

لا تدخن

التدخين سبب تدهور ، ومآل محرق ، والذين يشبهون انه يساعد على الهضم ، أو يعين على الشدائد الحففي ، كذبة أعين . لأن التدخين ممول فذلك يهدم بسومه الضجة ، ويستمره فيلا عددها ، فهي تسعة عشر سماً ، ومن بينها « الفودوفورال » الذي لم يتكشف له العلم الحديث الى الآن تقريباً .

وسبب التهابات المستمرة الناتجة عن امتصاص هذه السموم ، تحدث تغييرات مرضية واستعدادات متنوعة في أنسجة الجسم ، وفي غدده الإفرازية ، مما يعطل في تسيح الترابين . ويقبح ذلك مضاعفة القلق لمهوده حتى يستطیع أن يدفع الدم الى هذه الترابين المتسفة ، مما يسبب عنه سرعة التبيس والحرقان القوي الذي يصاب به عادة المدخنون . وليس القلق وحده هدفاً لبصم التدخين الثقالة انطاشة ، وإنما الكبد ، والكلى ، والمعدة ، والرقبة ، والأعصاب والبصر ، والاسنان ، كما ان ضحاياه أيضاً .

والتدخين كثيراً ما يسبب دودية ، تظهر عند المدخنين ما بين سن الخامسة والاربعين والخامسة والستين ، كما يسبب أيضاً الامساك ، والصداع ، والحموضة والذوخة ، وفقدان الشهية ، والهبوط الجنسي ، والتهرب ، والنورسديا ، والتهابات الفم ، والحنجرة ، والذئبة ، ويزيد من مرعة الانفعالات النفسية الناشئة ، ويساعد على الامتابة السريفة بأعراض اليرقان ، لأنه يحدث التهاباً بالموز ، ويزيد النزلات الشعبية ، ويسبب التهابات في النصفية الهوائية والسحب ، وقد ينتج عنه زحف دموي عند الصابين بأعراض في الرقبة ، كما أن المدخن سريع المشور بالسحب .

ومعظم قروح المعدة ، وكذلك قروح الرقبة ، ترجع أسبابها الى التدخين ، ثم ان الدكتور « جراي » قد وجد ان ٩٦ ٪ من حالات سرطان الشفة ، واللسان ، والحنجرة ، التي مرت به كانت في المدخنين .

وقد اكتشف الدكتوران « مول » و« فليست » ان التدخين يتقمص من المراز البهيم والريبي مما يسبب عدم فهم المواد الزلالية ، وهذا هو السبب في أن السجف اذا أفلح عن التدخين يزيد في وزنه بضعة كيلو جرامات .

وقد قام الدكتور « ماك غلي » بعثت في هولندا حيث ينتشر التدخين أكثر من أي ملكة أوروبية أخرى فوجد ان نسبة المرنق من سرطان المعدة ، ضعفا في بلاد الأنجليز وهي الامة الثانية لهولندا في غرامها بالتدخين .

ولمفلاخ عن التدخين سبع طرق :-

١ - الارادة

٢ - اجلال عادة أخرى مكان التدخين كوضع قطع الحلوى في علبة السجائر نفسها وأخذ واحدة منها كلما أُلحيت الرغبة الى التدخين .

٣ - صام الماء كمية لمدة يومين ، لا يؤكل خلالها غير فاكهة الموسم ، في الوجبات الثلاث كما يشرب كميات كبيرة من الماء .

٤ - ترك الطعام قبل التشميع ، لأن دونه البظون يبدؤ ان التدخين .

٥ - غسل اسنان وتنظيفه جيداً بالفرشاة .

٦ - تدليك لا يمتدحهم الانسان الضخان ويكرهه ، يفضض بمحلول نترات الفضة ببسبب بضعة مرات يومياً .

٧ - انقاص السجيني بالطن وليس بالصغير ، ثلاثين مرة كل صباح أمام نافذة مفتوحة .

بسمي عطا الله