

# ورزشکاران و قلیان سراها

در تعطیلات نوروزی بر حسب اتفاق دو نفر از فوتبالیست ها را هنگام خروج از یک قلیان سرا در جاده منتهی به اردبیل مشاهده کردم. این که چرا باید ورزشکاران ما محل گذراندن اوقات فراغتشان قلیان سراها باشد سؤالی دردآور و کاملاً قابل تامل می باشد.

ورزشکاری که رسالت خود را به خوبی درک نکند و برای آینده اش برنامه ای مشخص نداشته باشد سر از محلی چون قلیان سراها در می آورد و زمانی که می خواهد به قلیان پک بزند و دود آن را به درون بکشد احساس بزرگی و به روز بودن می کند.

رشد محبوبیت قلیان در بین جوانان مسئله مهمی است که می تواند در آینده آئینده سازان این کشور تاثیر نامطلوبی داشته باشد. این که برخی ها تصور کنند در میان مواد دخانی ضرر قلیان کم تر از سایرین بوده و استفاده از آن اعتیاد آور نمی باشد خیالی باطن ، بی اساس و کذب محسوب می شود.

قلیان و مصرف آن می تواند تاثیرات بسیار مضر بر اعضای بدن از جمله قلب و ریه ها داشته باشد. قل قل آب در قلیان باعث شده است که عده ای تصور کنند سم تنباکو در آب حل شده و میزان و در صد مضر بودن آن پائین می آید در حالی که میزان و عمق در حرکت دادن آب قلیان می تواند تاثیر مهم در حجم ورودی که از طریق آن وارد بدن می شود داشته باشد تا جایی که می توان گفت حجم دود آن 10 تا 20 برابر دود ناشی از مصرف سیگار می باشد.

عده ای نیز به خیال خود به طور تفننی به کشیدن قلیان می پردازند. همه کسانی که خود را اسیر قلیان کرده اند چه آنهایی که به طور حرفه ای قلیان می کشند و چه کسانی که تفننی این کار را انجام می دهند باید بدانند که مصرف آن به تدریج افراد را در معرض انواع بیماری ها قرار می دهد که بسیاری از آنها ممکن است زمانی آثار خود را بروز دهند که دیگر کاری برای درمان قطعی نتوان انجام داد. تحقیقات نشان داده است که 12 درصد بیماری های قلبی و عروقی، 66 درصد برونشیت و سرطان ریه و 38 درصد بیماری های حاد و تنفسی در جهان به مصرف دخانیات اختصاص دارد.

به این نکته نیز باید اشاره کرد که تنباکو و توتون مورد استفاده در قلیان به طور معمول از نامرغوب ترین و بی کیفیت ترین انواع آنها به شمار می رود و این در حالی است که اسانس ها و مواد معطر استفاده شده در تنباکوهای معطر یا میوه ای حاوی هزاران ماده سمی و کشنده می باشند.

با همه این مضرات و اثرات نامطلوب و مهلکی که مصرف قلیان می تواند به دنبال داشته باشد اما همچنان این وسیله در بین جوانان و نوجوانان و حتی در جمع خانوادگی مورد استفاده قرار می گیرد و این که چگونه خانواده ها اجازه آن را به فرزندان خود می دهند می تواند جای سؤال داشته باشد.

این روزها در سفرهای سیاحتی و پیک نیک ها، قلیان که انواع مختلف از پرتابل گرفته تا نوع معمولی آن به چشم می خورد جزء لاینفک وسائل مورد استفاده قرار می گیرد و در بیشتر بساط های خانوادگی جای خاصی را به خود اختصاص می دهد.

این که خود را گول بزنیم و با بی خطر خواندن دود قلیان با گذر آن از آب آینده خود و فرزندانمان را تاریک کنیم کاری عقلانی و پسندیده نبوده و نمی تواند باشد. برخی ها به تصور این که کشیدن قلیان به اندازه کشیدن سیگار اعتیاد آور نیست برای استفاده از آن اقدام می کنند، در حالی که بر اساس تحقیقات انجام یافته تنباکوی مورد استفاده در قلیان نیز به مانند تنباکوهای معمولی، حاوی نیکوتین است به طوری که در یک مصرف 6 دقیقه ای قلیان، فرد مصرف کننده در معرض حجم ورودی صد تا 200 مرتبه بیشتر از یک نخ سیگار قرار می گیرد.

با این همه مضرات قلیان مشاهده ورزشکاران و فوتبالیست هایی که تفریح خود را در کشیدن قلیان خلاصه می کنند تاثر آور می شود. جوانانی که بیشتر از همه باید به فکر آینده و سلامتی خود باشند خواسته و ناخواسته قدم در راهی می گذارند که جز پشیمانی و ندامت چیز دیگری برای آنها به ارمغان نمی آورد.

تجربه ثابت کرده است ورزشکارانی که مواد دخانی از جمله تنباکو و سیگار مصرف کرده اند عمر ورزشی خود را کوتاه کرده و دوران محبوبیت و در اوج بودن آنها به سرعت به پایان رسیده و گرد فراموشی بر روی نام و یاد آنها پاشیده می شود.

فوتبالیست های ما چه زن و چه مرد قبل از هر کس باید به سلامتی و تندرستی خود دل بسوزانند و بدون دلیل و علت خود را در معرض دود و بیماری های ریوی قرار ندهند و این حکم قطعی که قلیان و تنباکو مضر است و مضر است را بپذیرند و برای همیشه به دور مواد دخانی خطی قرمز بکشند و دامن خود را از این قبیل آلودگی ها دور نگاه دارند.