

المهـدخنون فيـن فـيـن فـيـن

# من يهـمي المـدخنين من أضرار التدخين؟



بغداد / هاشم حميد

منذ الصغر حيث كنت أتصوره كجزء من الشخصية وكنت اعتبرها من مكونات الرجولة. وفي الحقيقة ان للعائلة دوراً كبيراً في تعلم الاطفال الطبايع والعادات سواء كانت عادات سيئة او غير سيئة حيث يقول سيف الذي لا يتجاوز عمره الثانية عشرة من العمر لقد وجدت نفسي وسط عائلة أغلبها من المدخنين ( الوالد والوالدة والاخ الأكبر وجدتي ) وكانت البداية بتقليد هؤلاء خاصة واني عندما اقلد احدا منهم ارى الابتسامة مرسومة على وجه والدي ومع مرور الايام تعلمت التدخين دون اردي وبالرغم من القساوة التي تعرضت لها من قبل الاهل بسبب التدخين الا ان ذلك لم ينعغ لاني كنت اقضي اغلب النهار خارج البيت كعامل في إحدى الورش لتصليح السيارات وان هذا العمل واجوانه ساعدتني على التعلق بالتدخين اكثر من قبل. ويقول الدكتور رهيبة ناصر: كثيرة هي الاسباب التي تدفع الانسان الى التدخين اولها التقليد خاصة عندما يجد الانسان انه وسط مجموعة من المدخنين وكذلك الحالة النفسية والشعور بالضيق وفقدان الامل عند البعض من الشباب ومن اسباب ذلك التفكك الاسري او فقدان احد الوالدين مما يجعل المراهق عرضة للتقليد ممن سبقوه في عالم التدخين ... اما عن الازرار التي يسببها التدخين فانها كثيرة جدا ومتنوعة كذلك اولا الازرار الصحية حيث انها تسبب السرطان وخاصة سرطان الرئة والحنجرة واللسان وهذه الاسباب في الحقيقة تسبب الموت المباشر للمدخنين اما عن الامراض الخرى والتي لا تقل خطورتها عن السرطان وهي امراض الجهاز التنفسي وامراض القلب والشرايين وامراض الحمل والارضاع والاحجاب وامراض الدم وامراض اللثة واللسان والاسنان وامراض الجهاز الهضمي والجهاز العصبي وامراض العيون فضلا عن ان اللياقة البدنية للمدخن تبيد وتتغير مسامات الوجه وتظهر علامات الشيخوخة المبكرة ... وان اي مدخن يمكنه التخليص من التدخين اذا كان يريد ذلك ويستمد ذلك من قوة ارادته لان هناك مدمنين على التدخين وغيره كانت لهم القدرة والارادة الكبيرة على ذلك قد تمكنوا من ترك التدخين والاقلاع عنه نهائيا ومن هؤلاء ممن كانوا قد تجاوزوا العشرين سنة مدة التدخين ولكنهم بفعل ارادتهم القوية ابتعدوا عن هذه

السموم القاتلة وهم الان بصحة جيدة عكس ما كانوا عليه في السابق حيث كانوا يعانون من مشاكل صحية كبيرة وخاصة في الجهاز التنفسي وامراض الصدر وغيرها من الامراض الاخرى . وحول هذا الموضوع المهم والحساس وخاصة نحن نعيش في بلد يكثر فيه المدخنين بشكل كبير التقينا بالاساتذ شائر شفيق الامين رئيس فيزيواييين اقدم في وزارة البيئة للتعرف على اثار التدخين على البيئة والانسان على حدا سواء. ان عادة التدخين قد دخلت البلاد العربية عام (1990م) عن طريق امريكا. اما من الناحية العلمية فكان النيكوتين الكيمائي لدخان التبغ عند حرقه ينتج دخانا معقدا نتيجة لتحليل الحراي والتطريحي لمكونات التبغ ويحتوي هذا الدخان على ما يقرب من الاربعة الف مركب منها ماهي غازية ومنها صلبة او سائلة معلقة في القسم الغازي وتتغير نسب هذه المركبات في دخان الانواع المختلفة من التبغ بالنسبة لنوع التبغ وجنسه وبيئته وزراعته وطرق تجفيفه ومعاملته وتخمييره. وان المواد التي تؤثر على المدخن بصورة فعلية ومباشرة هي النيكوتين والقطران اللذان يتكونان من مواد هایدروكربونية عطرية ذات تركيب متعدد الحلقات



بعضها ذات تاثير سرطاني موقوف مثل الامينيات النانترولين غير المتبخرة والامينات العطرية والبنزوبايرين . حيث ان هاتين المادتين (القطران

## أوراق تراثية

إعداد: عادل العاصم

**نذور الكبدية وأعلامها**

تختلف أنواع الكبدية باختلاف الزمان والمكان و الموروث الشعبي. ومن الأنواع المرتبطة بهذا الموروث أن تندثر امرأة بأنها ستمارس الكبدية لوقت محدد وفي نطاق محدود إذا ما حقق الله، أو أحد الأولياء، لها أمنية ما. وهذا ما نلاحظه اليوم في بعض الأحياء السكنية من بغداد، ولكن الدافع إليه هذه المرة كسب المال، من دون أن يكون هناك نذر في الواقع.

ويذكرني هذا بأسلوب استجدائي كان يمارسه بعض الظرفاء في العصر العباسي للحصول على المال من خليفة أو أمير، مثل الشاعر صاحب النوادر المشهورة، أبي دلامة. فقد ذكر ابن النطاح، كما جاء في كتاب (الأغاني)، أن أبا دلامة دخل على الخليفة المنصور فأثنى:

رأيتك في المنام كسوت جلدني  
ثيابا جمة وقصيت ديني  
فصدق يا فدتك النفس رزيا  
أتها في المنام كذاك عيني

فأمر له بذلك وقال له: لا تعد أن تتكلم علي ثانية، فأجعل حلمك أضغاثاً وفي رواية أخرى، أنه لما قدم الخليفة المهدي من الري دخل عليه أبو دلامة فأنشأ يقول:

إني نذرت لئن رأيتك سالما  
بقري العراق وأنت ذو وقر  
لتصليني على النبي محمد  
ولتملأن دراهماً حجري

فقال: صلى الله عليه وسلم، وأما الدراهم فلا. فقال له: أنت أكرم من أن تفرق بينهما، فأمر بأن يملأ حجره دراهم! غير أن أبا دلامة لا يقصر أحلامه الوردية هذه على الخلفاء فقط. فقد مر يوماً بتمار بالكوفة. فقال له:

رأيتك أطعمتني في المنام  
قواصر من تمر ك الباحة  
فأم العيال وصبيباتها  
إلى الباب أعينهم طامحة

فأعطاه تمراً وقال له: إن رأيت هذه الرؤيا ثانية لم يصح تفسيرها، فأخذها وانصرفا. ومثل هذا أن المهلب قدم من بعض غزواته، فأوقفتها عوجز من الأزد، ودنت منه وقبلت يده قائلة: هذا نذر كان علي، إني نذرت على الله أن أقبل يدك إن قدمت سالماً وتهب لي أربعمائة درهم وجارية تخدمني. فضحك وقال: لإفخوا إليها ذلك، وإياك يا أماه وهذه النذور، فليس كل أحد يضي لك بها وينشط لتحليلك منها. وعلى هذا الأساس، يمكن أن يذهب الواحد من اليوم، مثلاً، إلى وزير الكهرباء، أو إلى وزير النفط، ويقول له " إني حلمت الباحة بأنك أعطيتني ثلاث ساعات كهربية في اليوم، أو قنينة غاز بالسعر الشرعي، وأخشى إن لم تحقق لي حلمي أن لا يطول بك البقاء في منصبك هذا". لعل وعسى!

**العقار في الفلحة**

العقر: الأصل. وقولهم: في عقر دارهم، أي في أصل دارهم. ومن ثم قيل: فلان عقار، أي أصل مال. وفي الحديث الشريف: " من باع داراً أو عقاراً فلم يرد ثمنه في مثله فذلك مال قمن الأبيار ك له فيه " . وقمن هنا: خليق، ويقال أيضاً: قمين وقمن (بكسر الميم).

**من عيون الشعر**

قال علي بن الجهم في الكرخ ومنزهاته:  
نزلنا بباب الكرخ أطيب منزل  
علي محسبات من قيان المفضل  
يسر إذا ما الضيف قل حياته  
ويغفل عنه وهو غير مغفل  
سقى الله باب الكرخ من منتزه  
إلى قصر وضاح فبركة زلزل  
مساحب أذيال القيان ومسرح الـ  
حسان ومثوى كل خرق معدل  
لوان أمراً القيس بن حجر يلحها  
لأقصر عن ذكر الدخول فحول!

## الأميران وليام وهاري يعيدان حفلاً لسقل صورة والدتهما ديانا

لندن / وويوز

اعد نجلا الاميرة الراحلة ديانا حفلاً خبيراً في ذكرها يوم الأحد حيث ياملان ان في يعمل على تهدئة منتقديها وكذلك للاحتفال بانجازاتها الخيرية. وفي هذا الحفل الذي كان من شأنه ان يوافق عيد ميلادها السادس والاربعين جمع الاميران وليام وهاري عددا من نجوم البوب من رود ستيفارت الى دوران دوران في عرض يستمر 6 ساعات سيجري بثه الى 145 دولة. وطلب الاميران من التون جون اعادة اداء الفقرة الموسيقية " شمعة في الريح Candle in the Wind" والتي كان قد غناها في مراسم جنازة ديانا عام 1997 وكان التون جون قد تعهد بالا يؤدي هذه الاغنية مرة اخرى لكن

هاري قال "انه ساعد كثيرا فقط بالاقبول نعم (للحفل) ومن الواضح ان هناك طلبة شخصيا لنا وهو اداء "شمعة في الريح" مرة اخرى. لذلك يؤمل ان يؤديها مرة اخرى".

وينتظر ان تشدد بلا محالة اجراءات الامن خلال الحفل بعد اكتشاف قنيلتين في عربيتين معبأتين بالبنزين والمسامين يوم الجمعة توسط لندن الامر الذي كان من شأنه ان يتسبب في مذبحة في منطقة المسارح المزدهمة بالعاصمة.

فقد اقتحم مشتبهان بهما مطار جلاسجو بعربية رباعية الدفع محملة بالبنزين يوم السبت وهو حادث وصفته الشرطة بأنه هجوم ارهابي له صلة بمؤامرة تججير محيطية في لندن.

**الميزان**  
21 ايلول 20اتلاول

ادرس إمكانية مشاركة الأصدقاء أو الأقارب في الأعمال الصغيرة المؤقتة. المال الذي يأتي سريعا يذهب سريعا. اللقاءات الاجتماعية التي تقيمها في منزلك تنجح كثيرا ويستمتع بها كل الحاضرين.

**العقرب**  
21 اول 20 الثاني

ستتعلم مهارات قيمة إذا نجحت في الاشتراك في ندوات اليوم. قد تجهد نفسك بأعمالك الكثيرة التي تشعر بعدها بالإرهاك والتعب الشديد والتي تجعلك أكثر عرضة لنزلات البرد والعدوى.

**القوس**  
21 ت الثاني 20 ك الاول

خطط للخروج مع الأصدقاء. قد تجد نفسك في مأزق نفسي كبير إذا تدخلت في مشاكل الآخرين. يجب أن تولي الاهتمام الأكبر بفرص السفر.

**الجدي**  
21 ك اول 20 الثاني

خصوم لك لا تعرفهم يشعرون برغبة شديدة في نشر الإشاعات حولك. ولكن عليك أن تفكر فيما سيطلبونه من مقابل. اليوم يحمل لك أخبار سارة في مجال عملك وفي الحالة المالية.

**الدلو**  
21 ك الثاني 20 شباط

تدخل في قصة حب جديدة. وجه جهودك بشكل جيد كي تحقق ما ترنو إليه من أهداف. أفكارك قد تكون سابقة لأوانها، لا تنهتور وحاول فقط أن تستمر في تطويرها.

**الحوت**  
21 شباط 20 اذار

توقع أن تواجهك بعض المعارضات. ستحصل اليوم على بعض النصائح من خلال التلفزيون وقد تشعر بالقلق تجاههم. إذا لم تتمكن من السفر، خطط للقيام بأمر خاص مع أصدقائك وأقاربك.

**الحمل**  
21 اذار 20 فيسان

بشجاعتك وقوة إرادتك تستطيع أن تتخلص من بعض العادات السيئة المدمرة. قد تتراجع عن الآخرين في حالة قضاء الوقت في مناقشة أمور تافهة. فكر في القيام برحلات للمتعة والمشاركة في الأنشطة الترفيهية التي تتطلب الكثير من الطاقة.

**الثور**  
21 فيسان 20 ايار

حتى تتمتع بروح متحررة عليك أن تكون مميز ومحاييد. ستجد أن بعض الأعمال التي لم تستكملها في منزلك مجدية للغاية. قد تصاب بالاكئاب في حالة بقائك في المنزل.

**الجوزاء**  
21 ايار 20 حزيران

قضاء الوقت بالخارج مع الأسرة قليل التكلفة مسلي ويساعد على تقوية العلاقات بينكم. خلافات مع أفراد عائلتك من الجنس اللطيف تسبب نوع من المقاطعة. الخروج مع الأقارب والأصدقاء المفضلين يدخلك في حوارات شائقة ومثيرة.

**السرطان**  
21 حزيران 20 تموز

اخرج واستمتع بالحياة. ستفقد زمام الأمور في حالة عدم التركيز والاهتمام الكافي. ستجد الحب الذي كنت تبحث عنه وتتعامل مع الأمر بشكل لائق في نفس الوقت.

**الاسد**  
21 تموز 20 اب

قدراتك على القيام بكثير من الأعمال تبهر هؤلاء الذين لا يعمنون بنفس مهاراتك الإبداعية. ومن الأفضل الخروج مع الأصدقاء وجعلهم يدفعون الحساب.

**العذراء**  
21 اب 20 ايلول

قد يكون هناك بعض الفرص لحضور مناسبات اجتماعية خاصة بالعمل. تحتاج اليوم لنفذ تخرج فيه طاقاتك المكتوبة. فكر جيدا في القيام برحلات ترفيهية.

**هاتف جديد بخصائص مقاومة للماء**

واشنطن / وكالات

طورت شركة "هاماشر شليمر" هاتفًا عائمًا يقاوم الماء، حيث صمم بمواد بلاستيكية مقاومة للماء، ومعه ماسكة من المطاط. وطبقا لما ورد بجريدة "الشرق الأوسط"، أوضحت الشركة أن هاتفها الجديد يعوم على المياه إن حدث وسقط من يد صاحبه ويظل يعمل، وقد أطلقت عليه اسم -The Waterproof Float- ing Phone.

ويتميز أيضا بمزايا الهواتف الأخرى ومنها شاشة بالكريستال السائل وذاكرة لعشرة أرقام هاتفية يمكن طلبها بتشغيل زر واحد.

وتضاع أزراره من الخلف، الأمر الذي يسمح لصاحبه بإجراء الاتصال حتى في الظلام.

**الكلمات المتقاطعة**

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

**أفقيا**

1- الاسم الثاني للرئيس الإيراني / يأتي  
2- من الخضر / عملة السعودية  
3- تقوم بالنشر / اخت (مبعترة)  
4- متين/ التالية  
5- متشابهان/ منطقة شرق بغداد  
6- مهتم بالأدب/ والدة (م)  
7- خاطر/ أنيسير/ صار بعيداً  
8- فنانة تونسية/ للشرط  
9- ابقى واستمر (م)/ فرحني  
10- عاصمتها برلين

**عموديا**

1- احد اعلام اللغة والأدب والتاريخ  
2- محل تجارة/أبنا وعثينا (م)  
3- موضع مشي/ الثمر الصلب القشرة  
4- مسكن للرهبان/ امر منكر / طبقة هشه تعلق

**حل العدد السابق**

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	ش	ا	ر	ل	ز	د	ي	ك	ن
2	ب	هـ	و	ي	ر	ن	و		
3	ل	و	ب	ا	ر	ي	ز	ا	ن
4	م	ا	ي	ل	س	ن	ا	ل	ن
5	ي	ك	ن	هـ	ا	س	ي		
6	ن	ا	ك	و	ل	و	ن	هـ	
7	ا	ي	و	ا	د	ا	ن	ا	هـ
8	و	ك	د	ا	س	ل	ق		
9	ل	ف	ك	هـ	ا	ل	ن	هـ	م
10	هـ	ا	ب	ل	ا	و	ا	ن	