



## ماذا يحدث في جسمك عند التوقف عن التدخين؟

سواء كنت تدخن لمدة 30 يوما أو 30 سنة، يمكن أن يتخلص جسمك من كل السموم التي استنشقتها والتي تراكمت في أعضاء جسمك.

توقف الآن. ليس ضروريا انتظار الوقت الذي تكون فيه على أتم الاستعداد . الآن هو الوقت المناسب. وبالتالي:

- في الدقيقة 20، سيعود ضغط دمك إلى وضعه الطبيعي.
- في 8 ساعات، ستقلص نسبة أحادي أكسيد الكربون(سم خطير) في دمك إلى النصف و سيعود مستوى الأكسجين عندك الى وضعه الطبيعي.
- في غضون 84 ساعة، سينخفض خطر اصابتك بالنوبات القلبية. ستزول كل آثار النيكوتين من جسمك. و ستعود حاستا الشم والذوق كما كانتا.
- ستسترخي رئتاك و سيزداد مستواك الطاقي في غضون 72 ساعة.
- ستتحسن وتيرة سرعة دورتك الدموية في ظرف أسبوعين وستستمر في التحسن خلال 10 الأسابيع المقبلة.
- سيزول السعال و تتلاشى مشاكل تنفسك في بحر 3 إلى 9 أسابيع، في حين ستزداد قدرة رئتيك بنسبة 10% .
- سيتراجع في سنة واحدة خطر تعرضك للذبحة القلبية الى النصف.
- سيصبح خطر تعرضك للسكتة الدماغية خلال 5 سنوات مماثلا للشخص غير المدخن.
- سيصبح خطر اصابتك في 10 سنوات بسرطان الرئة مماثلا للشخص غير المدخن.
- سيصبح خطر تعرضك للذبحة القلبية في 15 سنة مماثلا للشخص غير المدخن.

حسن وضعك الاقتصادي

سيغنيك الإقلاع عن التدخين إذ أنك ستوفر الميزانية التي تنفق على التبغ أو بالأحرى لدفع الضرائب المفروضة عليه والتي تمثل% 80 من سعر كل علبة سجائر.

وينبغي أن نشير أن الدول هي التي شجعت الناس على التدخين. كيف ذلك؟

في فرنسا، لم يصبح استهلاك التبغ بشكل كبير إلا عندما بدأت الدولة الذكية توزيع التبغ الرمادي مجاناً على الجنود خلال الحرب العالمية الأولى.

عندما انتهت الحرب، تم إنشاء " SEITA " أو " قسم العمليات الصناعية للتبغ والكبريت " حتى يتسنى لهم تمويل سندات الدولة.

وعليه أصبح العديد من الرجال مدمنين على السجائر. إذن قامت " SEITA " بتخزين أرباح هائلة لحساب الدولة. انتقل إنتاج السجائر من 10 مليار وحدة سنة 1923 إلى 19 مليار سنة 1940 ثم إلى 86 مليار عام 1980 .

وفي نفس الوقت، فالحكومة الأمريكية كانت أيضاً متورطة: بمناسبة الحرب العالمية الثانية وحروب أخرى (كوريا، الفيتنام وأفغانستان) قامت بإرسال جنود إلى أنحاء شتى من العالم محملين بشحنات من السجائر الأمريكية التي أصبحت رمزا للحرية. أصبح تدخين السجائر ظاهرة عالمية.

في عام 1980 أدركت الحكومات أن المردود الهائل الذي تجنيه من السجائر بفضل الضرائب توج بالمقابل بالتكفل بسرطان الرئة، النوبات القلبية والوفيات المبكرة التي تسببها السجائر. (لاحظوا معي جيداً أنني كتبت "تكفل" وليس "علاج"، فسرطان الرئة يؤدي إلى موت المريض في 85% من الحالات في أفق 5 سنوات).

في منتصف سنوات 1960، تم اكتشاف العلاقة السببية بين التدخين وسرطان الرئة على وجه اليقين. وبالتالي أصبح التجديف بأقصى سرعة في الإتجاه المعاكس: من منتج وموزع للتبغ، تنكرت الحكومات بزي حراس للشعب " المضطهدين من قبل أكبر شركات صناعة التبغ". تمت خصصة SEITA التي كانت على وشك إفلاس محتوم.

كي تتناسى الحكومات مسؤوليتها في هذا الشأن، أوضحت أنها ستفرض ضرائب إضافية على التبغ لإجبار الناس على التوقف عن استهلاكه.

بقية القصة معروفة: من قانون إيفين " Loi Evin " إلى صور دنيئة على علب السجائر مرورا بالتصريحات العدائية لوزارة الصحة التي تهاجم "القوة الضاغطة للتبغ" و لمنع السجائر تأسست ترسانة قمعية شاملة وذلك بهدف:

- الحد من ارتفاع النفقات المرتبطة بسرطان الرئة وأمراض أخرى مرتبطة بالتبغ.
- استخلاص ضرائب إضافية من المدخنين، فالحكومات في أمس الحاجة، أكثر من أي وقت مضى، إلى الأرباح التي يدرها التبغ .