

الترجيلة

الترجيلة هي أداة تدخين تقوم بتمرير دخان التبغ المشتعل بالفحم بالماء قبل استنشاقه. والترجيلة هي التسمية الشائعة بالعراق ولها تسميات أخرى في أنحاء المعمورة. ويعتقد إن أصل الترجيلة هندي وكانت تصنع من ثمار جوز الهند من أجل تدخين نبات القنب (الحشيش). ثم انتقلت الى ايران وبقية بلاد المشرق وقد زاد انتشارها في زمن الدولة العثمانية. ولم تكن الترجيلة معروفة او شائعة في العراق الا بعد قدوم المصريين للعمل في حقبة السبعينات والثمانينات من القرن الماضي حيث انتشرت في المقاهي والكازينوهات.

والسؤال الذي يتبادر بالذهن ايهما اكثر ضررا النرجيلة ام السيكارة. ان هناك اعتقاد ان النرجيلة اقل ضررا من السيكارة وهذا الاعتقاد خاطيء حيث يتصور البعض ان مرور الدخان بالماء الموجود في قنينة النركيلة يعمل على تصفيته. ان دخان التبغ في النرجيلة او السيكارة هو الذي يشكل ضررا على صحة المدخن.

ان دخان التبغ بصورة عامة يحوي على اكثر من 4000 مادة واهم هذه المواد النيكوتين والقطران واول اوكسيد الكربون. ان مادة النيكوتين تؤثر على المدخن فورا بعد استنشاقه للدخان حيث يصل الى الدماغ خلال 15 ثانية ويشعر الشخص بالاسترخاء والراحة والسعادة. ويسبب النيكوتين توقا شديدا للمزيد من التدخين وصعوبة الاقلاع عنه لزيادة عدد المستقبلات النيكوتينية في الدماغ. ان عمر النصف للنيكوتين 2 ساعة مما يجعل المدخن بحاجة الى التدخين في وقت متقارب. اما القطران فيعطي النكهة للتدخين وهو سبب مشاكل الجهاز التنفسي وسرطان الرئة والفم. وكما قال احد الباحثين ان المدخن يركض وراء النيكوتين ويموت بالقطران. ان اول اوكسيد الكربون يتحد مع هيموكلوبين الدم ويقلل من كفاءة الهيموكلوبين في عملية نقل الاوكسجين وبذلك يزيد اول اكسيد الكربون من الجلطة الدماغية وامراض القلب.

ان التعود هو استمرار الفرد على استعمال عقار (طبيعي او صناعي) بالرغم من المشاكل المتعلقة باستعماله. وقد يؤدي الاستعمال المتكرر الى زيادة الجرعة والى ظهور اعراض سلبية عند تقليل او وقف العقار. اما الادمان فهو حالة دورية او مزمنة من التسمم تتكون بواسطة استعمال متكرر من عقار (طبيعي او صناعي) ويتصف برغبة ملحة للاستمرار باستعمال العقار وللحصول عليه بكل الوسائل وميل الى زيادة الجرعة وتعود نفسي وعضوي للعقار وتأثير سيء على الفرد والمجتمع. ويتبين ان التدخين هو تعود ولكنه يتحول الى ادمان عند بعض الافراد.

ان تبغ النرجيلة يحوي على منكهات واصباغ ومواد مخمرة تعطي روائح طيبة والتي عند حرقها تتحول الى مواد سامة. كما ان تبغ النرجيلة يرطب بمادة الكليسيرين البطينية الاحترق ولكنها تتحول عند الاحترق الى مادة مسرطنة. ان الفحم الذي يستعمل في إشعال التبغ هو الفحم الحجري الذي يعطي قوة حرارية عالية اعلى من الفحم الاعتيادي ولكنه يعطي نسبة عالية من القطران. كما ان نسبة اول اوكسيد الكربون التي يستنشقها المدخن من النركيلة تكون عالية أيضا.

يبقى السؤال ايهما اكثر ضررا النرجيلة ام السيكارة والحقيقة كلاهما مر . والأكثر مرارة يعتمد على الجرعة التي يأخذها المدخن. ان استعمال النرجيلة قد يكون مرة في اليوم (قد يكون اكثر من جلسة) لان الجلسة تحتاج الى تحضير وطقوس معينة وكل جلسة تستغرق بين ٤٥-٦٠ دقيقة يأخذ المدخن بين ٥٠-٢٠٠ اسنشاق ويعادل اكثر من نصف علبة سكاير . بينما تدخين السيكارة لا يحدد بمكان او وقت لهذا يكون تدخين السكاير اكثر من النركيلة. وزيادة من تعقيد الامر ان مدخن النركيلة هو ايضا من مدخني السكاير.

وخلاصة الأمر إن ضرر النرجيلة لاتقل عن ضرر السيكارة بل أكثر ضررا إضافة إلى جلساتها وطقوسها التي تعتبر هدر للوقت خصوصا ان أكثر المدخنين من الشباب. وتأثير التدخين السلبي للنرجيلة اكثر من السيكارة خصوصا في المناطق المغلقة. ان التوعية الصحية للمجتمع يجب ان تشمل مضار السكاراة والنرجيلة على حد سواء.

أ.د فارس عبدالموجود