١٢/٤ تقدير النحاس:

-يجرى تقدير النحاس طبقاً للمواصفات القياسية المصرية م.ق.م رقم ١٤٤٨ الخاصة بالتقدير الكمى للنحاس فى المواد الغذائية.

#### ١٣/٤ تقدير الرصاص:

-يجرة تقدير الرصاص طبقاً للمواصفات القياسية المصرية م.ق.م رقم ١٨٦٥ الخاصة بالتقدير الكمى للرصاص فى المواد الغذائية.

#### ١٤/٤ تقدير الزرنيخ:

- يجرى تقدير الزرنيخ طبقاً للمواصفات القياسية المصرية رقم ١٤٦٠ الخاصة بالتقدير الكمي للزرنيخ في المواد الغذائية.
- محلول كلوريد الصوديوم المحمض: يحمض ٩٧٥ مليلتر من محلول كلوريد الصوديوم المشبع بحجم ٢٥ مليلتر من حمض الكبريتيك.

#### ٢/١٠/٤ الطريقة:

- تغلى خمسة جرامات من الشاي مع ٤٠٠ مليلتر لمدة ٣٠ دقيقة ثم تبرد وتنقل إلى زجاجة قياسية سعة ٥٠٠ مليلتر وتحفظ للعلامة - يؤخذ ١٠ مليلتر من خلاصة الشاي الرائقة ويضاف إليها ٢٥ مليلتر من محلول الانديجوكارمين وحوالي ٧٥٠ مليلتر من الماء ثم يضاف من سحاحة محلول برمنجنات البوتاسيوم على فترات مع التقليب المستمر وإلى ان يصير لون المحلول أخضر خفيف ثم يستمر في تنقيط محلول البرمنجنات أيضاً من سحاحة إلى ان يتغير اللون إلى الاصفرار أو إلى القرمزي الخفيف عند الحافة ويعين حجم البرمنجنات البوتاسيوم المستعملة "أ" يؤخذ مرة اخرى ١٠٠ مليلتر من خلاصة الشاي الرائقة أيضاً وتمزج مع ٥٠ مليلتر من محلول الجيلاتين و ١٠٠ مليلتر من محلول كلوريد الصوديوم المحمض و ١٠ جم من الكاولين المسحوق ثم ترج لبضع دقائق في زجاجة منفصلة ثم تترك مرة وترشح.
- وحوالي ٧٥٠ مليلتر من الماء وتنقط مع محلول برمنجنات البوتاسيوم من سحاحة كما سبق ذكره وإلى ان تصل إلى نفس لون المحلول.
- بطرح حجم برمنجنات البوتاسيوم المستعملة في هذه التجربة من حجمها المستعمل في التجربة الاولى (أ) ينتج حجم البرمنجنات اللازمة لأكسدة التانين.

علماً بأن كل ١ مليلتر حمض ٢ الاوكساليك = ٠,٤٢ جم من التامين ٠,١ ع

## ١/٥ هضم العينة:

-يجرى هذا الإختبار للشاي قبل الفحص الميكروسكوبى كالتالى:

### ١/١/٥ المحاليل والكواشف:

-محلول هيدروكسيد الصوديوم تركيز ٥ %.

### ٢/١/٥ الطريقة:

-تحضر عدد ٢ انبوبة إختبار نظيفة وتوضع بكل منها ١ جم من الشاي +

٢: ٣ سم محلول هيدروكسيد الصوديوم تركيز ٥ %.

-توضع انابيب الإختبار فى حمام ماء يغلى لمدة ٣ ساعات من بداية غليان الماء.

-يتم تفريغ محتويات كل انبوبة فى كأس نظيف وتنتظر حتى يرسب الشاي فى قاع الكأس ويتم غسيل الشاي إلى ان يصبح الماء شفافاً فترى اوراق الشاي باللون الاخضر.

-توضع محتويات الكأس (اوراق الشاي مع قليل من الماء) لتحفظ الخلية برطوبتها وحمايتها من التمزق.

-تحضير شريحة من اوراق الشاي وتفحص ميكروسكوبياً.

### ٢/٥ الفحص الميكروسكوبى:

-يجب ان يظهر بالفحص الميكروسكوبى للشاي وجود الانسجة المميزة لنبات الشاي واهمها وجود شعيرات بسيطة طويلة والخلايا الحجرية المتفرعة (الايديوبلاست) وبللورات اكسالات الكالسيوم. كما يجب ان يكون خالياً من انسجة النباتات الغريبة.

- 0- ISO: 1575 – 1586 .  
International standard .  
Tea – Determination of total ash .
- 0- ISO: 1577 – 1580 .  
International standard .  
Tea – Determination of acid – insoluble ash .
- 0- ISO: 1570 – 1575 .  
International standard .  
Tea – Determination of Alkalinity water – soluble ash.
- 0- ISO: 1576 – 1575 .  
International standard .  
Tea – Determination of water – soluble and water insoluble.
- 0- A.O.A.C. – 1975.  
Official methods of analysis.  
Published by the Association of official.  
Analytical chemists, Weshington. D.E.

**الجهات التي اشتركت فى وضع المواصفات:**

- المعامل المركزية – وزارة لاصحة.
- مصلحة الكيمياء.
- وزارة التموين.
- معهد التغذية.
- الشركة المصرية لتعبئة وتوزيع السلع الغذائية (شمتو).



## القهوة

### مقدمة:

البن محصول استوائي واقدم من الشاي اكتشفه احد الرعاة فى جنوب الحبشة ثم انتقل إلى اليمن يزرع فى جو تخيم عليه الغيوم ويناسبة الضوء الضعيف على سفوح الجبال فى شكل مدرج، وقد افتتح أول مقهى فى أوروبا فى مدينة فيينا بالنمسا عام ١٦٨٣، كما نجحت زراعته فى قرية بيا بصعيد مصر عام ١٩٦٠، وعرفت مصر القهوة فى عهد الاتراك بعد عهد السلطان سليم الاول فاتح مصر، وتستورد مصر ٥ الاف طن سنوياً من البن تقريباً احصاء عام ١٩٩٤، وبلغ سعر الطن ٦ الاف دولار تقريباً والكيلو ٢٨ جنيهاً، وبلغ سعر فنجان القهوة ٧٥ قرشاً فى المناطق الشعبية، وفى يونيو ١٩٥٨ اصدر وزير التموين قرار بقصر بيع البن المطحون على صنفين هما البرازيلى والسيدامو بسعر ٢٦ قرشاً للرطل، وفى اغسطس ١٩٥٩ قررت وزارة التمون أنه لا يجوز بيع البن المطحون مخلوطاً صنف مع صنف آخر الا بإذن من الوزارة وبالشروط والنسب والمواصفات التى تقررها، وفى اغسطس ١٩٦٠ بلغت اعداد مطاحن البن إلى ٣٠٠ مطحن، وفى ديسمبر ١٩٦٠ تقرر عقوبة الحبس ٣ سنوات فى حالة غش البن بالفول السودانى والحمص.

فى محاولة لاقناع الصينين بالتخلى عن عادة شرب الشاي او التقليل منه لحساب القهوة، اعدت المنظمة العالمية للقهوة - للعام الثالث على التوالى حملة اعلانية واسعة فى بكين وشنغهاى فى اطار "المهرجان العالمى للقهوة" لتعريف الصينين بمذاقها وتعد هذه الحملة تحدياً كبيراً امام المنظمة فى دولة لا يستهلك سكانها سوى ١% فقط من الانتاج العالمى للبن، أى ما يعادل ثلاثة فناجين للشخص الواحد، بينما يعتقد ٩٩% منهم ان القهوة ضارة بالصحة وتسبب الارق، اما الذين يقبلون تذوقها فيجدون طعمها مرّاً، وبضيفون اليها الكثير من الحليب والسكر، وكانت القهوة قد ظهرت فى الصين فى العشرينات، ولكن النظام الشيوعى منعها باعتبارها مشروباً رأسمالياً، وأكد مسئولو شركات انتاج البن ان الصين تحتاج إلى ٥٠ عاماً على الاقل ليصل استهلاكها من القهوة إلى مستوى اليابان.

ابتكرت أحد المقاهى فى اليابان طريقة جديدة لتقديم القهوة حيث يمتزج الفن مع شرب القهوة وتعتمد تلك الطريقة على رسم لوحات فنية قصيرة الاجل على سطح

القهوة" الوش" المقدمة للزبون وقد نجحت تلك الخطوة في جذب شريحة واسعة من اليابانيين لشرب القهوة والتخلي عن الشاي الذي يعد الشراب التقليدي لدى اليابانيين، صانع تلك اللوحات هو "تشييرو يوكوياما" الذي يستعين برغوة الكابتشينو لصناعة لوحاته الفنية ويعتبر مقهاه هو الوحيد في اليابان المعترف به عالمياً في صناعة قهوة" بارتسا" الإيطالية.

\*أكد رئيس شعبة البن بغرفة القاهرة إرتفاع أسعار البن بنسبة ١٠% حيث بلغ سعر طن البن الخام بالبورصة العالمية ٤٠٠٠ دولار للطن كما زاد سعر البن المحلى بنفس النسبة وبيع سعر طن البن المصنع محليا سادة ب ٤٨ ألف جنيه وسعر طن البن المحوج يتراوح ما بين ٤٨ إلى ٦٠ ألف جنيه على حسب جودة البن والتحويجة . في حالة استمرار أزمة الدولار وتراجع حجم الإستيراد وانخفاض المخزون لدى التجار بالإضافة إلى تحمل المستوردين أراضيات نتيجة تأخر الإفراج الجمركي بالموانئ فمن المتوقع ان تشهد الاسعار مزيدا من الإرتفاع . أن استهلاك المصريين من القهوة سنويا يقدر بنحو ٣٨ ألف طن بقيمة تعادل نحو ١.٥ مليار جنية, أن كيلو البن يصنع ١٠ فناجين قهوة اي اننا نستهلك نحو ٣٨٠ مليون فنجان قهوة سنويا وتوقع أن ترتفع المبيعات تدريجيا خاصة مع دخول الشتاء التي تزداد فيها مبيعات البن. مصر تستورد البن من الخارج بالكامل نظرا لان طبيعة زراعة البن لا تتناسب مع الأجواء المصرية حيث يحتاج إلى درجة حرارة ورطوبة عالية, ولذلك يقوم المستوردون بتغطية متطلبات هذا القطاع من البن من كافة الدول التي يتم الإستيراد منها مثل اندونيسيا والبرازيل وفيتنام وكولومبيا وكوستاريكا.

#### النسكافية وضرره:

تعود الشباب علي مشروب النسكافية واصبح إدمانا لديهم وه مشتق من البن والقهوه ويتم معالجته بطريقة ما ليصبح بنفس الشكل والمذاق المعروف. تناول النسكافية بشكل خاطرة علي الكلي ويساعد علي تكوين حصوات ويرفع الضغط والنسكافية يحتوي علي مادة الكافيين والمبيض المخلوط علي النسكافية يعمل علي رفع دهون الدم تؤدي الي أمراض القلب والشرابين وتناوله بصورة دائمه يؤثرعلي القلب ومادة الكافيين الموجودة في النسكافية تسيطر علي منطقة الدماغ ليصبح الانسان معتادا علي النسكافية علما بأنه مع إرتفاع مادة الكافيين داخل الجسم الانسان فأنها تؤثر علي الشهية وتسبب الصداع اذا لم يتناول النسكافية في الموعد المحدد ننصح بعدم

الأفراد في تناول النسكافيه ليصبح ذ فائدة للجسم وليس ضارا ويعد فنجان واحد في اليوم كافيا ومفيدا.

### ماذا تعنى كلمة القهوة:

تميل الباحثة اليزابيث مونرو إلى كون المتصوفة هو اصحاب التسمية، وأشارت إلى ان تسمية القهوة وردت لأول مرة في مخطوط يمنى قديم يرجع لعام ١٤٥٠، وأكدت أنه قد يكون مشروب "قشر البن" قد سبق القهوة وحتى الآن يقول اليمنى لضيافة: "تشرب قشر؟ لغوياً يقال" اقهى "أى" منع"، ومنه جاءت القهوة التى كانت تحول بين شاربها وبين شهوة الطعام، وقد لعبت القهوة دوراً مدهشاً فى صرف الناس عن الحشيش والخمر، حلت ماكنهما فى بعث لون من الالفة والنشوة فى النفوس. وقد اشتقت كلمة "قهوة" من كلمة "كافا" Caffa وهى منطقة فى اثيوبيا اكتشفت فيها لأول مرة البذور السحرية للقهوة. ولقد ظهر الشراب الذى نعرفه اليوم نحو عام ١٠٠٠ عندما بدأ العرب بتحميم الحبوب وطحنها ثم تناول الشراب الساخن وهو التقليد الذى استمر عبر القرون، وظلت القهوة محصورة فى مناطق الشرق الاوسط لمدة تزيد عن ٥٠٠ سنة، وفى حوالى عام ١٥٠٠ ادخلها تجار التوابل إلى ايطاليا فامتدت شعبيتها عندئذ لتشمل أوروبا بالكامل، وذلك فى غضون ١٥٠ سنة، وقد بقيت الجزيرة العربية المورد الرئيسى للقهوة فى العالم، وكانت تصدرها من خلال مرفئها المسمى "موكا" Moka وهو اسم لقت به القهوة فيما بعد. مجلة (إشراقه - يونيو عام ٢٠٠٠).

ما بين الحبشة واليمن تدور التساؤلات حول الموطن الاول لشجرة البن، هناك من يرى ان ابراهة الحبشى هو الذى نشر زراعة شجرة البن، ثم نقلها معه إلى اليمن عندما غزاها قبل الاسلام، لكن هذا لم يزل مجرد احتمال، والمؤكد ان اليمنيين هم اصحاب الفضل فى احتضان شجرة البن البرية وتحويلها إلى زراعة لها مردود اقتصادى، ومن المعروف ان بناء المدن العربية ينطقون كلمة "بن" بالضم على الباء على حين ان البدو وبعض سكان الريف ينطقونها بفتح الباء. وكلمة الباء بفتح تعنى لغوياً الريح الطيبة كرائحة التفاح مثلاً، وحول قصة اكتشاف القهوة تتضارب الحكايات التى من اشهرها ان رئيس احد الاديرة فى الجزيرة العربية هو الذى استدل على المفعول القوى لثمرة البن حين راقب نشاط ومرح قطيع الماعز حين يأكل من

شجرة البن، ونفس الحكايات تقال عن راع يمني لم يقف عند الملاحظة لكنه جرب بنفسه ان ينقع البن ويشرب ماء النقع بارداً، ثم يجرب الأمر مع الماء الساخن فجعله المشروب يتصبب عرقاً واحس بالصفاء الذهني، اما الحكاية الاشهر فهي حكاية العارف بالله ابي ابكر بن عبد الله الشاذلي الذي عاش اغلب عمره باليمن فيقال أنه المسئول عن ترويجها، حيث عثر على البن في هيامه بالصحراء على عادة الصالحين، فيقتات من الثمرة فوجد فيها ما يخفف دماغه ويعينه على السهر والنشاط في العبادة فاتخذ البن طعاماً وشرباً ثم ارشد اتباعه اليه، لكن من الذي اطلق على المشروب المستخرج من ثمرة البن لفظ "القهوة" ؟

### أدوات صنع القهوة:

اختارت السيدة هيلين ديزمت جرايجوار الحاصلة على درجة الدكتوراه في الدراسات الإسلامية والتي تنتمي للمعهد الوطني للابحاث العلمية في فرنسا، ان تخصص في الاشياء "LES OBJECTS" أي مستلزمات الحضارة الإسلامية، وفي "تكنيك" هذه الاشياء واختارت كنكة القهوة العربية لتؤلف فيها كتاباً عنوانه "اشياء القهوة" أي ادوات صناعة القهوة. لذلك راحت تطوف بالبلدان العربية وتركيا جرياً وراء كنكات القهوة. وفي النهاية قدمت عملاً اشبه "بالمنمنات" او "الفسيفساء" بها وثقافه وثرء. واكتملت اللوحة بكتاب عن القهوة العربية في المورث والادب الشعبي "لمحمود مفلح البكر - دار بيرسان - بيروت. وهكذا استحضرت مع العملين تهاويم رائحة فنجان القهوة.

وتختلف ادوات صنع القهوة بشكل ملموس فيما بين مناطق العالم العربي في اسيا ومصر والسودان اما منطقة المغرب العربي فهي من عشاق الشاي الاحمر والاخضر، فأدوات صنع القهوة في منطقة الشام تحديداً ومنها "الطبية" وهي وعاء من الجلد يتسع لبضعة كيلو جرامات من البن الاخضر وهي مختلفة الاشكال، مزينة بالخرز والودع والشراشب، ويطلقون عليها في سيناء اسم "الجراب" او "المخله" او "المحماسة" فهي تشبه المقلاه ولها صحن دائري مقعر ومقبض طوله حوالي ٧٠سم وحجم المحمصه يصل لنصف متر، ويكتبونها غالباً بالسین "محماسة" ويرون فيها احد رموز الكرم، وهناك اداة اخرى لصنع القهوة وهي "الدلة" او الكنكة العربية وجمعها دلال وهو ابتكار شعبي يفيض فناً بل ان البعض يرى في اشكاله المتناغمة ما يجعله رمزاً للثوثة "فالكنكة" او الدله ممشوقه القوام. لها خصر وربما مفعمة

بالدلال ومنها ما يكون "مكتنزاً يفيض حنواً ولفه ولا يستبعد القول او الربط بين مضمون" الدلال" الانثوى و"دلة" ودلال القهوة هذا ما تشير اليه مئات من ابيات الشعر اوردها محمود مفلح البكر فى كتابة عن القهوة العربية فى المورث الشعبى، والكنك او الدلال أنواع، وهناك نحاسون بفنهم كان لهم فضل ابتكار الشكل الاول والاقدم ليكون ملائم لصنع المشروب الصالح، وظل البعض منهم معروفاً بالاسم حتى القرن الماضى وبداية صناعة" الدلال" كانت فى الجزيرة العربية ثم أصبحت دمشق مركزاً لها وحمص وبعض مدن العراق وظلت نماذج الدلال الصالحانية والبغداديه والكويتية هى الأشهر، والدلة او الكنكة الصالحانية لها فوهة واسعة وخصر ممثلى وقاعدة رحبة ومبتكرها محمد اغا الصالحانة، اما البغدادية ممشوقة ممتدة الخصر صغيرة القاعدة ولها غطاء يشبه القبه وبرع فى تصنيعها ابو حسن رسلان حتى قيل فى مدح أى صنع جميل" بغدادى رسلان"، الحد الادنى لعمل القهوة العربية ثلاث دلال او اربع متدرجة فى الحجم يضاف لها البكرج او البراد وهو مخروطى الشكل ولا يستعمل البدو الا البراد ذو اليد او المقبض الايسر ليقدّموا الفنجان باليد اليمنى ويسمى البراد"شاذلى"، اما الطباخ فهو الاناء الذى يحوى خميرة القهوة المطبوخة وفى العراق يسمونه" قمقم"، اما عن الفنجان وأنواعها فحدث ولا حرج فالمادة حول أنواعها وتاريخها تفيض على اضعاف المساحة لكن نقول ان اصل كلمة فنجان فارسية وأنها صنعت من النحاس والزجاج والخزف والبعض يذكر الخشب ايضاً. والخزف هو اكثرها شيوعاً والاحجام تبدأ من حجم الكف (حوالى ٨ سم مكعب) وهى المفضلة فى الشام وفلسطين واهل هذه المناطق يتشائمون من الفنجان الصغير لأنه رمز للبخل. والاقداح او الفنجان الصغيرة مقرها شبه الجزيرة وهناك ما يسمى"كنوساً".

#### مراحل تصنيع القهوة:

مراحل صنع القهوة العربية خمس. تبدأ بالتشرب وهى القهوة البكر فى البكرج او البراد وحمس القهوة ودق البن وغلّى القهوة والبهار والتبهير أى اضافة البهار المكسب للطعم مع البن مثل الحبهان او الهيل، ويخضع اسلوب الاستضافة على قهوة عربية لتقاليد اشبه بالقوانين تبدأ من طريقة الامساك بالفنجان، ويمسك المستضيف الدلة باليد اليسرى والفنجان من وسطه باليمنى، وقد يمسك فنجانين او

ثلاثة، ويصب القهوة واقفاً (تصب القهوة كخيط رفيع بمسافة) كلما زادت كشفت عن مهارة، فى الشام لا يصبون أكثر من رشفه تغطى بالكاد قعر الفنجان وينتقدون زيادة الكمية فى المرة الواحدة.

وقد يحتل الفرسان المكانة الاولى او المعلمون فنجان الضيف الاول هو علامة" اهلاً وسهلاً" وشرب الفنجان حتمى وعلامة الاكتفاء من القهوة هو الفنجان وان لم تهزه ظل المضيف يصب القهوة، فى دورة القهوة الثانية يشرب المضيف فنجاناً قبل ضيوفه الفنجان، الثانى يسمى فنجان الكيف والثالث فنجان السيف.

وذوافة القهوة يجيدون الحكم على كثافتها والمهم الا تحل نسبة الماء بالكثافة والقهوة المسرية علام على عدم جودة او صلاحية القهوة، والقهوة لابد ان تقدم ساخنة والشايه هى التى لم تستوف الغليان والصايدة التى وقع فيها حشرة.

ودواوين القهوة جلسات حادة والتعليق جلسة سمر وقهوة الفجر قهوة الساهرين والعشاق واصحاب الفكر وقهوة الصباح لاصحاب الكيف وقهوة العصر ود وطرب.

### زراعة وادخال البن فى مصر:

أول ظهور للقهوة فى مصر كان فى بداية القرن العاشر هجرىاً، حيث كانت تشرب فى الجامع الازهر برواق اليمن كل ليلة اثنين وجمعة، كانوا يضعونها فى ماعون كبير ويأخذ النقيب اولاً الجالس على الجانب الايمن، اما الشام فقد شاعت فيها عن طريق اتباع ومريدى العارف بالله ابى بكر عبد الله الشاذلى المعروف (بالعيدروس)، صارت القهوة مشروباً شعبياً يعرف باسم "بيوت القهوة" التى لقبتم باسم بيوت المعرفة لاقبال المتصوفة والكتاب والشعراء عليها فيما بين القرنين العاشر والسادس عشر هجرىاً ولكن الأمر لم يخل من هجوم ومحاربة قادة الشيوخ الذين رأوا فى هذه البيوت ما يتناقض الاستقامة خاصة فى مكة، ووصل الأمر إلى تحريمها وظهور فتوى بكونها "مسكرة"، التهبت معارك القهوة وانقسم الناس إلى فريقين ولتجنب الفتنة احيل الأمر إلى قاضى مصر وقتها (٩٤١هـ) فما كان من القاضى الشيخ محمد بن الياس الحنفى" الا ان راجع الآراء واحضر الخصوم واعد القهوة وسقاهاهم مرة ومرات وراح يرقبهم فلما لم ير ما يسوء , افتى بأن القهوة حلال.

أجريت بالمركز القومى للبحوث تجارب على زراعة وادخال البن فى مصر، وبعد الدراسة التى استمرت أكثر من عشر سنوات، وامكن زراعة البن فى العديد من محافظات مصر، ومن أهمها البحيرة والغربية والشرقية والقليوبية والجيزة والمنيا

واسوان، وان كان المساحات قليلة تتراوح بين ٧-١٠ افدنة معظمها فى محافظة البحيرة، ويجرى حالياً زراعة البن فى جميع محافظات الجمهورية، وهناك الكثير من الجهود التى تبذل فى هذا المضمار، وتوجد حالياً شتلات متوفرة فى المراكز البحثية بوزارة الزراعة.

وقد تم اقلمة شتلات البن وزراعتها تحت الاجواء المصرية وثبت نجاحها وغزارة الانتاج، بل لقد اتضح ان انتاجية البن فى مصر تفوق معدلها فى كثير من مناطق الانتاج الاصلية، وبعد جمع المحصول وتجفيفه وتحميصه وطحنة واعداده للاستخدام تبين بالتحليل ان نسبة مواد الكافيين والزيوت العطرية المتوفرة به لا تقل عن النسبة العالمية من حيث النكهة والطعم والجودة والاحتفاظ بنفس المكونات الكيميائية والمادة الفعالة، ومع العلم ان ادخال زراعة البن فى مصر لا يحتاج إلى مساحات منفصلة بل ينمو جيداً تحت اشجار الموالح والمانجو. ويعمل دراسة جدوى بسيطة لزراعة فدان واحد من البن منزرع تحت اشجار المانجو او الموالح (حوالى ٤٠٠ شجرة للفدان) بمتوسط انتاجية ٥ كيلو جرام / شجرة / فدان بسعر ٦ جنية / كيلو جرام فتكون النتيجة ربح يقدر بمبلغ حوالى ١٢.٠٠٠ جنية. وعلى ذلك فتكون ربحية فدان البن عالية جداً، بل انتاجية الشجرة تفوق أكثر من ٥ كيلو جرام بل تصل إلى حوالى ١٠ كيلو جرام، وبالإضافة إلى العائد الإقتصادى فان زراعة اشجار البن تحت اشجار الموالح والمانجو تقضى على الحشائش التى تنمو بين الاشجار مما يقلل من تكاليف خدمة هذه البساتين وزيادة عائدها الإقتصادى، هذا بالإضافة إلى ان شجرة البن من الاشجار مستديمة الخضرة المعمرة حيث يمكنها ان تظل حوالى من ٢٠ - ٣٠ سنة، أشجار البن يمكن زراعتها فى الاراضى المستصلحة حديثاً.

#### الوصف النباتى:

ينتمى جنس القهوة Coffea إلى العائلة Rubiaceae التى تضم أكثر من ٥٥٠٠ نوعاً تنتشر فى المناطق الاستوائية، ويقع تحت هذا الجنس حوالى ١٠٠ نوع، والنباتات عبارة عن شجيرة مستديمة الخضرة وتنمو وتزدهر جيداً فى المناطق الاستوائية الحارة الرطبة من العالم، والاوراق بسيطة متقابلة على الفرع رمحية الشكل ذات حافة تامة، وهناك ثلاث أنواع هامة تنتمى لهذا الجنس.

## التكاثر:

### ٤-البذرة:

يميل الزراع إلى نثر البذور فى مهدها وهى مازالت داخل اغلفتها، وهذه الطريقة عموماً ينتج عنها فشل الانبات، كما ان بعض المزارعين يزرع حبات البن المحتوية على البذور والتي خزنت لفترات زمنية طويلة، وهذه الطريقة ايضاً تؤدي إلى عدم انتظام الانبات ونتاج شتلات غير مناسبة، لذا لابد من اختيار البذور المزمع زراعتها لاعطاء شتلات قوية النمو ومن ثم لابد من انتقاء الثمار الجيدة التى تحوى البذور الحية العالية الحيوية والتي تعطى انباتاً منتظماً وسريعاً، وعلى ذلك لابد من استبعاد الثمار المشوهة بفعل الحشرات او الفطريات، حيث ان بذور مثل هذه الثمار غالباً ما تكون حيويتها منخفضة، ويمكن الحكم على حيوية البذور وذلك بغمر الكمية المراد زراعتها فى اناء به ماء حيث تطفو البذور الفارغة والمشوهة وهذه يمكن استبعادها، بينما ترسب البذور السليمة وهذه يمكن زراعتها.

ولتقليل الفقد فى البذور خلال فترات الانبات ولضمان الحصول عل شتلات قوية النمو، لابد من تقشير البذور وخلطها بأحد مبيدات الفطريات، وعادة ما تزرع البذور المنتقاه فى صناديق او صوانى الزراعة على مسافات  $2.5 \times 2.5$  سم فى بيئة مناسبة مع مراعاة رى الصناديق وتغطيتها بشريحة من البوليثلين الشفاف للمحافظة على نسبة رطوبة مناسبة، وتجدر ملاحظة ان انبات البذور يحدث بعد ٤ - ٦ اسابيع من زراعتها ويتوقف ذلك على درجات الحرارة بالوسط المحيط.

### ٤-شتل البادرات:

من المفضل شتل البادرات الصغيرة عقب تفتح الفلقات وقبل وصول البادرات إلى مرحلة الورقة الرابعة، وعادة ما تنقل البادرات من صناديق الانبات إلى اصيص من البوليثلين ( $12 \times 25$  سم) مملوءة بالبيئة المناسبة لنمو البادرات، وتجدر الاشارة بأنه قبل الشروع فى شتل البادرات يجب ريبها، ثم تخلى التربة حول المجموع الجذرى باصابع اليد، ثم يعمل حفرة بواسطة الاصبع فى مركز البيئة الموجودة بالاصيص الذى ستنقل اليه البادرة، ثم تروى البادرات مباشرة عقب شتلها، مع ملاحظة عدم المغالاه فى اضافة الماء والا اصيب المجموع الجذرى بالعفن الذى يؤدي إلى موت البادرات.



#### ٤-التكاثر الخضرى:

على الرغم من ان القهوة يمكن اكثارها عادة عن طريق البذور الا أنه يمكن اكثارها ايضاً بنجاح عن طريق الوسائل الخضرية مثل العقلة والترقيد والبرعمة، وتستخدم هذه الطرق فى اكثار السلالات الجيدة التى تستنبط من خلال برنامج التربية، ولقد أثبتت التجارب ان العقلة الورقية البرعمية (التي تحمل برعماً واحداً) تعد أكثر نجاحاً من العقلة عديدة البراعم.

#### تظليل نباتات البن:

يشير كثير من الخبراء ان التظليل يزيد من انتاجية النباتات، ومن أفضل الأنواع التى تنمو بنجاح بين أنواع نباتية اخرى هو نوع C.arbica والذى تم اقلتمه فى مصر.

#### الظروف البيئية المناسبة:

#### أولاً: الظروف المناخية:

#### الموقع:

يتحدد اختيار الموقع المناسب لزراعة القهوة فى المقام الاول على الطراز المراد زراعته حيث ان هناك ثلاث مجموعات من القهوة قسمت على اساس احتياجاتها للنمو على إرتفاعات مختلفة فى مستوى سطح البحر، ومن اشهر هذه الأنواع ما يسمى بقهوة الاراضى المرتفعة C.High Land والتى يمثلها النوع C.arabica وهو النوع الاكثر شيوعاً والمعروف لدينا، وتنمو اشجار هذا النوع بنجاح فى المناطق المرتفعة (٦٠٠ متر او اعلى من مستوى البحر)، ومن ثم فإنه قبل الشروع فى زراعة أى نوع من أنواع البن لابد من تحديد الإرتفاع الذى يلائم زراعة مثل هذه الاشجار حيث أنه من أهم العوامل التى تحدد نجاح زراعة البن من عدمه.

#### الامطار:

يمكن لشجرة البن ان تنمو فى نطاق واسع متباين من كمية الامطار الساقطة سنوياً (٧٥٠-٣٠٠٠ مم) وعلى الرغم من ان شجرة البن تتحمل الجفاف مقارنة بشجرة الكاكو، الا ان الظروف المثلى لنموها هى تلك التى توزع عليها كمية الامطار بانتظام خلال فترة ٨ - ٩ شهور على مدار السنة كما ان شجرة البن اقل حساسية للرطوبة من اشجار الكاكو.

## الحرارة:

البن من المحاصيل الاستوائية ومن ثم فان اشجاره تحتاج إلى حرارة مرتفعة (فيما عدا النوع C.arabica) لكي تعطى نمواً جيداً ومحصولاً مرتفعاً واشجار جميع أنواع البن المختلفة حساسه جداً للصقيع والذي يؤدي إلى سرعة تساقط الاوراق والثمار، ومن ثم لا بد من زراعة اشجار البن فى المناطق الخالية من الصقيع.

## الرطوبة النسبية:

تلعب الرطوبة النسبية الجوية دوراً عاماً فى نجاح زراعة اشجار البن وتتحمل اشجار البن الرطوبة النسبية العالية، غير ان الرطوبة النسبية المنخفضة جداً (٥-١٠%) تؤدي إلى سرعة تساقط الاوراق وتشقق الثمار، وتجدر الاشارة بأنه تحت هذه الظروف (رطوبة نسبية منخفضة جداً) فان الاشجار تبقى عارية من الاوراق ولكنها تظل حية لفترة زمنية طويلة نسبياً.

## الرياح:

شجرة البن اسطوانية كثيرة التفريع، ومن ثم يسهل كسرها تحت وطأة الحمل الغزير، ومن ثم يجب عدم زراعة اشجار البن فى المناطق المعرضة للرياح الشديدة، ولذلك ينصح بزراعة مصدات رياح فى المناطق المعرضة للرياح.

## ثانياً: التربة المناسبة:

الارض الرملية الخشنة وكذلك الاراضى الضحلة غير مناسبة لنمو شجرة البن، غير ان الاراضى المرتفعة ذات الميل المناسب، الخصبة تعد من احسن البيئات لنمو شجرة البن، ويجب ان تكون التربة عميقة تميل للحموضة القليلة، جيدة الصرف، غنية بالعناصر المعدنية، خاصة عنصر البوتاسيوم، وتحتوى على كميات عالية من المواد العضوية وحموضة التربة المعقولة او المتعادلة او قليلة القلوية ملائمة ايضاً لنمو شجرة البن.

## سوق البن المصرى:

اشهر أنواع القهوة هو القهوة العربى وهى عبارة عن بن مطحون يغلى لمدة نصف الساعة فتتحول المادة المنبهة إلى تركيز شديد ويكفى فنجان صغير لاعادة التنبيه الشديد إلى شاربه اما أكثر أنواع القهوة اعتدالاً فهو فنجان القهوة التركى، والمادة الزيتية الموجودة فى البن هى التى تصنع "وش" الفنجان. اما اقل الأنواع تركيزاً للكافيين فهى القهوة الفرنسية، وينصح الإقلال من القهوة لمرضى القلب لان مادة

الكافيين الموجودة بها لها دور فى التنبيه الشديد والسهر الذى يصيب بالارهاق. وتتم صناعة البن باربى مراحل متتالية: أولها التحميص ونسبة الفاقد تصل من ٢٣% إلى ٢٥% فى الكيلو الواحد، ثم تأتى مرحلة الطحن، وتكلفتها زادت لأنها تجرى بالكهرباء والبوتوجاز، ثم مرحلة التعبئة التى ارتفعت تكلفتها لزيادة اسعار الورق بنسبة ١٠٠% اذ وصل سعر رزمة الورق إلى ٨٠ جنيهاً وآخر للتبطين إلى ١٢٠ جنيهاً ثم المرحلة الاخيرة وهى التوزيع وتحتاج إلى عمالة مدربة وعلى مستوى عال من الكفاءة وغالباً يلحق الاقارب بهذه المهنة المتوارثة منذ عام ١٩١٣ وان كان الشباب الان يرفض هذه المهنة، ويختلف فنجان القهوة من نوع لآخر. فهناك البن البرازيلى الذى يمتاز بنكهة جيدة، والاندونيسى ذو الكثافة العالية للزيوت، وان فنجان القهوة الجيد يحتاج إلى توليفة أكثر من نوع ليعطى المذاق والرائحة الجيدة، ويتحدد سعر البن حسب جودته ودرجته ونوعيته وهناك نوعان اساسيان للبن هما: النوع الاول "الاربيكا" مشتق من كلمة "عبرى" وهو النوع الممتاز ويتميز بأن حبته لا تعطى كثافة، أى ذات كثافة خفيفة ويصنع منها القهوة الاكسبريسو والنسكافيه والكابتشينو، وتعرف بأنها ذات جودة عالية، ومصادر البن "الاربيكا" هى دول أمريكا الجنوبية كوستاريكا وبيرو وسلفادور وجواتيمالا وكولمبيا وهندوراس بالاضافة إلى الفلبين والهند ومن اجود هذه النوعيات البن الحبشى "هرارى" واليمنى والبرازيلى. اما النوع الثانى "الروبستا" وهو ذات كثافة عالية والجودة اقل ويعطى دسماً بكميات كبيرة ومن الدول المنتجة الهند واندونيسيا واوغندا وكينيا وغينيا وتايلاند وسيرلانكا والكاميرون وساحل العاج وفيتنام ومدغشقر. وفى محاولة لاقتناع الصينيين بالتخلى عن عادة شرب الشاي او التقليل منه لحساب القهوة، اعدت المنظمة العالمية للقهوة للعام الثالث على التوالى حملة اعلانية واسعة فى بكين وشنغهاى فى اطار "المهرجان العالمى للقهوة" لتعريف الصينيين بمذاقها وتعد هذه الحملة تحدياً كبيراً امام المنظمة فى دولة لا يستهلك سكانها سوى ١% فقط من الانتاج العالمى للبن، أى ما يعادل ثلاثة فناجين فى العام للشخص الواحد، بينما يعتقد ٩٩% منهم ان القهوة ضارة جداً بالصحة وتسبب الارق. اما الذين يقبلون تذوقها فيجدون طعمها امراً، وبضيفون اليها الكثير من الحليب والسكر، كانت القهوة قد ظهرت فى الصين

فى العشريئات؁ لكن النظام الشيوعى منعها باعتبارها مشروباً رأسمالياً؁ وأكد مسئولو شركات انتاج البن ان الصين تحتاج إلى ٥٠ عاماً على الأقل ليصل استهلاكها من القهوة إلى مستوى اليابان.

مع تتبع الدول المنتجة لمحصول البن فى العالم فان أول هذه الدول البرازيل التى يبلغ محصولها السنوى ٢١.١٠% من الانتاج العالمى بينما تنتج كولومبيا ١٤% من هذا المحصول وفى المركز الثالث تأتى الدول الافريقية ساحل العاج ويصل انتاجها إلى ٥.٨٧% ثم انجولا ٥.٢٥% ثم كل من اثيوبيا واوغندا واندونيسيا والمكسيك.

المنافسة فى سوق البن مشتعلة وتنقسم إلى طرفين. الاول اصحاب المطاحن التقليدية التى تنتج البن المصرى التقليدى والملقب بفنجان القهوة التركى؁ والطرف الثانى يتمثل فى القهوة سريعة الذوبان التى بدأت تنتشر وتحتل المكانة الاولى فى المكاتب والفنادق والمقاهى الخمس نجوم؁ واذا اضفنا لذلك هموم إرتفاع اسعار البن سنكتشف حجم معاناة الاف المطاحن التى تنتشر فى كل المحافظات وتبحث عن البن الممتاز لاصحاب "المزاج" المصرى الاصيل؁ ووصل سعر الطن من البن الاخضر إلى ١٦ الف جنيه فى نهاية التسعينات بعد ان كان ثمنه لا يزيد على ٧ الاف جنيه منذ عامين بنسبة إرتفاع تزيد على ١٠٠% الأمر الذى يهدد كثيراً من المطاحن بالغلق؁ وخلال عام ١٩٩٩ تم إستيراد بن من كينيا نحو ١٩٥٩ طن بن؁ وتتنزانيا نحو ٣٤٧٣ طن بن؁ وجزيرة مدغشقر نحو ٣٠٤ اطنان بن وتبدأ اسعار البن "الروبيستا" من ٢٠٠٠ - ٣٢٠٠ دولارا للطن؁ وقد ارتفع السعر فى بورصة البن فى بداية شتاء عام ١٩٩٩ فبدأ المستوردون الاحجام عن البيع خوفاً من زيادة الاسعار؁ وبلغت هذه الزيادة نحو ٥٠٠ دولارا للطن خلال ٣ اسابيع فقط ولكن حتى فبراير عام ٢٠٠٠ حدث استقرار خاصة بالنسبة للبن البرازيلى بصفة اساسية وتنتج البرازيل اجود واكبر انتاج فى العالم وتأثرت بطبيعة الحال الأنواع الاخرى وخلال صيف عام ٢٠٠٠ سيظهر تأثير انخفاض الجمارك على البن الافريقى وخاصة بعد استقرار الاوضاع فى البورصة؁ والبن الاخضر يفقد الكيلو جرام منه ٢٠% إلى ٢٥% من وزنه عند تحميله فى الأنواع العادية "فاتح؁ وسط؁ غامق؁ اما البن المحروق شديد التحميص يفقد حتى ٣٠% من وزنه حسب نوع البن ويمتاز البن

الغامق بقوة طعمه ومذاقه ونسبة فقد الرطوبة عالية من شدة تحميصه على النار والبن الفاتح نسبة فقد الرطوبة به اقل لتصل إلى ١٠% وان كبار السن أكثر الفئات اقبالاً على البن والرجل أكثر اقبالاً من المرأة. ويتحدد سعر الكيلو جرام من البن من خلال عمل تسعيرة وديه بمعرفة الغرفة التجارية حيث يجتمع التجار، ويتم حساب سعر البن ثم يتم الاتفاق على متوسط بحوالى ٩٠% من عدد التجار الملتزمون، وتكون نسبة المكسب لا تقل عن ٢٠%، والمعتقد أنه لن يحدث أى تأثير فى سعر البن رغم اتفاقية الكوميسا وذلك لسببين اولهما: ان الإستيراد من دول افريقيا محدود وهو يستورد من اوغندا فقط ويبلغ متوسط سعر البن الافريقى من ١٤٠٠ - ١٦٠٠ دولار للطن، اما البرازيلى فيبلغ نحو ٢٠٠٠ دولارا للطن. وثانيهما: ان الجمارك على البن منخفضة طبيعياً وهى ٥% فقط وهنا لا يؤثر الخفض فى التعريفه الجمركية بصورة واضحة ومؤثرة مشيراً إلى أنه قد حدث انخفاض فى سعر البن العالمى خاصة نهاية عام ١٩٩٩.

والبن الافريقى مذاقة غير مفضل للمستهلك المصرى لان مذاقة به مرارة وعطانه وتتراوح اسعار البن العادى من ٢٢،٢٠،١٨،١٦،١٤ جنيهاً وتصل حتى ٢٦ جنيهاً ذلك فى الاحياء المتوسطة والشعبية. وقد حدث إرتفاع جنونى فى سعر البن عام ١٩٩٤ فبلغ ٣٠ جنيهاً للكيلو المطحون بعد ان كان يباع ب ١٠ جنيهاً، ويستخدم البن الرزلى لازالة المرارة فى البن الاندونيسى والافريقى ذات الكثافة الكبيرة. ورغم هذا فالبن الافريقى مازالت اسعاره كما هو نظراً لانخفاض سعرة فالطن الكينى والاوغندى والزيمبابوى يصل نحو ٦ الاف جنيه نظراً لمرارته.

يقول "سكرتير شعبه تجار واصحاب البن بالغرفة التجارية" وصاحب مطحن بن بباب اللوق، بلغ سعر البن ٢٤ جنيهاً ثم حدث انخفاض فى سعره فاصبح كيلو المطحون من ١٧-٢٠ جنيهاً وحسب جودة الصنف المطحون، وهو عادة يخلط عدة أصناف تتراوح ما بين ٣-٤ أصناف مثل توليفة الشاى، ويعد البن اليمنى اعلى الأنواع يصل الكيلو ٣٦ جنيهاً لأنه ذات جودة عالية ودسم ويبلغ الطن سعره ١٦ الف جنيه مصرى للمطحون، فى عام ١٩٩٥، ١٩٩٦ حدثت هزة فى اسواق البن بسبب الفيضانات والسيول فى البرازيل والهند ادت إلى رفع الاسعار مؤكداً ان البن

الافريقي "الكوميسا" مازال مذاقه غير مقبول لدى المصريين لان البن الكيني به طعم يشبه الاجزا كما يحجم المستورد عن البن الافريقي لعدة أسباب وهي رفض رسائل كثيرة من البن بسبب عدم استخدام التكنولوجيا ونقص الخبرة في عمليات دش وغرلة ونقاوة البن الاخضر ولذلك ترفضه الجهات المصرية، حيث به نسبة كبيرة من العيوب والكسر، والمواصفات القياسية لديهم غير مطابقة للسوق الأوروبي كما يرتفع سعر البن المحوج نظراً لإرتفاع سعر كيلو الحبهان الذي وصل حالياً إلى ٧٠ جنيهاً.

ويرجع أسباب انخفاض البن إلى ١٧ و ٢٠ جنيهاً للكيلو لعدة أسباب وهي افتتاح أكثر من ١٥٠ مطحن بن خلال ٤ سنوات فقط ويتعدى عددها الآن ٣٠٠ مطحن مع توافر البن الاخضر في السوق بكميات كبيرة خاصة بعد توافر المحصول في دول شرق اسيا "الهندي واندونيسيا والبرازيل" وفي عام ٢٠١٧ زاد السعر نتيجة تغيرات سعر صرف العملات الأجنبية أمام الجنيه المصري وقد بلغت الأسعار:

السف Type		سعر الكيلو جرام بالجنيه
سادة	محوج تحويجة عادية	
شرق oriental رويستا/برازيلي	٩٢	١٢٠
عثمانلي osmanli	٨٠	١٠٠
سبسيال Special أرابيكا	١٣٢	١٦٠
كلاسيك Classic برازيلي/جيلي	١٣٢	١٦٠
ميلانج جبلي mélange منشأ واحد (أرابيكا) Single origin	١٦٠	١٩٤
كولومبي - جوانيما لا-كوستاريكا-سانتوس	١٦٠	-
يمني Yemen	٦٢٠	-
هرار Harar	٢٤٠	-
المستشار Mostashar	-	١٦٠
العميد Amed-غامق- أرابيكا-تحويجة تريبل	-	٢٣٠

\*- ملحوظة: تختلف سعر البن المحروق حسب التوليفة.

إضافات التحويجة	سعر العبوة (٢٥٠ جم) بالجنيه
حبهان	٨.٥
حبهان بالمستكه	١٢.٠
حبهان بالقرنفل والزنجبيل	١٥.٠
مستكه	٥.٠
تحويجة المستشار	١٩.٥
تحويجة العميد	٣.٠

### فنجان القهوة... اللغز !:

تروى الاكتشافات الاثرية والتي تعود إلى ما قبل التاريخ ان شعوب افريقيا الشرقية كانت تقدر المزاييا النشطة جداً للقهوة فقد كان يأكلون حبوبها الحمراء دون تحميص قبل ان يشنوا الحرب على قبائل اخرى او قبل الرحيل فى رحلة صيد قد تدوم بضعة أيام او قبل الاشتراك فى أى عمل يتطلب نشاطاً وحيوية وتحملاً، بل ان الأطباء فى أمريكا فى القرن التاسع عشر يصفون القهوة بوصفها "المنبه اللذيذ" الذى يساعد على التغلب على الآثار المنومة للافيون والمورفين والكحول، واوصوا باستهلاك القهوة لمعالجة الربو والامساك والام الدورة الشهرية وقصور القلب الاحتقانى، كما ان القهوة تساعد بعض الناس على التخلص من الوزن الزائد فى اجسامهم حيث تزيد من عدد السعرات الحرارية المحترقة فى الساعة الواحدة. وقد كشفت الباحثة الأمريكية لورين روش ان استنشاق البخار الصادر عن فنجان القهوة يعتبر مصدراً لتهدئة الأعصاب وفى نفس الوقت يساعد على التركيز وقالت لورين روش أنها اكتشفت وجود ٨٠٠ مادة مفيدة فى البن، وان شرب القهوة يقضى على التوتر العصبى ويساعد على التأمل.

كشفت دراسة علمية حديثة أن الأشخاص الذين يتناولون ما بين ثلاثة وأربعة أكواب من القهوة يوميا تزيد احتمالات أن يعود ذلك بالنفع على صحتهم فتنخفض درجة

تعرضهم لأخطار الوفاة المبكرة والإصابة بأمراض القلب مقارنة بمن يعزفون عن إحتسائها .

ووجدت الدراسة . التي قارنت بين أدلة من أكثر من ٢٠٠ دراسة سابقة . أن إستهلاك القهوة مرتبط بخفض خطر الإصابة بالسكري وأمراض الكبد والخرف وبعض أنواع السرطان، مثل سرطان البروستاتا والجلد . وقال العلماء إن ثلاثة أو أربعة أكواب يوميا تمنح أكبر فائدة إلا في حالة النساء الحوامل أو من هن أكثر عرضة للإصابة بالكسور . وقال روبن بول المتخصص في الصحة العامة بجامعة ساوثهامتون في بريطانيا ورئيس فريق البحث الذي نشرته دورية " بي . إم . جيه " الطبية البريطانية: " يبدو أن إحتساء القهوة آمن في نطاق أنماط الإستهلاك المعتاد" .

يحتوي فجان القهوة أكثر من ٨٠٠ مادة كيميائية تدخل الجسم مع أول رشفة منه، بعضها يهدئ من توتر الأعصاب والبعض الآخر يزيد نسبة الكولسترول، وآخر يسهل الهضم وبعضها يخفض من الوزن وغيره، وقد اهتمت الكثير من الدول بابحاث القهوة، وخاصة الدول الاسكندنافية لأنها من أكثر الدول التي تستهلك القهوة، وتؤكد الدراسات ان النساء اللاتي يشربهن فنجانين من القهوة يوميا هن اقل ميلاً للانتحار او ارتكاب حوادث القتل وقد رفض العلماء بمستشفى النساء بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية تصديق النظرية القائلة بأن القهوة تمنع الانتحار الا ان نتائج الدارسة كانت اقوى من رفضهم للنظرية وذلك بعد ان تم فحص ٨٦٦٢ امرأة على مدى ٨ سنوات فقد تبين ان الممرضات اللاتي يشربن فنجانين او أكثر من القهوة يوميا هن اقل ميلاً للانتحار واحتمال موتهن في حادث تصادم اقل من الاخريات اللاتي لا يتذوقن القهوة، وهذا يرجع إلى مادة الكافيين الموجودة بالقهوة والمسئولة عن ايقاظ الحواس وتحسين المزاج في الوقت الذي تبتعد المنتحرات عن تناول القهوة حتى لا يؤثر الكافيين على الأدوية المعالجة للاكتئاب. ويحذر الدكتور "كاونتي" من الكافيين فقد يضر بقدرة المرأة على الانجاب ويصيب القلب ببعض الأمراض وان كان ذلك لم يثبت علمياً لكن الامل في الكافيين يمنع الاصحاء من الوقوع في الخطأ.

أوضحت دراسة أجرتها خبيرة تغذية ايطالية ان القهوة المركزة " اكسبريسو " التي يعشقها الايطاليون قد تكون مفيدة للصحة بعكس بعض التقارير السابقة، وأكدت الخبيرة أن هذه القهوة المركزة تحتوي على حمض التينين، ومواد مضادة للاكسدة



وهي مواد مفيدة للقلب والشرايين، كما أنها مفيدة للكبد، وتساعد على منع تليفه فضلاً عن منع تكون حصوات المرارة.

كشفت خبيرة تغذية ايطالية في بحث جديد ان القهوة قد تكون مفيدة للصحة كما ذكرت تشيارا ترومبتي ان تناول القهوة عادة صحية وكلما زاد تركيز القهوة زادت فوائدها مشيرة إلى ان القهوة تحتوى على مواد مضادة للاكسدة وهي مواد مفيدة للقلب والشرايين، وازافت ان القهوة قادرة على تخفيف الام الصداع ومفيدة للكبد وقد تمنع الإصابة بتليف الكبد وتكون الحصوات المرارية، حذرت الخبيرة الإيطالية من تناول القهوة بكميات كبيرة وأشارت إلى أن تناول فنجان واحد يومياً يكفي للحصول على الفائدة منها.

ولتنبيه المخ يرى خبراء التغذية ان فنجاناً من القهوة يساعدك على سرعة التفكير على سرعة التفكير بشكل فعال ولكن كثيراً من القهوة قد يضررك:  
أولاً: لان الكافيين يبقى تأثيره في الجسم لمدة ١٥ ساعة ولذلك فان فنجاناً من القهوة او كوباً من الكوكاكولا بعد العصر قد يسبب اضطراباً في النوم في العاشرة مساء مما يؤدي لجهاد الذهنى وسوء تقدير الامور في اليوم التالى.  
ثانياً: ان الكافيين بيدى فعاليته في تنبيه المخ حتى الحد المعتاد بالنسبة لك ولكن الاكثار منه يؤدي لتشويش الذهن.

ثالثاً: يحتوى كل من الشاي والقهوة على حامض التتيك الذى يقلل بعض مغذيات المخ مثل الحديد لدرجة قد تصل إلى ٧٥% ولهذا ينصح بالا يزيد عن فنجانين قهوة على ثلاثة يومياً مع شرب الشاي او القهوة بين الوجبات.  
وتكمن أهمية الحديد فى أنه يحمل الاوكسجين للانسجة المختلفة ومنها المخ وعندما ينخفض معدل الحديد فى الدم تعانى الانسجة من نقص الاوكسجين مما يسبب التعب وضعف الذاكرة وقلة التركيز وانخفاضاً فى مهارة الاداء ولهذا تحتاج النساء بعد انقطاع الطمث إلى ١٥مليجراماً من الحديد يومياً على الاقل وان كانت كثيرات تستهلك ١٠ مليجرامات او اقل من الحديد.

وحتى تحصل على كفايتك من الحديد تناول شائخ اللحم الاحمر الخالية من الدهون والفول المدمس والفاصوليا الجافة المطهية والخضروات ذات الاوراق الخضراء

الداكنة والمشمشية او قمر الدين وعليك بشرب عصير البرتقال الغنى بفيتامين " ج " مع الوجبات الغنية بالحديد حتى تزيد من امتصاصه بالجسم. والواقع ان المخ يستهلك الاوكسجين أكثر من أى نسيج آخر بالجسم، الأمر الذى يعرض المخ لجرعة هائلة من الشوارد الحرة وهى تلك المواد التى تنتج عن استخدام الاوكسجين فى الجسم والتى تهاجم وتدمر خلايا المخ وبعد عشرات السنين من هذا التعرض اليومي للشوارد الحرة تقل قدرات الانسان على التذكر والتفكير خاصة مع تقدم السن، ومن حسن الحظ ان جسم الانسان لديه جيش مضاد لهذه الشوارد الحرة الا وهى المغذيات المضادة للاكسدة مثل فيتامين " ج " و " هـ " وهذه الميليشيات الغذائية توقف نشاط الشوارد الحرة وحتى تحافظ على جبهة الدفاع المتمثلة فى مضادات الاكسدة قوية تناول ما بين ٥ إلى ٩ مقادير من هذه الاطعمة يومياً وهى عصير البرتقال والفراولة والجزر والسبانخ والكنترولوب والفواكه والخضروات الطازجة ذات اللون الداكن، وفى دراسة بريطانية تبين ان تغيير العادات الغذائية يحسن من التقلبات المزاجية وان تقليل استهلاك الكافيين والسكر يقلل من التوتر والشعور بالقلق والاحباط وكذلك كثرة تناول الماء والخضروات والفاكهة والسّمك.

أثبتت العلماء ان تناول فنجانين من القهوة يوسع الشعب الهوائية فى حالة الإصابة بالازمات الصدرية فقد وجد ان مادة الكافيين الموجودة فى القهوة تماثل تماماً مادة "The Ophylline" الذى يعالج به المرضى حالات الازمات الصدرية ويقول العلماء ان تناول من ٢-٣ فنجان من القهوة تتخذ المريض المصاب بالازمات الصدرية اذا لم يتوفر له الدواء اما لوجود الشخص فى منطقة نائية او على شاطئ البحر او اذا كان بالطائرة ولم يتذكر ان يكون الدواء فى متناول يديه فان القهوة سوف تنقذه.

وقد اظهرت دراسة علمية جديدة اجراها عدد من الباحثين من كوريا الجنوبية ان تناول فنجان من القهوة المركزة قد يخفف من أعراض الإصابة بالحمى وأنواع اخرى من الحساسية، وان للقهوة مفعولاً مضاداً للحساسية بسبب قدرتها على التقليل من افراز مادة الهستامين. والتى عادة ما تفرز عندما تثير الجسم احدى المواد المسببة للحساسية مثل الغبار ولسعات الحشرات والادوية والمواد الكيماوية وبعض المأكولات، وقد وصفت الاذاعة البريطانية " بي. بي. سي " البحث الذى اجرته جامعة ودنج وانج بجنوب كوريا أنه الاول من نوعية فى مجال تأثير القهوة فى منع

الصدمة الناتجة من فرط الحساسية بينما اعرب باحثين في قسم الصيدلة في جامعة لندن عن الشك في فاعلية مادة الكافيين التي تحتوى عليها القهوة ذات تأثير مهم على الحساسية ولا يتوقع ان تؤثر مادة الكافيين في أمراض الحساسية بصورة فعالة. وقد ثبت حديثاً ان القهوة لها بعض الفوائد فقد كشف دراسة أمريكية اجريت على ٧٤٤ شخصاً ان مدمنى القهوة يتمتعون بقدرة جنسية اكبر. السبب ان مادة الكافيين تنشط النظام العصبى. وتؤثر ايجابياً على الدورة الدموية. لكنهم يحذرون من تناول أكثر من ٦ فناجين قهوة سادة يومياً. لان زيادة المعدل تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم واضطراب بالجهازين الهضمى والبولى.

مؤتمر اتحاد جمعيات طب الأطفال فى الشرق الاوسط وحوض البحر المتوسط الذى عقد فى مدينة بورتوروش بجمهورية سلوفينيا، وشارك فيه ٦٠ طبيباً من جامعات مصر المختلفة، وتقدموا بنحو ٢٩ بحث ان تناول الأمهات الحوامل للمياه الغازية بجميع أنواعها، وشرب الشاي والقهوة الغنية بمادة الكافيين، خاصة قبل موعد الولادة بشهرين، يعرض اطفالهم بعد الولادة إلى الإصابة ببعض التشنجات العصبية نتيجة انسحاب الكافيين من اجسامهم مما يثير الاشتباه فى تشخيص حالتهم بمرض عصبى مثل الصرع. وذكر امين عام الجمعية المصرية لطب الأطفال وعضو اللجنة التنفيذية للاتحاد عقب عودته من المؤتمر، ان أهم الأبحاث المقدمة حول قياس درجات الذكاء وحسن التصرف عند الأطفال فى عمرنا ما بين ٩-١٨ شهراً، ان الاناث أكثر ذكاء بنسبة ٢% عن الذكور فى هذه المرحلة العمرية. وان الأطفال الأمهات المتعلمات أكثر ذكاء بنسبة ٣% عن اطفال غير المتعلمات. والأطفال الذين تم رضاعتهم طبيعياً من لبن الام لنفس المرحلة العمرية، أكثر ذكاءً بنسبة ٨% عن اقرانهم من اصحاب الرضاعة الصناعية حيث يحتوى لبن الام على البروتين الدهنى الذى يدخل فى تركيب خلايا المخ مباشرة، فى حين اللبن الصناعى "البقرى" يحتاج إلى عدة عمليات كيميائية مركبة داخل جسم الطفل، لتحويله للصورة التى يمكن ان يستفيد بها المخ.

أظهرت الدراسات التى قام بها فريق من علماء التغذية فى جامعة هارفارد على ١٢٦ الف شخص ولمدة ثمانية عشر عاما كاملة أن تناول القهوة لمدة طويلة أدى إلى تخفيض نسبة حدوث مرض السكر (من النوع الثانى) بنسبة خمسين بالمائة كما

أدى إلى تخفيض حدوث مرض الشلل الرعاش بنسبة ثمانين بالمائة نفس النسبة تقريباً لمرض تليف الكبد كما أنها خفضت حدوث مرض سرطان القولون بنسبة خمس وعشرين بالمائة، وفي نهاية ذلك البحث الضخم أوصى العلماء بتناول القهوة فى حدود من ٣-٥ فناجين يومياً لسنوات طويلة للوقاية من الأمراض السالف ذكرها. وكلنا يعرف فوائد القهوة كعلاج طبيعى للصداع، ويؤكد هذا ما نراه عندما نبحث فى مكونات أدوية للصداع، فمعظمها يحتوى على الكافيين، كما نعرف فوائدها فى زيادة قدرة التحمل لدى الرياضيين، وعلى عكس ما يعتقد الكثيرون من ان القهوة تحتوى على زيوت طيارة تؤدى إلى السمنة، ثبت ان القهوة مفيدة جداً للرجيم على مادتي الكافيين والكينين، وهما معا يخفضان من نسبة انسولين الدم فلا يجوع الانسان بسرعة، كما أنهما يرفعان من الميتابوليزم فيزداد حرق الدهون ولهذا اذا تناولناها دون اسراف فأنها تساعدنا فى الرجيم.وعلينا ان نعرف الآثار الجانبية للقهوة قبل ان نتناولها، فالافراط فيها (أكثر من خمسة اكواب قهوة فى اليوم) يؤدى إلى ارتعاش الايدي، والتوتر والعصبية والارق، كما يتسبب فى سرعة ضربات القلب، وارتفاع الكوليسترول فى الدم، كذلك ينصح لمرضى هشاشة العظام والسيدات الحوامل بتخفيض الجرعة إلى فناجين فقط فى اليوم.

أثبتت دراسة حديثة ان تناول من ٢-٣ فنانجان قهوة يومياً يقى من تكوين الحصوات المرارية، ثبت حديثاً ان القهوة تقلل من ترسيب الكوليسترول داخل الحويصلة المرارية كما أنها ايضاً تساعد الحويصلة المرارية على سرعة طرد الكوليسترول من داخلها إلى الاثنى عشر وبالتالي لا تتكون الحصوات، اجريت الدراسة بمراقبة ٤٦٠٠٠ شخص من عمر ٤٠-٧٥ عاماً على مدى ١٣ عاماً يتناولون من ٢-٣ فنانجان قهوة يومياً حدث ٤٥% وقاية من تكوين حصوات المرارة، والقهوة المنزوعة الكافيين لا تحدث نفس الحماية. وكشفت صحيفة " علم الاوبئة وصحة المجتمع" العلمية البريطانية النقاب عن ان احتساء القهوة بانتظام قد يساعد على حماية المدخنين من الإصابة بسرطان المرارة، وذكرت الصحيفة ان الدراسة التى اجراها معهد الملك خوان كارلوس للصحة فى مدريد أثبتت ان نسبة الإصابة بمرض سرطان المرارة قد انخفضت إلى النصف عند المدخنين الذين يحرصون على احتساء القهوة بانتظام، مقارنة بالمدخنين الذين لا يشربون القهوة، ومع ذلك فقد أكدت الدراسة نفسها ان

المدخنين حتى ولو شربوا القهوة أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض، بمعدل ثلاثة اضعاف بالنسبة لغيرهم ممن لا يدخنون.

وينصح الخبراء التخلص من روائح الاطعمة المنبعثة من ثلاجتك بوضع فنجان قهوة ملئ باللبن في احد زوايا الثلاجة فهذا يقلل من امتصاص الروائح وينصحون بتغليف الطعام المطبوخ بورق البلاستيك الشفاف

اتهم العلماء القهوة بالعديد من الأضرار التي تهدد الصحة مثل سرعة ضربات القلب والأرق وفقدان الكالسيوم من العظام الا أن الأبحاث الحديثة تؤكد أن هذه الإدعاءات غير صحيحة. ويقول أخصائى التغذية الايطالى "امتلو داميسييس" أن مادة الكافيين يمكن أن تصيب بالتوتر والأرق وسرعة خفقان القلب اذا تم تناولها بكميات كبيرة مرة واحدة، أى من ستة إلى سبعة فناجين من القهوة المتصلة، وهذا بالطبع لا يمكن أن يحدث، أما اذا تناول الشخص ثلاثة فناجين خلال اليوم فلن تكون هناك أى أضرار بل ستكون هناك فوائد عديدة مثل انتظام الهضم والاحساس بالانتعاش كما أنها تنشط الدورة الدموية وتساعد على التركيز والنشاط الزهني بوجه عام لاحتوائها على الفوسفات المقوى للخلايا العصبية والمكافحة للاجهاد. أكدت دراسة نشرتها مجلة الصحة الأمريكية أن القهوة تقلل من افراز الأنزيمات الضارة بالكبد، وتعمل على حرق الدهون وتدر البول وتقلل من الشهية مما يساعد على انقاص الوزن، ولأنها تنشط الدورة الدموية تساعد القهوة أيضا على تسكين الالم، وهى تفيد فى حالات الصداع، وأزمات التنفس لأنها تساعد على استرخاء الأغشية المبطنة للشعب الهوائية.

ومع ذلك هناك بعض الأشخاص الذين يتأثرون أكثر من غيرهم بمادة الكافيين فقد يعانون الأرق أو التوتر الزائد وهؤلاء يفضل أن يقللوا من تناول القهوة، بل ومشروبات أخرى تحتوى على مادة الكافيين مثل الشاى والكولا والشيكولاته. أما العلماء والباحثون فى كلية" سانى بولاية نيويورك الأمريكية" فقد اثبتوا تجنب الكافيين لمدة لا تقل عن ساعتين قبل القيام بأى مجهود رياضى خاصة لمن يعانى من ضغط الدم المرتفع وذلك بعد أن أثبتوا فى أحدث دراستهم التى أجريت على ثلاثين شخصا نصفهم مصاب بضغط دم مرتفع بتشغيلهم دراجة رياضية لمدة ٣٠ دقيقة بعد تعاطيهم القهوة، وجدوا أن سبعة منهم عجزوا عن اكمال الفترة المطلوبة بسبب

إرتفاع ضغط الدم عن معدله الطبيعي .. وحسب تقرير نشر في كتاب " الطب والرياضة الطبية" فان القهوة يمكن أن تزيد تحمل الجسم في المسابقات الرياضية، ومع ذلك أن اللجنة الأولمبية العالمية تمنع استهلاك أكثر من سبعة فناجين قهوة قبل اجراء المسابقات بثلاث ساعات.

من المتعارف عليه ان نسبة الكافيين الموجودة في المنبهات مثل القهوة او الشاي او الكوكاكولا تعمل على التركيز العام واليقظة والاحساس بالرضا والبعد عن القلق النفسى وسرعة رد الفعل وضد الاكتئاب. وقد أكد العلماء ان السيدات اللاتي يشربن أكثر من اربعة فناجين من القهوة يومياً أكثر عرضة للاصابة بالتبول اللارادى بنسبة تزيد عن الضعف من اللاتي لا يكترن شرب القهوة أثبت العلماء ان مادة الكافيين لها تأثير فى ضعف عضلة المثانة وقد اجريت دراسة بجامعة براون بالولايات المتحدة الأمريكية على ١٣١ سيدة يشربن أكثر من ٤٠٠ ملليجرام من القهوة أى مايساوى ٤ فناجين ظهر عليهن مشكلة تسرب البول خاصة اثناء الكحة/السعال او الضحك ولذلك ينصح العلماء بالا تتعاطى المرأة أكثر من ١٩٤ ملليجراما من الكافيين يومياً والمعروف ان فنجان القهوة يحتوى على ١٢٨ ملليجرام كافيين اما القهوة باللبن فيحتوى على ٣ ملليجرام فقط من الكافيين ولكن فنجان الشاي يحتوى على ٣٨ ملليجرام كافيين والكوكاكولا لا تحتوى على ٢٤ ملليجرام كافيين. والجرعة المثلى للكافيين فى اليوم هى ١٠٠ إلى ٢٠٠ ملليجرام فى اليوم أى حوالى فنانين من القهوة يومياً.

وقد اعلن العلماء البريطانيين واليابانيون أنهم تمكنوا من تحديد الجين الذى يتحكم فى تكوين الكافيين فى الشاي والبن، مما يمهد الطريق لزراعة نباتات خالية طبيعياً من هذه المادة، مع الاحتفاظ بالطعم والرائحة المميزين للشاي والقهوة، وان التحكم فى هذا الجين فى نبات الشاي اونبات البن سيمنع تكون الكافيين فيهما، وقالوا أنه اذا توفر التمويل الكافى وتلاشت المخاوف بشأن الاغذية المعدلة وراثياً، فإنه سيمكن انتاج شاي وبن خالين طبيعياً من الكافيين خلال عشرة اعوام.

اجريت دراسة جديدة بكلية العلاج الطبيعى جامعة القاهرة أثبتت ان الكافيين ليس له تأثير على زيادة قوة العضلات فى الانسان، وقد اجريت التجارب على مجموعة من الرجال والنساء تتراوح اعمارهم من ١٨-٣٥ سنة لايعانون من أى مشاكل فى الجهاز العضلى او العظمى او العصبى او يعانون من الحساسية ضد الكافيين،

اعطيت لمجموعة منهم جرعات من الكافيين بطريقة منتظمة واخرى لم تتعاط وبعمل جميع الإختبارات بقوة العضلات وجد ان المجموعتين لم تتأثرا بالكافيين، الكافيين له عدة مصادر اما من القهوة العربي او الشاي او المشروبات الغازية او من بعض ادوية البرد والمسكنات او ادوية الكحة او التحكم فى الوزن او مسكنات الالم ومن المعروف ان الكافيين له أضرار مثل الصداع والاكتئاب والنبضات الزائدة للقلب وخلل فى الحالة المزاجية والجهاز العصبى وزيادة الافرازات الهضمية وزيادة سرعة التنفس، كما ثبت ان غلى القهوة خطأ لان التبخير يفقد نكهة القهوة وان شرب ثلاث فنجان من القهوة فى اليوم كافية للتركيز.

وأكدت دراسة اجريت فى فنلندا ان البن يحتوى على مادة غير معروفة حتى الآن تزيد استعداد الجسم للاصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمى، ان الأشخاص الذين يشربون أكثر من ٤ فناجين من القهوة يومياً ترتفع لديهم احتمالات الإصابة بالمرض ١٥ مرة، مقارنة بمن لا يشربون القهوة، الا ان بعض الخبراء يشككون فى نتائج الدارسة على اساس ان الشعب الفنلندى من أكثر شعوب العالم شرباً للقهوة، ولكن نسبة الإصابة بالتهاب المفاصل بين مواطنيه لا تزيد عن مثيلتها فى بقية الدول الاوربية. يمكن للقهوة ان تسبب القلق وكذلك إرتفاع ضغط الدم الشريانى والكوليسترول والمعدلات القلبية والتنفسية كما أنها من الممكن ان تزيد من الافرازات الحمضية فى المعدة وقد تسبب الارق والنرفزة وسرعة الانفعال وعليه يجب عدم الاكثار من تناول القهوة بصورة مفرطة، وقد اتهم عدد من الباحثين الامريكين بجامعة هوبكينز مصانع المياه الغازية بوضع كمية صغيرة من الكافيين فى منتجاتهم وذلك من اجل خلق نوع من الاحساس بالاحتياج لتناولها من جانب المستهلكين، فهذه النسبة من مادة الكافيين التى يتم اضافتها إلى المياه الغازية بمختلف أنواعها ليس الغرض منها اكسابها مذاقاً وطعماً لذيقين، انما هى بهدف جعل المستهلكين يدمنون هذا النوع من المنتجات وهو ما يفسر أسباب اقبال الناس على تناول المياه الغازية التى تحتوى على هذه النسبة من الكافيين دون غيرها من المنتجات الخيالية منه، هذا ما أكدته الدكتور رونالد جريفس المسئول عن الأبحاث التى تم نشرها فى ارشيف الطب العائلى.

حذرت دراسة طبية اجراها مجموعة من الأطباء الفرنسيين فى باريس الام الحامل من الاسراف فى شرب القهوة، ووضحت الدراسة ان تناول ما يزيد على خمسة فناجين قهوة يومياً يضاعف من مخاطر الإصابة بالاجهاض ومن المعروف عن الفرنسيات حبهن الشديد لاحتساء القهوة على مدار ساعات النهار. وأكدت الدراسة ان تناول فناجناً واحداً من القهوة المطحونة يومياً تتخفف لديهن فرص الحمل بنسبة ٥٠% مقارنة باللواتى لا يتناولن القهوة وذلك حسب دراسة اجراها المعهد الوطنى لصحة البيئة، فعلى النساء اللواتى يرغبن بالحمل وخاصة النساء ضعيفات الخصوبة ان يقللن من استهلاك المشروبات او الأدوية المحتوية على الكافيين.

على غير المتوقع العن مركز بحوث الغذاء بفرنسا ان القهوة مفيدة احياناً للمرأة الحامل وأنها بريئة من أمراض القولون، وأكد ان هذه النتيجة جاءت بعد بحوث علمية استمرت لمدة عام على ٥٣٧ امرأة حاملاً، ٧٠% منهن أكدن ان الأطباء نصحوهن بشرب القهوة فى اثناء فترة الحمل بعد اصابتهن بأخفاض الضغط مؤكداً ان شرب فناجان من القهوة يومياً يمكن ان يساعد فى عدم الشعور بالغثيان، خاصة ان شرب القهوة أفضل من شرب المياه الغازية. ان المرأة التى تعاني الضغط المنخفض يمكن ان يساعدها فناجان القهوة، ولكن بشرط ان يضاف اليه السكر والا يكون مركزاً، والاهم الا يتعدى فناجناً واحداً فى اليوم، وايضاً ثبت ان الهوة ليست مضره للسيدات اللاتى يعانين مشاكل فى القولون، فقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أنها بريئة من بعض المشكلات الصحية، بل احياناً تكون مفيدة، والجدير بالذكر ان العرب الاوائل هم أول من اكتشفوا فوائد القهوة منذ الف عام، حيث تأكد لهم أنها تساعد على زيادة النشاط والحيوية والتركيز.

وهناك طريقة جديدة وغريبة فى علاج السرطان توصل اليها الطبيب الامريكى نيكولاس جوازناليس الطريقة الجديدة تعتمد على معالجة السرطان عن طريق الحقن اليومي بـ "القهوة" إلى جانب اتباع اسلوب خاص فى التغذية باعطاء المريض حوالى ١٦٠ نوعاً من كبسولات الفيتامينات والانزيمات يومياً، طريقة الدكتور جوازناليس عرضته للسخرية الشديدة، ثم للغرامة المالية عام ١٩٩٧ عندما تسببت طريقته فى إصابة احده المريضات بالعمى ومطالبتها للحكومة الأمريكية بـ ٤.٨ مليون دولار تعويضاً عما اصابها من أضرار، وحكمت لها المحكمة بـ ٢.٣ مليون دولار دفعتها جامعة كولومبيا بصفتها المكان الذى يشرف على ابحاث جوازناليس، ورغم النقد



الشديد الذي تعرض له الطبيب الامريكى الا انه اصر على مواصلة ابحاثه التي كان يجريها على المرضى المتطوعين، وبالفعل بدأ جوائزليس يحقق نجاحاً، فقد أكدت نتائج ابحاثه ان ١١ مريضاً بسرطان البنكرياس والذين خضعوا لنظامه العلاجي عاشوا اطول من المرضى الذين لم يخضعوا لنظام حوائزليس، وبالتالي كانت هذه الشهادة له ليواصل ابحاثه، ورغم بساطة الفكرة التي يقوم عليها العلاج باعطاء المريض حقنة شرجية يومية من البن لتنظيف جسمة من السموم كما يقول حوائزليس ثم تغذيته بحوالي ١٦٠ نوعاً من الفيتامينات والانزيمات يومياً الا أنها طريقة مكلفة جداً فالمريض يحتاج لـ ٢٠٠٠ دولار فى أول مرة يخضع فيها للعلاج، بعدها تتكلف الزيارة الاسبوعية ما بين ٧٠ و ١٠٠ دولار بينما تتكلف كبسولات الفيتامين والانزيمات ما بين ٦٠٠٠ و ٧٥٠٠ دولار امريكى، ويأمل حوائزليس فى مواصلة الأبحاث لتخفيض تكاليف العلاج.

كلما زادت المهام الملقاه على عاتق حواء زاد إهمالها لذاتها وصحتها فمع اعباء البيت والأبناء ومسئوليتها كإمرأة عاملة وقلة ساعات النوم تلجأ بعض السيدات إلى تناول ٦ فناجين من القهوة او من النسكافية لتساعدن على التركيز واستعاجة حيوتيهن واستكمال يومهن فى نشاط والمتفقات هن الاكثر تناولاً للمشروبات التي تحتوى على مادة الكافيين، برغم ان الدراسات الحديثة التي اجريت فى امريكا واوريا واستراليا على الفى سيدة نصفهن لا يشربن القهوة والنصف الثانى يتناولن يومياً الكثير منها إلى جانب الكافيين فى جميع اشكاله، أكدت ان المجموعة الثانية من السيدات زادت لديهن نسبة التكريس والتليف فى الثدي عن اللاتى لا يشربن المنبهات بكثرة، ان أمراض ثدى المرأة تنقسم إلى خمسة اقسام الأول العيب الخلقي كأن يكون احد الثديين اكبر من الآخر، والثانى الالتهابات وتحدث عادة اثناء الحمل والرضاعة، الثالث التليف والتكريس واللذان يتأثران بالكافيين، الرابع الأورام الحميدة وقد يؤدي إهمالها إلى التحول إلى القسم الخامس وهو الأورام السرطانية على عمس التليفات والتكريسات التي تنتشر لكنها لا تتحول إلى اورام الا أنها قد تخفى ورياءها بعض الأورام، وتبدأ تلك التليفات بالشعور بالالام ثم تليف الثدي والذي يضغط بعد ذلك على قنوات الثدي فينتج عنه اكياس تتضخم مع الوقت فتحتاج السيدة فى هذه الحالة إلى اجراء عملية اما لشفط السائل من الثدي او لاستئصال الكيس منه وهنا

يجب على كل امرأة مرت بتلك التجربة عدم تناول الكافيين الا فى اضيق الحدود. واخيراً ينصح كل سيدة بالتقليل من القهوة والنسكافية والشيكولاته وادوية الصداع والبرد واللبأن التى تحتوى على الكافيين خاصة اذا بلغت السن التى تبدأ فيها تكيسات وتليفات الثدي فى الظهور أى من بداية سن الثلاثين وحتى نهاية سن الاربعين.

أكدت دراسة أمريكية حديثة اجريت على أكثر من ٨ الاف رجل ان شرب القهوة يمنع الإصابة بمرض باركنسون المعروف باسم الشلل الرعاش، وان الأشخاص الذين لا يشربون القهوة معرضون لخطر الإصابة بالمرض خمسة اضعاف الذين يشربونها، ويعتقد ان المادة الفعالة فى القهوة التى تقى من الإصابة بهذا المرض هى الكافيين. وكانت الدراسات السابقة قد أوضحت انخفاض معدل الإصابة بالمرض بين الأشخاص الذين ينخرطون فى عادات خطيرة ومثيرة مثل التدخين وتعاطى الكحوليات بكثرة. كما أكدت دراسة حديثة على قدرة القهوة على حماية الجسم من مرض الشلل الرعاش، تبين فى الدراسة على ٨٠٠٤ اشخاص ولمدة ٣٠ عاماً ان المرض يتم بنسبة ١٠ لكل ١٠ الاف لغير متناولى القهوة وبنسبة ١.٩ لكل ١٠ الاف من متناولى القهوة.

حذر خبراء تغذية المان من تعاطى القهوة او غيرها من المواد الغذائية المحتوية على الكافيين بعد ان اظهرت الدراسات ان ١٠٠ ملجم من الكافيين أى حوالى ٣ فناجين قهوة تكفى لحدوث الاجهاض خاصة خلال الاشهر الاولى من الحمل. واوصى الخبراء باستبدال القهوة بالسوائل الخالية من الكافيين مثل عصائر الفواكة وشاى الاعشاب والمياه المعدنية.

القهوة من اقوى مضادات الاكسدة وفوائدها تفوق بكثير ما هو معروف، ومنها مقاومة تليف الكبد، وبعض أنواع السرطان، وأمراض القلب والشلل الرعاش، وطبقاً لدراسة اجراها معهد دراسات البن التابع لجامعة فاندربيلت الأمريكية، فان شرب كمية من القهوة تتراوح ما بين فنجانين واربعة فناجين يومياً، يقلل الإصابة بهذه الأمراض عن الذين لا يشربون القهوة على الاطلاق، وبينت الدراسة ان القهوة تحتوى على مضادات اكسدة أكثر مما يحتويه الشاى بأربعة اضعاف، وتزيد عملية تحميص البن من تأثير مضادات التأكسد، كما اظهرت دراسة حديثة بأن تناول فنجان القهوة

المحوج" بالحبهان والقرنفل يزيل الشعور بالامتلاء ويحمى الجسم من الاكسدة الضارة.

كشفت أحدث الأبحاث الطبية عن أهمية تناول ثلاثة اقداح من القهوة يوميا يعمل علي تخفيض فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية فضلا عن حظر الوفاة بنسبة تصل الي ٢١% وتسلط الدراسة التي اجريت بمعهد المعلومات العلمية بنيويورك الضوء علي فعالية القهوة خاصة في حال تناول ثلاثة اقداح منها يوميا ودورها في الحد من مخاطر أمراض القلب.

أكدت دراسة بحثية مصرية ان المرأة أكثر تناولاً للقهوة من الرجل وان تناول القهوة بانتظام يوميا يقلل من فرصة الإصابة بحصوة المرارة، وتجنب المشاكل المترتبة عليها اذ تبين ان مكونات البن المكون للقهوة تتفاعل مع مادة الكوليسترول داخل الحوصلة المرارية، وتساعد وتنشط الحوصلة في طرد الكوليسترول المتبقى من داخلها إلى الاثني عشر، وأكدت دراسة اجريت بجامعة حلوان على نحو ٤٦ الف شخص يتراوح اعمارهم بين ٤٠-٧٥ عاماً وعلى مدى ١٣ سنة يتناولون ٢-٣ فنجان قهوة يوميا وتبين ان هذا المشروب يقلل الإصابة بنسبة ٥٠% على الاقل كشفت الدراسة ايضاً ان القهوة لديها القدرة على حماية الانسان من مرض الشلل الرعاش اذ تبين من دراسة اجريت على ٨ الاف شخص ولمدد طويلة ان الإصابة بالمرض تكون نسبته ١٠ إلى ١٠ الاف شخص ممن يتناولون مشروب القهوة، مما يؤكد ان للقهوة دوراً فعالاً في منع الإصابة بالشلل الرعاش، وتبين ان التدخين ليس له تأثير على الإصابة واوصى عميد كلية الصيدلة بأن تتنوع اساليب تناول القهوة من خلال خلطها بالاعذية، او في وجبات غذائية او بالشيكلاته في حدود ما حدده الباحثون.

قد تشكو السيدة الحامل لطبيعتها من عدم قدرتها على بدء نشاطها اليومي دون تناول فنجان قهوة وتسأله عن بديل لذلك، خاصة أنها تقرأ ان الكافيين قد يسبب تشوهات خلقية وانخفاضاً في وزن المولود ان مادة الكافيين الموجودة في الشاي والقهوة والكوكاكولا والبيبيسي وكذلك مادة" الثيوبرومين" المائلة للكافيين والموجودة في الشيكلاته تصل إلى الجنين عن طريق المشيمة ولكن التجارب العلمية لم تثبت

لهاتين المادتين اضراراً مؤكدة على صحة الجنين في حالة التعاطى المعتدل لهما،  
وهنا ينصح:

- هذه المواد مدرة للبول أى أنها تسحب السوائل والكالسيوم من الجسم وهو مواد  
مهمة للأم والجنين.

- هذه المواد اذا اضيف الكريم او السكر لها فأنها ستملأ المعدة وتعطى احساساً  
بالشبع من غير فائدة غذائية حقيقية وبالتالي فأنها تفسد شهية الحامل.

- قد يؤثر الكافيين على امتصاص عنصر الحديد المهم فى الدم.

- قد يؤدى الاسراف فى تناول الكافيين إلى اضطراب نبض الوليد وسرعة تنفسه او  
اصابته بالرعشة.

فنجان القهوة فى الصباح قد يساعد على خفض مخاطر الإصابة بالشلل الرعاش،  
وطبقاً للتجارب التى اجرها الباحثون الامريكيون فى مستشفى ماساشوسستس على  
الفئران تبين ان مادة الكافيين الموجودة فى القهوة تحافظ على مستويات مادة  
الدوبامين فى المخ. وهى المادة التى تسمح لخلايا المخ بالاتصال ببعضها، ويؤدى  
نقصها إلى ظهور أعراض مرض الشلل الرعاش.

وقال الباحثون ان الأمر يتطلب بعض الوقت للتأكد من ان الكافيين يلعب الدور  
نفسه فى الانسان، ومع ذلك فقد أكد بحث آخر أجرى فى جامعة هارفارد ان نسبة  
الإصابة بمرض الشلل الرعاش تنخفض بالفعل بين الذين يشربون القهوة بانتظام.

أكد علماء سويديين ان مشروب القهوة الذى يفضل الملايين احتساءه يومياً، غير  
مسئول بشكل ما عن تزايد فرص إصابة الانسان بمرض سرطان القولون، الذى  
يصيب أكثر من ثلاثة ملايين ونصف مليون شخص فى العالم سنوياً، فقد ذكر  
العلماء فى معهد كارولينسكا بالعاصمة السويدية استوكهولم أنهم اجرو واحدة من  
كبرى الدراسات حول علاقة القهوة بسرطان القولون وتوصلوا ان احتساء كميات  
كبيرة من القهوة لايزيد على الارجح من خطر التعرض للإصابة بالمرض اللعين،  
كما ان القهوة ليس لها تأثير واق ايضاً من المرض نفسه.

حذر الباحثون فى المركز الطبى بجامعة دوك الأمريكية من أضرار تناول القهوة  
حتى فى الصباح، حيث اشاروا إلى ان فنجاناً من القهوة قد يضخم الاحساس بالتوتر  
ويزيد من الضغط النفسى طوال النهار، وحتى وقت النوم، فقد وجد الباحثون بعد  
دراسة اجريت على سبعة واربعين شخصاً من الاصحاء الذين يواظبون على شرب

القهوة، حيث تناول نصفهم فجائناً من القهوة وتناولت المجموعة الاخرى مشروباً آخر لا يحتوى على الكافيين وقد تبين ان المجموعة التي تناولت الكافيين فى الصباح تأثروا بصورة كبيرة طوال اليوم فقد زاد احساسهم بالتوتر، اثناء النهار، نتيجة لتناول مادة الكافيين الموجودة فى القهوة التي ترتفع من مستويات هرمون التوتر.

ان استهلاك الكافيين يرفع ضغط الدم الانقباضى والانبساطى بشكل ثابت خلال النهار والليل، كما يرفع مستويات هرمون التوتر وتستمر هذه المستويات فى الإرتفاع وحتى وقت النوم، وأكد ان التخلّى عن هذه المشروبات قد يساعد على تقليل ضغط الدم وغيره من تفاعلات التوتر التي تنعكس على سلوك الانسان خاصة عند المصابين بإرتفاع ضغط الدم، ان الكافيين يسبب أثراً سلبية على الصحة ويضعف الاحساس بالتوتر.

القهوة، والشاي، والكولا والشيكولاته مرشحة لان تصبح قريباً على قائمة مصادر الأدوية الفعالة فى مقاومة السرطان وعلاج أمراض القلب فقد اعلن فريق من علماء بريطانيا ان مركبات الكافيين، والثيوفيلين الموجودة فى هذه المشروبات قد تساعد على وقف النمو غير الطبيعى للخلية ومنع الجلطات الدموية، وقالوا أنهم قد يتمكنون من استخلاص ادوية من مركبات الكافيين، والثيوفيلين بعد ان أثبتت الدراسات أنها تعلب دوراً ناجحاً فى منع افراز انزيمات معينة تؤثر فى وظائف الخلية بالجسم.

أكتشف العلماء الايطاليون فائدة جديدة للقهوة، بخلاف دورها المنبه والمنشط، فقد أوضحت باحثه ايطاليه فى دراسة لها عن فوائد القهوة ان البن له خصائص مضادة لالتصاق البكتيريا بالاسنان. وقالت الباحثة ان شرب القهوة بعد الاكل يحول دون استيطان البكتريا فى الأسنان كما ان مادة الكافيين الموجودة بها تجعل بيئة الفم غير مناسبة لحدوث التسوس.

من اجل ارضاء محبى القهوة الذين يخشون من تأثير الكافيين تمكن العلماء اليابانيون بمعهد "نارا" للعلوم التكنولوجية من انتاج حبوب بن معدلة بالهندسة الوراثية، تحتوى على قدر اقل من الكافيين، ولكن مذاقها مشابه لمذاق البن الطبيعى، وقال العلماء اليابانيون فى تقرير نشرته مجلة "نيتشر" البريطانية، ان البن الجديد يحتوى على كافيين اقل بنسبة ٧٠% من البن الطبيعى.

وقد تأكد أن أحدث وسيلة لانقاص الوزن هي تناول فنجان من القهوة في الصباح فهو يزيد من نشاط الجسم ويساعد على حرق الدهون مما يؤدي في النهاية إلى نقص الوزن، فقد اظهرت التجارب التي اجريت في استراليا ان تناول قدر قليل من الكافيين قبل ممارسة الرياضة يزيد من قدره الانسان على الاستمرار في اللعب بنسبة ٣٠% ويؤخر ايضاً الاحساس بالتعب بنسبة ٦٠% ويعتقد الباحثون ان الكافيين به مواد تساعد على تحفيز العضلات لحرق الدهون المخزونة في الجسم.

أوضحت دراسة طبية حديثة أكدتها المجلات العلمية في انجلترا وامريكا ان تناول فنجان من القهوة يومياً يقلل من مخاطر الإصابة بمرض السكر عند الكبار لاحتوائه على عنصر الماغنسيوم وحامض الفينول اللذين يقللان من امتصاص السكر وعملية الاكسدة، وازادت الدراسة ان الاكثار من تناول القهوة المغلية يؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول الضار بالقلب وضغط الدم.

### القهوة مفيدة لمرضي السكر:

تناول فنجان قهوه يوميا من العادات التي يحرص عليها الكثيرون لتنشيط الجهاز العصبي ومقاومة الميل الي النوم وقد أثبتت الدراسات غذائية ان للقهوة فوائد اخري عديدة يمكن الاستفادة بها اذا تم تناولها باعتدال فهي تحد من الشهية للراغبين في تقليل الوزن وهي غنية بالمواد المضادة للأكسدة وتزيد من حساسية الجسم للأنسولين وتجعله يعمل بكفاءة أكثر في تخفيض السكر وتقلل من انزيمات الكبد التي تؤدي للتليف الكبدي... كما ان اضافة الحبهان والجنزيبيل والقرقة والقرنفل والزعفران للقهوة تزيد من فائدتها وتسببها طعما ومذاقا لذيذا وتحذر الدراسة من تناول القهوة بافراط فيكفي ثلاثة فناجين من القهوة علي الاكثر يوميا حتي لا تتقلب هذه الفوائد الي اضرار ومشاكل اخري مثل الارق وحرقان المعدة والقولون العصبي وارتفاع ضغط الدم.

أثبتت علماء في بريطانيا ان تناول فنجان واحد من القهوة يعطى الجسم قدرة مؤقتة على تحمل الالم، وخصوصاً لدى السيدات اللاتي يخضعن لاجراءات تجميلية مؤلمة كتنزع الشعر الزائد. ووجد الباحثون في كلية جولدسميث بلندن في دراستهم ان الرجال أكثر تحملاً بشكل عام من النساء مما يعنى أنهم أفضل في معالجة الالم طبيعياً، ولكن هذه الظاهرة تغيرت عند اعطاء النساء ٢٥٠ جراماً من الكافيين أى ما يعادل فنجانى قهوة. وأجرى العلماء دراستهم على ٥٠ رجلاً وامرأة للكشف عما اذا كان

للكافيين دور في تخفيف الالم والقلق، حيث قام هؤلاء بوضع ايديهم فى مياه مثلجة تسبب الالم عندما تشعر الأعصاب بالبرودة الشديدة، ولاحظ العلماء ان تحمل السيدات زاد بعد اعطائهن الكافيين فى حين لم تتغير درجات تحمل الرجال، ولم يتضح السبب فى عدم تأثر الرجال بهذه المادة، ولكنهم يعتقدون ان الكافيين يزيد من ضغط الدم عند النساء، مما يعنى زيادة قدرتهن على التركيز والانتباه وتقليل احساسهن بالالم. وقد أثبتت الأبحاث ان القهوة تخفف القلق وتحسن الذاكرة وتساعد الأشخاص على العمل بفعالية اكبر وتنشط القوة العضلية، ولكنها قد تسبب ايضاً الارق وتشوش انماط النوم.

أكتشف باحثون ايطاليون ان بإمكان القهوة محاربة البكتيريا وميكروبات الفم المؤذية للثة والأسنان وتساعد فى منع حدوث الحفر وتجويفات الأسنان المسببة لتسوسها وتساقطها، واوضح الباحثون ان القهوة المصنوعة من حبوب البن المحمصة تتمتع بخصائص مضادة لأنواع معينة من الجراثيم ومنها المكورات المتسلسلة من نوع "ستربتوكوكاس ميوتانز" التى تعتبر المسبب الرئيسى لتجاويف وتسوس الأسنان، ووجد الباحثون فى جامعتى بافيا وانكونا الايطاليتين بعد اجراء تحاليل مخبرية على عينات من البن الاخضر والمحمص والقهوة العربية والخشنة التى تستخدم فى بلدان مختلفة ان جميع عينات القهوة منعت التصاق البكتريا بمينا الأسنان الا ان البن الاخضر غير المحمص كان اقل فعالية من الأنواع المحمصة الاخرى، وتبين بعد اختيار عينات من القهوة المطحونة وفورية الذوبان التى تعرف بالنسكافية التى لا تحتوى على الكافيين بدت أكثر فعالية فى مهاجمة البكتيريا وفسر العلماء المتخصصون ان مادة "تراجونيلين" الذائبة فى الماء التى تسهم فى اعطاء القهوة رائحتها ومذاقها المميز هى المسئولة عن حماية الأسنان من البكتريا وجراثيم الفم. وضع فريق من العلماء البرازيليين خريطة للمادة الوراثية "الجينوم" المكونة للقهوة العربية "البن" كأول خطوة للتحكم فى نباتها، مما قد يعمل على تحسين نوعية البن، ومزجة بنكهات اخرى، بالاضافة إلى تقوية مناعة شجرة حبوب البن ضد الأمراض، وتقلبات المناخ، وظروف الزراعة، وغيرها، واكتشف العلماء ان جينوم البن العربى مكون من ١١ كروموسوماً مكتظة بالجينات، ويعد هذا الاكتشاف استثماراً واعداً فى مجال صناعة المشروبات ونكهاتها. يعمل العلماء اليابانيون على انتاج نبات قهوة

معدل وراثياً يتميز بإنخفاض مادة الكافيين، وذلك نظراً للاقبال المتزايد على القهوة بدون كافيين والتي يفضلها المستهلك بسبب انخفاض تأثيرها المنبه الضار بالصحة وتم في الوقت الحالى نزع الكافيين من نبات القهوة عن علميات تصنيعية مكلفة وذلك للاحتفاظ بنكهة القهوة، وقد استطاع "أوجينا" مع زملائه من معهد "نارا" للعلوم والتكنولوجيا ادخال RNAI للحد من نشاط الانزيم الاساسى "مركب ثيوبروماين" فى مادة الكافيين بالقهوة، وقد أدى هذا البحث إلى انخفاض بمقدار ٣٠ - ٨٠% فى هذا الانزيم بالإضافة إلى ٥٠ - ٧٠% محتوى أقل من الكافيين وذلك عند اجراء هذا الإختبار على الاوراق الصغيرة لنبات القهوة، ويعتقد مجموعة الباحثين ان استخدام هذه الطريقة لا تؤدي فقط إلى تقصير الفترة الزمنية للتربية والتي تزيد على ٣٥ عاماً عند اتباع طريقة التهجين التقليدية، ولكنها تفتح المجال لتطوير أصناف جديدة من نبات القهوة، وحالياً يتم استخدام نفس تقنية لانتاج RNAI قهوة أمريكا *C. arabica* ونظراً لما يتميز به من جودة عالية فإن انتاجها يمثل ٧٠% من انتاج القهوة للسوق العالمى.

تؤكد أحدث دراسة علمية للاتحاد الطبى الامريكى بأن القهوة حصن متين ضد كثير من الأمراض، وتوصى بتناولها من ثلاث إلى أربع مرات يومياً، وتعدى هذا الحد، خطر يوقع الانسان فيما لا يحمد عقباه، وتقول الدراسة بأن شرب القهوة فيما لا يزيد على ٤ مرات يومياً يقلل من مخاطر الإصابة بمرض السكر ومع ان القهوة تصبغ الأسنان الا أنها تمنع التسوس حيث تحتوى على مادة مضادة لبكتريا الأسنان وخاصة بكتريا (ستريب توكوكس) الشرسة والعدو الأول للأسنان كما ان تناول القهوة بانتظام وبالقدر المحدد يساعد على تطوير قوة المخ خاصة للنساء ويزيد من القدرات العقلية ويحمى من تدهور الذاكرة مع الدخول فى مراحل الشيخوخة كما أن القهوة تعطى حماية من أمراض الكبد وسرطان المثانة بشرط عدم التدخين وتقلل من الإصابة بسرطان القولون حيث أنها تعوق افراز احماض (الصفراء) التى تنتج سرطان القولون، والفائدة العظيمة للقهوة عليها إرسال اشارات كيميائية إلى المخ تمنع الإصابة بالشلل الرعاش.

ولولا وجود مادة "الكافيين" فى القهوة لكان من مقدور الانسان تناول أكثر من ٥٠ فنجاناً يومياً، وفائدة الكافيين الوحيدة مع الحد المطلوب من مرات شرب القهوة، هى فتح الممرات الهوائية فى الرئتين، وتقليل فرص الإصابة بمرض الربو وتمنع أعراض



حمى القش، اما خطورة الكافيين مع الإفراط في تناول القهوة، فهي الشعور بالقلق والعصبية والأرق واضطراب المعدة وانقباض العضلات والنبض السريع وتضرج الوجنتين واعاقة السمع. تناول القهوة كثيراً وخاصة في الصباح ترفع ضغط الدم طوال اليوم وتؤدي إلى ظهور الآم المفاصل وبالنسبة للسيدات الحوامل فإنها تؤدي إلى عدم الاحتفاظ بالحمل، ومن أجل الامان، يكتفى بفنجالين من القهوة يومياً، ومن المهم فنجان الصباح الذي يؤدي إلى الانتعاش وتنشيط المخ وفتح العينين والاقبال على العمل اليومي بتركيز وهمة، وعند تناول القهوة باللبن ترتفع المعنويات وتصبح الأعصاب هادئة للغاية.

أكد خبراء التغذية الإيطالية ان فنجان القهوة باللبن يساعد على نشاط الذهن في بداية اليوم ويخفف الام الصداع ويفيد القلب والشرايين ويمنع الإصابة بتليف الكبد وحصوات المرارة.

وجد الباحثون في الكلية الدولية الإيطالية للدراسات المتقدمة ان فنجان القهوة الصباحي الذي يتناوله الكثيرون لاستعادة النشاط قد يضعف الذاكرة مؤقتاً وعدم تذكر بعض الكلمات في مواقف معينة او اسماء شخصيات تقابلها دون تذكر اسمها ويفسر الباحثون ذلك بأن مادة الكافيين تنشط المخ والمزاج والوظائف الادراكية على حساب تعطل العمليات الدماغية الاخرى وهو ما يؤدي إلى نسيان الكلمات المطلوبة. أكد الباحثون الهولنديون ان التقليل من فناجين القهوة التي يتعاطاها الانسان يومياً تزيد من عمر الانسان. أكتشف فريق من الباحثين الزراعيين لجامعة دي كامبيناس البرازيلية حبوب بن طبيعية خالية من مادة الكافيين وغنية بالتوبرومين وهو مركب مر يوجد في بذور الكاكاو والبن وورق الشاي، ارجع د. باولو مازافيرا الذي قاد فريق الباحثين هذا النقص في مادة الكافيين إلى وجود نقص او خلل في انزيم الكافيين الذي ينتج من التيو برومين وأن الجين المسئول عن مادة الكافيين في حبوب البن قد اصيب بالتنشوة مما ساعد في عملية انتاج حبة البن الطبيعي بدون هذه المادة.

#### **اقتصاديات البن في العالم:**

رغم ان اليابان تأتي في المركز التالي للولايات المتحدة كثاني دولة تستهلك البن في العالم، الا أن نورو موتويوشي نائب رئيس البعثة الدبلوماسية اليابانية في أديس أبابا يؤكد ان معظم اليابانيين لا يعرفون ان اثيوبيا هي مصدر نحو خمسين بالمائة

من استهلاكهم من البن، برغم ان هناك شركة اثيوبية تعد واحدة من اكبر موردي  
البن لليابان الا ان اليابانيين لا يعرفون ذلك نتيجة غياب الاعلان والدعاية.

## المواصفات القياسية الخاصة بالبن ومنتجاته الجزء الاول - منتجات البن

تلغى هذه المواصفات وتحل محل ما نصت عليه المواصفات القياسية المصرية رقم ٥١٧ - ٨٧/١٤٧٤ الخاصة بالبن ومنتجاته فيما يختص بمنتجات البن.

### ٥- المجال:

تختص هذه المواصفات القياسية بالاشتراطات والمواصفات الواجب توافرها في منتجات البن التالية:

-حبوب البن المحمص الكامل.

-البن المجروش.

-البن المطحون.

-البن سريع الذوبان.

-البن منزوع الكافيين.

### ٥- التعاريف:

١/٢ حبوب البن المحمص الكامل:

هى حبوب البن الاخضر المعاملة بالحرارة المناسبة بغرض التحميص لاكسابها اللون والنكهة المميزة وذلك بعد استبعاد المواد الغريبة.

٢/٢ البن المجروش والمطحون:

هو ناتج طن حبوب البن المحمص الكامل بدرجة مناسبة حسب الغرض من استخدامه ويكون مجروش او خشن او ناعم ويجوز اضافة بعض التوابل المصرح بها.

٣/٢ البن سريع الذوبان:

هو ناتج الخلاصة المائية الناتجة عن استخلاص البن المحمص المجروش ويكون فى شكل مسحوق او حبيبات سريعة الذوبان.

٤/٢ البن منزوع الكافيين:

هو البن المنزوع منه معظم الكافيين ويكون محمص او مطحون او سريع الذوبان.

### ٣- الاشتراطات العامة:

- ١/٣ تكون حبوب البن الاخضر المستخدم مطابقة للمواصفات القياسية رقم ٥١٧ - ١٤٧٤ الخاصة بالبن ومنتجاته.
- ٢/٣ تكون المنتجات ناتج خلط نوع او أكثر من أنواع البن.
- ٣/٣ لايجوز اضافة اية مواد ملونة حتى لو كان المسموح بها غذائياً.
- ٤ /٣ تكون المنتجات محتفظة باللون والنكهة الطبيعية المميزة.
- ٥/٣ لا يجوز اضافة اية مواد دهنية مهما كان نوعها.
- ٦/٣ لايجوز اضافة اية مواد مالئة.
- ٧/٣ تكون المنتجات خالية من الحشرات واجزاءها او مخلفاتها.
- ٨/٣ لا يجوز اضافة أى مواد غريبة او نباتية بقصد الغش ويسمح فقط باضافة التوابل المسموح بها مثل الحبهان والقرنفل.
- ٩/٣ يكون البن سريع الذوبان سهلاً الانسياب خالياً من التكتل فى عبواته.
- ١٠/٣ تكون المنتجات خالية من المواد الغريبة (العضوية وغير العضوية).
- ١١/٣ يكون البن منزوع الكافيين خالياً من بقايا المذيب المستخدم على ان تكون المذيبات المستخدمة من المسموح بها صحياً.
- ١٢/٣ تكون حبوب البن المحمص ذات لون متجانس يتراوح بين البنى الفاتح والداكن.
- ١٣/٣ يكون البن المجروش والمطحون خالياً من التكتل.
- ١٤/٣ يذوب البن سريع الذوبان فى الماء الساخن والبارد ذوباناً كاملاً.
- ١٥/٣ لا تزيد نسبة بقايا المواد المشعة فى المنتج على الحدود المسموح بها طبقاً لما تقرره السلطات المختصة.
- ١٦/٣ لا تزيد بقايا المبيدات على الحدود المقررة الصادرة من لجنة دستور الاغذية الدولة والمواصفات القياسية المصرية الصادرة فى هذا الشأن.
- ١٧/٣ لا تزيد نسبة السموم الفطرية - الاوكراتوكسين (A) على ٥ ميكرو جرام / كجم.
- ١٨/٣ تكون المنتجات خالية من بكتريا السالمونيلا وبكتريا السالمونيلا وبكتريا القولون النموذجى.

١٩/٣ تكون نسب العناصر الثقيلة طبقاً للمواصفات القياسية ٢٣٦٠ الخاصة بالحدود القصوى للمعادن الثقيلة في الاغذية.

#### ٥- المواصفات:

- ١/٤ البين الكامل المحمص والمجروش والمطحون.  
١/١/٤ لا تزيد نسبة الحبوب المتفحمة على ٥% بالوزن.  
٢/١/٤ لا تزيد نسبة الرطوبة على ٥% بالوزن في البين الكامل المحمص.  
٣/١/٤ لا تزيد نسبة الرطوبة على ٨% بالوزن في البين المجروش والمطحون.  
٤/١/٤ لا تقل نسبة المادة الدهنية عن ١٣% محسوبة على اساس الوزن الجاف.  
٥/١/٤ لا تقل نسبة الكافيين عن ١% محسوبة على اساس الوزن الجاف.  
٦/١/٤ لا تزيد نسبة الرماد الكلى على ٥% محسوبة على اساس الوزن الجاف.  
٧/١/٤ لا تزيد نسبة الرماد غير الذائب في الحمض على ٥,٥% محسوبة على اساس الوزن الجاف.  
٨/١/٤ لا تقل قلوية الرماد الذائب في الماء عن ٤٠ مل حمض عيارى/ ١٠٠ جم.  
٩/١/٤ لا تقل نسبة المستخلص المائى البارد عن ١٨% ولا تقل عن ٢٣% في الماء الساخن بعد عشرين دقيقة.  
١٠/١/٤ لا يزيد عن بكتريا المجموعة القولونية على ١٠ خلية / جم.  
٢/٤ البين سريع الذوبان.  
١/٢/٤ لا تزيد نسبة الرطوبة على ٥% بالوزن.  
٢/٢/٤ لا تقل نسبة الكافيين عن ٢.٨% محسوبة على الوزن الجاف.  
٣/٢/٤ تتراوح نسبة الرماد الكلى بين ٧ - ١١% محسوبة على اساس الوزن الجاف.  
٤/٢/٤ تتراوح قلوية الرماد الذائب في الماء بين ٨٠-١٢٠ مل حمض عيارى / ١٠٠ جم.  
٥/٢/٤ يذوب البين كاملاً في الماء البارد عند درجة حرارة ١٦ ± ٢س بالتقليب في مدة لا تزيد على ٣ دقائق.  
٦/٢/٤ يذوب البين كاملاً في الماء المغلى بالتقليب في مدة لا تزيد على ٣٠ ثانية.  
٣/٤ البين المنزوع الكافيين.

١/٣/٤ لا تزيد نسبة الكافيين على ٠,٢% محسوبة على اساس الوزن الجاف.  
١/٣/٤ يخضع المنتج النهائى المصنع من البن منزوع الكافيين لمواصفات الأنواع  
الآخري (البن المحمص الكامل - المجروش والمطحون - سريع الذوبان).

#### ٥- العبوات والبيانات:

- ١/٥ يعبأ المنتج فى عبوات مناسبة تكلف حمايته من أى تلوث يؤدى إلى تغير فى خواصة او صلاحيته للاستهلاك الآدمى.
- ٢/٥ تكون العبوات المستخدمة مطابقة للمواصفات القياسية الخاصة بكل منها.
- ٣/٥ تكون فترات الصلاحية طبقاً لما هو وارد بالمواصفات القياسية رقم ٢٦١٣ الخاصة بفترات صلاحية المنتجات الغذائية.
- ٤/٥ مع عدم الاخلال بحكام القرار الوزارى رقم ١٩٩٦/١٨١ ومع مراعاة ماورد بالمواصفات القياسية رقم ١٥٤٦ الخاصة بالبيانات بطاقات المود الغذائية المعبأة والقرارات الصادرة بشأن البيانات تدون البيانات التالية:
  - ١/٤/٥ اسم المنتج وعنوانه وعلامته التجارية ان وجدت.
  - ٢/٤/٥ نوع المنتج.
  - ٣/٤/٥ اسم التوابل المضافة فى حالة اضافتها.
  - ٤/٤/٥ الوزن الصافى لمحتويات العبوة.
  - ٥/٤/٥ تاريخ الانتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية.
  - ٦/٤/٥ اشتراطات التخزين والتداول وارشادات الاستخدام ان وجدت.
  - ٧/٤/٥ عبارة صنع فى مصر او فى ج.م.ع. فى حالة انتاج محلى وبلد المنشأ فى حالة المنتج المستورد على ان تدون هذه البيانات باللغة العربية بطريقة غير قابلة للطمس او المحو وبحروف ظاهرة تتناسب مع حجم العبوة، على العبوة مباشرة او على بطاقة غير سهلة النزع ويجوز كتابتها بلغات اجنبية اخرى إلى جانب اللغة العربية.

#### ٥- طرق الفحص والإختبار:

تجرى طرق الفحص والإختبار طبقاً للمواصفات القياسية رقم ٢٢٤٦ الخاصة بطرق فحص واختبار البن ومنتجاته.

#### ٥- المصطلحات الفنية:

حبوب بن محمص Roasted coffee beans

Crushed coffee	بن مجروش
Ground coffee	بن مطحون
Instant coffee	بن سريع الذوبان
Cardamom	حبهان
Cloves	قرنفل
Decaffeinated coffee	بن منزوع الكافيين
Ochratoxin (A) (A)	اوكرتاتوكسين

#### ٥- المراجع:

- ISO: 3509 . Coffee and its products – vocabulary .
- ISO: 10470 . Green Coffee – Defect erference chart.
- ISO: 2791 . Specification for soluble coffee powder.
- Council derective of 19 December 1985 relating to coffee. Extracts and chicory extracts. Official Journal of the European communities.

## المواصفات القياسية - الخاصة بالبن ومنتجاته الجزء الثانى - حبوب البن الاخضر

### مقدمة:

هذه المواصفات تلغى وتحل ما نصت عليه المواصفات القياسية المصرية م.ق.م ٥١٧ - ١٩٨٧/١٤٧٤ الخاصة بالبن ومنتجاته فيما يختص بحبوب البن الاخضر بدرجته الممتازة والقياسية. وتسرى هذه المواصفات القياسية على حبوب البن الاخضر المستخدم لانتاج البن سريع الذوبان.

### ٣-المجال:

تختص هذه المواصفات بالاشتراطات والمواصفات الواجب توافرها فى حبوب البن الاخضر المستخدم فى انتاج البن المحمص الكامل والمجروش والمطحون وبن المنزوع الكافيين والمتدل للمستهلك. ولاتسرى هذه المواصفات القياسية على حبوب البن الاخضر المستخدم لانتاج البن سريع الذوبان.

### ٣-التعاريف:

١/٢ حبوب البن الاخضر: هى حبوب البن المتحصل عليها بعد نزع الغلاف الثمرى لاي من أنواع البن.

### ٣-العيوب والمواد الغريبة:

-العيوب والمواد الغريبة المسموح بها.

لا يزيد عدد العيوب والمواد الغريبة المسموح بها فى حبوب البن على الآتى:

### ٨-الدرجة الممتازة:

٤٥ عيب / ٣٠٠ جم.

### ٨-الدرجة القياسية:

٨٥ عيب / ٣٠٠ جم.

ويراعى الا تزيد نسبة المواد الغريبة على ٥% من اجمالى العيوب المسموح بها وتشتمل العيوب على:

- \* - الكرزة الجافة.
- \* - الحبة السوداء.
- \* - النصف سوداء.
- \* - الحبة الحمضية (اللاذعة).



- \* - المصابة بالحشرات.
- \* - الحبوب غير الناضجة.
- \* - منخفضة الكثافة.
- \* - الحبة في الغلاف الثمرى.
- \* - الكسر أكثر من نصف الحبة (حبة مكسورة).
- \* - الكسر اقل من نصف الحبة.
- \* - القشور (اغلفة الحبوب).
- والمقصود بالمواد الغريبة ما يلي:
- \* - اجزاء القشور.
- \* - اجزاء اغلفة ثمرية.
- \* - حجارة وقطع طين.

### ٣-الاشتراطات:

- ١/١ تكون حبوب البن الاخضر ذات نكهة طبيعية مميزة للنوع.
- ٢/١ لا يجوز تلوين حبوب البن الاخضر بأية صبغات حتى لو كان مسموح بها غذائياً.
- ٣/١ تكو حبوب البن خالية من النموات الفطرية.
- ٤/١ لا تزيد نسبة بقايا المواد المشعة فى حبوب البن على حدود المسموح بها طبقاً لما تقررر السلطات المختصة.
- ٥/١ لا تزيد بقايا المبيدات على الحدود المقررة الصادرة من لجنة دستور الاغذية الدولية والمواصفات القياسية المصرية الصادرة فى هذا الشأن.
- ٦/١ تكون حبوب البن خالية من الحشرات واجزاءها او مخلفاتها.

### ٣-المواصفات:

- ١/٥ لا تزيد نسبة الرطوبة على ١٠% بالوزن.
- ٢/٥ لا تزيد نسبة المواد الغريبة على ٥% من اجمالي العيوب.
- ٣/٥ لا تقل نسبة الكافيين عن ١% محسوبة على اساس الوزن الجاف.
- ٤/٥ لا يزيد عدد العيوب على الآتى:
- ١/٤/٥ فى الدرجة الممتازة ٤٥ عيب / ٣٠٠ جم.

- ٢/٤/٥ فى الدرجة القياسية ٨٥ عيب / ٣٠٠ جم.  
 ٥/٥ لا تزيد نسبة السموم الفطرية على ٣٠ ميكروجرام / كجم بحيث لا تزيد نسبة الاوكراتوكسين (A) على ١٠ ميكروجرام / كجم.  
 ٦/٥ لايزيد عدد جراثيم الفطر على ١٠٠٠٠٠ خلية / جم.  
 ٧/٥ تكون نسبة العناصر الثقيلة طبقاً للمواصفات القياسية رقم ٩٣/٣٣٦٠ الخاصة بالحدود القصوى للمعادن الثقيلة فى الاغذية.

### ٣-عبوات والبيانات:

- ١/٦ يعبأ البن الاخضر فى عبوات مناسبة تكفل حمايته من أى تلوث يؤدى إلى تغير فى خواصة او صلاحيته للاستهلاك الأدمى.  
 ٢/٦ تكون مدة الصلاحية طبقاً لما ورد بالمواصفات القياسية رقم ٢٦١٣ الخاصة بفترات صلاحية المنتجات الغذائية.  
 ٣/٦ مع عدم الاخلال باحكام القرار الوزارى رقم ٩٦/١٨١ ومع مراعاة ما ورد بالمواصفات القياسية رقم ١٥٤٦ الخاصة ببيانات بطاقات المواد الغذائية المعبأة والقرارات الصادرة بشأن البيانات تدون البيانات التالية:  
 ١/٣/٦ اسم المنتج وعنوانه وعلامته التجارية ان وجدت.  
 ٢/٣/٦ نوع المنتج.  
 ٣/٣/٦ الوزن الصافى او القائم لمحتويات العبوة.  
 ٤/٣/٦ تاريخ الانتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية.  
 ٥/٣/٦ بلد المنشأ واسم المستورد.  
 على ان تكون هذه البيانات باللغة العربية بطريقة غير قابلة للكس او للمحو وبحروف ظاهرة تتناسب مع حجم العبوة مباشرة على العبوة او على بطاقة غير سهلة النزع ويجوز كتابتها بلغات اجنبية اخرى إلى جانب اللغة العربية.

### ٣-طرق الفحص والإختبار:

- ١/٧ جرى اخذ العينة وتجهيزها للإختبارات طبقاً للمواصفات القياسية م.ق.م رقم ٩٢/٢٢٤٦ الخاصة بطرق فحص وإختبار البن ومنتجاته.  
 ٢/٧ جرى تقدير نسبة الرطوبة طبقاً للمواصفات القياسية م.ق.م رقم ٩٢/٢٢٤٦ الخاصة بطرق فحص وإختبار البن ومنتجاته.

- ٣/٧ يجرى تقدير نسبة الكافيين طبقاً للمواصفات القياسية م.ق.م. رقم ٩٢/٢٢٤٦ الخاصة بطرق فحص واختبار البن ومنتجاته.
- ٤/٧ يجرى عد جراثيم الفطر طبقاً للمواصفات القياسية م.ق.م. رقم ٩٠/١٧٩٣ الخاصة بتقدير العد الكلى للفطر والخميرة فى الاغذية.
- ٥/٧ يجرى تقدير العيوب والمواد الغريبة طبقاً للمواصفات الدولية ايزو رقم ١٠٤٧٠/١٩٩٣ بالعيوب فى البن الاخضر.
- ٦/٧ يجرى تقدير السموم الفطرية - الافلاتوكسينات طبقاً لمرجع طرق التحليل الرسمية (A.O.A.C.) الطبعة الرابعة عشر الصادر عن الجمعية الرسمية للتحاليل الكيمائية.
- ٧/٧ يجرى تقدير السموم الفطرية - الاوكراتوكسين (A) طبقاً لمشروعى المواصفات الدولية ايزو رقمى ١٥١٤٢ - ١٥١٤١١ - ٢.
- ٨/٧ يجرى التقدير الكلى للزرنينخ طبقاً للمواصفات القياسية م.ق.م. رقم ٧٩/١٤٦٠ الخاصة بالتقدير الكمى للزرنينخ.
- ٩/٧ يجرى التقدير الكمى للرصاص طبقاً للمواصفات القياسية م.ق.م. رقم ١٨٦٥/١٩٩٠ الخاصة بالتقدير الكمى للرصاص.

### ٣-المصطلحات الفنية

- حبوب البن الاخضر Coffee Beans (green coffee)
- كرزة جافة Dried coffee cherry
- حبة سوداء Black bean
- حبة حمضية Half-black bean
- مصابة بالحشرات Sour bean
- حبوب غير ناضجة Insect - damaged
- حبوب منخفضة الكثافة Immature (quakers)
- Floater (white light)
- حبة داخل الغلاف الثمرى Bean in parchment
- حبة مكسورة Broken bean
- كسر Broken (Bean Fragment)

Shells	قشور
Extraneous Matter	مواد غريبة
Twigs	عصا
Stone	حجر
pieces of earth	قطع طين
Mycotoxins	سموم فطرية
Ochratoxin (A) (A)	اوكراتوكسين

٣-المراجع

- Iso 3509 Coffee and its Productd-Vocabulary.
- Iso 10470 Green Coffee-Defect Rerference chart.
- Iso / FDIS 15141-1 foodst offs-determinattion of O chratoxin A in Cereals and cereal.
- Products – part 1- .
  - High performance liquied chromatographic.
  - Method with silica gel clean up.
  - Iso / FDIS 1514/-2 foodstuffs – determination of O chratoxin A in cereals and cercal.
- Products – part2:
  - High performance liquid chromatographic.
  - Method with bicarbonate clean up.
  - International organization for standardization.
  - Coffee technology.
  - Micheal sivets, ch. M.
  - A.O.A.C.
  - Oficial methods of analysis of the association of official an alytical chemists. 15<sup>th</sup> ed.
  - Mycotoxins in danish foods.
  - National food agency of denmark.

## الجهات التي اشتركت فى وضع المواصفات

- \* - كلية الزراعة - مشتهر.
- \* - مصلحة الكيمياء.
- \* - مركز البحوث الزراعية.
- \* - هيئة الرقابة على الصادرات والواردات.
- \* - الرقابة والتوزيع - وزارة التموين.
- \* - شركة مصر كافية.
- \* - شعبة مطاحن البن - الغرفة التجارية بالقاهرة.
- \* - ادارة مراقبة الاغذية - وزارة الصحة.
- \* - معهد التغذية - وزارة الصحة.
- \* - المعامل المركزية - وزارة الصحة.
- \* - د. حمزة عبد العليم حمزة - مؤسسة القمح الامريكى.

## البن ومنتجاته

### مقدمة:

تلغى هذه المواصفات وتحل محل المواصفات القياسية م.ق.م. رقم ٥١٧ لسنة ١٩٦٤ والخاصة بالبن ومنتجاته والمواصفات القياسية م.ق.م. رقم ١٤٧٤ لسنة ١٩٨٠ والخاصة بمسحوق البن سريع الذوبان وتعديلاً للمواصفات القياسية المصرية رقم ١٩٨٦/١٤٧٤/٥١٧ الخاصة بالبن ومنتجاته.

### ٩- المجال:

تشمل هذه المواصفات القياسية الاشتراطات العامة والمواصفات الخاصة بحبوب البن الاخضر والبن المحمص الكامل والبن المحمص المجروش والبن المطحون والبن سريع الذوبان والبن منزوع الكافيين، وطرق الفحص والإختبار.

### ٩- التعاريف:

#### ١/٢ حبوب البن الاخضر:

هى حبوب البن بأنواعه بعد نزع الغلاف الثمرى.

#### ٢/٢ حبوب البن المحمص الكامل:

هى حبوب البن الاخضر المعاملة بالحرارة بغرض التحميص لاكسابها اللون والنكهة المرغوبة بعد استبعاد المواد الغريبة والكسر والحبوب المعيبة منه.

#### ٣/٣ البن المحمص المجروش:

هو ناتج جرش الحبوب الكاملة للبن المحمص ويجوز اضافة بعض التوابل المصرح بها.

#### ٤/٢ البن المطحون:

هو ناتج طحن حبوب البن المحمص الكامل ويجوز اضافة بعض التوابل المصرح بها.

#### ٥/٢ البن سريع الذوبان:

هو ناتج تجفيف الخلاصة المائية الناتجة من حبوب البن النقية المحمصه حديثاً ويكون على هيئة مسحوق سريع الذوبان او حبيبات.

#### ٦/٢ البن منزوع الكافيين:

هو البن المنزوع معظم الكافيين.

## ٩- الاشتراطات العامة:

- ١/٣ تكون حبوب البن الاخضر متجانسة بخواصها الطبيعية المميزة للسنف.
- ٢/٣ تكون حبوب البن المحمص ذات لون متجانس ويتراوح بين البن الفاتح والداكن.
- ٣/٣ تكون حبوب البن المحمص ومنتجاته خالياً نت المواد الغريبة.
- ٤/٣ يكون البن المجروش متجانس الحجم.
- ٥/٣ يكون البن المطحون متجانس النعومة.
- ٦/٣ يكون البن المجروش المطحون والبن سريع الذوبان متجانس اللون وخالياً من المواد الغريبة المائلة.
- ٧/٣ يجوز اضافة أى مواد كربوهيدراتية إلى البن ومنتجاته.
- ٨/٣ يكون البن المطحون والبن سريع الذوبان متدفقاً غير متكتل.
- ٩/٣ يذوب البن السريع الذوبان فى الماء الساخن والماء البارد ذوباناً كاملاً.
- ١٠/٣ لا يجوز اضافة أى مواد ملونة.
- ١١/٣ تكون حبوب البن ومنتجاته خالية من الطعم والرائحة الغريبة ومحفوظ بالرائحة والنكهة المميزة.
- ١٢/٣ تكون حبوب البن خالية من الحشرات واجزاءها واطوارها وافرازاتها ومخلفات القوارض.
- ١٣/٣ تكون بقايا المبيدات فى الحدود المسموح بها دولياً.
- ١٤/٣ تكون المذيبات المستخدمة فى اعداد البن منزوع الكافيين مصرح باستخدامها صحياً ويكون المنتج خالياً من متبقيات المذيب.
- ١٥/٣ يتم تصنيع البن سريع الذوبان فى مصانع مستوفاه للاشتراطات الصحية التى تقرها الجهات المختصة.
- ١٦/٣ تكون المعدات والاجهزة المستخدمة فى تصنيع البن سريع الذوبان نظيفة وخالية من أى روائح غير مقبولة.

## ٩- المواصفات:

- ١/٤ حبوب البن الاخضر.
- ١/١/٤ الدرجة الممتازة.

- ١/١/٤/١ تكون خالية من أى مواد غريبة (المواد الغريبة هى المعادن والمواد الحيوية او النباتية) بخلاف حبوب البن.
- ١/١/٤/٢ لا تزيد نسبة الحبوب المعيبة على ١% والمقصود بالحبوب المعيبة (كسر البن والحببة على شكل قوقعة والمشوهة والكرزة الجافة والسوداء وغير الناضجة والاسفنجية ومنخفضة الكثافة والبقعة والذابلة والمخدوشة اللب والحببة داخل الغرف الثمرى).
- ١/٤/٢ لا تزيد نسبة الحبوب المكسورة على ٢% والمقصود بالحبوب المكسورة (جزء من حبة البن بحجم يساوى او أكثر من نصف الحبة).
- ١/٤/٢/١ لا تزيد نسبة الرطوبة على ١٠%.
- ١/٤/٢/٢ لا تقل نسبة الكافيين على ١%.
- ١/٤/٢/٣ لا تقل نسبة المادة الدهنية عن ١٠%.
- ١/٤/٣/١ الدرجة القياسية:
- ١/٤/٣/١ لا تزيد نسبة المواد الغريبة على ٢% (المواد الغريبة هى المعادن والمواد الحيوانية او النباتية) بخلاف حبوب البن.
- ١/٤/٣/٢ لا تزيد نسبة الحبوب المعيبة على ٥% والمقصود بالحبوب المعيبة (كسر البن والحببة على شكل قوقعة والمشوهة والكرزة والسوداء ونصف السوداء وغير الناضجة والاسفنجية ومنخفضة الكثافة والمبقعة والذابلة والمخدوشة اللب والحببة داخل الغلاف الثمرى. والمقصود بالكسر جزء من حبة البن يقل حجمة عن نصف الحبة).
- ١/٤/٣/٣ لا تزيد نسبة الحبوب المكسورة على ١٠% والمقصود بالحبوب المكسورة (جزء من حبة البن يساوى او أكثر من نصف الحبة).
- ١/٤/٣/٤ لا تزيد نسبة الرطوبة على ١٠%.
- ١/٤/٣/٥ لا تقل نسبة الكافيين عن ١%.
- ١/٤/٣/٦ لا تقل نسبة المادة الدهنية عن ١٠%.
- ١/٤/٤/١ حبوب البن الاخضر المستخدمة لانتاج البين سريع الذوبان.
- ١/٤/٤/١ لا تزيد نسبة الحبوب المكسورة على ١٥% (المقصود بالحبوب المكسورة جزء من حبة البن بحجم يساوى او أكثر من نصف الحبة).
- ١/٤/٤/٢ لا تزيد نسبة الحبوب المعيبة والمواد الغريبة على ١٢% على الا تزيد نسبة المواد الغريبة على ٣% والمقصود بالحبوب المعيبة (كسر البن والحببة



على شكل قوقعة والمشوهة والكرزة الجافة والسوداء ونصف السوداء وغير الناضجة والاسفنجية ومنخفضة الكثافة والمبعدة والذائبة والمخدوشة اللب والحبّة داخل الغلاف الثمرى. والمقصود بالكسر جزء من حبة البن يقل حجمه عن نصف الحبة). (والمقصود بالمواد الغريبة المعادن والمواد الحيوانية او المواد النباتية بخلاف حبوب البن).

٣/٤/١/٤ لا تزيد نسبة الرطوبة على ١٠%.

٤/٤/١/٤ لا تقل نسبة الكافيين عن ١%.

٥/٤/١/٤ لا تقل نسبة المادة الدهنية عن ١٠%.

٢/٤ حبوب البن الكامل المجمعة بدرجة الممتازة والقياسية.

١/٢/٤ لا تزيد نسبة الرطوبة على ٥%.

٢/٢/٤ لا تقل نسبة المادة الدهنية عن ١٣%.

٣/٢/٤ لا تقل نسبة الكافيين عن ١%.

٤/٢/٤ لا تزيد نسبة الحبوب المتفحمة فى الدرجة الممتازة على ١% وفى الدرجة القياسية على ٥%.

٣/٤ البن المجروش والمطحون:

١/٣/٤ لا تزيد نسبة الرطوبة على ٨%.

٢/٣/٤ لا تقل نسبة المادة الدهنية عن ١٣%.

٣/٣/٤ لا تقل نسبة الكافيين عن ١%.

٤/٣/٤ لا تزيد نسبة الرماد الكلى على ٥%.

٥/٣/٤ لا تزيد نسبة الرماد غير الذائب فى الحمص على ٠,٥%.

٦/٣/٤ لا تقل قلوية الرماد الذائب فى الماء عن ٤٠ مليلتر حمض عيارى لكل ١٠٠ جرام.

٧/٣/٤ لا تقل نسبة المستخلص المائى البادر عن ١٨%.

٨/٣/٤ لا تقل نسبة المستخلص المائى الساخن بعد عشرين دقيقة عن ٢٣%.

٤/٤ البن سريع الذوبان:

١/٤/٤ لا تزيد نسبة الرطوبة على ٣,٥%.

٢/٤/٤ لا تقل نسبة الكافيين عن ٢,٨%.

٣/٤/٤ تتراوح نسبة الرماد بين ٧-١١% محسوباً على المادة الجافة.

٤/٤/٤ تتراوح قلوية الرماد الذائب فى الماء بين ٨٠-١٢٠ مليلتر حمض عيارى لكل ١٠٠ جرام.

٥/٤/٤ يذوب البن كاملاً فى الماء البارد عند درجة ١٦ ± ٢م بالتقليب اليدوى فى مدة لاتزيد على ثلاث دقائق.

٦/٤/٤ يذوب البن كاملاً فى الماء المغلى بالتقليب اليدوى فى مدة لاتزيد على ٣٠ ثانية.

٥/٤ البن منزوع الكافيين:

١/٥/٤ تكون مواصفات البن منزوع الكافيين طبقاً للمنتج المعد منه.

٢/٥/٤ لاتزيد نسبة الكافيين على ٠,٢% محسوبة على المادة الجافة.

٣/٥/٤ تكون المذيبات المستخدمة من المصرح باستخدامها صحياً ويكون المنتج خالياً من متبقيات المذيب.

٦/٤ لاتزيد نسبة النحاس على ٣٠ جزء فى المليون.

٧/٤ لاتزيد نسبة الزرنيخ على واحدة جزء فى المليون.

٨/٤ لاتزيد نسبة الرصاص على ٠,٥ جزء فى المليون.

٩/٤ لايزيد نسبة عد البكتريا المجموعة القولونية فى حبوب البن المحمص والمجروش والمطحون على ١٠ ميكروب فى الجرام.

١٠/٤ تكون حبوب البن المحمص والمجروش والمطحون وسريع الذوبان خالية من بكتريا الوقولون النموذجى.

١١/٤ تكون حبوب البن المحمص والمجروش والمطحون وسريع الذوبان خالية من السالمونيلا.

١٢/٤ تكون حبوب البن ومنتجاته خالية من الفطريات وسمومها.

#### ٩- العبوات والبيانات:

١/٥ يعبأ البن ومنتجاته فى عبوات مناسبة تكفل حمايته من أى تلوث يؤدى إلى

تغير فى خواصه او صلاحيته للإستهلاك الأدمى على أن يكون مطابق

للقرار الجمهورى رقم ٧٩٨ لسنة ١٩٥٧ والخاص بالاعوية التى تستعمل فى

تعبئة المواد الغذائية والمواصفات القياسية م.ق.م. رقم ٣٤٠ لسنة ١٩٦٣

والخاصة بالعبوات الورقية للمواد الغذائية.

٢/٥ يراعى ماورد بالقرار الوزارى رقم ١٩٨٥/٣٥٤ والخاص بالزام المنشئات الصناعية المحلية المنتجة للمواد الغذائية المعلبة والمجمدة والمعبأة بالبيانات الواجب وضعها على عبواتها من المنتجات الغذائية.

٣/٥ توضع على العبوات البيانات التالية على ان تدون هذه البيانات باللغة العربية بطريقة غير قابلة للطمس او المحو وبحروف ظاهرة تتناسب مع حجم العبوة او على بطاقة غير سهلة النزع ويجوز كتابتها فضلاً عن ذلك باحد اللغات الاجنبية.

١/٣/٥ اسم المنتج وعنوانه وعلامته التجارية.

٢/٣/٥ نوع المنتج ودرجته فى حالة الحبوب الكاملة الخضراء والمحمصة.

٣/٣/٥ اسم التوابل المضافة فى حالة اضافتها.

٤/٣/٥ الوزن الصافى لمحتويات العبوة.

٥/٣/٥ تاريخ الانتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية بالشهر والسنة.

٦/٣/٥ عبارة صنع فى مصر للمنتج المحلى وبلد المنشأ للانتاج المستورد.

#### ٩- طرق الفحص والإختبار:

تجرى طرق الفحص والإختبار طبقاً لما ورد بالمواصفات القياسية الخاصة بطرق فحص وإختبار البن ومنتجاته.

#### ٩- المصطلحات الفنية

Coffee Beans حبوب البن الاخضر

Roaster coffee beans حبوب محمصة كاملة

Crushed coffee بن مجروش

Ground coffee بن مطحون

Decaffeinated coffee بن منزوع الكافيين

Instant coffee البن سريع الذوبان

- 2- Ninternational Standards (I.S.O.) .  
4149/1980 – 4072/1982.  
3509/1984 – 2726/1985.
- 2- Coffee Selubilization  
Commercial meases and Tehniques.  
By Nicholas D.Pintauro, 1975.
- 2- Pearson  
Chemical Analysis of foods 1981.  
Eigatn Edition.
- 2- Nicheal sivetz, C.H.E & Ho man W.Oesrosier.  
Coffee Technology.  
The Avi Publishing company west port connectieut 1979.
- 2- Indian Standard  
No. 2791/1964.  
No. 3591/1966.
- 2- Philippe Jobin  
The coffee produced throught the world  
P. Jobin et co, O Rve Narechat  
De lattre – d Tassigny  
Le Lavre (TB) Francer 1980.

**الجهات التي اشتركت فى وضع هذه المواصفات:**

- ٨-المعامل المركزية - وزارة الصحة.
- ٨-مصلحة الكيمياء.
- ٨-وزارة التموين.
- ٨-المركز القومى للبحوث.
- ٨-كلية الزراعة - جامعة القناة.
- ٨-شركة مصر كافية.
- ٨-الهيئة العامة للرقابة على الصادرات والواردات.
- ٨-مصلحة الرقابة الصناعية.

## المراجع

### تقارير:

- ١- تقارير المنظمة الدولية للطيران.
- ٢- تقارير منظمة الصحة العالمية.
- ٣- تقرير الشركة الشرقية للدخان والسجائر (ايسترن كومباني) - أ / محمد عبد الحميد عثمان.

### مؤتمرات:

- ١- المؤتمر الدولي لمكافحة التدخين بالاسكندرية - منظمة الصحة العالمية عام ١٩٩٩.
- ٢- المؤتمر الدولي لأمراض الصدر عام ١٩٩٩.

### الصحف:

#### ١- الصحف الرسمية:

- جريدة الاهرام: ١٩٩٦ - ٢٠١٧
- جريدة الاخبار: ١٩٩٨ - ٢٠١٧
- جريدة الجمهورية: ١٩٩٧ - ٢٠١٧
- اخبار المال والاقتصاد.
- صحيفة الاندبنت البريطانية.
- جريدة البيئة.
- جريدة البيان الاماراتية .

### كتب:

- ١- كتاب رحلة مع السجارة - حسن حسنى.
- ٢- كيف تقلع عن التدخين - محمد السيد انأوط - ٢٠١١ .