



إشراف/ أيمن عصام

الحديث أثناء الطعام يعزز الثقة لدى الأطفال

تقول دراسة حديثة صادرة عن الصندوق الوطني للتعليم في بريطانيا إن الحديث أثناء تناول وجبات الطعام يساعد في تنمية مهارات الاتصال لدى الأطفال.

ويشير استطلاع إجراء فريق البحث على 35 ألف طفل بريطاني إلى أن الأطفال الذين تجلس عائلاتهم وتحدثت معاً أثناء تناول الطعام يصبحون أكثر ثقة. كما يشير الاستطلاع إلى أن هناك أكثر من طفل من بين كل أربعة أطفال لا يشارك في حديث الأسرة أثناء تناول الطعام اليومي.

وقالت إحدى المشاركات في حملة الصندوق الوطني للتعليم، الغداء هو الوقت لأجسادنا، وكذا الحوار غداء لعقولنا.. حتى لو كنت محكوماً في الوقت، خصص 10 أو 15 دقيقة لجلوس الجميع معاً.

وتشير البيانات إلى أن الجلوس في صمت أثناء تناول الطعام هو أمر أسوأ بالنسبة لثقة الأطفال من عدم الجلوس معاً لتناول الوجبات العائلية على الإطلاق.

وتشير النتائج إلى أن: حوالي 62 في المئة من الأطفال الذين يتحدثون مع عائلاتهم يومياً أثناء تناول الطعام يشعرون بالثقة في التحدث أمام مجموعة من الناس مقارنة بأقل من 47 في المئة بين الأطفال الذين يتناولون الطعام في صمت، ونحو 52 في المئة من الأطفال الذين لا يجلسون لتناول الطعام مع عائلاتهم.

وحوالي 75 في المئة من الأطفال الذين يتحدثون مع أسرهم أثناء الطعام قالوا إنهم يشعرون بالثقة للمشاركة في المناقشات داخل الفصل الدراسي، مقارنة بنحو 57 في المئة من هؤلاء الذين يجلسون معاً لتناول الطعام لكنهم نادراً ما يتحدثون معاً أو لا يتحدثون مطلقاً، ونحو 64 في المئة من هؤلاء الذين لا يجلسون معاً لتناول الطعام. الغالبية العظمى من الأطفال والشباب (نحو 87 في المئة) يجلسون مع أسرهم وقت الطعام، ولكن في حين أن نحو 74 في المئة من العائلات يتحدثون معاً أثناء تناول الطعام كل يوم، قال نحو سبعة في المئة إنهم دائماً يأكلون معاً في صمت.



الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى

التمبل والشمة الموت البطيء الذي يركض وراءه

الأبحاث والدراسات أثبتت أن التمبل سبب رئيسي لسرطان الفم

ذلك، ويقوم ببصقه وترك لون أحمر على تلك الأماكن ما يجعل الآخرين يشمئزون بمجرد مشاهدتهم لهذا المنظر. ناهيك عن الأمراض التي من الممكن أن يتعرض لها الفرد عندما يمر من أمام هذا البصاق ويلصق بشبابه أو ينتشر الفيروس والبكتيريا الموجودة به عبر الهواء المتناثر. وهناك العديد من الأضرار الذي قد يسببها تناول التمبل منها جعل الأسنان تظهر بمظهر سيئ بالإضافة إلى أن الأبحاث والدراسات أثبتت أنه سبب رئيسي للإصابة بسرطان الفم الناتج عن إدمان الشخص في تناول الورقة الخضراء التي لا فائدة منها سوى استنزاف المال والصحة والوقت.

وحول هذا الموضوع قمنا بجولة تحقيقية لمعرفة أضرار التمبل والشمة وما يترتب عليها من أمراض خطيرة وآثار سيئة تعود على الفرد والمجتمع ككل فإلى ما خرجنا به من محصلة:

ورجعت كما هي وإلى هذه اللحظة لم أعد إلى تناولها وليس من العيب أن يقوم الشخص بتجربته ويخطئ لكن الأهم أنه يتنبه عن هذا الخطأ في الوقت المناسب. وأضاف أود أن أشكر الشخص الذي نصحني بترك تناول التمبل وأقول له: ماجور إن شاء الله.

براحة الزيون

ولكن كان رأي الأخ (م.أ) وهو صاحب كشك لبيع التمبل مختلفاً حيث قال أنا أبيع التمبل لأنه ليست لدي مهنة معينة ولا أملك شهادة اشتغل بها ففكرت ببيع التمبل بالأول كنت أبيع النوع الحالي فقط وعندما رأيت الإقبال عليه كبير فمتم بزياة رأس مالي وأصبحت أجد أنواعاً أخرى مثل الزردة وبداناً تغير أنواع الحالي وتضيف الرانجيل وأنواعاً أخرى من الفوفل الهندي المعروف ونحط بعض البهارات كنوع من الظاهر الجميل لحبة التمبل وأصبح عندي زيانن لا بأس بهم يأتون ليشتروا مني.

التمبل أصبح ظاهرة وزائدة في بلادنا لهذا لا نستطيع أن نقول للشخص لا تشتري أو لا تتناولها فهو (مراج وكيف) متى ما أراد الشخص أن يشتري ويأكله ومتى ما أراد يمتنع عنه (على راحة الزيون).

توفيت والدتي بسببه

تقول الأخت (س.م) أن والدتها منذ حوالي عام ونصف تقريباً توفيت بمرض سرطان العنق عافانا الله وإياكم ولم يعرف السبب إلا في الأيام الأخيرة حيث علم الدكتور المختص بعلاجها بتناولها للشمة وعدم قدرتها على الاستعانة عنها حتى في فترات المرض فتوقع أن تكون هي السبب الرئيسي ونصحهم بأن يمتنع والدتهم عن تناول الشمة نهائياً لأن أضرارها ومخاطرها كبيرة وهي من فاقمت بانتشار السرطان حول منطقة العنق بشكل كبير لأن مضغ الشمة لفترات طويلة يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة النبض والدوخة وسرعة ضربات القلب. وأضافت (س.م): للأسف فقدنا والدتنا بسبب المرض ورجح الكثيرون أن السبب الرئيسي هو تناولها للشمة تلك الألفة القاتلة. الله يرحمها فقد كانت تعاند عندما نصيحها بالوقف عن تناول الشمة ولم يكن في أيدينا أي شيء سوى الدعاء لها.

(ص) والشمة وعشرة عمر

الأخت (ص) في الثالثة والعشرين من عمرها أدمت على تناول الشمة من عمر الرابعة عشرة حيث قالت: الشمة عندي أهم من أي شيء آخر فقد تعلمت تناولها وأنا صغيرة وبينها عشرة عمر ولا أستطيع أن أتذكرها، وإذا في يوم لم أتناولها أشعر بالحمول والتعب والكسل ولا أستطيع إنجاز أي شيء حتى أتناولها فهي تعطيني النشاط والطاقة والحيوية..

وعند سؤالي لها: ألم يخبرك أحد بأنها مضرة على الصحة وكيف لفتاة أن تتناولها ونحن كنا نحسبها للشباب فقط؟ ردت (ص) بإسماة استهزائية تتم عن جهل وخطأ الأمور في بعضها: من قال أنها مضرة فلو كانت كذلك لنموا يبيعها في المحلات والأشراك لكنها متوفرة وبكثرة في كل مكان وسعرها رخيص وكيف هي مضرة بالصحة، وهناك بنات غيبي كثيرات أعرفهن يتناولن الشمة وهن صغيرات لم يكمن العاشرة، في منطقنا متعارف عليه تناولها للبنات والشباب وليس بها أي مضرة..

لم العجب!!

لم أخرج ببدي مع الأخت (ص) غير تعجب ودهشة ولم ألها على جعلها وأصرارها على أن تناول الشمة ليس مضراً بالصحة فإذا كانت الشمة متوفرة ومنتشرة في المحلات وبعض البقالات وحالياً مقاهي الإنترنت حيث تستهدف فئة الأطفال الذين ليس لهم علم بمخاطرها ولم يمن هؤلاء أي جهة رسمية فكيف تقوم بلوم من يتناولها أو محاسبتهم؟! ولا نعلم حقيقة هل الجهات المسؤولة تتجاهل أم تستهتر ببطل هذه الظواهر التي انتشرت في عموم المحافظات؟!..

التمبل في بلادنا موجود منذ سنوات طويلة ولكنه انتشر في السنوات الأخيرة بشكل كبير وأصبح كنوع من الإدمان وتقوم الأَشْكَاء الصغيرة وتنافسها الآن البقالات ببيع هذه المواد المضرة والأفة التي يتعاطاها شبابنا فلا نراهم إلا وهم يمضغون التمبل ويتعاطون الشمة ولم يقتصر ذلك على الشباب فقط وكبار السن بل أصبح الآن في وقتنا الحالي بعض من الأطفال والنساء يتنافسون ويتهافتون عليه.

فكثيراً ما نرى الأطفال يقومون بشراء التمبل كنوع من تقليد الكبار في كل شيء وأيضاً تقليدهم بتناول القات وتدخين السيارة.

وتناول التمبل مظهر غير حضاري عندما يقوم الشخص بمضغه في الأماكن العامة، مثلاً في (أماكن العمل أو الجامعات والمعاهد والمدارس والثانويات والشوارع ومقاهي الإنترنت) وغير

تحقيق/ دنيا هاني

.....

- بداية دعونا نتعرف ما هو التمبل؟ المقصود بالتمبل هو الورقة الخضراء التي تشبه ورقة القات يضاف إليها مكونات أخرى حسب طلب المستهلك. ويأتي التمبل من الهند وتخزن أوراقه في التلاجات الخاصة بالبائعين.

وهناك نوعان للتمبل وهما التمبل الحالي الذي عبارة عن سكر ونارجيل وكاف (كات) وفوفل أما الزردة فهي عبارة عن نورة وتمباك وفوفل. وتعتبر (الزردة) أقوى أنواع التمبل تصل فترة تأثيرها على الكيف حوالي ساعة واحدة مما يجعل مستهلكها يواصل الشراء لغرض مواصلة النشوة (الخمره).

وأما الشمة الظاهرة السنية الأخرى التي أصبحت منتشرة في مجتمعا اليمنى منذ زمن والتي تعطي رائحة كريهة للضم وتسبب سرطان اللثة ويغفل عنها الكثيرون، فهي عبارة عن تبغ مطحون، وتوضع الشمة بين اللثة السفلية والأسنان حيث يمتص النيكوتين عن طريق الأغشية المخاطية البيطنة للضم ويصل إلى الدم والدماغ ويؤثر على أجزاء الجسم المختلفة ويكون تأثير النيكوتين فيها أقوى من السجائر لأنه يمتص كاملاً من الفم.

- وفي معلومات وحقائق من المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان - (عدن) نجد أن الشمة تعتبر من أهم عوامل الخطورة والمنتجة علمياً في الكثير من الدول التي يتم استخدامها فيها كبسب رئيسي في سرطان التجويف الفمي وتعتبر في اليمن مشكلة كبيرة تحتاج إلى توعية كل فئات المجتمع عن خطورتها وخاصة في محافظات: عدن والحديدة وحجة والمحويت حيث تنتشر وبشكل أكثر لدى محدودي الدخل.

وتحتوي الشمة على مادة النيكوتين بنسبة 5% جرام وتعتبر هي المادة الفعالة في الشمة وهي مهيجة للغشاء المخاطي الفمي.

وتحتوي أيضاً على مادة قلووية هي مسحوق كربونات الصودا المائية والذي تحتويه الشمة ويساعد هذا المسحوق على امتصاصها بواسطة الأغشية المخاطية. ومضغ الشمة واستحلابها لفترات يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة النبض والدوخة وسرعة ضربات القلب.

وسرطان الفم هو أحد سرطانات الرأس والعنق والذي نسبة الإصابة به عالية في اليمن نظراً لاستخدام الشمة (البردقان) والقات السليم بشكل مفرط ويمكن تخفيض نسبة الإصابة به بالابتعاد عن العوامل المسرطنة (الشمة والقات) والاهتمام بصحة الفم دائماً وزيارة الطبيب المختص بانتظام.

وفي الدراسات الأولية والإحصائيات التي أجريت مؤخراً في قسم جراحة الفم والفكين في مستشفى الثورة كانت نسبة 20 - 25% من المرضى المراجعين يعانون من التهابات شديدة وصحة فموية سيئة وأورام غالباً ما كانت خبيثة، وإذا في السابق نهج سبب سرطانات حيث كانت مجهولة وغير معروفة فقد تم التأكيد مؤخراً بأن 90 - 95% من المرضى الذين يعانون من سرطانات الفم وبالتالي التاريخ المرضي لهم والسيرة المرضية تبين أن غالبية المرضى يتعاطون الشمة وقد كان سرطان اللسان بنسبة 25 - 50%.

ويؤكد الأطباء بأن 95% من نسبة المصابين في الفم واللسان يتعاطون الشمة ويتعمون إلى محافظات تنتشر فيها هذه العادة وأبرزها (الحديدة - المحويت - حجة - المكلا).

التوعية بمخاطره

- وفي لقائنا بالدكتورة ليلى مهدي عبد الله طيبة أسنان في مجمع التطعيم الصحي كان لنا معها حديث مطول حول مخاطر وأضرار التمبل والشمة بدأت حديثها قائلة: أولاً من ناحية المظهر مجرد أن الإنسان يتناول التمبل لفترات طويلة يحدث تصبغات للأسنان وتراجع

الأطباء يؤكدون أن 95% من المصابين بأمراض الفم واللسان يتعاطون الشمة

التمبل والشمة ليسا في قائمة المخدرات لكنهما يظلان نوعاً من أنواع الكيف

أكبر، ويعتبر أيضاً نوع من أنواعاً الإدمان بشكل معين. وتكمل: مشكلة شبابنا أنهم يبحثون عن الإدمان بأي شكل لو ليس بالتمبل فسيكون بالقات وغيره من العادات التي يتبعونها.. هناك دول سوف نجد فيها أنواع أخرى من الإدمان ولكنه ليس منتشرًا لكل الناس فنحن أصبحنا نفتح محلات ونرخص فيها زبي بيع السجائر والتمبل والقات لهذا أصبحت عندها هذه الأمور منتشرة بشكل كبير.

فانا أقول أن التوعية مهمة حتى يستطيع الشباب الإنشغال عن هذه الأشياء صحيح أن هناك قلة في الأشغال وبعض الشباب محبط لكن عليه أن يشغل وقته بممارسة هواية معينة أو القراءة أو البحث في الإنترنت عن أمور مفيدة. الصحة والعافية سوف تجعله يفكر جيداً في المحاولة ببدء حياة جديدة لأن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى.. وأنا لا أشجع أي نوع من الإدمان ولا أقول خفف لكن إذا كنت تريد خطوة أولى أن تخفف فليس هناك مشكلة لكن يجب أن يكون هناك اقتناع ذاتي أن هذه العادة التي تستخدمها لا بد أن تتوقف أولاً وأنك عليك ثانياً من أجل أسرتك وأهلك ففي يوم ما سوف يكون لك عائلة تكون مسؤولة عنها فكيف سوف تقنع ابنك أن لا يتناول هذه الأشياء وأنت أمامه تتناولها إذا كنت أنت لا تهتم بنفسك فخف على صحتك وإذا لست مهتماً بها ففكر أنه ربما تأتي تحت يدك أجيال تربيها فكيف سوف تنصحهم وأنت أول من يستخدم هذا الشيء.

وأخيراً نقول: زيارة طبيب الأسنان يجب أن تكون كل ستة أشهر فهذا كان لديك مرض أو أنت سليم فهذا يجعلك تمتلك صحة أسنانك ببديك فيجب أن يكون هناك وعي بأهمية صحة الفم والأسنان.

(كيف) لا بد منه

- الشاب (م.ع) قال أنه بدأ في تناول التمبل عام 94م وحتى الآن وهو يتناوله وأصبح يشكل له كيفاً خاصاً ولا يستطيع التخلص منه ويحكم أنه يعمل في مكان يمنع فيه تناول مثل هذه المواد فهو قبل أن يدخل إلى عمله يأخذ حبة (زردة) كما يقول وبعد خروجه يأخذ حبة أخرى وتعود على هذا الشيء ويقول يكفي أنه غير مكلف والحبة 20 ر30 وأحياناً 50 ريالاً. ويضيف بنظري تناول التمبل أفضل من تناول القات الذي أصبح يباع بالآلاف والتمبل ببلادنا أصبح عادة لا يستطيع الشخص المتناول أن يمتنع عنها.

أقلمت عنه

بينما الأخ محمد قال أنا كنت من مدمني التمبل ويفضل الله سبحانه وتعالى نصحتني أحد الأشخاص بمخاطره وكيف أنه بعد فترة من الزمن والاستمرارية في تناوله يسبب تلف الأسنان ومن المحتمل أيضاً سرطان بالفم فخفت على نفسي صراحة وبدأت بالأول في التقليل منه وبدا ما كنت أتناول باليوم 3 إلى 4 حبات أصبحت اثنتين ومن ثم واحدة إلى أن قنعت منه نهائياً وذهبت إلى دكتور أسنان وعملت قسطاً وتنظيفاً لأسناني

أو متأخرة. وأضاف: السرطان يأخذ له سنين حتى يبدأ بالظهور وليس بسرعة ولا كان الشباب خاف على نفسه وامتنع من تناول التمبل، وليس كل من يتناوله يصاب بالسرطان لكن من الممكن أن يصاب بأمراض أخرى بسبب تناوله للتمبل وغيرها من المواد السنية الأخرى كالزردة والشمة. بالنسبة للشمة قالت الدكتورة: هي عبارة عن تمباك مطحون يضعه الشخص بمكان معين إما جهة الخد أو في الأمام من الشفة الأمامية ويظل لمدة ساعة أو أكثر ويبتلع عنه أيضاً بصاق فهذا التمباك الخطون خطورته أكثر من التمبل من ناحية السرطان فتكون قابلة التحول إلى



السرطان عالية جداً. ويجب أن تكون لدى الشخص رغبة قوية وعزيمة إذا أراد أن يمتنع عن تناول التمبل أو الزردة والشمة. لا يتدرج التمبل والشمة في قائمة المخدرات لكن يظلان نوعاً من أنواع الكيف الذي تعود عليه وصعب أن يمتنع عنه. وأختتم حديثها معنا قائلة: كانت هناك دورات توعي عن مخاطر مثل هذه الآفات لكن للأسف من يحضرها هم دكاترة ومن هم واعون بمخاطرها ولا توجد حملات توعية للشباب أو مراكز خاصة ومحاضرات أسبوعية لكن لفت نظري أنه في فترة سابقة كانت هناك توعية عبر المساجد من أناس قامت بالتطوع فكانوا بعد صلاة الجمعة مثلاً أو العشاء يعملون حملات توعية ونصائح للشباب وأذكر في مرة طلب مني أن أحضر إلى جامع لأقوم أيضاً بتوعية الشباب بمخاطر تناول هذه المواد لكن لظروف خاصة لم أستطع الذهاب وهذا ما جعلنا نقول أن هناك أناس تحاول على الأقل أن تقوم بالتوعية وهي من تحتاج للدعم والتشجيع. فالجهل هو ما يسيطر على غالبية شبابنا فهم يعتقدون أن تناول التمبل والزردة والشمة أهون من تناول القات والسجائر خاصة مع فرق السعر ولكنهم لا يعرفون ولا يدركون أن أضرارها ومخاطره

تتعاظم أفراح شعبنا في ظل الشراكة السياسية والوفاق الوطني

العيد الـ (46)
للاستقلال الـ (30)