المدير العام الأسبق للهيئة اليمنية للمواصفات والمقاييس وضبط الجودة في – عدن /محمد علي مهيوب لـ (14 أكتوبر):

الفيتامينات تستخدم في علاج بعض الأمراض كالبلاجرا والأسقربوط والكساح ولين العظام وفقر الدم الخبيث

علماء التغذية يؤكدون أن الإنسان قد يقتل نفسه بالتخمة مثلما يقتل نفسه بالجوع

■ محمد علي مهيوب

التقت صحيفة (14 أكتوبر) الأخ محمد علي مهيوب مدير عام الهيئة اليمنية للمواصفات والمقاييس وضبط الجودة الأسبق – فرع عدن ليحدثنا عن خطورة تناول المواد المخلوطة بالسكر ومدى خطورته على صحة الإنسان وعلى وجه الخصوص الأطفال والرضع فإلى الحوار التالي :

أجرى اللقاء / عادل خدشي

نود أن تحدثونا عن أبرز السلوكيات الخاطئة في الغذاء وخطورتها على حياة الإنسان؟

- هذا الحديث العلمي يتناول أبرز المواد الغذائية والاعتياد على سلوك غير صحي في تناولنا للأغذية، ونشير هنا إلى أن مع بدء القرن العشرين الماضي اكتشف العلماء أهمية الفيتامينات وأن بعضاً منها يستخدم كعلاج لبعض الأمراض الناجمة عن سوء التغذية مثالا "البلاجرا والأسقربوط والكساح ولين العظام وفقر الدم الخبيث".

تبين للعلماء أن الإنسان قد يقتل نفسه بالتخمة، مثلما يقتل نفسه بالجوع مرات أخرى.

سنتطرق إلى السلوكيات الغذائية في حياتنا ونخص بالذكر على سبيل المثال لا الحصر :

إن رغباتنا نحو كل ما مذاقه حلو منذ طفولتنا هو أسوأ العادات الغذائية التي تتميز بها بلادنا ودول عربية كثيرة.

وكما ذكر ذلك علماء التغذية ومنهم العالم (ماكفر لاند)، فالسكر – كما تقول – العالمة (بوجرت) في كتابها "التغذية وكمال الأجسام" طعام يميل إلى الإدمان على طعم الحلو، لأن كل من يتذوقه مرة يطلب منه المزيد ويحبذ تناوله في سائر الأغذية ويفضله على بقية الأغذية.

وماذا عن الطفل وبماذا تنصحون؟

إن تعود الطفل في بدء حياته على طعم السكر – لأول مرة – يصبح متعلقا بهذا الطعم ولا يميل أو يرغب تناول أية أطعمة أخرى لا تحتوي على طعم السكر، الأمر الذي يصبح تناول الغذاء غير متوازن، بل ويغري للإكثار من كمية الأكل والسيئ في الأمر.

إن الأمهات والمربيين عموما يفرحون بأن أطفالهم أصبحت شهيتهم مفتوحة وأصبحوا بدينين وفي اعتقادهم أن هذا دلالة على صحة أطفالهم وهو أمر في غاية الخطورة والخطأ.

باعتقادكم ماذا تحتاج الأجسام؟

-أكد العلماء أن أجسامنا بحاجة إلى فيتامين (ب) حتى تتمكن من استهلاك كمية السكر المتراكمة في أجسامنا، فإذا لم نأكل الأغذية الأساسية مثل : الحبوب والخضراوات والفواكه بصورة متوازنة يصبح الجسم مفتقراً إلى فيتامين (ب) المركب (B – COMPLEX).

لأن السعرات الحرارية الضرورية لحياة الإنسان التي يكون مصدرها السكر الأبيض المكرر لا تحتوي على فيتامينات ولا أملاح معدنية، لأنها سعرات حرارية فارغة.

هل السكر الأبيض المكرر يضعف الصحة؟

-إن تناولنا للسكر الأبيض المكرر الذي أعتدنا عليه منذ الطفولة يضعف الصحة ويضيف عبئا على أجسامنا من تراكم الشحوم ويزيد من متاعب الجسم المختلفة.

فالحلوى والسكريات والجيلاتي والبسكويت المحلى والمشروبات الغازية والشكولاتة كل هذه الأنواع المصنعة أو المضاف إليها سكر أبيض مكرر تشوه أشكالنا الخلقية وتسبب مشاكل سوء التغذية، وعلى وجه الخصوص أن الرياضة عند كثير منا لا تمارس قليلاً الذي لا يكاد يذكر وخلود كثير منا إلى الجلوس لمشاهدة التلفاز أو الراحة أو القيام بالحركة داخل المنزل أو العمل المحدود، لا توازي الحركات الرياضية لحرق سعرات السكر الأبيض الفارغة وبذلك تزداد الشهية لالتهام المزيد من الغذاء غير الصحي، الأمر الذي يسبب تراكم الشحوم في مناطق مختلفة في أجسامنا وتشوه أشكالنا.

- نحن لا نأكل دائما الأطعمة الصحية المغذية وإنما نخزن في أجسامنا السعرات الحرارية الفائضة.

هل توجد دراسات تؤكد فوائد قشور القمح للإنسان؟

أكدت الدراسات أن حبة القمح بعدما يستخرج منها الجنين وقشور غلافها الخارجي أثناء عملية الطحن ليصبح (دقيقا أبيضا) لم تعد هذه المادة تحتوي على فوائد تذكر، لاننا نزعنا النخالة "البوشة" التي هي قشر القمح التي فيها المعادن المفيدة للجسم، ولا يبقى في الدقيق الأبيض سوى مادة (الأندوسبرم) النشوي، وهذا يعني أننا نأكل أساسا النشويات ونخزن في أجسامنا السعرات الحرارية الفائضة ونحمل أمامنا كرشاً يزداد حجما يوما بعد يوم وأردافاً تتوسع وتكبر!!

إذن بماذا تنصحون؟

-يجب أن نضع نصب أعيننا على الدوام أن الخبز "البر" بكل أشكاله خيرا وأفيد من الخبز الأبيض المصنوع بكل أشكاله والمصنع من الدقيق الأبيض المكرر.

ومن خلال المؤشرات الواردة في حديثنا هذا نستخلص الأساسيات التالية:

1 . السكر الأبيض المكرر لا يستفاد منه غذائيا بل يشكل خطورة على أجسامنا وأشكالها.

2 . إن إفساح المجال في مقاصف المدارس والنوادي لبيع الحلوى خطأ يجب تصحيحه.

3 . إرضاع الأطفال بالماء الخلوط بالسكر الأبيض المكرر عادة سيئة وغير صحية بل يجب تعويد الأطفال والرضع على تناول الماء المغلي والمبرد من دون سكر واستبداله بالعصير المستخرج من الفواكه الطازجة وبعض الخضراوات الطازجة مثل : لجزر ومن دون سكر.

4 . خبز "البر" خير من الخبز الأبيض.

ونأمل التطرق في أحاديث مقبلة على مزيد في هذا المجال.

(14 أكتوبر) تسلط الضوء على ظاهرة تعاطي الشباب للتمبل والشمة

من الظواهر الغريبة التي انتشرت بشكل كبير في مجتمعنا اليمني ظاهرة تناول التمبل وتعاطي الشمة من قبل معظم الشباب فأينما ذهبنا نرى أكشاك بيع التمبل والشمة المنتشرة في مختلف مديريات محافظة عدن ، والغريب في الأمر أن ما كنا نسمعه عن هذه الظاهرة عكس ما قد رأته عيوننا فتناول التمبل والشمة لم يعد يقتصر على فئات معينة من الشباب فقط فلقد تطور الأمر إلى انسياق الفتيات والأطفال والنساء من مختلف الفئات العمرية إلى تناول هذه السموم ايضاً .

والتمبل بكافة أنواعه (سوكة وزردة حالي) ليس الحل الوحيد أمام الشباب للهروب من مشاكلهم الأسرية وتهميش المجتمع لهم الذي ترك فراغاً كبيراً لديهم يصعب ملؤه بالفرار إلى طريق المجهول ليكون تناول التمبل وتعاطي الشمة هو الخيارات الوحيدة أمامهم.

14 أكتوبر التقت ببعض الشباب من مختلف الفئات العمرية لترصد لكم أهم آرائهم حول تعاطي التمبل والشمة.

■ أوراق تمبل

■ بائعو شمة

لقاءات وتصوير / ميسون عدنان الصادق

خطورة

الأخ / خالد محمد عبر عن رأيه قائلاً:

أنا ضد تناول الشباب للتمبل فهو مضيعة للوقت والصحة والمال ولا اعرف الفائدة من تناوله فأينما ذهبت لا أرى سوى شباب مستهتر كل همه هو الجري وراء شيء من دون أن يدركوا مدى خطورة هذا الشيء فنحن أصبحنا نرى أن الفئة المثقفة من الناس هم الأكثر انسياقاً لتناول التمبل فلقد أصبح التمبل يحظى بالكثير من الاهتمام من قبل العديد من الفئات العمرية فالأطفال والفتيات هم ايضاً من الزبائن الدائمين لأكشاك التمبل ولا احد يعلم إلى متى سوف يظل هذا الحال على ماهو عليه.

أشياء لا قيمة لها

الأخ / سعيد صالح احمد /قال:

بالفعل انه لمن الغريب الانسياق وراء أشياء كهذه فنحن ايضاً شباب ولكن الفرق بيننا وبين هؤلاء هو أننا لا نسعى إلى التقليل من شأننا من خلال إهدارنا لوقتنا وأموالنا وصحتنا بأشياء لا قيمة لها فأنا أريد أن اعرف ما الفائدة التي تعود على هؤلاء الشباب من تعاطي التمبل وكيف يكون المظهر الخارجي لهم؟ انه لمن المؤسف أن يتخذ الشباب من الفراغ والبطالة شماعة يعلقون عليها كل أخطائهم بدلاً من البحث والسعي جاهدين إلى الإرتقاء إلى ماهو أفضل لا الجلوس والانتظار طويلاً.

تعاطي الشمة

الأخ / باسم عبدالله نعمان / تطرق إلى موضوع الشمة قائلاً:

اعرف تماماً بأن هناك العديد من المخاطر الصحية التي قد تودي بحياتنا بسبب تناولنا للتمبل وتعاطينا للشمة ولا أخفيك سراً أنني ممن يتعاطون الشمة فبعد كل وجبة لا بد لي من تعاطي الشمة وعلى الرغم من نصح الكثيرين لي بعدم تعاطيها إلا أنني أصبحت غير قادر على الابتعاد عنها وأصبح فمي من الداخل شبه متآكل فالشمة تحتوي على مادة حارة جداً لا اعرف ماهي بالضبط ولكن الشمة عبارة عن تمباك يحتوي على مكونات أخرى قد تكون هي السبب الرئيسي في إدماننا لها.

التمبل (الزردة)

الأخ / ماجد عبيد قال:

أنا والشباب في سني أو اصغر مني لا نرى أي مشكلة قد يخلفها تناول التمبل أو الشمة مع العلم بأن تناول التمبل الحالي يكون هو نقطة البداية لننتقل بعد ذلك إلى النوعية التي أصبح الشباب يفضلونها وبشكل قد لا يصدق إلا وهي التمبل والزردة الذي زاد الطلب عليه كثيراً من قبل الشباب والفتيات ايضا.

القضاء على الفراغ

الأخ / مياد سعيد قال:

لا أرى أن تناول التمبل أو تعاطي الشمة من المشكلات التي قد يعاني منها الشباب في وقتنا الحالي ولكن إذا تمعنا جيداً سوف نجد أن المشكلة الأساسية هي عدم توفر فرص عمل كافية تمكن الشباب من القضاء على حالة الفراغ التي يعيشونها لذلك فـــلا بد من أن يكون هناك اهتمام من قبل الجهات المعنية بشؤون الشباب لأنهم فعلاً بحاجة ماسة لمن يدعمهم ويساعدهم على تخطي محنتهم هذه.

وسيلة مسلية

الأخ / حسام محمد عقلان قال:

أنا أجد أن الشباب قد أصبحوا غير قادرين على التخلي عن هذه العادة شبه السيئة ولا أخفيك سراً أنا ممن أصبحوا غير قادرين على التخلص منها ورغم علمي بأن التمبل قد يضر كثيراً بصحتي ولكن اعتدت على تناول ورقة التمبل في كل صباح باكر عند ذهابي إلى الجامعة فنحن الشباب لانجدها مشكلة بل نجدها وسيلة مسلية تعمد على الترفيه وملء الفراغ الذي قد يعيشه معظم الشباب فالكثير من الشباب تخرج من الجامعة منذ فترة طويلة ولم يتمكنوا من الحصول على فرصة للعمل فأين هم الآن؟ تراهم قابعين على أرصفة الشوارع نتمنى أن ينال هؤلاء ولو بعضاً من الاهتمام بمشاكلهم

جزء من حياتي

الأخ/ وهيب علي عبدالله قال:

جميعنا يعلم أن تناول التمبل وتعاطي الشمة يترك آثاراً سلبية على صحة كل من يتناولها ولكن من الصعب تخيل حياتي من دون تعاطي الشمة فهي أصبحت جزءاً من حياتي فأنا لا أقدر على مباشرة عملي أو حياتي اليومية من دون شراء الشمة فهي تلعب دور السجائر التي ليس بإمكان المدخنين الاستغناء عنها، وهي تباع بأسعار زهيدة جداً ولها دور كبير في جعلي أشعر بنوع من النشاط وعدم الخمول فأنا لا أكف أبداً عن تعاطيها وعلى الرغم من الآثار الصحية التي خلفتها على جدران فمي من الداخل الا أنني لا أستطيع التخلي عنها بسهولة.

عاطلون عن العمل

الأخ/ مروان محمد صالح / قال:

نحن لم نندفع وراء تناول التمبل وتعاطي الشمة من فراغ فعدم توفر فرص العمل اللازمة لعب دوراً كبيراً في اتخاذنا هذه السموم وسيلة للترفيه ولكي نتمكن من نسيان همومنا ولم يكن أمامنا سوى الجلوس على أرصفة الطريق في انتظار الفرج من عند الله فأنا أكملت دراستي الجامعية في كلية الحقوق منذ فترة طويلة ولم أكن أتوقع أن تعب أربع سنوات سوف يضيع في مهب الريح فنحن الآن عاطلون عن العمل ليس بمقدورنا إكمال نصف ديننا بالزواج فمن أين لنا بتوفير المهم وإعالة أسرة بأكملها السبب الأساسي في هذه المشكلة بعض المرافق الحكومية التي تقوم بتوظيف أشخاص غير حاصلين حتى على ثانوية عامة فإذا لماذا كنا ندرس ونثابر طوال الأربع السنوات الماضية هل درسنا لكي تكون نهايتنا أرصفة الطرقات ؟ الناس لم تعد تعتبر التمبل والشمة مشكلة صحية بل وسيلة تساعدهم على نسيان همومهم الحياتية الصعبة التي يمرون بها.

محببة إلى قلبي

الأخ/ فكري علي عبدالله / قال:

الكثير من الشباب اليمني لا يستطيع تخيل يومه يمر من دون تناول التمبل أو تعاطي الشمة وهناك شباب قد لا يعانون من أي مشاكل سواء على نطاق المجتمع أو الأسرة لكنهم يتعاطون مثل تلك الأشياء فإنا مثلاً لا أعاني من أي مشاكل ولكن بإمكاننا القول بإن الموضوع أصبح عادة لابد منها.

وأضاف: لم أعد قادراً على العيش من دون أن أتناول ورقة التمبل التي أصبحت محببة إلى قلبي كوجبة غذائية رئيسية فمن دونها أشعر بالكسل وعدم القدرة على تناول أي شيء.

الجلوس والانتظار

الأخ/ ناصر علي / قال:

نحن لا نعتبر تناول التمبل وتعاطي الشمة مشكلة بحد ذاتها ولكن إن كان هنالك أي مشكلة يجب علينا معالجتها والعمل على الحد من انتشارها فهي مشكلة البطالة التي أصبحت منتشرة إلى حد كبير وكان لها دور أساسي في ترك فراغ يصعب علينا التمكن من القضاء عليه الا بالجلوس والانتظار طويلاً والتفكير بحل حتى ولو كان مؤقتاً كتناول التمبل وتعاطي الشمة .

الأخ/ أنور محمد يحي / قال:

لقد أصبح الكثير من الشباب يفضلون تناول التمبل في كل صباح باكر وأنا أعتقد بأن التمبل قد دخل في منافسة قوية مع القات فالكثير منهم ليس بإمكانهم التخلص من هذه العادة السيئة فالتمبل من الظواهر التي انتشرت على مستوى محافظة عدن بمختلف مديرياتها فلقد أصبح من الصعب تخيل حياة الشباب من دون تناول التمبل او الشمة ومن الممكن أن يكون السبب الأول والأخير في تلك المشكلة هو عدم توفر فرص عمل كافية لجميع خريجي الجامعات وأنا أولهم فلقد تخرجت من كلية الطب منذ فترة طويلة ولم أحصل الى يومنا هذا على أي فرصة عمل تمكنني من الشعور بذاتي وبأن مجهود سنوات قد ضاع هباءً فهذا ليس معناه أن أحبط معنوياً وأفعل مثلما فعل باقي الشباب المستهترون.

14أكتوبر تجولت في الأسواق والتقت عدداً من بائعي الشمة والتمبل:

نوعية معينة من التمبل

الأخ/ محمد أيمن- بائع تمبل – قال:

أنا لست بمالك هذا الكشك ولكني أعمل هنا منذ فترة وجيزة جداً. أنا أدرك مدى خطورة بيع التمبل ولكن ما باليد حيلة فالشباب هم من يرغبون بشرائه وقد لا تقتصر طلبات هؤلاء الشباب على نوعية معينة من التمبل فبعضهم من يفضل السوكة والبعض الآخر من يهتم كثيراً بشراء الزردة ونحن نعمل جاهدين على إرضاء زبائننا ونقدم لهم كل ما يطلبونه ففي السابق كان الطلب على التمبل على نوع واحد آلا وهو التمبل الحالي أو العادي عكس الآن تماماً فهم أصبحوا يفضلون نوعية واحدة فقط وهي « الزردة».

إنتشار البطالة

الأخ/ عصام جلال علي – بائع تمبل – قال:

إذا كنا نحن بائعي التمبل السبب الرئيسي في انتشار البطالة حينها أقول معكم كل الحق في إغلاق أكشاكنا والذهاب إلى بيوتنا لنصبح نحن أيضاً عاطلين عن العمل فالمشكلة لن تحل بهذه الطريقة فإذا أغلق الكشك الذي أعمل فيه فهناك مئات الأكشاك التي سوف تبيعهم التمبل فهذه معناه أن المشكلة ليست عندنا بل هي موجودة لدى الشباب.

وجبة إفطار لا غنى عنها:

الأخ/ عيدروس علي ناجي – بائع تمبل- قال:

لقد أصبح التمبل وجبه إفطار لا غنى عنها فهناك العديد من الشباب يأتون إلى هنا لشراء التمبل قبل حتى ذهابهم إلى أعمالهم أو مدارسهم فالتمبل لم يعد يقتصر على الشباب فالفتيات أيضاً أصبحت من عشاق التمبل (الزردة) الذي قد يظن البعض بأنها استهوت الشباب فحسب ففي كل صباح تأتي الفتيات لشراء التمبل الزردة أو السوكة بدلاً من شراء التمبل العادي (الحالي) وهذا إن دل على شيء فإنما على أن التمبل أصبح وجبة أساسية لا يستطيع الشباب التخلي عنها.

منافسة عنيفة

الأخ/ سيف أحمد جمال – بائع تمبل- قال:

إن مهنة التمبل أصبحت من المهن المربحة فالشباب أصبح في حالة هوس كبير والنوعية التي تستهويهم هي (الزردة) مع العلم أن الفتيات دخلن في منافسة عنيفة معهم في شراء نفس النوعية فالزردة قد تسبب حالة من الغثيان والإعياء لدى تناولها لأول مرة ولكنها مع تكرار تناولها قد يجد الشخص نفسه أعتاد كثيراً عليها وليس بمقدرته التخلي عنها.

وأضاف: نستطيع القول إن ما قد يدفع بعض الشباب والفتيات إلى تناول التمبل بمختلف أنواعه هو الفراغ الذي قد يترك مرضاً لديهم ففرص العمل لم تعد متوفرة كالسابق فماذا يفعل هؤلاء عندما يجدون أنفسهم لا يعملون شيئاً سوى المكوث في البيت أو الشارع فكشك التمبل سوف يكون الملجأ الأول الذي يلجؤون إليه للترويح عن أنفسهم.

الفراغ والبطالة

الأخ/ وائل عبدالله يوسف/ قال:

أنا من الشباب الذين درسوا وجدوا وثابروا للحصول على شهادة بكلاريوس في الصيدلة وفي النهاية أجد نفسي قابعاً هنا على الأرصفة لا أستطيع القول إن هذا الفراغ قد أدى بي إلى الانتقام من نفسي بتناول التمبل وتعاطي الشمة لأن هذه المواد تعد من السموم فكيف لي كطبيب صيدلاني أن أصبح ممن أدمنوا تعاطي مثل هذه المواد التي تضُر بصحتهم كثيراً فالأكشاك الخاصة ببيع التمبل والشمة أصبحت منتشرة بأعداد متزايدة أكثر من عدد محلات بيع المواد الغذائية فقد يكون الفراغ والبطالة عاملين رئيسيين في دفع الشباب نحو مرافقة أصدقاء السوء الذين قد يشدونهم إلى طريق القضاء على هذا الملل الذي بات يهدد العديد من الشباب.

الأخ/ طلال نعمان الحبيشي/ قال:

أنا أعمل في بيع الخضروات وقد أعتدت على شراء الشمة منذ سبعة أشهر، وسعر الكيس الواحد يقدر بخمسين ريالاً فالشمة بالنسبة لي أصبحت شيئاً ضرورياً لا غنى عنه لأنه بالفعل يشعرني بنوع من النشوة والحيوية فأنا استخدم الشمة بعد تعاطي القات أو بعد كل وجبة فهي تترك شعوراً بالنشاط لا يتأتى لي الشعور به إلا بتعاطي الشمة.

ازدياد كبير

الأخ/ علي ناصر سعيد- بائع شمة- قال:

إن عدد الشباب المقبلون على شراء الشمة في ازدياد كبير فنحن فإن توقفنا عن بيع الشمة سوف يقدم الكثير من الباعة على بيعها إذا فلماذا نكون الوحيدين الذين نمتنع عن بيع مثل هذه الأشياء.

إرضاء زبائننا

الأخ/ عبدالله مهدي- بائع شمة- قال:

يتردد علينا عدد كبير من الشباب والنساء لشراء مادة التمباك أو كما يطلق عليه البعض الشمة فنحن هنا في محل (الحرسي) نحرص دوماً على إرضاء زبائننا وذلك من خلال توفير الكمية اللازمة من الشمة فمادة التمباك نأتي بها من مزارع (الفيوش) في محافظة لحج ولا نجد أي ضرر صحي قد ينتج عن تعاطي الشمة وأعداد المتعاطين في تزايد مستمر والمحل لا يخلو من زبائنه ليلاً أو نهاراً.

■ حسام محمد عقلان

■ خالد محمد

■ سعيد صالح احمد

■ وهيب علي عبدالله

■ مياد سعيد

■ باسم عبدالله نعمان

■ طلال نعمان الحبيشي

■ فكري علي عبدالله

■ ماجد عبيد

■ ناصر علي

■ عصام جلال علي

■ عبدالله مهدي