

الدكتور وائيل هـ. كرس

اختصاصي في الأمراض العصبية في مصحة  
ومستشفى مدينة وشتون . د.ك.

# التدخين كما يراه الطبيب

نقلته عن الانكليزية

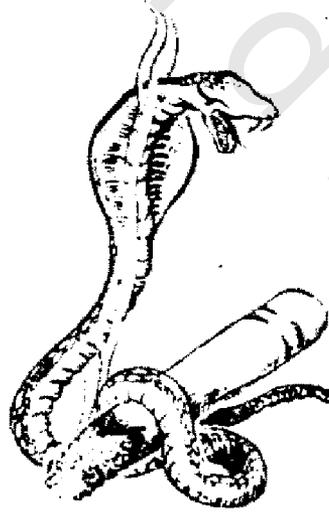
الزهرة

الطبعة الثانية . . . . . اغسطس سنة ١٩٤٦

العنوان الأصلي للكتاب  
بالانكليزية

DANIEL H. KRESS M. D.

**THE CIGARETTE AS A PHYSICIAN SEES IT**



حقوق الطبع محفوظة لجمعية المطبوعات الدرقية

## فهرس الكتاب

صفحة	
٧	مقدمة
٩	الرسالة البليغة
١١	• تأثير التبغ في الجسم
١٢	لو نطقت شواهد الأضرحة
١٦	تمحيص موضوع التبغ في أنابوليس
١٧	التبغ يدخل على الروح والراحة
١٨	التبغ والأمراض المتلفة
١٩	هل التبغ مهدي للأعصاب؟
٢٢	رأى تشانسي ديبيو في التبغ
٢٥	الدعوى التي يقيمها لوثر برينك
٢٧	كيف يؤذى التبغ الناس؟ ولماذا؟
٢٨	في التبغ تسعة عشر نوعاً من السم
٢٩	التسمم بأوكسيد الكربون الأول
٣١	الذخينة أشد أنواع التدخين ضرراً
٣٢	إلى مجرى الدم
٣٣	تأثير التبغ على المدخن
٣٤	الضغط الدموي والتدخين
٣٥	«إطاقة» التبغ وحوله

## فهرس الكتاب

- النساء المدخنات . . . . . ٣٨
- التدخين أشدّ تنكياً بالنساء . . . . . ٣٩
- الشيخوخة المبكرة . . . . . ٤٠
- ضمور وهزال لا هيف ورشاقة . . . . . ٤١
- سمة النيكوتين مطبوعة على جبهة الإنسان . . . . . ٤٢
- التسمم بالنيكوتين قبل الولادة . . . . . ٤٣
- التدخين يسبب العقم . . . . . ٤٤
- اليافع والدخينة . . . . . ٤٦
- يصيرهم التدخين أغبياء بلداء الفهم . . . . . ٥١
- ليست هذه المجازفة في مصلحة الشركة . . . . . ٥٢
- الرياضى والتبغ . . . . . ٥٤
- «كونى ماك» وتاى كب . . . . . ٥٧
- لم يستطيعوا أن يتناعوا الملاكم دمبسى . . . . . ٥٩
- قناطير الاموال تحرق على مذبح التبغ . . . . . ٦٢
- أبقى أثر للجباله والجنون . . . . . ٦٥
- خسائر حريق بالغة خمسين مليوناً من الريالات . . . . . ٦٦
- تأثير التبغ على الخلق . . . . . ٦٨
- قيود النيكوتين تكاد لا تفصم . . . . . ٧١
- إخضاع الحرية الشخصية وإذلالها . . . . . ٧٤
- أقوال رجال التعليم . . . . . ٧٨
- ماذا نعمل بإزائها . . . . . ٨٠
- تشديد الرقابة على الإعلانات . . . . . ٨٢
- حقوق غير المدخنين . . . . . ٨٤
- النموذج السيء الذى يقدمه الكبار للصغار . . . . . ٨٧

فهرس الكتاب

٥

- ٩٠ . . . . . ما يجب على ذوى الشهامة والمروءة أن يعملوه
- ٩٢ . . . . . علاج عادة التدخين
- ٩٣ . . . . . لا نحاول الامتناع التدريجى
- ٩٤ . . . . . الغذاء عامل كبير
- ٩٥ . . . . . التغذية الطبيعية هى أفضل شىء
- ٩٧ . . . . . الفاكهة ألد أعداء التبغ
- ٩٧ . . . . . فضل الدين والتقى
- ٩٩ . . . . . شهادات على مفاعيل التبغ الضارة

## استدراك

صفحة	سطر	خطأ مطبعي	صوابه
١٨	١٦	الأروبية	الأوربية
٢١	١	الأشخاص	الأشخاص
٢٤	٧	الذنان	الذنين
٤٦	١٤	الطول	الطور
٥١	١٠	العصرية	المصرية
٥٨	٩	من	في
٥٨	١١	ترجوا	ترجوا
٦٥	١٨	امراء	امراء
٦٩	٨	خرقاء	خرقاء
٧٠	٣	وتفضى	وتفضى إلى
٧٤	١٧	فرحت	مزحت
٧٩	٢٢	الركوب	الركون
٨٩	٢٠	من	منى
٩٣	٩	من التدخين	من عادة التدخين
٩٤	٨	معلقة	ملعقة
١٠١	٦	عكفوا	عكفوا
١٠١	٧	يعد	يعد
١٠٣	١٠٤٣	العربية	الشرقية

## مقدمة

يهمنا أن نقدم لقراء اللغة العربية هذا الكتيب المفيد بعد أن أوجزناه من الاصل الانكليزي الذي طبع في وشتون د . ك . سنة ١٩٣١ حيث صادف رواجاً عظيماً عند الجمهور وعناية فائقة من كبار الرجال النابهين الذين شهدوا له وعززوا ما جاء فيه من الحقائق الناطقة والبيانات الصادقة .

لا حاجة الى الإشارة لمكانة مؤلفه الدكتور كرس وأهليته لتناول موضوع التبغ . فان طول اشتغاله بممارسة مهنة الطب في مختلف رقع الأرض قد أتاح له درس التغيرات الجسدية والعقلية والنفسانية وكافة أعراض الأمراض الوييلة التي يئن منها بنو الانسان بسبب انغماسهم في عادة التدخين الضارة وتفشيها بينهم تفشياً مروّعاً يكاد يعم جميع الطبقات . فهو بفضل اطلاعه الواسع وقدرته المتمكنة وبحسه الدقيق يتحدث حديث خبير في الموضوع الحيوى الخطير .

وقد رزح قلبه العطوف أعواماً طوالاً تحت عبء الشعور بوجوب انقاذ الجيل الناشئ من الوقوع بين براثن الوهن المادى والمعنوى وبوجوب إعداد ما له حياة تفيض صحة ونشاطاً وإقداماً ولم يسعه إلا أن يتصدى لمهاجمة بعض أسباب هذا الوهن بدافع الحرص على سلامة الأمة لا بحافز الاخصائى المجدد أو المتمرد الثائر على العرف والمألوف .

وسيجد القارئ بين دفتي هذا الكتيب معلومات وبيانات ثمينة والمرجو أن تعود بالنفع الجزيل على الجميع وأن تمدد بالقوة والرشد ما يربو على خمسة وسبعين في المئة من مدمني التدخين الذين قال لنا عنهم طبيب في بيروت نابه بعد اطلاعه على هذا المؤلف الصغير إنهم يتمنون أن يؤتوا إرادة قوية تمكنهم من الاقلاع عن عادة ذميمة تحطم البنية الجسمية وتقوض أركان الصحة والعافية . وكذلك يرجى لغيرهم الذين ليست لهم بعد هذه الرغبة الصالحة « ورغبة في الخير خير » إى نعم .

الناشرون

## الرسالة البليغة

التي تفضل بكتابتها حضرة الشاعر الناثر النابغة الأستاذ مصطفى صادق الرافعي تلبية لرغبة المعربة « الزهرة » في تزيين هذا الكتاب بها قال :

« رأيت الدخينة في إصبع الشاب قدمها له صديقه أول بدأة تحية مجلسهما فأشعلها كالهazyء بها وجعل يمتص دخانها عابثاً عملاً به فه ثم يرسله في الجو ضباباً خفيفاً حتى إذا لم يبق منها إلا عقدة إصبع جعلها بين سبابته وإبهامه ثم دفعها فخرجت كالسهم ولم تجاوز غير بعيد حتى ذهبت في تاريخ التراب .

« كانت الدخينة في يد الشاب يلهو بها هواً ولكنه ما لبث أن اعتادها فأصبح هو في يد الدخينة واستعبد لها وقرّ على ذلها كأنما كانت هذه القطع البيضاء بعضها إلى بعض حبلاً طويلاً ألقى في عنقه وسحب به كالدابة .

« واستمرت بعد ذلك استمرار الداء العضال؛ إذ كانت تركت سمها في أعصابه ، فهي كالمغروسة في دمه كلما أردا أن يبرأ منها هاجت به في رأسه وفي عينيه وفي قلبه . في رأسه تعب كالدخان فهو لا يحسن أن يتبين أو يفكر . وفي عينيه اضطراب كالدخان فهو لا ينجلى بصره ولا يصفو ، وفي قلبه هم كالدخان فهو لا يهدأ قلبه ولا يستقر . ثم لا دواء له من هذه الأمراض الدخانية إلا بالتي كانت هي الداء . وهو كلما زاد منها زادته من دائها؛ فلا يهدأ إلا قليلاً ثم يثور، ولا يسكن إلا هنيهة ثم

ينتقض ولا يترك الدخينة مستروحاً منها إلا ليعود إليها مبتلى بها. وهو في كل ذلك يرمي بعافيته قطعة قطعة كلما رمى من هذه الدخان عقباً بعد عقب . وتركته الدخينة معصور اللسان كلسان من جهده العطش . قذر الفم كغم حيوان يتقمم الأوساخ . مريض الحلق كأنه باطن موقد عليه آثار الاحتراق . متداعى الصدر كأنما الدخان الخارج من فمه تراب هدم في داخله . ضعيف المعدة يأكل الناس طعاماً ويأكل هو دخاناً . مضطرب القلب من طول ما اختنقت أنفاس قلبه في هذا الضباب المسموم وتركته في شبه الحمى الدائمة كأنها وهي تحترق في يده تحترق أيضاً في دمه .

« أيها الشباب إنما الحياة هي القوة على الحياة ، وليس من شيء يعينكم على أهويل هذا الزمن العصبي إلا قوة العصب فاحفظوها سليمة باقية على قانونها الطبيعي ، وجنبوها المسكرات والمخدرات والمدخات ، واعتبروا هذه الرذائل في صورها الحية فانكم لن تجدوا في أهلها إلا العبودية للعادة الضارة المستحكمة ، وأنتم تريدون القوة الحية الغالية لا الحول البليد ، وأنتم تريدون النشاط المتدفق المتوثب وما هذه الرذائل إلا خروج من الإنسان على قانون الطبيعة والطبيعة تعاقب على جرائمها كما تعاقب الحكومة على جرائم الإنسانية فكما تلتقى الحكومة بالمجرمين في سجن الأشغال الشاقة مجبسهم عن الحرية والاستمتاع بالدنيا تلتقى الطبيعة السكيرين والمدمنين والمدخنين في سجن الأمراض الشاقة مجبسهم عن العافية والتمتع بالحياة . « إن الله لا يظلم الناس شيئاً ولكن الناس أنفسهم يظلمون . »

## تأثير التبغ في الجسم

إننا نعيش في عصر تكاد تعبد فيه الصحة ، فالصحف والمجلات تضمن كل عدد من أعدادها المقالات المسهبة والتعاليم المستفيضة التي ترشدنا الى طرق المحافظة على صحتنا ومكافحة الجرائم المرضية الواقعة لنا بالمرصاد . وإذاعات الراديو توقظنا في الصباح بالألحان المنعشة وأغانى التمرينات والممارسات المقوية . والاعلانات عن المحاضرات الصحية تنشر في كل مكان فتتوافد الجماهير لسماعها . وشركات التأمين على الحياة تنفق مبالغ كبيرة في إصدار النشرات العديدة التي تلقن فيها عملاءها أساليب العناية بالصحة وتقوم المتاجر التي تبيع المستحضرات « المزيلة للسمن المفرط » بعمل راجح عظيم . ويحذرننا أصحاب مصانع المعجونات الخاصة بتنظيف الأسنان من جرائم التسويس المختبئة دائماً تحت طواحننا وأضراسنا . وتتجاوب في طول البلاد وعرضها قولتان مأثورتان وهما « أكثروا من تناول النباتات الخضراء في أغذيتكم » . واعملوا « على توفر الخصائص القلوية في دمكم » وحتى الطفل الذي في الثانية عشرة من عمره يعرف الشيء الكثير عن الفيتامينات . وتغص السواحل في الصيف بعشرات المئات من الناس التماساً للصحة وإستشفاء بالحمامات الشمسية المحيية .

فالصحة هي أئمن ما نملك في هذا الوجود . وعاداتنا اليومية التي تتناول الأكل والشرب والنوم والعمل والرياضة البدنية وألوان المرح واللهو قد جعلت رهن التحريات الدقيقة التي يقوم بها علماء الغذاء وأساتذة الطب الإكلينيكي وأعلام النطاسيين استكمالاً لمعانى القوة والعافية واعتذاراً بقدرتها على تقرير عدد السنين التي سوف نحياها .

وليس ثمة ما يدعو الى العجب إذا كانت هذه التحريات العلمية فدعيت بموضوع التبغ وعملت على إثبات أخطاره لمكافحة مضاره بعد أن رأت السواد الأعظم من المجموعة الانسانية مستعبداً لسلطان هذا «العشب السام» استعباداً فظيماً مبيداً نبّه أفكار كثيرين في هذه الأيام وجعلهم يسألون قائلين : «أيؤتى كل من الدخينه (السيجارة) والمتبغ (البببة) واللفافة المضاعفة (السيجار) نفعاً للحضارة؟ أم يجرّ عليها ضرراً؟ هل هو هلوٌ بريء أم لذة خطيرة بل شهوة آثمة تسوقنا الى الأذى والتلف؟ هل هو ضرورة لا بدّ منها لردّ النشاط الى أعصابنا بعد الكدّ والعناء أم نحن نكون أحسن حالاً بالابتعاد عنه؟ هل يطيل حياتنا أم هو في الحقيقة يقصر أجلنا؟ وما هو تأثير النيكوتين وغيره من العناصر التي يتركب منها التبغ على القلب وعلى الأوعية الدموية وعلى الدماغ وعلى قوانا الأدبية؟ .

لاشك في أن هذه الاسئلة سديدة كلها ولذا يجب ألا يشمئز أنصار التدخين من سبر غورها وتقليب وجوه النظر فيها ليتبين صوابها من زيفها . وبما أن التبغ قد استلزم انفاق المبالغ الطائلة والعبث بالوقت الثمين فليس من الوقاحة أو التهجم أن نتصدى إذاً لمطالبتهم بها ومناقشتهم حساباً .

### لو نطقت شواهد الأضرحة

أكاد أسمع بعض القراء يعترضني قائلاً : «ولكنك يادكتور غير مزعم أن تقول إن التبغ ينكل بأجسامنا تنكيلاً بليغاً يقضى على الصحة والقوة . والواقع أن كل إنسان يدخنه في هذه الأيام وأعرف في المدخنين من بلغوا من العمر عتياً .»

فاستحووا الى أن ارد على هذا الاعتراض بكلمات لوثر برينك وهو من فطاحل العلماء . قال :

« لقد وأتم صور المقابر العسكرية قرب ميادين القتال العظيمة »  
 « وقد نقش على كل شاهدة من شواهدا هذه الكلمات ' قتل  
 في أثناء تأدية الوظيفة '

« وإذا كان المرء لا يعرف شيئاً عن الحرب فان هذه الشواهد  
 كفيلة بأن تعرفه أن الحرب مهلكة مميته — أنها تقتل  
 » وما أكثر ما كنتم تعرفونه عن التبغ لو أنه كتب على شاهدة  
 ضريح كل واحد من صرعاه ' هذا قتل التبغ '

« إنكم ستعرفون أنه إذ ذاك غير ما تعرفونه الآن ولكنكم لن  
 تعرفوا عنه كل شيء فان التبغ يحدث ما هو أنكى من القتل — إن  
 التبغ يميت ضحاياه موتاً بطيئاً جاهداً ، ونحن نجدهم مدفونين تحت أطباق  
 الثرى بل نراهم منتشرين في الأحياء والطرقات . ولئن كان الموت مأساة  
 مفرجة إلا أن أفع منها ما يتمنى الانسان الموت لأجله . وإن كان  
 شيء يفوق الموت في هذا الوجود هو لاً فهو المرض — هو أن يكون  
 الانسان عصبياً سريع التهيج مصاباً بالأرق ضعيف القوى بحيث تتحطم  
 حيويته وتنهار عند أول صدع عظيم .

« ولعلكم تعدون هذا منى إسرافاً في الوصف ومغالاة في التقدير  
 ولكنى لا أعدو الصدق ، فأنا أقرر حقائق راهنة أظنكم لا تعرفونها ؛  
 لأنه لم يتسن لكم الإحاطة بها .

ح « على أنى أرجو أن تسمحوا الى بأن أخبركم كيف يفتك التبغ  
 بالحياة . حقاً إن المدخنين جميعهم لا ينحرون صرعى على الأرض في الحال  
 تحت أقدام من يشعلون لهم اللقافة في متاجر التبغ بل يمضون  
 من هناك ثم يموتون بعد أعوام من جراء سبب آخر . ولعل

هذا من أكبر مفاخر التبغ التي يتباهى بها ويعتز . فان سموه لا يظهر فعلها سريعاً بل لا يموت ضحاياها حالماً يستنشقون أول نفخة منه ولو بيعت لهم أردأ أصناف اللقاقات . هم يدخنون ويستمرون على التدخين مدة من الزمن ، وحين يموتون يقرر الأطباء أن موتهم يرجع الى سبب آخر كالاتهاب الرئوى أو مرض القلب أو حمى التيفود أو غيرها . وبعبارة أخرى أقول إن التبغ يقتل الناس بطريقة غير مباشرة دون أن يشته فيه أحد ويثبت عليه جرمه ويوقعه تحت طائلة العقاب أو الملام .

« فاذكروا دائماً أن من شأن التبغ أن يتلف الحياة ويفنيها  
« وإياكم أن تغتروا بالهراء الذي تروجه الصحف لأصحاب معامل  
التبغ الذين يطلعون على الملاء بأكاذيب مختلفة عن أفراد جاوزوا الرابعة  
بعد المئة من عمرهم لأنهم يدخنون .

« وقد كنتم تقرأون مثل هذه الأكاذيب عن المسنين الدهريين (١)  
الذين اعتادوا تعاطى الويسكى مذ بلغوا التاسعة من عمرهم حين غدا  
الاتجار بالويسكى وسيلة مشروعة لتحصيل الرزق .  
« ولا شك عندى في أن عدة أناس قد طعنوا في السن رغماً عن  
استعمال التبغ أو الويسكى .

« ولكنهم مخطئون في اعتقادهم أن التبغ أو الويسكى قد  
عمل على إطالة حياتهم . والبرهان المؤيد قولى هو أن تبحتوا عن  
جميع رفاق الحدائة الذين اتصلوا بمن تحسبونهم قد بلغوا أطول حد  
الاعمار بفضل التدخين والويسكى وخبرونى أين ذهب أولئك الرفاق  
الذين كانوا يدخنون ويسكرون مثل ذلكم المعمرين ؟ ألم يدرجوا

(١) الدهريون هم الذين بلغوا المئة سنة

في الرموس؛ لان التبغ والوسكى قد عجزا منيتهم وسارعا الى قطف زهرة حياتهم؟

« فليتكم تذكرون أن النيكوتين لا يلبث أن يهد قواكم هداً بعد تعاطى القليل منه ويصيركم شديدي التأثير بأول عارض ينتاب أجسامكم. وهبوا أنكم رأيتم رجالاً أشداء يعملون فؤوسهم ومعاولهم في دعائم صرح شامخ وما يزالون به حتى يتداعى ويبيت على وشك الانهيار. ثم مرت من هناك سيدة وصدمة صدمة خفيفة بعربة الأضقال التي كانت تدفعها بيدها ثم سقط في الحال. فهل يخطر لكم أن تعزوا سقوطه الى تلك السيدة؟ كلا. على أننا نجد في شهادة الوفاة التي يكتبها أى طبيب لمدخن يموت بالالتهاب الرئوى: أن الالتهاب الرئوى لا التبغ هو الذى سبب الموت. وكذلك ترون الحفار الذى يصنع شواهد القبور معرضاً عن إثبات السبب الأكىد للموت. فيا للعجب كل العجب!



تدخين كل سيجارة مسمار للتأبوت

« ولكن أية فجيعة تلك التى تنقض على الناس لو جلسوا بين الأضرحة وأطلعتهم شواهدها بأن حمى التيفود مثلاً لم تقض على هذا الرجل إلا للضعف الذى انتاب قلبه بسبب التدخين. أو أن ذلك الميت لم يُبتل بتوتر الأعصاب إلا لأن التدخين قد

حطم أعصابه... أو أن شخصا آخر من ساكنى هذه القبور قد استوفى أنفاسه لان التبغ قد أتلف معدته... »

## تمحيص موضوع التبغ في أنابوليس

قد يظن البعض أن لوثر برينك قد كان متحاملاً مغرضاً في رأيه ضد التبغ، ولذلك نرى أنه يجدر بنا أن نلفت الأنظار إلى التجربة التي أجريت منذ أعوام قليلة لتمحيص موضوع التبغ في مدرسة أنابوليس البحرية بالولايات المتحدة :

فإن مديراً جديداً لتلك المدرسة طلب إلى الحكومة تعيين لجنة من العلماء لتقييم الأدلة القاطعة على وجوب سن قانون يحرم التدخين على الشباب . ويظهر أن فكرة سن قانون كهذا لم تخطر ببال أحد من قبل . إلا أن اللجنة عمدت إلى فحص نفر من المدخنين ومن غير المدخنين لمتحن متانة عضلاتهم وقوة قلوبهم وقدرتهم على الدرس ، فأسفرت النتيجة عن تفوق غير المدخنين . وللتأكد من صحة هذه النتيجة عملت اللجنة على حبس التبغ عن الذين امتحنتهم ممن كانوا يتناولونه وعاودت فحصهم بعد أيام فوجدت تحسناً ملموساً في صحتهم البدنية والعقلية . فنفذ القانون القاضي بتحريم التبغ ، وكذلك مُنع استعماله في المدرسة العسكرية في وست بوينت . فاستتبع ذلك تناقص أنواع من الأمراض التي كانت فاشية بين الطلبة إلى نصف معدتها .

وحدث تغيير في الإدارة بعد ذلك ، فأبيح التدخين مدة سنة كاملة . وقد أشار مفتش صحة البحرية إلى تلك المدة فقال : « إنها كانت أسطع دليل على أن رجال الإدارة الذين أجازوا استعمال التبغ قد اعترفوا بخطئهم وشهدوا بأن التجربة التي غامروا بها قد سجلت قصورهم وفساد رأيهم » . وأثبت طبيب المدرسة البحرية في التقرير الذي رفعه إلى كبير الأطباء ما يأتي :

« لا ريب في أن أسوأ مؤثر على صحة الطلبة هنا يرجع إلى استعمال

التبغ . وفي خطابي الأخير الرسمي الى حضرة الناظر جاهرت له بالعقيدة التي اقتنعت بصحتها في غضون الخمس سنوات التي قضيتها طبيباً مسؤولاً عن الحالة الصحية بين طلبة هذا المعهد فأخبرته أن صحتهم وسلامة مستقبلهم يستوجبان منعهم بتاتاً عن استعمال التبغ وذكرت له أن زملائي الأطباء وأرباب الشأن من أهل القانون ورجال الإدارة يؤيدون عقيدتي كل التأييد ؛ فقد تسنى لي أن أستطلع رأيهم فيها واحداً فواحداً .

### «التبغ يدخل على الروح والراحة»

يصعب غالباً إقناع المدخن بخطورة الضرر الذي يصيبه من جراء التدخين ؛ لانه يشعر بنشوة لذة حين يكون تحت تأثير دخان التبغ . إلا أن هذا يمكن أن يقال عن جميع المكيفات والمخدرات التي تستأسر قلوب المولعين بها وتربي فيهم عادة إدمانها . ولكن إذا أخذ النيكوتين الذي هو أشد عناصر الدخان خطراً بكميات لا تكفل التفتيل على الفور كان له مفعول وقتي في إنعاش القلب وتنبيه الدماغ وشحذ الفكر والقوى العصبية . والنيكوتين من شأنه إرهاب الأوعية الدموية إرهاباً عظيماً يزيد الضغط الدموي ، فهو كالسوط الذي ينقض على الفرس حينما تنهك قواها فتلهبها لدعائه وتضاعف نشاطها وتقصرها على التماس بعض قواها المدخرة التي تعينها على أداء الواجب وتنتشلها من هذا العنت المرهق ، بيد أن ذلك النشاط المصطنع سرعان ما يعقبه الاعياء الكلي والاحمول التام . وغير خاف أنه كلما ازداد الاعياء تجدد التعطش الى كمية من التبغ أكبر ، لكي تحدث في الجسم والعقل ذلك النشاط المزيف الذي ننخدع به المدخن ويركن إليه فيزيده عطباً وضرراً .

سماءُ سعداً ظن أن يحيا به عمراً ؛ فقد ألفاهُ سعدُ الداج

هذا ولا يكون المولع بالتبغ في أحسن حالات النشوة والانتعاش إلا حين يدخن، ولكن على توالى الوقت وبسبب الالتهابات المستمرة الناتجة عن امتصاص السموم المستكنة في التبغ تحصل تغيرات عدة واستحالات متنوعة في الأنسجة المركبة للجسم وفي الغدد الإفرازية تتخطى منها إلى الجهاز الدورى فتحدث تصلباً في نسيج الشرايين العضلية التي تعمل عادة على توزيع الدم في عموم أجزاء الجسم، وعندھا تتقلص وتبیس ويضيق اتساعها فيقصر القلب على مضاعفة وظيفته في دفع الدم إليها ويؤدي ذلك إلى حدوث تضخم كاف في عضلاته بعد تمدده، وإلى ازدياد قوة ضغط الدم على جدران الأوعية. ومعلوم أن هذا كله قد يعرض القلب للضعف والهبوط أو للنقطة والسكتة إذا لم ينجم الموت عن مرض في الكلى أو الكبد.

## التبغ والامراض المتلفة

إن الدكتور ولیم و . كین يعد من كبار الجراحين الأميركيين وقد جاء في الجزء الثامن من مؤلفه القيم في الجراحة أن ٤٠ في المئة من الجثث التي شريحها لشبان دون العشرين من عمرهم ممن سقطوا في ساحات القتال الأوروبية مدة الحرب العالمية قد دلّ على وجود تغيرات مرضية متلفة للقلب والكلى والكبد. وقد كان أولئك الشباب من خيرة من أنجبتهم أميركا لما امتازوا به من قوة البنية وصلابة العضل ومثانة العصب. وقال إنه لم يجد بين القتلى في سن الأربعين غير ١٠ في المئة من ذوى الأعضاء السليمة. وذكر أن ٥٠ في المئة قد أصيبوا بتصلب الكلى والكبد والأوعية الدموية. ولو أن أولئك الرجال فحسوا مخصاً مدققاً طياً وهم في قيد الحياة لما استطاع الفحص أن يظهر

فداحة هذه التغيرات الغدّارة التي انتابتهم خفية أثناء تعاظمي التبغ .  
 هذا وقد ذكر إ. إ. رتنهوس مدير معهد إطالة الحياة النيويوركي  
 « أن ثلاثة وأربعين في المئة من طالبي الانخراط في عضوية إحدى  
 الشركات الأميركية الكبرى للتأمين على الحياة قد رفض قبولهم  
 بسبب إفلاسهم الصحي الدالّ على أمراض متلفة عضالة عندهم ، أو على  
 قبول أجسامهم لأن تكون مرتعاً خصيباً لها » . وزاد على ذلك بقوله  
 « إن تسعين في المئة منهم كانوا يجهلون حقيقة حالتهم الصحية » . هذا  
 وقد جاء في إحصائية الدكتور هيفن أمرسن الأستاذ بجامعة كولومبيا  
 أن نسبة الوفيات بمرض القلب في مدينة نيويورك قد ازدادت في غضون  
 الحسین سنة الأخيرة فكانت مئة وسبعة وثمانین في المئة كما أن زيادة  
 الوفيات بأمراض الشرايين بلغت ستمائة وثلاثة وستین في المئة .  
 ولا ريب في أن سحوم التبغ هي مسبب كبير لكثير من هذه العلل  
 الحاضرة والأمراض المتلفة التي تعدّ من ألدّ أعداء الحضارة اليوم . فان  
 الوفيات الناجمة عن الأمراض العضوية الحيوية كهبوط القلب والسكتة  
 وازدياد الأمراض العضلية والعصبية ترجع على نوع ما الى تعاظمي التبغ  
 والى الدخينة ( السيجارة ) بنوع خاص ولاعجب فهي أكثر حالات  
 استعمال الدخان ضرراً .

## هل التبغ مهديء للأعصاب ؟

إن التدخين في الواقع يهدىء الأعصاب حقاً . وذلك يقيم أكبر  
 حجة على ضرره . والشخص المستعبد للمورفين يعرف جيداً كيف يعمل  
 المورفين على تسكين أعصابه . وقد عرض علىّ في حياتي الطبية جملة  
 أشخاص من مدمني المورفين وليس من يعرف مثلي كيف يعمل المورفين

دائماً على إراحة أعصاب المولع بتعاطيه . على أننا لانقول لمدمن المورفين العصبي المزاج : « ثابر على تهدئة أعصابك بواسطته » بل نعرف أنه يحتاج الى عناية طبية فائقة . وقد نضطر الى وضعه تحت رقابة شديدة لكيلا يلجأ الى تخدير أعصابه بهذه المادة المؤذية الخطرة . ولعل أقوى برهان على وجوب الامتناع عن إعطاء المورفين لتهدئة الأعصاب هو قدرته على التهدئة . وإنه لخليق بنا أن ننظر بعين التوجس والارتياب إلى كل مادة تتوفر على تخدير الأعصاب كيفما كان اسمها .

وليعلم أن المواد المخدرة والمنومة جميعاً تزيد دائماً سوء الحالة العصبية ، وذلك لأنها تقوى على تخفيف آلامها وتسكين حدتها تسكيناً وقتياً . ولعل هذا هو السبب الذي يغري الأنام على استعمالها ويوهم الناس بأن استخدامها ضرورة طبية لازمة لمنع الأوجاع فيكون من تأثيرها فيهم جرّهم الى اعتياد تعاطيها وحملهم على التمدادى فى التعلق بها مدى الحياة .

والمدخن يعرف جيداً أن الدخينة (السيجارة تشبه المورفين من ناحية قدرتها على تخدير الأعصاب وتهدئتها وإلحاحها عليه بالتمادى فى طلبها كلما زال تأثيرها فى تلك الأعصاب المكدودة التى لايسكن تأثيرها حتى تترنخ من جديد بمفعول دخينة أخرى . ولعل هذا التعلق بالدخينة والاعتماد عليها فى تهدئة الأعصاب هما اللذان يجعلانها خطراً على الصحة والحياة .

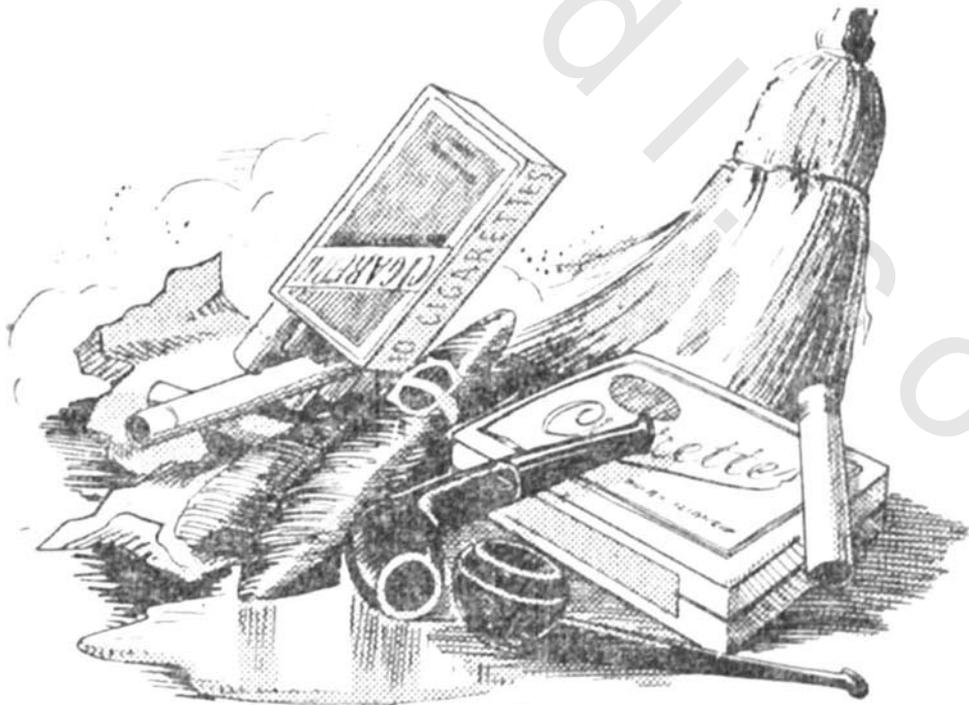
ونحن جميعاً نعرف أن التبغ مخدر وأن جميع العقاقير المخدرة تمنح مريديها إنتعاشاً خيالياً ولذة خداعة ، لأنها توهمهم أنهم بفضلها فى صحة جيدة وهم من الصحة الجيدة على مدى الجوزاء . وليتها تكتفى بذلك بل إنها تعمد الى ضميرهم المروع المضطرب وتفتأ جأشه وتلين من قسوة وخزائه بقولها لهم : « سلام حين لا يكون سلام » .

ومما لا ريب فيه أن الأشخاص الذين عندهم نقص في القوى العقلية وشذوذ غير طبيعي هم الذين يشعرون بافتقارهم الى المواد المخدرة وهم وحدهم الذين تشتد أعصابهم ويستطيعون أن يكونوا أكثر ثباتاً وتجويداً لأعمالهم ماداموا تحت تأثيرها . ومع أن المدخن يشعر بهدوء في أعصابه من جراء التدخين إلا أنه يجد بعد حين أن الأعراض التي يلطفها التبغ تلطيفاً مؤقتاً تزداد وتتفاقم ويوقن أن التدخين يحدث عنده تأثيراً سلبياً ولا يعمل على إنماء قوته وثباته وتقوية أعضائه . وكم من مدمن على التدخين أصبح بعد حين مهدم الأعصاب مسترخي المفاصل يعده ضعفه للحلول في المصاح العمومية .

وهناك سبب للاضطراب وعدم الاستقرار اللذين يحسبهما الصاحي الى شدة أعصابه بتعاطي التبغ حينما يهب من فراشه في الصباح ، فهو بدل أن يتمتع بنوم مريح طيلة ليله يصحو بعده منتعشاً معافى يجد نفسه في أسوأ الحالات ويشكو التوتر في أعصابه والارتعاش في يديه ويلقى مخه عاجزاً عن تأدية وظيفته . وإذا ذلك تقدم له الطبيعة الفرصة التي تنبهه فيها الى حقيقة حاله وهو لا يستشعر مثل هذا العنت لأنه يفتقر الى الغذاء . ولو صح ذلك لرد إليه الغذاء راحته وطمأنينته ، ولكنه إنما يحس افتقاره الملح الى التبغ المخدر لأعصابه . وغير خاف أن مدمن التبغ لا يشعر بقابلية للطعام إلا بعد أن يشفى غليله بالتدخين . وفي إمكان كل مدخن أن يخبرك بأن هذا التقرير الذي أضعه بين يديك يطابق الواقع ، فهو يحتوي على الحقائق التي اختبرها المدخن كما ألف الطبيب المدقق مشاهدتها .

## رأى تشانسي ديبو في التبغ

إن المرحوم تشانسي ديبو الأميركي الجليل قد عمّر أربعة وتسعين عاماً ولم ينقطع عن الذهاب يومياً الى مكتب أشغاله إلا قبل وفاته بأسابيع قليلة . وحين بلغ الثالثة والتسعين صارح الملاء بالأسباب التي دعته الى هجر التدخين قبل ذلك بنصف قرن . وكان قد انخدع وهو شاب بالفكرة القائلة بأن التدخين يشد الأعصاب ويكسبها رسوخاً وثباتاً . ولكنه عرف أخيراً أنه كان مخطئاً . ولننقل فيما يلي نص كلماته . قال : « كنت أدخن عشرين لفافة في اليوم وداومت على ذلك حتى نال مني الضعف كل منال . ولم أكن أدري السبب الأساسي الذي جرنى الى ذلك الضعف ولم يذكر لي الأطباء الذين كاشفتهم أمر دائي شيئاً عن التبغ . وكانت قد اعتدت التدخين كلما جلست الى مكثبي . وقد حسبت



تبا للتبغ قدفاً للتبغ الى الجحيم

أنه يمدني بعون كبير في عملي . كنت أجد فيه إذكاءً لعقلي . وعرفت أني لا أستطيع القيام بأي عمل إلا إذا دخنت ، فكان يعرفونني الملل وتضعف قدرتي على المثابرة وإمعان النظر في الأمور . ولم أكن أستطيع التفكير جيداً إلا إذا كانت اللقافة المشتعلة في فمي .

« وشريت ذات يوم سيجاراً ( لقافة مضاعفة مصنوعة من أوراق التبغ ) وأخذت أسحب منها النفس تلو النفس بالتلذذ والسرور اللذين لا يتاحان إلا لمن غرست فيه بذور الشغف بالتدخين . وأخذت أدخن مدة دقائق . ثم انزعجتها من فمي ونظرت إليها وخاطبتها قائلاً : يا صديقتي ورفيقتي لقد كنت لي أعز من الذهب وأغلى من الكنوز ، وكنت لك موالياً ومخلصاً ، ومع ذلك فأنت مصدر مصائبى ومبعث عليلي وأوجاعي وقد خدعتني ومكرت بي وقد حان الوقت الذي فيه نفترق .

« ونظرتُ نظرة الحزن والاشتياق والرغبة إلى تلك اللقافة الطويلة الغالية ثم قذفت بها إلى الطريق . وقد أيقنت أن التبغ كان يحقني من الحياة محقاً فلم أعد إلى التدخين بعد ذلك مطلقاً . »  
إلا أن هذا الهجر قد كلفه مجهوداً عنيفاً فإنه يقول :

« قضيت ثلاثة أشهر بعد ذلك وأنا أقاسي من برحاء العذاب ما لا أتوقع أن أضطلع بما يماثله قسوة في العالم الحاضر أو في العالم الآتي . ولم ألبأ إلى طبيب بل لم أعمد بطريقة ما إلى تلطيف آلامي الهائلة . وربما كان أعطاني الطبيب دواءً يخفف شدة كربتي . إلا أني تحملتها وحدي بصبر الشهداء ولم أنقض العهد الذي قطعته على نفسي . وكنت قد عقدت النية على هجر التبغ إلى الأبد وإلا أتلفت حياتي بتأثيراته المهلكة » وفي نهاية الأشهر الثلاثة خمد حنيني إليه وزاد وزني مقدار ١١ كيلوغراماً وكنت أستغرق في النوم مدة سبع أو ثمان ساعات كل ليلة . « ولم أدخن منذ ذلك العهد إلى يومنا هذا . ومع أنه ليس من

يعرف مثل المتع واللذائذ التي يظفر بها الانسان من وراء التدخين ، إلا أنى لا أزال مسروراً بنسيانها وتركها راغباً في هجرها خبيراً بأضرارها السيئة مقدراً عواقبها الوخيمة . وإذا كنت قد عمرت أكثر من غيرى فقد كان ذلك لأنى رغبت فى أن أكون أحكم من هذا الغير .

وسياتى الوقت الذى سيعترف فيه كل مدخن بأن التبغ الذى يعول عليه فى تنشيط أعصابه وإنعاشها سيفقد به وبها . بيد أن قوة الإرادة ورسوخ العزم اللذان امتاز بهما تشانسى ديبو لا يتأتيان لكل شخص ؛ فإن بروفسر رشت البجائة الفسيولوجى المشهور الذى فاز سنة ١٩١٣ بمجائزة نوبل التى بلغت قيمتها ٥٠٠٠٠٠ ريال قد أشار إلى عبوديته المخجلة لهذا العشب السام فقال :

« إن التبغ لشديد الأذى ، ودخان التبغ مهلك . وكفى به أنه يحتوى على غازات سامة مميتة . وهى أوكسيد الكربون الأول وحامض الهدروسيانيك ودخان النيكوتين . ومع ذلك فأنا أعيش بين هذه السموم . وبدل أن أستنشق الهواء النقي الطلق المانع الصحة أرانى أتلف قابليتى وذاكرتى ونومى ووظيفة قلبى باستنشاق الأبخرة السامة المؤذية . ولا أستطيع أن أنتحل لنفسى ما يخول لها تعاطى التبغ كما أنى لا أقدر أن أدعى كـبعض المدخنين أنه غير مؤذ ما دمت أعلم جيداً أنه ضار بل عظيم الضرر .

« وأعرف أن جنونى بالتدخين فيه برهان قاطع لجهل الانسان المطبق وطيشه المبين . والتدخين عادة سيئة خرقاء استعبدت لها ذاتى وأذلتها لسلطانها مع أنى أدرك تماماً مبلغ الشطط الذى آتبه باتباعها . ولا أنى أستطيع أن أدرك من مساوئها ما لا يدركه غيرى أرانى أولى منه بالعذل والملام .

« فيا للجنون السحار الغاوى ! ويا للزيف السخيف ! ويا للعبث الأخرق ! لقد كبلت نفسى بأغلال هذه العادة الشنعاء التى لا أجد لها

عذراً يبررها غير كونها الجهالة العامة الشاملة التي يستسلم لها معظم الناس وهي لعمر الحق عبودية خرقاء أجنب عن الهرب منها . »

## الدعوة التي يقيمها لوثر برينك

إن لوثر برينك العالم النباتي المشهور حين سئل عن رأيه في التدخين أجاب: «لوردت على سؤالكم بقولي إني لا أتعاطى التبغ أو الكحول من أى نوع كان وإني قلما أشرب القهوة أو الشاي لقلتم إن هذا لا يتعدى الإعراب عن الميل الشخصي الذي لا يثبت شيئاً . ولكنى أستطيع أن أثبت لكم أن تعاطى أقل كمية من المكيفات والمنبهات يعطل كل عمل يتطلب الانتباه الدقيق والالتفات الكلى والرعاية التامة .

» وقد اعتدت أن أستعين بقوة مؤلفة من عشرين رجلاً لمؤازرتي في أداء عملي الذي يتناول بعض أصناف التفريخ والاستنبات . وغنى عن الذكر أن هذا العمل يضارع في دقته صنع الساعات . ولذا لست أتأخر عن طرد أى رجل منهم مادام غير كفء للقيام بوظيفته الخطيرة . « وقد أراد رئيس رجالي أن يسألني منذ حين عما إذا كنت أعنى باستقصاء أحوال أولئك الرجال وأرغب في الوقوف على عاداتهم الشخصية ولما أجبتة بالنفي أدهشني بقوله إن الرجال الذين وجدتهم عاجزين عن القيام بعملية التفريخ الدقيقة كانوا من المدخنين ومن شريبي الخمر . ومنع أنهم قدروا على الاضطلاع بأعمال الفلاحة الشاقة إلا أنهم كانوا يعتبرون عملية التفريخ وغيرها من العمليات الزراعية الدقيقة «سخافة» ويجدون فيها مضايقة وجهداً وعناءً ويهجرونها لعجزهم عن استجماع قواهم الفكرية وتركيزها عليها افتقاراً منهم إلى الدقة والانتباه والجلد والثبات اللازم لمثل هذه العمليات . »

وأضاف مستر برينك على ذلك قوله : « حتى الرجال الذين يدخنون لفافتين أو ثلاث لفافات في اليوم لا يمكن غالباً الركون إليهم بأدق الأعمال الجليلة . »

ويقول المرحوم توماس ا . أديسن نابغة الكهرباء وشيخ المخترعين الأميركيين . « إن دخان التبغ له على مناطق الأعصاب المركزية تأثير عنيف يؤدي إلى إفساد خلايا المخ التي هي على أتم ما يكون من اليقظة والنشاط والقوة في الأحداث . وهو يختلف عن غيره من المخدرات والمكيفات لأن أنواع التلف والفساد والانحطاط الناجمة عنه تستمر ولا تقف عند حد ، لذلك لا أسمح لمدخن بأن يشتغل في مصانعي . وأنا أعتقد أن العالم الذي لا يكاد ينقصه من عوامل الفساد والانحطاط شيء له ألف مندوحة عن اصطناع المزيد منها بواسطة الدخينه (السيجارة) اللعينة . ولعل من أبلغ الشكاوى على التبغ ما فاه به الدكتور وليم . ج . مايو أحد إخوان مايو المعروفين في مدينة روكستر بولاية منسوتا حين أقام مائدة حافلة لنفر من أعلام الجراحين قال :

« أيها السادة — جرت العادة بأن تقدم لفافات التبغ للضيوف بعد الفراغ من تناول العشاء . غير أنني سأجاوز هذه العادة . وأنا لا أدخن مطلقاً ولا أستحسن التدخين ولا أصدق عليه . على أنكم لو أجلتم الطرف لرأيتم التدخين عادة فاشية بين أمهر الجراحين وأقدرهم . ومعلوم أنهم غرّة المجد والرقى بل صفوة الرجال الذين يقتدى بسيرتهم وتوطأ مواقع أقدامهم . لذلك أقول إنه لا يليق بجراح محترم أن يذوق التبغ أبداً . »

ولا مرأى في أن شهادة رجال عظام مثل مايو وأديسون وبرينك وديبو وغيرهم جديرة بأن تؤكد الملاء أن عادة التدخين من شر العادات الهدامة لكيان الانسان ، وأن الشخص الذي يريد أن يجلي

نبوغه وينمى مواهبه ويستكمل مقدرته يجب ألا يدخن بحال من الأحوال . ويتن أنه ليس لشاب يعلق حجراً حول عنقه أن يتوقع الفوز وسط التيارات العنيفة المتلاطمة في بحر هذا العصر العجاج .

## كيف يؤذى التبغ الناس ؟ ولماذا ؟

ليعلم أن النيكوتين هو العنصر الفعال في التبغ وهو من أفتك السموم المعروفة لدى العالم . وكفى به أنه السم الذي يعتمد عليه البستانيون في قتل الحشرات والأوبئة التي تصيب أغراسهم . وهو قتال لدرجة توجب استعماله مخففاً بإضافة بضع قطرات منه إلى خمسمائة جرام من الماء . وقد عرف الأطباء أنه سم زعاف ولذا قضوا أعواماً دون أن يجروا على إدخاله في وصفاتهم الطبية . وغير خاف أنه لا ترياق للتسمم بالتبغ كالذي للتسمم بالمورفين أو الأستركين أو غيره من العقاقير المستعملة في الأدوية . فالأستركين المعروف عند العامة « بسم الفار » مادة مميتة ولكن مقداراً منه بين نصف قحمة وقحنتين يقتل رجلاً وكذلك يقتله مقدار مورفين أكبر . بيد أنه قد تأكد للباحثين أن ١٠ من قحمة نيكوتين تودي بحياة إنسان بالغ وأن قحمة هي دائماً جرعة مميتة سريعة الفعل . وأصناف التبغ المتعددة تختلف كثيراً في مقدار ما تجويه من النيكوتين . ولا يخفى أن نسبة هذا المقدار تبتدىء من واحد في المئة إلى تسعة في المئة وأن متوسطها لا يقل عن ثلاثة في المئة . ومعلوم أن الذين يتعاطون التبغ في الغليون يستنشقون أكبر كمية من النيكوتين وذلك لقلّة ما يتبخر منه بفعل النار حين إشعاله . أما الدخين (السيجارة المصنوعة من مفروم التبغ) فتحتوى منه على مقدار أقل مما في دخان

الغليون. على أن مقداره في اللقافة المضاعفة (السيجار) وسط بين الاثنين ومع ذلك فإن الدخينة هي أشد هذه الأنواع الثلاثة ضرراً وسنفصل ذلك فيما بعد .

## في التبغ تسعة عشر نوعاً من السم

إن النيكوتين ليس هو العنصر الوحيد الضار الذي يحتوي عليه التبغ . ولعله يحسن بنا أن ننقل عن مؤلف قيّم في « التبغ » أصدره الدكتور جون هارفي كيلوج الذي يعدّ من أعظم جراحى أمريكا . وهو رجل مستفيض الشهرة قد قرع صيته الأسماع وتجاوبت بصدى ذكره المحافل وطويت لبراعته وعلمه المراحل . بل هو الجراح الذي ليس له ضريب في عدد العمليات الجراحية التي أجراها وتفوق بها على سائر زملائه في بلاده . قال :

« إن تدخين التبغ في السيجار أو المتبغ أو السيجارة يوجد مركبات متعددة غير العناصر الأصلية التي تتركب منها مادة التبغ . ويتضح مما نشره الدكتور ج. دكسون مان الحائز لقب رفيق من كلية الطب الملكية في المجلة الطبية البريطانية سنة ١٩٠٨ : « أن دخان التبغ يحتوي على طائفة كبيرة من السموم القتالة المخيفة ومنها : النيكوتين والبيريدين ( وهو مادة آلية طيارة ) وغاز الأمونيا ( النشادر ) وغاز الميثامين وحامض البروسيك وأوكسيد الكربون الأول والهيدروجين المكبرت وحامض الكربوليك .

« ويضيف معمل التحليل الكيماوى الأمريكى ما يأتى إلى الأنواع السالفة : الغاز الأجمى والنيكوتين والليتودين والكوليدين والبارفولين والكارودين والروبيدين والفيريدين .

« و ذكر أرنولد ثلاثة أنواع أخرى وهي : البيروول و حامض الألديهيد و حامض الفورفورال .

« ويتضح من كل ذلك أن دخان التبغ يحتوي على ما لا يقل عن تسعة عشر نوعاً من السموم ، وأن كلاً منها له مفعول قاتل . ولا يخفى أن طائفة منها كالنيكوتين و حامض البروسيك وأوكسيد الكربون الأول والبريدين تقضى على الحياة لو أخذت من إحداها جرعة صغيرة جداً . ولذا لا يمكن لمدخن أن ينجو من مفعولها السام . »

## التسمم بأوكسيد الكربون الأول

يلاحظ أن أوكسيد الكربون الأول هو أحد السموم التي يستنشقهها المدخن . وأوكسيد الكربون الأول هو غاز سام نجده في غاز الفحم كما نجده في الدخان الذي يخرج من أنابيب السيارات الخلفية ولا نطبق أستنشاقه لحظة واحدة . وهو عنصر فعال في إشعال الغاز وتسخينه . بل هو المادة التي تجهز على الحياة حين تترك أنابيب الغاز مفتوحة — سهواً أو عمداً — في حجرة مقفلة . وكثيراً ما يكون سبباً من أسباب الموت في هذه الأيام حين يشرع السائقون في إدارة محركات سياراتهم وأبواب مستودعاتها ( جراجاتها ) مقفلة .

ولا يخفى أن جرماً من التبغ حين يدخن ينشر من ستين إلى ثمانين سنتمراً مكعباً من أوكسيد الكربون الأول .

ويختلف أوكسيد الكربون الأول عن غالبية السموم في فعله، فإن المدخن لا يكاد يستنشقه حتى يتحد عادة بالهيموجلوبين الموجود في كريات الدم الحمراء التي وظيفتها الأولى الاتحاد بالأوكسجين في خلايا الرئتين ونقله إلى كل أعضاء الجسم . ولما كان اتحاد غاز أوكسجين الكربون

الأول بمادة الهيموجلوبين أسرع وأقوى من اتحاده بالأوكسجين، فالنتيجة التي يستتبعها استنشاق غاز الكربون الأول مع دخان التبغ هي منع الهيموجلوبين من نقل الأوكسجين إلى أعضاء الجسم واستبقاء هذا الغاز السام الذي يفعل فعله فيها، فيترتب على ذلك من ثم إتلاف الأنسجة واستنفاد حيوية الغدد. هذا وقد اتضح أن مقدار أوكسجين الكربون الأول الذي في دم حيوان محبوس لمدة ساعة في جوّ ملوّث بأثر قليل منه يزيد ١٥٢ مرة عن المقدار الموجود في ذلك الجوّ الذي استنشقه. ويستدل من ذلك على عظم قابلية غاز أوكسيد الكربون الأول للتكدس والارتكام وسرعة استعداد الدم للاتحاد به وصعوبة التخلص منه. ولا يلزم أن يكون في الهواء مقدار عظيم من أوكسيد الكربون الأول لاجداث أعراض التسمم فإن القليل منه كفيلاً بذلك. هذا ولا يخفى أن استنشاق الهواء الذي يحتوي على واحد إلى اثنين في المئة من هذا الغاز يحدث أعراضاً خطيرةً وبيلة. وحين تبلغ نسبة المقدار الموجود منه في الهواء عشرة إلى عشرين في المئة، فإن الذين يستنشقونه يستطيعون أن يعيشوا مدة قصيرة. وإذا حدثت الوفاة فإن ستين إلى ثمانين في المئة من مادة الهيموجلوبين التي في كريات الدم الحمراء تتحد بذلك الغاز السام. وإذا استنشق الهواء الذي يحتوي على ٧ في المئة من غاز أوكسيد الكربون الأول مدة نصف ساعة فإن ربع الكريات الحمراء يعجز عن الاتحاد بالأوكسجين كما يجب. وبسبب اتحاد هذا الغاز السام بالدم يعجز الدم عن القيام بعمله الطبيعي وهو الاتحاد بالأوكسجين اللازم للحياة. وتنشأ أعراض الموت عن شيئين وهما التسمم بأوكسيد الكربون الأول والاختناق من قلة الهواء. ولأوكسيد الكربون الأول أثر سريع مباشر على الجهاز العصبي المركزي فهو ينهه وينشطه في أول الأمر ثم لا يلبث أن يخمده ويخدره. ويكون المخ أور ما يتأثر

به . ثم يسرى فعله إلى الحبل الشوكي والنخاع . وكذلك يهاجم غيرهما من الأنسجة الحيوية كالعضلات والغدد فيستبدبها ويحدث فيها تغيرات متلفة وجميع المدخنين يقاسون — على غير وعى منهم وبدون أن يشعروا — ضروباً متفاوتة من التسمم بأوكسيد الكربون الأول . ولا شك في أن مفعوله الفتاك يسرى بشدة في الفتيات والفتيان الذين يستنشقونه باستمرار فيعطل نموهم الطبيعي ويعصف بعقولهم وأجسامهم .

### الدخينة أشد أنواع التدخين ضرراً

حقاً إن التدخين بالسيجارة هو أشد طرق استعمال التبغ ضرراً وذلك لأن فيها فضلاً عن النيكوتين وأوكسيد الكربون الأول أنواعاً من السموم الخطرة ومنها الأكرولين وهو أحد أعضاء الفصيلة الألددهيدية السفاحة المميتة . ويقول توماس أديسون : « إن ضرر الدخينة يتأتى من الورقة التي تغلفها عند احتراقها ، لأن هذا الاحتراق حين يختلط بدخانها يكون مركباً ساماً من النوع المعروف باسم الأكرولين وله على المراكز العصبية تأثير عنيف يؤدي إلى إضعاف الخلايا المخية وإتلافها » .

ومن أفراد تلك الفصيلة الطاغية العائشة في أكناف الدخينة الصغيرة الفورفورال . وهو مادة مهلكة للغاية . ومنذ أعوام كتبت مجلة « اللانست » اللندنية الطبية المشهورة التقرير الآتي عن الفورفورال فقالت : « إلى الألددهيد وفصيلته المميتة تعزى آثار التسمم الضعيفة التي يحدثها الويسكي . إلا أن التجارب العديدة التي قنابها قد أثبتت لنا أن مقدار الفورفورال في لفافة صغيرة من لفافات فرجينيا يساوي مقدار ما في أوقيتين من سائل الويسكي الذي هو أهم أعضاء الفصيلة الألددهيدية . وقد وجدنا الفورفورال بكميات كبيرة في دخان بعض أصناف السجائر

المشهورة وكان يزيد خمسين مرة عن الكحول العادي في قدرته على إحداث التسمم . وقد دلت التجارب على أن جرعات قليلة منه تسبب أعراض الالتهاب الوقتي كالخيل والاختلاج والرعدة والخفقان أما إذا أخذ بكميات كبيرة فإنه يحدث نوبات تشنج شبيهة بالصرع كما يسبب شللاً عضلياً عاماً يفضي إلى حدوث شلل في عضلات التنفس .

ويظهر من السجلات العامة أن مقدار الفورفورال الموجود في دخان التبغ ( البيبة ) يختلف بين ٠.٠٠٠٤ في المئة إلى ٠.٠٣١ في المئة وأنه لم يكن له أثر بالمرّة في دخان اللفافة المضاعفة . ولكنه بلغ في دخان سيجارة فرجينيا الأمريكية مقداراً يتراوح بين ٠.٠٠٤ إلى ٠.٠١٦ في المئة .

## إلى مجرى الدم

يرجع السبب الذي يجعل استعمال الدخينة مؤذياً بنوع خاص إلى استنشاق دخانها وجذبه إلى الرئتين . ومعلوم أن الغشاء المخاطي الخاص بالرئتين والقم والأنف وما يجاورها من مسالك التنفس والهواء يغطي مساحة تبلغ من ثمانمائة قدم مربع إلى ألفي قدم مربع ، وأن الدم كله يدور فيها دورته كل ثلاث دقائق . وحين يستنشق الانسان الدخان المنبعث من لفافته يصل هذا الدخان وما يحالطه من المواد السامة إلى ذلك الغشاء الرقيق الدقيق الذي يسارع إلى السماح لهذه السموم الفتاكة بالمرور منه كي تتصل بالدم . ولا يخفى أن علم الجراحة يعد الاستنشاق أسرع الطرق لاحتداث التخدير . وإذا أمعن المدخن في نشق نفسين أو ثلاثة أنفاس من دخان التبغ وجذبه بعنف إلى رئتيه فإنه ينقل إلى دمه مقداراً من السم أكبر من الذي ينقله إليه حين يدخن مدة ربع أو ثلث ساعة تدخيناً عادياً .

قال دكتور بروس سمث مفتش السجون في ولاية أونتاريو بكندا بعد أن درس موضوع التبغ درساً دقيقاً: « إن استنشاق دخان التبغ الناجم عن احتراق التبغ والورقة الرقيقة جداً التي تلف فيها الدخينة لا يكتفى بإحداث تخدير موضعي في الأنسجة التي يلامسها الدخان. بل إن وصول سمومه إلى الهيكل الأنساني يعضل<sup>(١)</sup> نموه ويعبث به . »

## تأثير التبغ على المدخن

إن جسم المدخن وإن كان يمتص هذه السموم بالتدريج وبكميات قليلة إلا أنه يتأثر بها تأثيراً بليغاً . ولا شك في أن التدخين يضعف حاستي الشم والذوق . « وآلام الحلق » وفقد الصوت والبحة التي يشكوها المدخن هي من الحالات المعروفة التي تتسبب عن فتك هذه السموم بالأغشية الرقيقة الملتفة حول الأوتار الصوتية . ولا مرأى في أن التبغ يؤدي البصر بدليل ما يشكوه مدمنو التدخين من اختلال النظر وعدم القدرة على تمييز الألوان وعجزهم بنوع خاص عن تبيين اللون الأحمر واللون الأخضر . وتضعف أعصاب بواصرهم من تصاعد غاز الأمونيا عليها فيترأى لهم أن نقطاً سوداء تظهر أمام عيونهم .

ويقول سير باركلي مونيهان ، وهو عالم بين جراحى انكثرا المعروفين: « إن للتدخين اليد الطولى في إحداث قروح المعدة ، فهو يؤثر في غدد المعدة تأثيراً بليغاً ويزيد إفرازها للعصارة التي تحتوى على حامض الهيدروكلوريك . وهذه الزيادة لا تدعو إلى تقرح المعدة فقط بل تمنع شفاءها في حالة حدوثها . ومن أفعاله أيضاً إحداث قروح في العنق

(١) يعضل = يؤخر .

(أى المصران الاثنى عشرى) ويأبى كثير من الأطباء فى العالم



معالجة أية حالة من حالات القروح المعوية والمعدية إلا إذا امتنع المصاب بها عن التدخين .

هذا وقد تحقق الأطباء منذ عهد بعيد أن للتبغ علاقة قوية بمرض السل . ويلاحظ من السجلات الطبية أن دم مدمنى التدخين

تكون مقاومته التدخين بسبب عالا كثيرة منها قروح المعدة ويتم شفاءها لفتكات جراثيم السل أضعف من مقاومة غيرهم ، وأن شفاءهم يتوقف إلى حد عظيم على هجر التبغ هجراً تاماً . ونقول بالاجمال : إن جميع الأمراض التى تصيب الجهاز التنفسى هى أكثر انتشاراً بين المدخنين .

### الضغط الدموى والتدخين

ظهر من الاختبارات العديدة أن استطراد النبض أثناء التدخين يزيد عن المقرر ، وأن هذه الزيادة لا تقل غالباً عن تسع دقائق فى الدقيقة الواحدة ، وكذلك ثبت أن نبض المدخن لا ينتظم انتظام نبض غيره وأن قلب الأول منهما يعود إلى حالته الطبيعية بعد القيام بأى عمل فى ببطء لا يعانیه الآخر . ويجمع الثقات المتضلعون من علم وظائف الأعضاء

على أن التبغ سم قاتل للقلب، ويقفون إن الذبحة<sup>(١)</sup> الصدرية والقطع<sup>(٢)</sup> يصيبان المدخنين أكثر مما يصيبان غيرهم.

والنيكوتين الذي في التبغ يرفع ضغط الدم. ويمكن إثبات ذلك بفحص الضغط الدموي عند المدخن قبل أن يتناول سيجارة، ومعاودة فحصه بعد تدخينها حالاً. وقد يرتفع الضغط الدموي من عشر درجات إلى خمس وعشرين درجة بعد تدخين ثلاث لفافات. ويدق القلب بشدة لأنه يضطر إلى القيام بعمل أزيد من عمله الطبيعي كي يدفع الدم إلى الشرايين المكتظة المتصلبة.

ولاشك في أن التأثير السيء الذي يحدثه التبغ في القلب وفي الشرايين هو من أقوى العوامل التي دعت إلى استفحال أمراض القلب والأوعية الدموية وتفاقمها تفاقماً ذريعاً في هذه الأيام. وقد كثرت شهادات الوفيات التي نقرأ فيها هذه الكلمات « السكتة القلبية » أو « فلس القلب وهبوطه » وكان يجب أن نقرأ فيها « السكتة القلبية » أو « فلس القلب الناشئ عن إدمان النيكوتين ».

### « إطاقة » التبغ وحوله

ولرُب معترض يقول : « إذا كان التبغ مميتاً قتالاً فلم لا يموت المدخنون سريعاً؟ » إنهم لا يموتون سريعاً لأن الأعضاء تجدد وتكافح للتخلص من السموم المتغلغلة في الجسم على الولاء كفاحاً جريئاً. وأكبر دليل على أضرار التبغ ما يظهر بعد تدخين اللغافة الأولى فإنها تحدث الصداع والغشيان والقيء. ولكن إذا تشبث الإنسان

(١) الذبحة = وجع في الحلق أو الصدر. (٢) القطع = البهر أو انتطاع النفس.

بعبادة التدخين وتمادى في تعاطيه صار لجسمه طاقة على احتمال مفعوله الضار؛ على أن هذه الطاقة لا تكفل للجسم المناعة والتحرز من النيكوتين الذى يواصل نقت سمومه الخفية، ويسعى سعيه الحثيث للإضرار بالحياة. ولا بد أن يأتى الوقت الذى تقف فيه تلك «الإطاقة» عند حدها الأخير فيعروها الوهن، وينتهى ذلك الكفاح الطويل الجاهد، ويحاول الجسم الكليل العانى أن يتذرع بحول مصطنع لمواجهة موقفه العصيب. وكأنى بالطبيعة تنظر إليه إذ ذاك آسفة وتقول: «ها هو ذا المدخن يستسلم للأوهام والخيالات فلنتركة لحال سبيله». والكبد هو العضو الذى يجب أن يخص بالثناء والمدح والشكر للمجهود الجزئى الذى يبذله لحماية الجسم من سموم التبغ، فإن له قدرة عجيبة على فرز السموم واستهلاكها لحد معلوم. ولكن إذا طلب منه أن يقوم بواجب مزدوج أو ثلاثى فإنه يعجز كثيراً عن إصلاح الدم للتغذية والقيام من جديد بإحالة منتجات الهضم التى لم تتمثل التمثل الواجب فى المعدة والأمعاء، وتغلّ يده تماماً عن إذابة تلك المنتجات وتصفيتها ويقل نشاطه فى إفراز السموم. وبين أن الكبد المكثود الذى يقع تحت عبء هذا الجهاد يسمح للمواد الدائرة بأن تتجمع وتتكدس فى الدم. وليعلم أن هذا التكدس هو من أهم الأسباب التى تجعل المدخنين أقل من غيرهم جلدًا واحتمالاً وصبراً على المكاره وقدرة على المثابرة.

وفوق ذلك فإن تمضية السنين الطوال فى مكافحة النيكوتين لا بد أن تترجداً أخيراً حالة مرضية فى الكبد، فإن حالات التضخم والتشمع الدهنى كثيراً ما تستتبع التسمم البطيء بالنيكوتين.

هذا ويقول الكتاب الحكيم: «لأن القضاء على العمل الرديء لا يجرى سريعاً، فلذلك قد امتلأ قاب بنى البشر فيهم لفعل الشر». وما أصدق

هذا القول ، فإن المدخن الذي لا يستطيع أن يبصر بالعين المجردة فداحة الأضرار اليومية التي يلحقها التبغ بالقلب والأوعية الدموية والكلية والكبد والمعدة والدماغ ولا يموت على الفور بعد تدخين لفافة صغيرة بحسب أنه « ينهض ويرتقي » بذلك النشاط الوظيفي الذي يبعثه فيه التدخين ، على أن التبغ وإن كان يقضي على الحياة ببطء إلا أن قضاءه عليها مبرم محتوم لا مفر منه . والمدخن يسرف في العيش بصمته وينتحر بيده على مهل ، ولكن يوم الحشر العظيم ينتظره ولا بد أن يقدم فيه حساباً عما جنته يده .



بعض الأعضاء الرئيسية يضرها التدخين ضرراً بليغاً

ومتى بلغ التبغ مداه من الأضرار بكثير من الأعضاء الحيوية كالقلب والكبد والكلية يقف الطب موقف الحائر الآسف لاستعصاء الداء على الدواء ويعلم أن مثل هذه الحالات لا يرجى لها شفاء ولا يجد الآسى (الطبيب) من ثم سبيلاً إلى مهادنة أخطارها وتلطيف ويلاتها إلا بإرشاده إلى اتباع النصيحة القائلة : « حذ عن الشر وافعل الخير . اطلب السلامة واسع وراءها » ، والإلاحاح عليه بالإقلاع عن عادة التدخين كي يتاح لأعضائه البالية أن تسير به

بضعة أهوام أخرى .

## النساء المدخنات

لسنا نريد ان نطرق الآن أبواب البحث في حقوق المرأة حين نعرض للتحدث عن التدخين بين النساء . ولبعض النساء ولع بالإعراب عن عقيدتهن بأنهن كفء للرجل في كل شيء ويجاهرن بوجود مساواته في كل الأشياء بما فيها التدخين . ولكن نظراً للضرر الذي يلحقه تعاطي التبغ بالرجال نرى من الوجهة الأخلاقية البحتة أنه لا يحق لهم استعماله بحال من الأحوال . وإذا فرضنا أن التدخين حق مباح لهم فإنه يجب أن يكون حراماً على النساء . ولسنا نجعل أن الأمة تعاني من جراء تدخين نساءها ما لا تعانيه من إدمان رجالها على تناوله . ولندكر أنه إذا كان من واجب الوالدين أن يورثوا أولادهم أجساماً صحيحة قوية فإن الأم هي التي ينبغي أن تطالب أكثر مما يطالب الأب بأداء ذلك الواجب . وهذه حقيقة فسيولوجية مقررة معروفة ، ولا جدال فيها كيفها كان رأينا في الحرية الفردية والحقوق النسوية .

ومنذ الحرب المسكونية الكبرى شاعت عادة التدخين بين سيدات أميركا وأوانسها شيوعاً مدهشاً مروّعاً . وقد مرّ وقت كان التدخين فيه مقصوراً على النساء ذوات السمعة السيئة والسيرة المنحطة وعلى بعض الجدّات العجائز اللواتي كن يعشن في جبال القسم الجنوبي . أما الآن فإننا نرى غالبية طالبات المدارس العالية والسكرليات مولعات بالتدخين أشدّ ولع . بل إننا نجد كافة نساء الطبقة العالية تقريباً منغمسات في تعاطي الدخينة . وكان الناس فيما مضى يتأففون ويتهامسون حين يرون النساء المدخنات في المطاعم والفنادق والمركبات العامة . أما الآن فقد أصبح هذا الأمر عادياً لا يثير دهشة أحد من الناس بل

لا يستدعى انتباههم . وإذا استمر انتشار التدخين وشيوعه على هذا المنوال فلن يمضى وقت طويل حتى يكون عدد المدخنات بين النساء مضارعاً لعدد الرجال المدخنين . والنساء أكثر من الرجال ذلة وخضوعاً لسلطان الدخينة المزرى لما يمتاز به من رقة المزاج وشدة الحساسية .

### التدخين أشد تنكياً بالنساء

والآن تعالوا ننظر بدقة في تأثير التبغ في النساء . وليعلم أن جهاز السيدات العصبي أدق في تركيبه من جهاز الرجل، ولذا يشتد تلفه من استعمال هذا المكيف المؤذى . وقد جاهر بذلك الدكتور هوك س . كمنغ كبير الجراحين بمصلحة الصحة العمومية في الولايات المتحدة فقرر ما يأتي :

« إن عادة التدخين التي أوغلت السيدات في مزاولتها من شأنها أن تصيبهن باضطراب الأعصاب وتبتليهن بالأرق والسهاد . وإذا كان في نية جميع الأميركيات اعتياد التدخين كما يُستدل من التقارير والإحصاءات الأخيرة فلا بد أن تقاسي الأمة الويل والشبور . ولا بد أن تصل الحالة الصحية العامة إلى أشد دركات الانحطاط . وعدد الأميركيات اللواتي يدخنن السيجارة اليوم هائل مذهش . وهن يدخنن على سبيل العادة، ولكن لا ريب في أن هذه العادة تؤذى السيدة أكثر مما تؤذى الرجل، فإن مجموعها العصبي أضعف من مجموعته، ومزاجها أرق من مزاجه، وحساسيتها أشد من حساسيته، ولذا يكون تأثير التبغ عليها أقوى وإضرارها بها أبلغ . وقد يشوه بشرتها ويذهب بروائها ويجماها . ويجعل لونها أغبر شاحباً . أما الدعاية التي تداع للتبغ بين الناس لتوهمهم أنه أكسير الحياة وأنهم يستطيعون أن يستعوضوا به عن الطعام

والغذاء فتنافي شروط الصحة وتلحق ضرراً بليغاً بالشباب الذين يعنون بتعديتها والإقبال عليها .

ولم يندد الدكتور صموئيل . ا . برون نائب أسقف مستشفى بيليف بنيويورك عن هذا المعنى فقد قال : « إن فتك التبغ بالسيدات أشد من فتكه بالرجال » وزاد على ذلك بقوله « إن النساء يدخنن بإفراط ولا يستطعن التدخين باعتدال ، ولذا تهيج أعصابهن تهيجاً شديداً يورثنه الأنيميا وغيرها من الأمراض التي تجد فيهن مرتعاً خصياً لها وقابلية عظيمة للإصابة بها ، فتدخينهن من الوجهة الطبية غير مقبول . وفوق ذلك فانه ينافي الأخلاق الصحيحة . ولا شك في أن خطره عظيم على الفتيات ولا سيما في سنى عموهن العقلي والجسماني . »

### الشيخوخة المبكرة

إن البروفسر أرنولد لوران طبيب مشهور بكارلسباد ويقصده الناس من جميع الأقطار للظفر بمشورته الطبية وقد أدلى بخصوص أضرار التبغ وتأثير التدخين على السيدات فقال إن الدهشة قد أخذت منه مأخذها حين وجد أن كثيرات من السيدات اللواتي قصدنه ، وكن ممن اشتهرن من جميع أنحاء أوروبا بالجمال والحسن البارع ، قد صرن في مدى سنوات قليلة عجائز كأنهن بلغن أكبر درجات الشيخوخة ، إذ ظهرت كل أعراضها بسبب التدخين .

وهذه حقيقة ثابتة لا مرأى فيها ، فإن النيكوتين وغيره من سموم التبغ ذو خطر عظيم على الغدد التناسلية وعلى الجلد والبشرة . ويحسن بنا أن نستشهد في هذا المجال بأحد الثقات الأعلام ونعني به جوزيف برن مدير الاتحاد الوطني لدار التجميل قال :

« إن وجود السيدات المدخنات تغدو طمآنة عجفاء<sup>(١)</sup> مقروفة<sup>(٢)</sup> مسنونة<sup>(٣)</sup> ما تمكنت منهن عادة تعاضى النيكوتين عن طريقة التدخين فتصير بشرتهن شاحبة خضراء ، وتفقد شفاههن لونها العنابي الجميل وتتجمع الغضون حول زوايا أفواههن ، وتمتد شفتهن السفلى إلى الأمام وتبرز تحت الشفة العليا وتحملق عيونهن وتسترخى جفونهن وتفتر . »  
ومن الأمور المقررة المعروفة أن التدخين يعيث في بشرة السيدة نساداً ويجعل لونها شاحباً وجلدها خشناً يابساً ، ولذا تعتمد النساء المدخنات إلى استعمال الدمام<sup>(٤)</sup> والأدهان والمساحيق ، ولن تستطيع الفتاة الحسنة أن تحافظ على بضاعة بشرتها الرفيعة<sup>(٥)</sup> اللامعة الغضة إذا لعبت بالنار أى إذا استهدفت لأخطار التدخين .

### ضمور وهزال لا هيف ورشاقة

إن كثيرات من السيدات يعتدن التدخين مأخوذات بالإعلانات الخلابة توهمهن بأن النفاقة تجعلهن لطيفات الجوانح ممشوقات القوام رشيقات القدود . وفي هذه الأيام التى قضى فيها مبتدع الأزياء بأن تكون المرأة رقيقة البدن منخرطة الجسم كالسارية أو كخيوط البان وقضيب الخيزران<sup>٦</sup> جن جنون النساء بإذهاب لحمهن وإضواء<sup>(٦)</sup> عظامهن وصادفت الإعلانات التى تذيعها شركات التبغ تربة خصيبة .

ومن المؤكد أن التدخين يعمل على إتقاص السمانة وإذابة الشحم ولكن النحافة المكتسبة بفعل النيكوتين مؤذية للصحة وهى موطن

(١) عجفاء = مزياة . (٢) مقروفة = ضامرة ضعيفة . (٣) مسنونة الوجه = مخروطة . (٤) الدمام = الطلاء والدهان . (٥) الرفيعة = اللينة . (٦) إضواء = أضغاف .

أمراض خطيرة . وبينما تهدم المرأة صحتها وتبرى جثمانها وتنقف بدنها إذا الرجال الذين يصنعون التبغ يكذبون الثروات الهائلة والأرباح الطائلة التي تفرغها السيدات المدخنات في خزائهم . وماذا يهمهم من قتل الأرواح ما داموا يستطيعون إشباع شهواتهم من هذا الربح الحرام .

### سمة النيكوتين مطبوعة على جبهة الأنسال

إن أثر التدخين الضار لا يظهر في النساء أنفسهن بقدر ما يظهر في نسلهن ، فإن المرأة التي تدخن وهي تخوض غمرات الحمل وتلهج بأحلام الأمومة وتتغنى بآمالها تطبع سمة النيكوتين على عقل جنينها وجسمه . وقد ثبت من الأبحاث العلمية والطبية الدقيقة التي أجريت في الولايات المتحدة وغيرها من البلاد أن طفل المدخنة يولد دائماً ضعيف



التأثيرات السيئة

أم تدخن تطبع من النيكوتين  
على عقل ولدها وجسمه  
طبعاً غليظاً فظيماً

الجسم . وأكدت التجارب الكيماوية أن نخط (١) المرأة المدخنة يحتوي على النيكوتين وأن الابن الذي يفرزه ثديها ملوث بالنيكوتين أيضاً . وبين أن هاتين الحالتين يجب أن تحملا كل آنسة وسيدة على عياف التبغ عيافاً تاماً . ولتذكر السيدة أن الأمومة هي تاج النسوية ، فإن زال هذا التاج فأى نعيم تربحه من وراء النفخ والجذب من لفافة

(١) النخط هو السائل الأمينوي الذي يحيط بالجنين في الرحم .

لعينة؟ إن من ويلات الحياة أن تُفتقد ذنوب الآباء في الإبناء. إلا أن أمهات العصر الماضي قد عملن على صيانة النسل من هذا الافتقاد فوقينه مغبته. أما أمهات هذا العصر متى عمدن إلى احتذاء الرجال في التدخين، فإنهن يتاجرن بمصير الأجنّة ويتهاونن بمستقبل الذريات القادمة ويوصدنّ دونها أبواب الفرج ويحبسن عنها بصيص الأمل والنجاة. وقد جاء في النشرة التي قرأها الدكتور تشارلس باربر في مشيغان أمام مؤتمر الاتحاد الأمريكي الخاص بالأبحاث الطبية ما يأتي :

### التسمم بالنيكوتين قبل الولادة

« إن طفل المرأة المدخنة يولد سقيماً ضعيفاً منهوكاً ؛ فهو متسمم الجسم . وقد يموت في غضون الأسبوعين الأولين من ميلاده . وقد تبين من الصفات التشريحية أن أسباب الموت كانت ترجع إلى تلف الكبد والقلب وغيرها من الأعضاء الرئيسية . ولا يخفى أن ستين في المائة من كافة الأطفال المولودين من الأمهات اللواتي اعتدن تدخين اللقافة الصغيرة (السيجارة) يموتون قبل أن يبلغوا السنة الثانية من عمرهم . » وقد قام أحد مشاهير الخطباء بسياحة في أوروبا منذ أعوام وكان الحادث الآتي من أهمّ الحوادث التي سجلها عن رحلته قال :

« لما كنت في باريس صادفت رجلاً يعرض للبيع كلاباً صغيرة جداً ومع أن أمها كانت دقيقة الجسم إلا أن حجمها كان طبيعياً ، فاستفسرت من صاحبها عن سبب صغر حجم أجرائها إلى درجة غير اعتيادية وعمما فعله بها .

« فرفض أولاً أن يخبرني شيئاً مخافة أن أبوح بسرّه وأفشيّه أو أزعجه في تجارته . وبعد محادثة ودية أفهمته أنني إنما كنت أطلب

الاستفادة من وجهة علمية بحتة، وأفضى إلى في حذر عظيم بالإجراءات التي كان يتبعها لإنتاج هؤلاء الأقرام من الكلاب فقال :  
 « إنى أضع ذرة من النيكوتين في طعامهم وهم جده صغار ثم أدرج في استراحتهم منه فتتعطل أجسامهم عن النمو ولا يكبر حجمهم أبداً عما تراه .

« فسألته قائلاً : ولكن ألا يقتلهم النيكوتين ؟  
 « فأجاب قائلاً : إن عدداً كبيراً منهم يموت ولكنى أتقاضى مبلغاً طائلاً ممن ما أبيعهم ممّا ينجو منها ويعيش .  
 والفرق العظيم بين هاتيه الكلاب القزمة التي أوقف النيكوتين نموها وبين من يبقون في قيد الحياة من أطفال النساء المدخنات هو أن هؤلاء الأطفال يصيرون بضاعة كاسدة في سوق الحياة لا تساوي شيئاً كثيراً ولا تأتي بثمن كبير ؛ لأنهم يكونون ضعاف العقول والأجسام . وأكثر ما ينال هذا الضعف من تقوسهم ويهوى بهم إلى دركات التدهور الأخلاقي فيمجهم عارنوهم ولا يحفل بهم أحد ولا يصح تعدادهم بين بنى الإنسان تقوساً .

### التدخين يسبب العقم

إن شيوع التدخين بين النساء هو — على نوع ما — سبب ما نراه في السنين الأخيرة من اضطراب تناقص النسل في جميع البلاد المتعدنة تناقصاً مخيفاً . ولا بد أن تستفحل هذه الحالة ما استرسلت السيدات في تعاطي التبغ . والظاهر أن الطبيعة تتدخل بعد حين لتمنع تكاثر العجزة الضعفاء . ويخبرنا الدكتور هو فستاتر الطبيب النمساوي المشهور : أن النساء في فينا يدخن بسبب خرافة سائدة بينهن وهي أنهن يصرن

في الغالب عاقرات إذا كن يتعاطين التبغ . ويقول : « إن هذه العقيدة منتشرة انتشاراً عظيماً في شرق أوروبا وفي تركيا . » ويعتقد الدكتور هوفستاتر أن لهذه الخرافة أساساً علمياً . وقد وجد بين مدمنات التدخين اللواتي كان يعالجهن سيده واحدة لم تكن تشكو العقم . ولم تتوقف عن ولادة الأطفال حين بدأت تتمادى في التدخين . وهو ينبئنا أن السيدات اللواتي يشتغلن في معامل التبغ قلما يرزقن أطفالاً . وأن التي تلد بينهن يكون طفلها من منسئه سقيماً عليلاً ويموت عادة في فجر حياته .

وقد قال الدكتور فليج ، وهو حجة يرجع إليها في مختلف الأبحاث الطبية ، إنه في كافة التجارب التي أجراها في الحيوانات لم يجد بين الخنازير الهندية التي عرضها باستمرار لدخان التبغ خنزيراً واحداً سليم الجسم . وذكر أن صغار الخنزيرة التي كانت تعرض لذلك الدخان وهي حبلية كانوا يولدون أمواتاً أو مهزولين ضامرين ، وأن وزنهم كان دون الوزن الطبيعي بكثير .

وقد عني الدكتور روبرت تزدول الإنكليزي الحائز درجة « رفيق من الكلية الملكية للجراحين » بفحص عدد كبير من أسر المدخنين وغير المدخنين فكانت نسبة الإجهاض بين قرينات الفريق الأول اللواتي يدخن أكبر منها بين قرينات الفريق الثاني . وذكر أيضاً أن قرينات المدخنين كن يقاسين العقم أكثر من غيرهن . وبين أنه ينبغي أن تنادي على الأمة بالويل والثبور وتهدها بقلة النسل إذا ابتليت نساؤها بعادة التدخين ؛ لأن النيكوتين ينكل بالطفولة قبل الولادة وبعدها . ولن نجد المرأة أو الرجل الذي يقبل مختاراً أن يكون من ذرية أم مدخنة . وإنه لحليق بالسيدات أن يتجنبن التبغ حرصاً على سلامة أبدانهم وضماناً لمستقبل الأجيال المستورة في عالم الغيب المجهول .

وتوسلاً إلى تقدم المجتمع وتوصلاً لاستكمال أسباب العمران . والنساء هنّ الحمى المنيع الذي تتحصن فيه الإنسانية من الرذائل والشُرور التي تحاول أن تكتسحها بتياراتها الجارفة . وهن العروة الوثقى التي تربط أفراد الأسرة بالفضائل العليا في الحياة . ولذا يجدر بهنّ أن يكافحن هذه القوات الهدامة التي تجرّهنّ والإنسانية إلى أحطّ دركات الذلّ والهوان . وإذا استحكمت في نفوسهنّ عادة التدخين وما إليه من العادات القذرة التي استسلم لها عدد عظيم من الرجال كان ذلك ضربة قاضية على آمالنا المرجوة للذراري القادمة وسبباً لانتهيار الركن الوضيد الذي تُشاد عليه سلامة المجتمع .

## اليافع والدخينة

إن التدخين وبال على الرجال الذين يعتادونه ، ولا بد لهم أن يستهدفوا بسببه لأضرار تضييهم وقد ترددهم ؛ بيد أن وطأتها أشدّ وأنكى على اليافع المولع بالتدخين ؛ لأنّ سموم التبغ تحدث عطلاً لا يصلح وخسارة لا تعوّض في غضون السنوات التي تسبق حلول الطول الذي يكتمل فيه النفوج الجسماني والعقلي . وهي أشدّ ما تكون فتكاً بالشباب اليافعين ؛ فكم من فتاة أوفتى يحمده فهمه ويتبدل ذهنه ويكلّ عقله ويتعطل نموه بفعل هذه السموم . ولعلّ تباريحها هي التي جعلت توماس أديسون شيخ المخترعين الأميركيين يقول مرة : « إنني أؤثر أن أرى مع غلام مسدساً على أن أرى الدخينة في فمه . ولست أوظف في مصانعي شخصاً يدخن . »

وقد رأى الأطباء والثقات في جميع الأقطار تلك الويلات العظيمة

والآفات المهلكة التي يجزها التبغ عن الأحداث القاصرين ، ووصفوا ما يفعله في أجسامهم وعقولهم و أخلاقهم . وقد ذكر الدكتور شارلس ب . تاوانس الطبيب النيويوركي المشهور ببحثه واستقصائه عن مفعول المكيفات والمخدرات الخائقات الآتية التي نشرها في مقال بليغ بمجلة « القرن » :

« إن الجميع يساهون بأن القاصر الذي يتعاطى التبغ باعتدال يعطل نموّه الطبيعي جسدياً وعقلياً ويصاب باضطرابات عصبية تعترى القلب بنوع خاص ويعظم أثرها في مستأنف أعوامه حين يُسرف في التدخين ويتمادى . وأريد في الوقت نفسه أن أقول إن معدة اليافع ، وإن اعتادت احتمال النيكوتين على توالي الأيام دون معارضة ، إلا أن سائر أجزاء جسمه لا تطيقه وتصرف على رفضه . وفوق ذلك فإن رجال الأعمال يجربونك أن التبغ يقطع عن الفتى أسباب النفع ويُقعدّه عن إتمام واجباته . ولا غرابة في ذلك ، فإن كل ما يستنفد القوى المدخرة في الجسم ويقتل الحيوية لا بد أن يخاق ضروب النقص والعجز والتقصير . ولهذا السبب ترى الحدث المفرط في التدخين غير قادر على أداء عمله بنشاط بل غير راغب في تناوله بالمرّة . ولو كان هنالك آلة لتقدير ذلك العجز وتحديدده لنقصت كفاءة المدخن عن غيره بنسبة ١٥ في المائة . ورغم كون تدخين اللقافات الصغيرة (السجاير) هو شر أنواع الإدمان على التبغ ، فإن جميع الأحداث والفتيان يتعاطونها لأول ما يبدأون بإعتياد التدخين . »

وقد تلقيت أثناء مزاوله مهنتي طبيباً عشرات الرسائل من الآباء الذين كانوا يتفجعون لانصراف أبنائهم إلى تدخين السجاير ، وسأنتقل فيما يلي نموذجاً من هذه الرسائل كما خطه أحد الآباء في لهجة مؤثرة . قال :

« كان ولدي مجتهداً ذكياً أريباً قبل انقياده إلى عادة التدخين . »

ويظهر أنها غيّرت طباعه كلها وسلّطت أثرها السيء على استعداداته الفطري؛ فقد أصبح عاجزاً عن التحصيل والاستذكار، وأضرب عن أخذ دروسه الموسيقية التي كان شديد التعلق بها قبلاً. وقد هجر المدرسة وتراه يرضى العري والأسبال ليحصل على التبغ. وهو وحيدى، وكنت أعتقد عليه كبار الآمال، ولست أستطيع أن أياس من إصلاحه من هذه الآفة المحدقة به، وهذا هو السبب الذي يسوغ لى إزعاجك بما يحزننى ويمضى فإنى كالغريق الذى يلمس من ينقذه.

هذا وقد روى أن أمّاً على فراش الاحتضار دعت ابنها إليها وقالت له: «أريد أن تعدنى بالأذوق المسكر أو التبغ ما دمت حياً.» فعاهدها الابن على ذلك ووفى بعهده. وكان ذلك الابن ابراهام لنكان العظيم. ولو كان قد ألف التدخين صغيراً واستطاب مرتعة الوخيم يافعاً لما كان سمع به أحد كبيراً ولظل نكرة خاملاً.

ولا يسعنا الآن إلا أن نقتبس قول ملك الصناعة هنرى فورد: «إن العالم اليوم فى حاجة إلى رجال لا إلى أولئك الذين ضعفت عقولهم ووهنت عزائمهم ونسفت حصون إرادتهم؛ لاستسلامهم لشهوة الكحول أو التبغ. حقاً إن العالم مفتقر إلى رجال ذوى دربة وعزم وقوة وهمة، إلى رجال طهرت عقولهم وتحررت نفوسهم من عقال العادات الجامحة التى لا يمكن قمعها فى أغلب الأحيان.»

«ويجدر بكل شاب أن يحسن اغتنام كل سائحة تمر به فى أجنحة الساعات والأيام ويحنى فوائدها. وينبغى له أن يقبل عليها بكل ما فى الشباب من نضارة وقوة وعزم ونشاط وبراعة. وحذار أن يستقبل تلك الدائحة الغادرة وهو ملفوف فى سحب الدخان الخائق المتصاعد من الدخينة المؤذية.»

ولا يفتر القضاة فى محاكم أحداث المجرمين عن تأييد هذا القول

وتعزيزه بالأدلة والبراهين السديدة. ويقول هلمبرت قاضي محكمة الأحداث في ديترويت : «لست أظن أحداً ممن يتتبعون أحداث اليافعين المدخنين يشك في قوة السلطان الذي يكون للدخينة على الحدث بين سنته العاشرة والسابعة عشرة ، وقدره ذلك السلطان المهلكة على محق مستواه الأدبي . وهو ألد عدو نسعى إلى مكافحته ومناهضته في هذه المحكمة .

« وللتدليل على شدة استبداده وبطشه نسرده تاريخ روس — اليافع الذي لم يكن قد تجاوز الرابعة عشرة من عمره حين وقع في فخاخ المهلكة فصار يتخلف عن المدرسة ، وقدر سب مدة ثلاثة فصول في سنة الدراسة الثانية حتى خيل إلى أساتذته أنه كسلان بليد ناقص العقل خامد الذهن ؛ ولذا فكروا في الإشارة على أهله بأن يرسلوه إلى إحدى المؤسسات



إن التكوين الطاغى إن أمسكهم في حداثهم باتوا عادة في غله ابدأ

المخصصة لذوى العاهات العقلية ، ولكن طبيب المدرسة عاود فحصه بدقة فتأكد أن للتدخين اليد الطولى في رسوبه وتأخره ، وأدرك أن قواه العقلية المخدرة كانت تجد صعوبة في التقاط المعارف والمعلومات بسرعة فشرع يعالجه من هذه الناحية . وما كاد يفلح في حمله على هجر الدخينة

حتى تحسنت حالته عن ذي قبل بدرجة كبيرة وأخذ يتقدم في دروسه تقدماً ملموساً .

«وقدمت على ذلك ثلاث سنوات وهو الآن في الصف الثامن وكان معدل درجاته في كافة العلوم في الفصل الماضي بنسبة ٨٦ في المائة وقد عرف بالتفوق في دروسه المدرسية والعملية . وهو الكاتب المدرسي لا إحدى الصحف اليومية، ويعد من أذكي الطلبة في فوجهِ . وحين جرى به إلى المحكمة أولاً كان يكذب ويسرق ولم يكن أحد يستطيع أن يأتّمه على شيء . وكان عصبياً مضطرباً في جميع حركاته ، متردداً في كافة تصرفاته . ومع أنه يعيش الآن في بيئة شريرة إلا أنه يترفع عنها ويراعى الآداب الكاملة ويتمسك بالأخلاق الفاضلة . وهو يقضى أوقات فراغه من المدرسة في تعلم بعض الصناعات النافعة ، ولا شك في أن الفضل في تحسن حالته يرجع إلى إقلاعه عن التدخين .

«ويمكن أن أسرد وقائع أحوال عديدة من هذا القبيل . وفي كثير من الأحيان كان العلاج يتم بإرسال اليافعين من المدخنين إلى مدارس الفنون والصناعات التي تحظر التدخين على طلبتها بتاتاً وتبث فيهم روح الكراهية له . وكثيراً ما كان ضابط المدرسة يوفق بعد جهود طائلة إلى فطم الطلبة عن عادة التدخين . وكانت النتيجة واحدة في جميع الحالات إذ كانت تشهد بتحسن في حالتهم العقلية والجسدية تحسناً يبنياً ، وتدل على تجديد همّتهم وثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التمييز بين الخير والشر وغير ذلك من المزايا والفضائل التي يندر أن يتحلى بها معتادو التدخين .

«وكان معظم الأحداث المذنبين الذين مثلوا أمامي قد بدأوا التدخين وهم في التاسعة أو العاشرة من عمرهم . ولم يؤت بهم إلى هذه المحكمة إلا بعد أن لجّوا في غلوائه . ولن نستطيع أن نحصى الأضرار التي يلحقها التبغ بعقل الفتى في يفعه . »

## يصيرهم التدخين أغبياء بلداء الفهم

«عادة تدخين التبغ عادة رديئة يلزم وقاية الأحداث منها لما للتبغ من التأثير السيء على نموهم ولما يسببه عندهم من صفرة الوجه وفيما بعد ذلك من السن مع الإفراط في استعماله يكون حينئذ مضراً بلاريب لأنه يضعف شهية الطعام وقوة الهضم ويسبب الخفقان القلبي ويضعف الذاكرة ولذلك كان من الأولى ألا تؤلف هذه العادة المنتشرة انتشاراً مدهشاً رغم الاجماع على مضارها»

الدكتور حسين زهدى

كبير أطباء المعارف العصرية

في ١٩٣٢/١٠/١

إن الدكتور ا. س. كلنتون الطبيب المباشر لطائفة من مدارس البنين بفرانسكو يقول: «لقد أكثر ما قيل عن شرور الدخينة وآفاتهما إلا أن نصف الحقيقة لم يقرر في كل ما قيل. فإن تعاطى الدخينة يوهن الأخلاق ويضعف الإرادة ويهدم الصحة ويخدر الأعصاب بعد أن ينشطها وينبها. ويعد الأحداث لمرض السل ويقلل من مقاومتهم له ويبتليهم بتضخم القلب ويرسلهم إلى مستشفى المجاذيب. وكثيراً ما أُطلب مني أن أصف علاجاً لأحداث مصابين بخفقان القلب وشدة وجيبه<sup>(١)</sup>.

(١) وجيب القلب يعني خفقانه.

وكان تسعة أعشار هذه الحالات ناجماً عن عادة التدخين ، فهي حلقة متصلة الأطراف قوامها البؤس ومصيرها المستشفيات والملاجئ ، والسجون . وأنا أقرّر الحقيقة التي يعرفها كل طبيب وكل معلم . « ومنذ أعوام ألصقت شركة سيارات كادلاك الإعلان الآتي على واجهة جميع مصانعها الكبيرة :

« ليكن معلوماً للجميع أنه لا يهمننا أن نبقى في مصانعنا الفتيان الذين يتعاطون الدخينة ، ولن نرضى في المستقبل أن نستخدم شخصاً نعرف أنه مكبل بعادة التدخين . نحن نبغي ان نبحثها<sup>(١)</sup> من مصانعنا في أقرب فرصة ممكنة ، ونطلب إلى كل موظف عندنا يرى أخطار هذه العادة الفتاكة أن يستخدم نفوذه في استئصالها . »

### ليست هذه المجازفة في مصلحة الشركة

ولقد علق أحد الموظفين على هذه السياسة التي عمدت الشركة إلى اتباعها بقوله :

« لقد تحمّسنا منذ أعوام لمحاربة هذه الآفة وتتبعنا بدقة ما تفعله في أخلاق رجالنا المصنفدين بأغلالها ووجدنا أن مدخني اللغائف كانوا فاسدي الأخلاق وأنهم كانوا ميالين إلى الكذب . وقد تأكد لنا أنهم كانوا أقل كفاية وإنتاجاً من غيرهم . ويعوزنا الوقت لو أردنا أن نحصى الوقائع التي تؤيد صدق هذا القول . وقد ألصقنا بيانات دقيقة عن هذا العشب السام ( التبغ ) في الأماكن الرئيسية عندنا . وقد كان لذلك أبلغ أثر في نفوس عمالنا عموماً ولسنا نبيح لأحد أن يدخن داخل مصانعنا

(١) اجث الشيء، نزع من أصوله .

قرب آلاتها وعددها . ولسنا في الواقع نستخدم رجالاً نعرف أنهم يتعاطون الدخينة .

« ويحق لنا أن نقول مفاخرين إنه ليس بين رجال الإدارة البارزين في هذه الشركة من يدخنون ؛ ويرجع ذلك إلى سببين : أولهما اعتقادهم بأن للتدخين نتائج ضارة مهلكة وثانيهما صعوبة تنفيذ القانون الذي يأبون هم أن يتمسكوا به . »

هذا وليست النكبات التي يجرّها التدخين على اليافعين والأحداث بالاكتشاف الطريف الذي توصل إليه العالم اليوم بل لقد عرفها ولمسها منذ عهد بعيد . وفي سنة ١٨٦٠ انتدب الإمبراطور لويس نابوليون الفرنسي لجنة لتبحث في تأثير التبغ على نموّ القوى العقلية ، وبلغ ارتياعه من التقرير الذي رفعته اللجنة إلى أعبائه السامية إلى حدّ أنه أصدر أمره بكسر ثلاثين ألف متبغ (غليون) لثلاثين ألف شاب في باريس وكذلك أمر بأن يُطرد من المدراس جميع الطلبة والأساتذة الذين يدخنون . وقد يبدو لنا هذا التصرف غنياً جأراً اليوم ولكنه لا يخلو من العدالة ؛ فإن العارفين يؤكّدون لنا أن نصف المبالغ التي تنفق على تهذيب الشبان الذين يدخنون تذهب ضياعاً ولا يصح لنا أن نستغل ألف ريال لتنشئة فتاة أو فتى بفائدة قدرها مائة ريال فقط .

ويقول الطبيب الذي فحص التقارير المقدمة عن أفواج جامعة هارفرد في مدى الخمسين سنة الأخيرة إنه لم يستطع طالب من الطلبة المدخنين أن يكون في رأس فوجه مع أن خمسة أسداس الطلبة كانوا من معتادي التدخين . والتبغ من أعظم الآفات التي تهدّد الذكاء والفطنة والقوى العقلية بالإجمال .

وأعرف من اختباري الشخصي في فحص آلاف الطلبة أنه سهل جداً تمييز المدخنين وانتقاؤهم من وسط جمع غفير من أترابهم وأندادهم

وأن الفرق العظيم الذي نراه في مظهرهم الجسماني يبدو بأكثر وضوح في حالتهم المعنوية أيضاً . ولا عجب في ذلك فإن التدخين يجعل ذهن الشاب كليلاً ويفقده القدرة على الدرس والتحصيل والانتباه وحصر الفكر وتركيزه ؛ كما أنه يسلبه الإرادة والطموح والتفوق على أقرانه . وقد عنيت الجمعية التهديبية الوطنية في الولايات المتحدة بملاحظة الضرر الفتاك الذي تجره الدخينة على الطالب . وسجلت منذ عهد قريب البيان الآتي : « إن تفشى التدخين بين أفراد الجنسين على مختلف أسنانهم وأطوارهم وبخاصة بين المراهقين لا يدعو إلى الفرع فحسب بل إلى التحفز لمحاربتة والقيام عليه . »

## الرياضي والتبغ

لقد تبوأ الرياضيون في هذه الأيام منزلة قل أن ذكر التاريخ مثلها . وميادين الألعاب الرياضية على اختلاف ضروبها تقدم للعالم كل سنة أبطالها الذين يعبدهم الملايين من الشباب في جميع رقع الأرض . وتُعنى الصحف والأشرطة السينمائية بإذاعة أقوالهم وأخبارهم وأعمالهم التي يتناقلها مريدوهم العديدون ويتغنون بها .

على أن هؤلاء الأبطال الرياضيين لم يبلغوا قمة التفوق في المباريات العظيمة إلا لما امتازوا به من قوة الأجسام والعقول . فهم نخبة أوطانهم الأشداء أجساماً وعضلاً . وقد أحرزوا قصب السبق بفضل صبرهم وجلدهم وحضور ذهنهم وخفة حركاتهم وسرعتها ومثانة عضلاتهم وتناسقها وانسجامها . ولا شك في أن العادات التي درجوا عليها للمحافظة على سلامة صحتهم خليفة بأن تكون رائداً لشباب الأمة .

فإن كل فتاة وكل فتى يفتقر إلى جسم صحيح كامل ليكسب الجعالة في سباق الحياة وينال الفوز في مضمار الجهاد .

ونحن حين نستفسر من أقطاب الرياضيين وكبار المحترفين عن رأيهم في التبغ والدخينة نراهم يجزمون بما يعتقدونه في نتائجهما المهلكة ويقولون إنه لا يمكن للتبغ أن يمتزج بحياة الرياضيين ويؤكدون لنا أن مدربيهم ومعلميهم لا يسمحون لهم بالتدخين مطلقاً بل يأمرهم بالأبستوه ويقولون إنهم يعودون بالخسران متى عصوا هذه الأوامر .

ولسنا نرى مندوحة عن إثبات الكلام الذى صرّح به جارتلند رايس

لدى كان من أعلام الرياضيين  
الأميركيين وهو اليوم شيخ  
المؤلفين والكتاب الرياضيين  
بأميركا قال :

« كنتُ فى غضون الثمانى

عشرة سنة الأخيرة أشترك

عملياً فى جميع أنواع الألعاب

والمباريات الرياضىة وأوفى

الصحف بأخبارها . ولذلك

أعتقد أن ملاحظتى الدقيقة التى

استخلصتها عن كسب تثبت

حقائق راهنة وليست هى مجرد

نظريات وتخيالات . وعليه أقول

إن التدخين يضع على أجسام الشباب

وعقولهم نيراً مسيطراً عاتياً

يبهضهم حملاً . وقد لاحظت أن الذين لا يدخنون ويسيرون فى سبل

الاستقامة يفوقون المدخنين همة ونشاطاً وعزماً وقوة وقدرة على ضبط



التدخين يؤثر على الأعصاب

إن التدخين يضع على أجسام الشباب وعقولهم نيراً مسيطراً عاتياً يبهضهم حملاً . وقد لاحظت أن الذين لا يدخنون ويسيرون فى سبل الاستقامة يفوقون المدخنين همة ونشاطاً وعزماً وقوة وقدرة على ضبط

أعصابهم وإظهار النشاط والبراعة والتقدم في إتقان أية لعبة رياضية .  
 « وكذلك وجدت أنهم فائقون في سرعة التفكير وسداد الرأي ؛ وهم  
 يتكلمون في النحو الجسدى والعقل قبل أن يخطوا إلى السنة الخامسة  
 والعشرين من عمرهم ، فإذا تعطل هذا النحو بسبب التدخين تعذر جداً  
 إصلاح ذلك العطل في ما تى الأيام

« ولا يخفى أن الشباب الحديثى العهد بالألعاب الرياضية يجتهدون أن  
 يكملوا ما ينقصهم من الدراية والخبرة والإجادة بشدة إقبالهم عليها  
 وإجهاد ذواتهم في ممارستها وانكبابهم عليها ولكن التدخين يستنفد  
 الحيوية المدخرة التى يفتقر إليها الشباب وقلمما يجد المدخن فرصة للتغلب  
 في مباراة عنيفة مع شخص لا يمس التبغ ؛ فليست له السرعة التى تضمن  
 الفوز في الشوط القصير ولا القوة التى تعينه على الظفر في السباق الطويل  
 وإذا كنت مخطئاً في ما أوردته هنا فلا بد أن تكون إذاً إحصاءات  
 ثمانى عشرة سنة مغلوطة ولا بد أن تكون التقارير والشهادات  
 والسجلات والنتائج كلها غير صحيحة . »

أما ميك دونوفان فقد قضى حياته كلها في ميادين الألعاب الرياضية  
 وقد كان مدير نادى الألعاب الرياضية بنيويورك مدة ثلاثين سنة وقد  
 ساقه عمله إلى الاختلاط بطبقات مختلفة من الرجال والشبان في أخرج  
 مواقفهم العنيفة الشاقة وكلمته عند عارفيه بمثابة الناموس الذى لا ينقض  
 وحين يعرض لموضوع الدخان يتكلم بصراحة تامة فأصغوا إلى ما يقول :  
 « ليس للفتى الذى يدخن أن يتوقع النجاح في أية ناحية من نواحي  
 الحياة لأن التدخين يضعف القلب والرئتين ويتلف المعدة ويؤذى  
 الجهاز العصبى ، فإذا أراد رجل ما أو شاب أن ينال البطولة في الألعاب  
 الرياضية فينبغى أن يتجنب التدخين والمشروبات الروحية على كافة أنواعها  
 لأنها تقضى على مطامحه الرياضية وتحول دونه ودون التفوق فيها . »

« إن التبغ مخدر سامٌ مُنى به أهل الجيل الحاضر  
فاشتدت وطأته وكثرت أضراره في الناس . فلذلك  
ليس في معاملي كلها من يتعاطاه البتة . إن التدخين سيء  
ضار في الأعمال والشخصيات على السواء . »  
هنرى فورد في « الفورم » اذار ( مارس ) سنة ١٩٢٨

### « كوني ماك » وتاي كب

إن كرنيلديوس ماك جليكوودي المعروف بكوني ماك هو زعيم أبطال  
الرياضيين في فلادلفيا ويعده من أعظم المبرزين في لعبة الباس بول قال :  
« نحن نرصد كل قوانا لننفر فتياننا من تعاطى التبغ ؛ لأننا نعرف  
أنه أكبر شقاء يمكن أن يعمى به الإنسان . وفي إمكانى أن أقول  
إن الشبان الذين عكفوا على التدخين أصبحوا جميعهم بغير استثناء  
لا يساوون شيئاً . والحقيقة أنهم من كل وجه غير أهل لآى عمل يتطلب  
التفكير وحضور الذهن . ويجب على كل إنسان أن يكون قوى الإرادة  
بحيث يتغلب على عادة التدخين . وهناك ذرائع كبيرة أخرى تعين المرء  
على التمتع بالحياة دون أن يخرب صحته ويهدد كيانه بتعاطى الدخينة  
اللعينة . »

أما الرجل الذى فاز بالبطولة العالمية في لعبة الباس بول فهو تاي  
كب وإنه لشديد العداة للدخينة . ويحسن بكل شاب من هواة الرياضة  
البدنية أن يتبع قوله الحكيم الذى نثبته فيما يلي :

« إننا نعجز عن تبيان أضرار التبغ مهما أوتينا من فصاحة وبلاغة وبيان . وكفى به أنه يثقل الدماغ ويحبل الدهن ويضيع الرشد ويقوض الحيوية ويميت الهمة ويهدم الصحة ويضعف الأخلاق . ولن يستطيع الشاب الذي يرجو النجاح في حياته أن يروض نفسه على عادة سيئة تنكبه في نموه الجسماني والنفساني ، فإن العقل اليقظ والجسم المنعم بالصحة والقوة المعنوية الأدبية اللازمة للنجاح في جميع أبواب الحياة تضعف وتتلاشى جميعاً باعتماد التدخين؛ فعلى الشباب أن يعرفوا أخطاره المهلكة ويتجنبوها . »

هذا ويقول كرايخ « الأحمر » أعظم لاعبي كرة القدم من العشر السنوات الأخيرة ، للشباب الطامحين إلى التفوق في الألعاب الرياضية : « ليس لكم أن ترجو إحراز قصب السبق في المباراة الرياضية إذا كنتم تسكرون وتدخنون . »

ولما ذهب إلى نيويورك ليتعاقد مع شركة سينمائية على الظهور فوق الشاشة البيضاء كتبت الصحف ما يأتي :

« لقد تقاضى مبلغ خمسة آلاف ريال أجره توقيعته وشهادته بمجودة صنف من الأحذية . وبيع خمسة آلاف ريال أخرى لأنه كتب كلمة تعرب عن ولعه بصنف من الجعة المصنوعة من الزنجبيل ، وألفين وخمسمائة ريال لأنه صرح لأحد المصانع بأن تطلق اسمه على نوع من القلائس الحمراء . »

« وقدمت له إحدى الشركات مبلغ عشرة آلاف ريال ليقول إنه يستحسن صنفاً معيناً من لفائفها ولكنه رفض ذلك المبلغ قائلاً إنه لا يدخن . »

أما العداء<sup>(١)</sup> المشهور تشارلس يدوك الذي أحرز البطولة العالمية

(١) العداء، هو السريع في الركض .

مدة أعوام كثيرة في قطع الأشواط القصيرة فيقول: « لا يستطيع فتى أن يصير كوكياً ساطعاً في سماء الألعاب الرياضية إذا كان يتعاطى التبغ بأي شكل من أشكاله، وذلك لأن التدخين يقطع أنفاسه ويؤذى صحته . »

### لم يستطيعوا أن يتناعوا الملاكم دمپسى

أوفد مصنع مشهور للتبغ مندوباً من طرفه إلى جاك دمپسى حين كان حائزاً لقب البطولة العالمية في الملاكمة ليطلب إليه التوقيع على جملة يوصى فيها باستعمال صنف معين من السجائر ويعرض عليه مبلغاً مغرباً من المال فلما اطلع دمپسى على تلك الجملة التفت إلى المندوب وقال له باستياء: « إنك لا تستطيع أن تغربني بالتوقيع على هذه الجملة ولو قدمت عشرة أضعاف المبلغ الذي تعرضه علي الآن، ولست أدخن أي صنف من اللغائف ولم أدخن في حياتي كلها؛ فهل تظن أنني مزروع أن أدعو إلى التدخين آلاف الشبان الذين يقرأون عني؟ ولو أنكم كنتم تبيعون نوعاً من الحلوى المغذية أو ماء الصودا لرضيت أن أعطيكم شهادتي بغير أجره ولكنني أرفض أن أصدق على شهادتكم التي تنوهون فيها بصنف من لغائفكم . »

أما أولتزو ستاغ وهو المدرب المعروف في أندية كرة القدم والمدير الرياضي من جامعة شيكاغو فيقول من فيض اختباراه واحتكاكه بالهواة والمحترفين من رجال الرياضة مدة أربعين سنة:

« أعتقد أنه لا يختلف اثنان في الاعتراف بفداحة الأثر السيء الذي يتركه الدخان في الشباب وفي اليافعين المراهقين بنوع خاص . ومن مراقبتي الشخصية للرياضيين الذين ألفوا التدخين أستطيع أن أقول

بجلاء الثقة إنهم لا يملكون الصبر والجلد اللذين يمتاز بهما غيرهم من الرياضيين . ولا شك في أن تعاطي الدخينة هو أشد أنواع التدخين ضرراً . «

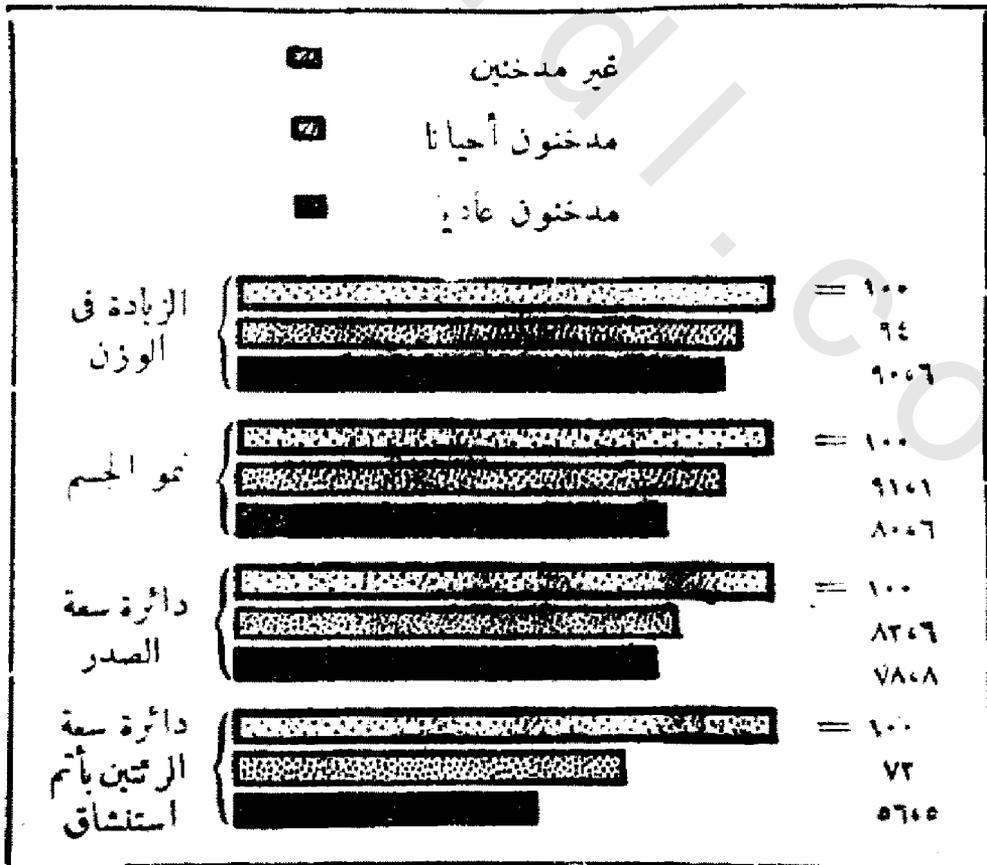
كتب جبار الملاكين مكس شمالنغ الألماني سنة ١٩٣٠ في جريدة الألعاب شتوتغرت تاغبلات : « إن طريقة معيشتي هي أبسط ما يتصوره الناس . فاني أنام في اليوم ثماني ساعات أو تسعاً وآكل بانتظام واعتدال لا أحميد عنهما متحاشياً الاكثار والبطنة مؤثراً المياه المعدنية على غيرها ممتنعاً كل الامتناع عن القهوة التي فيها كوفايين وعن كل المشروبات الكحولية ولم أدخن قط وليكني أكثر من أكل الفاكهة وأشرب لترين ( ألف درهم ) من الحليب كل يوم . «

وما لنا نترسل في إثبات مثل هذه الشهادات فنستريد القارئ منها ونحن لو نظمنا جميع أبطال الرياضة وهواتها صنفواً أحدها إلى أحدها لأجمعوا على المجاهرة لنا بأن التنغ يبلى الدهن ويؤذى الجسم ويوصل في وجه الرياضي أبواب الفوز . على أن بعض الرياضيين يبيحون لدواتهم التدخين في السنين الأخيرة فيقضون بذلك على سمعتهم ويخسرون

أجمل شطر في حياتهم الرياضية وهم يعرفون جيداً أنهم يؤذون صحتهم بهذه الآفة التي لا يتخادلون لسلطانها المؤذي إلا حين يتغلب تأثير العادة والوسط على إرادتهم فيضلهم الولع بالتدخين عن نهائهم ولا يستطيعون ثمة أن يسيطروا على شعورهم؛ بيد أنه يجب أن يتجنبوا التبغ ما داموا ييغون الفوز في مضمار السبق .

### التدخين في الشبيبة

تبين من امتحانات الدكتور و . سيفر من جامعة يال في الولايات المتحدة لثلاث فرق من التلاميذ أن نموهم في ثلاث سنين ونصف كان هكذا :



## قناطر الأموال تحرق على مذبح التبغ

لو كان المريح ما هولاً كما يقولون فأطل سكانه علينا ورأوا تهالكنا في التدخين لحكموا من أول وهلة أن معبود أهل الأرض هو التبغ لا سواه ؛ لأن كميات هائلة من أبحرته تحرق على مذبحه صباحاً وظهراً ومساءً بلا انقطاع ؛ ولأن أتباعه المخلصين ينفقون في سبيله الأموال المقنطرة على الولاء .

حقاً إننا نبدي من الاهتمام بالتبغ ما لا نبديه لنشر الثقافة والعلم . ومهما تعظم المبالغ التي تنفقها سنوياً على مدارسنا الابتدائية والثانوية والعلمية فإنها دون ما تنفقه على التبغ ، وكذلك لا يعد الدين شيئاً مذكوراً حيال ذلك الإله المعبود من الملايين ونحن ننفق على السجائر والمضغفات وسائر صنوف التدخين ما لا ننفق نصفه في سبيل الذب عن عروة الدين الصحيح وحوزة الحق المبين .

ويقرب ما تنفقه أميركا سنوياً على التبغ من ٣,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ ريال . هذا غير ما تحسره من المبالغ الطائلة في سبيل ترميم الصحة المهتمة ودفع أجور الأطباء ونفقات المآثم وغيرها من المآسى التي يستتبعها التدخين .

وماذا نقول عن الضحايا البشرية والأرواح الغالية التي نقدمها على مذبح التبغ المعبود ؟ إن أتباع مولوك الصنم الوثني الناري لم يكونوا الأشخاص الوحيدين الذين وضعوا صغارهم بين ذراعيه لتلتهمهم نيرانه التي لا ينطفئ سعيها ولا تخمد جذوتها ؛ لأن شركات التبغ تقول إنه يجب أن ينضم إلى عملائها كل يوم ما لا يقل عن ألف ومائتي شخص لتضطر نسبة الزيادة في عدد من يستهلكون منتجاتها ؛ وإنها لا إحدى الكبار أن يطلب يوميا بذل ألف ومائتين من الأرواح البشرية —

أرواح الفتيان والفتيات نيهمد قليلا سعي التبغ المعبود. ولكن مولوك لم يكن له هذا الشره لالتقام مثل هذا العدد الكبير من الضحايا البشرية، فيا هول القضاء المبرم على ألف ومئتي فتاة وفتى! وبالسوءة الإنسانية التي تضرب من حكم الدخينة فتسلب البشر القدرة على تمييز نزعة الخير والصلاح!

ومما يؤسف له توالى ازدياد شغفنا بالتدخين إلى حد منقطع النظير. وللتدليل على ذلك ثبت فيما يلي الإحصاءات التي تبين نسبة ما صنع من اللقاقات الصغيرة (السجائر) في الولايات المتحدة وحدها في مدى السنوات الآتية.

٢،٩٧١٤٠٠٠،٠٠٠	١٩٠٢
٨،٦٤٤٤٠٠٠،٠٠٠	١٩١٠
٦٢٤٠٠٠،٠٠٠،٠٠٠	١٩٢٠
١٢٣٤٠٠٠،٠٠٠،٠٠٠	١٩٣٠

وبعبارة أخرى أقول إن نسبة السجائر التي استهلكناها في سنة ١٩٣٠ قد ازدادت واحداً وأربعين مرة عما استهلكناه في سنة ١٩٠٢ وأربع عشرة مرة عما استهلكناه في سنة ١٩٢٠.

وهذه الأرقام تشمل السجائر الملفوفة بالآلات. ولم نعمل حساباً للسجائر الملفوفة باليد وهي لا تقل في مجموعها عن الأرقام المثبتة آنفاً. وأكبر الظن أن مقداراً يعادها يصدر إلى الخارج ولا يستعمل في هذه البلاد. ويستنتج من هذا المجموع الهائل المؤلف من ١٢٣ بليون سيجارة أن متوسط السجائر التي يتعاطاها كل رجل وامرأة وحدث في الولايات المتحدة لا يقل عن ألف سيجارة سنوياً

ولو نضدت هذه السجائر فألصقت الواحدة بطرف أختها لألفت صفّاً يبلغ طوله ٥،٣٣٨،٥٤٢ ميلاً، ولأوصلنا إلى القمر وعاد بنا منه إحدى

عشرة مرة ولالتف حول الارض عند خط الاستواء  $\frac{1}{4}$  ٢١٣٤ مرة .  
 أما المبلغ الذي أنفقه الشعب الأميركي على السجائر في سنة ١٩٣٠ فلا  
 يقل عن ٩٢٢,٥٠٠,٠٠٠,٠٠٠ ريال بسعر ثلاثة قروش مصرية للعلبة الواحدة .  
 ومعنى هذا أنه قد أشعل ٢٣٤,٠٠٠ سيجارة في الدقيقة الواحدة على مدار  
 السنة وأن مقدار ما يتبخر مع دخان التبغ لا يقل عن ١,٧٥٥ ريالاً في  
 الدقيقة أو ١٠٥,٣٠٠ ريال في الساعة أو ٢,٥٢٧,٢٠٠ ريال في اليوم .  
 وكان يمكن أن يشتري بهذه المبالغ الطائلة ما لا يقل عن  
 ٦,١٥٠,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ من الأرغفة بسعر ثلاثة قروش مصرية للرغيف الواحد  
 أو ١٨٤,٤٠٠,٠٠٠,٠٠٠ حذاء بسعر خمسة ريالات للحذاء الواحد أو ٩٢٢,٥٠٠  
 سيارة بسعر ألف ريال للسيارة الواحدة أو ١٨٤,٥٠٠ بيت بسعر خمسة  
 آلاف ريال للبيت الواحد كما أنها تكفل لكل من ٩٢,٥٠٠ شاب  
 مصروفات مدرسية لا تقل قيمتها عن عشرة آلاف ريال .  
 وليعلم القارئ أنه لا يدخل في حساب هذه المبالغ الضخمة ما ينفق  
 على اللقافات المضاعفة ( السيجار ) والمتبغ والمضغة والعطوس  
 هذا وقد سعت المترجمة إلى الحصول على بيان رسمي من مصلحة التجارة  
 والصناعة بوزارة المالية عن مقدار المستهلك من التبغ في القطر المصري  
 والمبالغ التي أنفقت عليه في السنوات الثلاث الأخيرة فكان ما يأتي :

السنوات	المستهلك من الدخان والسجائر بالقطر المصري		المستهلك لكل فرد	
	طن	جنيه مصري	غرام	مليم
١٩٢٩	٧٥٢٩	٩٣١٢٨٧	٥١٩	٦٤
١٩٣٠	٦٨٧٥	٧٠٨٢٣٥	٤٧٠	٤٨
١٩٣١	٥٨٩٦	٥٣٨٥٢٥	٣٩٨	٣٦

وفي الامكان تقديم جداول احصائية رسمية من هذا القبيل لتبيان ما يستهلك سنوياً من التبغ والنضار<sup>(١)</sup> في مختلف الأقطار وهي لسوء الحظ موقورة لا تحتاج معها إلى الاستظهار بها الآن لأننا نشفق من شدة وقعها على القارئ والقراء وسائر من يهتمون لما يقاسيه المجتمع من هذه النار الآكلة التي يحترق في دخان تبغها الوف من الأرواح وقناطير من الأموال .

### أبقى أثر للجهاالة والجنون

يعد برونو لسنج من أشهر الكتاب الاجتماعيين الذين يعنون بالقالب التصوري وهو رئيس نقابة هيرست وقد جاء في تعليقه على الثلاثة بلايين ريالاً التي تنفقها البلاد سنوياً في التبغ ما يأتي :

« إن المبالغ الطائلة التي يستهلكها التبغ هي أبقى أثر للجهاالة الانسان وجنونه . ولئن كنت أعدّ التدخين على حساب الغير ضرباً من البله والبلادة إلا أنني أعتقد أن الجنون كل الجنون يتمثل في شراء التبغ بنقودنا التي نحصلها بالتعب وعرق الجبين . وغنى عن الذكر أن التدخين من العادات الخرقاء التي يجب أن يزاو لها المرء على الولاء لكي يجد فيها لذة ومنتعة على أنها لا تلبث أن تجعل التسلية المستمدة منها مجرد إرضاء شهوة غير طبيعية وجدت عنده بدافع العادة والدأب على أنها . »

وإن امرأ لا يثنى عن غواية إذا ما اشتتها نفسه لجهول

(١) النضار هو الذهب

ويمكن تقدير المبلغ الذي ينفقه الفرد على التدخين مما نبسطه فيما يلي :

لنفرض أن شاباً في العشرين من عمره ممن يبدأون باتفاق ريالين ونصف ريال على التبغ أسبوعياً عمداً إلى إيداع هذا المبلغ في المصرف بربح مركب قدره ٦ في المائة فإتينا نجد أنه لا يبلغ الخامسة والستين من عمره إلا وقد ادّخر رصيماً بمبلغ ٢٥,٠٠٠ ريال يتناول منها إيراداً شهرياً قدره ١٥٠ ريالاً . فهل نلام إذا قلنا إن النقود تتبخّر وتتلأشى مع دخان التبغ وها نحن نرى الشاب المدخن العادي يحرق مع الدخان المتصاعد من الفائف مبلغ ٢٥٠٠٠ ريال ويحرق في الوقت نفسه صحته وقواه العقلية . فهو لا يربح من وراء التدخين إلا قلباً سقيماً وتنفساً متقطعاً مضطرباً وحلقاً جافاً يابساً وذهناً كليلاً خامداً وأعصاباً مهتاجة نائرة وضعفاً مبيناً في الذوق والشم والبصر وحيوية مهدمة عاجزة عن مقاومة الأمراض وحياة قصيرة تطوى صحيفتها من الوجود قبل الأوان . ولم أرَ مثل الخير يتركه امرؤٌ ولا الشر يأتيه امرؤٌ وهو طامع

### خسائر حريق بالغة خمسين مليوناً من الريالات

بيد أن كل ما تقدم ليس هو كل ما يُستهلك في سبيل التدخين . فقد أثبت الاحصاء الدقيق أن الممتلكات التي يفنيها الحريق الناجم عن إهمال المدخنين حينما يلقون أعقاب الفائف أو عيدان الثقاب التي يشعلونها به لا تقل قيمتها عن خمسين مليون ريال أو ما يساوي عشرة في المائة من مجموع ما تخسره البلاد في الحريق وهناك من يقول إن المدخنين مسؤولون عمّا لا يقل عن عشرين في المائة من مجموع تلك الخسائر .

ويُستدل مما جاء في إحصاء السنوات الخمس الأخيرة على أن ٥٦٩٤  
حادثاً من حوادث الحريق التي شبت في غابات هذه البلاد (أميركا)  
تعزى إلى مدخنين دون سواهم ؛ وأن ملايين الأفدنة التي تشغل  
مساحات تلك الغابات القديمة المكتظة بربوات من الأشجار الباسقة ،  
التي تحاكي أغصانها الوارفة اللدنة أكفأً مبسوطة نحو السماء بالضراعة  
والصلاة ، قد غدت كومة من الأحطاب المحترقة ، وأن جماها الفتان  
الذي هو أئمن ذخائر العالم الطبيعي قد باد ولم يبق منه غير حطام  
جدور فاحمة .

على أن خسارة النقود وفقدان موارد الثروة الطبيعية يتضاءلان  
بازاء ضياع الحياة . وفي كل عام تذهب مئات الأرواح ضحية الحرائق  
التي يسببها المدخنون . ولو صح ما يقولونه من أن  
أربعين شخصاً يروحون فريسة النيران كل يوم ، وأن  
سبعة وأربعين آخرين يصابون بإصابات حجة في حوادث  
الحريق ، وأن المدخنين مسؤولون عن عشرة في المائة من  
هذه الحوادث ، لرأينا فداحة الويلات التي تتأتى من  
التدخين . وأكبر دليل على ذلك أن الحرائق التي تنجم  
عنه كل عام تؤدي بحياة ألف وخمسمائة شخص فضلاً عن  
الإصابات البليغة التي يلحقها بألف وسبعمائة غيرهم .



ولقد كاد يجزم البعض بأن حادث المنطاد البريطاني العظيم «ر-١٠١»  
الذي احترق في فرنسا بسبعة وأربعين رجلاً يعزى إلى التدخين . وقد  
تأكد للباحثين أن الانفجارات الهائلة التي تحدث في المناجم هي من  
كده يد أولئك المدخنين المردة الخارجين على القانون الذي ينههم عن  
استعمال الدخينة ما داموا داخل جدرانها ، وأن الحرائق المخيفة التي  
تضطرم في مستودعات الزيوت ترجع إلى مدخن يطرح العقب الأخير

من لفافته في موضع قابل للالتهاب ، وأن الحريق الذي أباد شركة « صدرة القميص المثلثة الشكل » بنيويورك وهلك فيه ١٤٥ شخصاً ومعظمهم من النساء كان نتيجة غلطة أحد المدخنين . وفي إمكاننا أن نسترسل في إثبات الكثير من أمثال هذه الحوادث المفجعة .

ولا مرء في أف التبغ مغو غرّار « كآلات الخاصة بضرب النقود » والأدوية الجاهزة والقرميد الذهبي « وكنوز القرصان المخبوءة » فهو يبسم للإنسان عن باطن متجهم ويستزله بمخنته وأوهامه ويستهويه بكيده وخداعه ولا يعود عليه بغير التضليل ، فيرده بالظنون الكواذب ، بل هو القصة الوحيدة التي ليس لها وجهان ولا يحتوى دفتر حساباته الجارية إلا على خاتمة الخسارة — خسارة المال والادارة والمقدرة والذكاء والصحة والحياة .

أفليس من دواعى العجب إذاً أن يتهاقت الرجال والنساء والفتيان والفتيات على إضاعة أموالهم وحياتهم في شيء لا يفيدهم بل يضرهم ضرراً بليغاً وما كان أحراهم بأن يستمعوا للنصح الشاعر الحكيم الموجه إلى أمثالهم حين قال :

« هو الفناء الذي يجتث أصلكمو فمَن رأى مثلَ ذا رأياً ومن سمعا  
وقد بذلت لكم نصحي بلا دخلِ فاستيقنوا أن خير العلم ما نفعنا »

## تأثير التبغ على الخلق

لن يستطيع امرؤ أن يتهم الرئيس هوفر بالتعصب أو شدة التحيز بما ذكره عن الفساد الذي يصيب أخلاق شبابنا من وراء تعاطى الدخينة قال :

« إننا معشر الأميركيين مقصرون غاية التقصير في القيام بما يفرضه علينا الواجب الوطني لصيانة فلذات أكبادنا . وليس في الوجود بأسره عامل هدام لصحة بنينا وبناتنا ولكفائاتهم وثقافتهم وأخلاقهم كالدخينة التي يعتادون تعاطيها . غير أننا قلما نعيدها اهتماماً ويكاد يكون كل صبي ممن عكفوا على تناولها مذنباً وهي بلا ريب صاحبة الأثر الأكبر في تقصيره وخطيئته . ولفائف التبغ هي مصدر الاجرام ومستقر الأثام ولا شك عندي في أن التغاضي عن مصدر الشرور والمصائب هو سياسة خرفاء لا تليق بأمة رشيدة كأمتنا . »

هذا ومن الحقائق المقررة التي ينبغي أن تسترعى اهتمامنا الشديد أنه وإن يكن جميع المدخنين من طبقة المجرمين إلا أن المجرمين يكادون يكونون كلهم من طبقة المدخنين . ولنوقن أن ذلك ليس مجرد مصادفة، إنما هو الواقع الذي يجري وفاق سنة العلة والمعلول ، ويمكننا إيضاحه من الوجهة الطبية بما يأتي :

أن الفورفورال الذي في دخان اللقافة يؤثر في خلايا الدماغ وأنسجة

### توماس ألفا أديسون

قال المستر أديسون ، ولعله أعظم نابغة الزمان في الكهرباء ، : « إن لدخان السيفارة فعلاً فادحاً في مراكز الأعصاب مفسداً خلايا الدماغ فساداً مضرًا جداً سريعاً كثيراً في الشباب ويخالف أكثر المخدرات السامة بأنه دائم التأثير لا يقهر . »

الأعصاب تأثيراً شديداً يؤدي إلى إتلافها بعد حين؛ وهو أشد ما يكون فتكا بالدماغ الغض الذي لم يكتمل نموه. وهكذا نرى أن عادة التدخين التي يمارسها الفتيان في يفعهم تعمل على إتلاف أنسجة أدمغتهم، وتفضي إسقاط المستوى الأدبي فيهم، وتوجد عندهم ميلا إلى الاجرام. وهؤلاء الفتيان هم الذين نجدهم في محاكمنا الخاصة بالأحداث وفي مدارسنا الإصلاحية وفي سجوننا. وكلما قرأت نبأ جريمة سافلة اقترفها نذل جبان، وجدت في كل مرة، بعد التحري الدقيق. أنه من مدمني التدخين. سر معي رعاك الله إلى أية محكمة من محاكم الأحداث وسل القاضي عن النسبة المئوية للفتيان المدخنين بين مجموع الأحداث المجرمين الذين يظهرون أمامه، يخبرك أنهم يكادون يكونون كلهم من المستعبدين لعادة التدخين؛ ولم أصادف في جميع الأجوبة التي تلقيتها من القضاة نسبة كانت تقل عن ٩٣ في المائة. فما أشد هول التدخين على النفس الفتية الأمانة بالسوء والاستسلام! وما أرهب تحريضه على الضلال وركوب الأهوال!

ومما أذكره عن العيادة التي كنت أديرها في مستشفى هاربر في

يؤكد المرابي الذائع الصيت دافد ستار جوردان  
« أن الفتيان المدخنين يشبهون التفاح المدود الذي  
يسقط قبل وقت القطاف بزمن طويل » وهو يرمى  
هنا إلى الآفات الويلة المردية التي تصيب الجسم والعقل  
من جراء تعاطي التبغ.

دترويت لمعالجة الذين كانوا يحاولون الامتناع عن التدخين حالة ذلك الصبي الذي حضره إلى، وكان في الثالثة عشرة من عمره، إلا أن منظره دل على أنه لم يجاوز التاسعة، فكان حطامة إنسان تعطل نموه الجسماني والعقلي والأدبي مثل كثيرين من أضرابه. وقد سألته إحدى الممرضات اللواتي كن يساعدنني: « منذ كم من الزمن كنت تتعاطى الدخينة؟ » فأجاب: « منذ الثانية من عمري ». فقالت: « ومن ذا الذي علمك التدخين؟ » فقال: « لقد تعلمته من أخي ». فأجابت بلهجة مؤثرة قوية: « إن أهلك ينبغي أن يُزجَ في السجن ». فرد عليها الصبي قائلاً في سذاجة وإيجاز: « إنه في السجن . »

وقد قال الدكتور مجنون د. كواكنبوس الطبيب في جامعة كولومبيا: « إن أخطر الشرور الناجمة عن إدمان التدخين هو إنقاص الشعور بالمسؤوليات الأخلاقية أو إعدامه بالمرّة، وإيجاد ميل قوي إلى الكذب والنفاق والسرقة، لأن الحافظ الأخلاقي قد انعدم بالعدم الخواص الحمية التي تصدر عنها العاطفة السامية والقوة المعنوية الأخلاقية. ومما لا شك فيه أن الشخص الذي يقع في أسر التدخين ينحط، ويتدهور، ويصير صاحب اللون، عديم الشهامة والرجولية، فائر الهمة، عديم الاكتران، لا تعنيه الواجبات، قليل الرغبة في الحياة الكاملة، غير أهل للاندماج في سلك الرجال العاملين، ولا يصلح إلا للوجود في أحد السجون أو في أحد مستشفيات المجاذيب . »

## قيود النيكوتين تكاد لا تفهم

إن أنكى ما يلقاه المرء من عادة التدخين هو قدرتها الفائقة على استعباده بسلطانها المطلق. وقليلون جدا من الذين يدمنونها يستطيعون

أن يقطعوا القيود التي يكبلهم بها النيكوتين . ولعله ليس بين المكيفات ما يضارع التبغ في الاستبداد بضحاياه وإغرائهم بالاصرار على التثبيت به غير طائفة من المخدرات كالمورفين والهروين والكوكايين ؛ على أن إدمان التبغ يجر بلا شك إلى استعمال تلك المخدرات التي من شأنها أن تأسر الناس وتكبلهم بأغلال العادة . وقد نجسنت لي من جديد قوة هذه العادة المستحكمة التي يكاد يتعذر التخلص من قيودها إذ وصاني مكتوب من أحد المرضى الذين كنت أعالجهم ، وهو من كبار موظفي الحكومة في ولاية عظيمة واقعة على ساحل الاطلانتيك . ولما كان يشكو من حالة خطيرة في القلب ، أشرت عليه بالامتناع عن التدخين فجاءني منه الرد الآتي :

« قرأت بامعان ما كتبتة إلى بخصوص استعمال التبغ وافظنك لم



حكم عدل مبرم

تخطيء شاكلة الصواب . بيد انه قد يكون من الاعتداء على حرمة النصيحة أن أصارحك بما في نفسي . إلا أنني لا أجد بداً من الاعتراف

لك بأنى لن أعود أعرف للسعادة طعماً إن أنا حاولت الكف عن التدخين . فإن سلطانه على عظيم بحيث يجعلنى ، وأنا الرجل القوى الشكيمة الشديد المراس فى سائر مناحى الحياة ، أعجز ما أكون عن مقاومته . ولقد كنت مديراً لطائفة من الشركات التجارية الكبرى وقضيت معظم حياتى وأنا أتوقل من الرتب العالية والمناصب الرفيعة ما جعلنى موضع تقدير الجميع . وقد امتزت برسوخ الخلق ، وكانت إرادتى القوية تعيننى دائماً على تنفيذ كل ما طمحت إليه نفسى من الرغائب والأعمال ما خلا شيئاً واحداً ألا وهو الرغبة فى هجر التدخين . وحبذا لو علمت أنك لست الطبيب الوحيد الذى أشار على بالاقلاع عن التدخين ؛ بل لقد أمرنى بذلك جميع أضيائي ، إلا أنى خالفت أمرهم ولبثت أدخن وأظننى سأستمر على التدخين ما عشت . »

وللتدليل عما للتبغ من استبداد شيطانى قاسر أنقل فيما يلى جزءاً من الشهادة التى عززها بقسم معظم المستر أوين دوسن ، كاتب محكمة الأحداث فى منتريال بكندا ، أمام اللجنة الممتازة التى انتدبتها حكومة كندا لدرس عادة التدخين والاستقصاء عن تأثيرها فى الشباب :

« لقد كان بين الثلاثة آلاف غلام الذين مثلوا أمام المحكمة نحو ٩٥ فى المائة منهم يتعاطون الدخينة . وقد قضيت ثمانى سنوات فى منتريال وأنا أعنى بشئون أحداثها وإيفاعها ، وحاولت مذ وطلتها قدمائى أن أساعد نحو خمسة آلاف غلام من أبنائنا . ولم أوفق مرة إلى إقناع واحد منهم بالكف عن تعاطى الدخينة مع وفرة الجهود التى كررتها فى هذا السبيل . على أنى من الناحية الأخرى قد أفلحت فى استمالة الغلمان إلى هجر الحمر ، وذلك لأن الدخينة تأسر الغلام أسراً شديداً ، فلا يستطيع منه فكاً . »

وهك ما يقوله الأستاذ أوزورا س . دايفس وهو من كبار

المريين في هذه البلاد عن السلطان الذي للدخينة على الأحداث بعد أن اتصل بجامعة شيكاغو :

« إن لعادة التدخين سلطاناً اعظم بكثير مما تتصور أو يخطر لنا ببال، فإن طلبة المدارس الذين يقعون في قبضته يصبحون له عبيداً أرقاء، ولا يستطيعون الالتفات إلى أعمالهم، ويعجزون عن البقاء مدة طويلة دون تنبيه قواهم العصبية بمفعول لفاقة إثر أخرى. فإن حالتهم الجسدية والأخلاقية تصير العوبة بيد التبغ. وهذه هي الشهادة العامة التي يؤديها الأساتذة والتي يحققها لى الاختبار الشخصى كعميد لمدرسة عالية. وليعلم أن عادة التدخين تغل أصحابها بقيود وثيقة لا تقوى إرادتهم الواهنة على محاولة فصمها والخلاص من ربقته. وهذه هي النتيجة المخوفة المفجعة التي ينتهى إليها كل مدمن على الاطلاق. ومن الغريب أن الفتيان يحسبون أنهم يستطيعون التدخين قليلاً بين فترة وأخرى متى شاءوا كما أنهم يستطيعون الامتناع عنه فى أى وقت، غير أنهم لا يعلمون أن استرسالهم فى تعاطى الدخينة يورطهم فى حبالها ويتملك على إرادتهم تملكاً تاماً حتى أنهم يجدون ذواتهم عاجزين عن هجرها متى أرادوا. »

صارَ جِداً ما مزحتُ بهِ ربَّ جِدِّ جرَّهُ اللعب

وفى إمكان كل مدرسة فى البلاد إثبات هذه الحقيقة المريوة.

### إخضاع الحرية الشخصية وإذلالها

كيف يسمح الشباب لذواتهم بالوقوع فى قبضة آفة جائرة وعادة مرة لا تعرف ليناً ولا رحمة كعلية التدخين. وهل من العدل بل هل من اللياقة أن يخضع الإنسان إرادته ويذل قدرته لما توجه عليه عادة

التدخين؟ وهل يصح ان نسلم حريتنا وحقوق ذاتيتنا لذلك « النخاس الصغير الأبيض »؟ وهل لنا أن نتحدث بالحرية الشخصية ونطالب بها ونحن نعلم أن الدخينة تنتزعها منا إلى الأبد وتسلبنا إياها؟ أن الواقع يشهد بأن الذين يشرعون في التدخين يبيعون ذواتهم ويسلمونها لعبودية تكاد تكون دائماً مؤبدة لا مناص منها .

ومن الاعتبارات الأخرى التي ينبغي أن تدفع الشباب إلى إمعان الفكر وإطالة التدبر قبل الشروع في التدخين ذلك الاعتبار العظيم الذي يطلعهم على الواقع الذي لا شك فيه ، فيريهم أن الانصباب على تعاطي الدخينة يجر إلى عادات شريرة مؤذية . وقد تأتي لي أن أتولى معالجة كثيرين من مدمني المورفين في أثناء قيامي بمزاولة مهنتي طبيباً . ولم أفلح مرة ولم يفلح غيري على ما أعلم في مداواة واحد من مدمني الأفيون الذين كانوا يابون الامتناع عن تعاطي الدخينة في الوقت نفسه . وقد كنت أصادف نجاحاً أوفر في معالجة الذين كانوا لا يدخنون . وإني لعلى يقين بأن إدمان النيكوتين يفضي في كثير من الأحيان إلى إدمان المورفين .

ولقد كان أردأ من عاجلت من السكيرين الذين لا يُرجى منهم خير هم المفرطون في التدخين . فما من مرة رفضوا فيها هجره إلا وكانوا يعودون إلى لأعاجلهم من السكر مرة أخرى . ولا أستطيع بحال من الأحوال أن أضمن البرء من تعاطي الوسكى لشخص يأبى هجر التبغ ، فإن اعتياد تعاطي الواحد منهما يؤدي إلى استعمال الآخر ، وهما توأمان متلازمان لا يفترقان .

أضرت به الأولى فهمَ بأختها فإن ساءت الأخرى فويلاهُ منهما هذا وقد عرفت أن كل مهرب المنوعات بدون استثناء قد كان من المفرطين في التدخين ومن المولعين بتعاطي العطوس أيضاً . وكذلك

وجدت أن جميع ضحاياه كانوا من المدخنين . وهذه حقائق راهنة تثبت في وجه التحري والاستقصاء .

ولكى أثبت ما ذكرتهُ آتقاً في هذا الفصل من عادة التدخين وما توجده من الجنوح إلى التقصير ، والميل إلى اقرار الآثام والجرائم دعوتني أستشهد باختبارات وآراء طائفة من مشاهير القضاة وكبار الموظفين الذين مكنتهم خدمتهم الطويلة من الاتصال بجيش عرمرم من الاحداث المذنبين المخالفين للشرع الناقضين للناموس . فقد قال بن لندسي القاضي السابق لمحكمة الأحداث بدقته :

« إنى أعتبر عادة تعاطي الدخينة من شر العادات التي يتورط فيها الصبيان ، ومنذ عهد بعيد أصبح هذا أمراً محققاً عند جميع قضاة المحاكم الخاصة بالمجرمين الأحداث . وكان في طليعة الذين أدركوا هذه الحقيقة رجال الإدارة والضبط في مراكز الشرطة الذين يمثل أمامهم كل سنة آلاف الرجال من أسرى العادات الشهوانية الفاسدة . ومما لا شك فيه أن أولئك القضاة وذوى الأحكام يعرفون أن معظم مدمني الخمر الذين كانوا سبباً<sup>(١)</sup> لواديهم ولدواتهم ولولايتهم قد بدأوا التدخين وهم يافعون ، ثم ساقهم الانعاس في عادة التدخين إلى التورط في السكر ، لأن النيكوتين الذي تحتويه الدخينة أوجد القابلية والتعطش إلى المشروبات الكحولية . وليت عادة التدخين قد اكتفت باستعبادهم والقبض على أهوائهم في طور الحدائة ، بل إنها قد ضمت إليها سائر العادات الوييلة واستدعتها إلى مضاعفة العار والشنار اللذين فتحت لهم أبوابهما . »

وكان الأذى رشحاً فقد صار غمرةً كذاك المادى أول الألف واحد

(١) سبب هو من يكثر الناس سبه

ويقول القاضي كراين النيويوركي : « إن لفائف التبغ تهلك أولادنا ، ونحجر عليهم الويل والخراب ، وتعرض حياتهم للخطر ، وتفسد عقولهم ، وتضعف إدراكهم ، وتصيرهم من كبار المجرمين . وواضح جداً أن الفتيان الذين يتعاطونها تضعف عندهم قوة الحكم والشعور بالصلاح ، ويفقدون الأدب والدياقة والاستقامة وكل خلة حسنة . »

ويقول السيد الجليل جورج تورنس المدير السابق لملجأ ولاية النيوز الاصلاحى : « إنى موقن بأن الدخينة متلفة مدمرة ، فإنها أقدر من المسكر على الفتك بالفتيان وجعلهم من المجرمين . بيد أنه يمكننا أن نبعث فى السواد الأعظم منهم روح الشهامة والرجولية ونستفزهم إلى الاستقامة مهما يكن الذنب الذى اقترفوه إذا لم يكونوا من زبانية الدخينة وأعوانها . وقد رأينا أن الغلام الذى يقترف جرماً فظيماً يكون غالباً ممن يتعاطون الدخينة . »

ويقول ب . س . شو قاضى محكمة هارت بمشيجان : « رأيت فى جميع القضايا التى عرضت أمامى فى هذه المحكمة ضد الأحداث المذنبين أنهم من المدخنين . »

ويقول ألن القاضى بمحكمة لسبون فى شمال ولاية داكوتا : « إن كل مجرم حدث ممن جىء بهم إلى هذه المحكمة فى غضون السبع عشرة سنة الأخيرة قد كان يتعاطى الدخينة . »

وقال بلك قاضى محكمة فرغو بشمال داكوتا : « لم يؤت بغلام مذنب إلى هذه المحكمة فى غضون الست عشرة سنة الماضية إلا وقد كان من المدخنين . »

وقال الدكتور هتشنسون مدير ملجأ الإصلاح بولاية كنساس : « كان للدخينة من القدرة على الايذاء بالعلمان الذين فى هذه الدائرة الاصلاحية ما لم يكن بمقدور سائر العادات الشريرة مجتمعة . »

وقال الدكتور كوفن الذى بقى يشتغل فى معهد هوتير الاصلاحى فى ولاية كاليفورنيا مدة عشرين سنة : « إن ثمانية وتسعين فى المائة من الأحداث المجرمين المحجوزين فى هذا المعهد هم ممن يتعاطون الدخينة وأن خمسة وتسعين فى المائة منهم هم من الشغوفين بالتدخين . »  
وقالت الأنة وتترس رئيسة إحدى المدارس الكبرى الخاصة بالفتيات المذنبات فى أميركا ما يأتى : « ليس بين فتيات هذه المدرسة اللواتى يربو عددهن على أحد عشر ألف تلميذة سوى عشرين فتاة لم يعتدن تدخين التبغ . »

## أقوال رجال التعليم

إن رجال التربية والتعليم كانوا على الدوام من أكبر المناوئين للتدخين بين الأحداث ، لا لكونه يؤذى صحتهم وحسب ، بل لأن إدمانه يشجعهم على العناد والتراخى والشروء عن المدرسة وما إليه من صنوف التقصير والاهمال . وقد نشر جون لنتش ناظر مدرسة هولوك بولاية مساشوزتس مقالا بليغاً فى صحيفة « التربية » جاء فيه ما يأتى :  
« إن طائفة من المتاعب الخطيرة التى نلقاها فى تأديب الطلبة وتهذيبهم ترجع إلى العيوب العقلية والنقائص الاخلاقية التى يحدثها التدخين وما يتبعه من الآفات والزاياء . فإن اعتياده يغير مزاج الصبي ، ويفسد فطرته تماماً ، ويجعله على توالى الأيام سفياً ، قاسياً ، عديم الحنان ، والإنسانية ، ويسوقه إلى التمرد على النظم والقوانين المدرسية . فيسيء التصرف ، ويغدو محباً لذاته ، مسرفاً فى الانانية والسلطة وقلة الحياء . ولا شك فى أن هذه العيوب المعنوية والتقصيرات المدرسية تستلزم

منا حصافة فائقة وجهوداً طائلة حتى تتفادى نفوره منا وأعراضه التام  
عن مناهل العلم والتربية الحقة . »

إن البروفسر تيمبلتن ب . توغر ، الذي كان لمدة أعوام كثيرة ناظراً  
لمدرسة من أكبر مدارس اللغة في ديترويت ، ثم صار في النهاية مفتشاً  
لإدارتها ، وأخذ يبدي عناية خاصة للطلبة المتأخرين الساقطين الذين  
لا يرجى منهم خير — يقول

« إن الشاب الذي يعتاد التدخين في حدائته ، يمنع نمو جسمه منعاً  
باتاً إلا أن يكون ذا بنية قوية متميزة . ويلاحظ في كل حالة أن نموه  
الجسماني يتعطل بشكل واضح ، وأنه يفقد كل طموح إلى الاشتراك في  
الألعاب الرياضية وجميع أنواع النشاط التي يقبل عليها الشباب . وتبدو  
جلياً قلة عنايته بمظهره ؛ فهو من تلك الطغمة الكئيبة الرثة التي يدعو  
منظرها إلى الاشفاق والحزن .

« وإذا كانت عادة التدخين قد رسخت في نفسه قبل بلوغه السادسة  
عشرة من عمره ، فلا بد أن تجمد قريحته ، وتفسد ذاكرته ، وتبتلى بالنسيان  
الكثير ؛ فلا يمكنه استظهار هجاء الكلمات العادية السهلة لمدة يوم كامل ،  
وهو أعجز ما يكون في العدة وسائر العمليات الحسابية العقلية . ويلاحظ  
أنه لا يملك العزيمة على تنفيذ عمل معين وإيجاز مطلب محدود . وربما كان  
أصدق ما نصف به حالته هو قولنا أنه مصاب بشلل معنوي ذهني .

« وهو لا يعرف لنفسه قاعدة أخلاقية يسلك بموجبها ؛ لأنه مسلوب  
الإرادة . وتكون ملكة التقدير عنده ضعيفة بحيث يعجز عن التمييز بين  
الخطأ والصواب ؛ بل لو أتيح له أن يميز الصواب لما استطاع أن يتوخاه ،  
لأنه يفتقر إلى الحزم الذي هو وليد الإرادة القوية ، ولا يمكن الركوب  
إليه البتة . وكثيراً ما نراه مندفعاً وراء أهوائه جامحاً إلى أبعد حدود  
التطرف . »

أما المرحوم هيدسن مكسيم مخترع المفرقات الهائلة فقد قذف الدخينة بهذه القبلة الفتاكة إذ قال :

« لو أدرك جميع اليافين أنهم يستنشقون البلاهة والذباوة ويبددون الرجولة والشهامة مع دخان كل نفس يأخذونه من لفاقة التبغ — تلك اللفاقة البغيضة التي تصير منهم أشخاصاً سقماً ومرضى ومجرمين ومجانين لا رجالاً أفاضل ذوى شمم ، خافوا النظر إليها والتلوث بأرجاسها . »

هكذا نرى أن شر نكبات الدخينة هو قدرتها على محق الخلق وإفساده . مهما يكن من تنكيها بالصحة وبالجم ، فإن جنيتها على الأخلاق أشد من ذلك أضعافاً مضاعفة . ومن ذا الذي يستطيع أن يجرأ على القول بأن النقائص والجرائم التي تعيث في مجتمعنا اليوم وتهدد عمرانا وحضارتنا بالقضاء ، لم تستفحل إلا بسبب عادة التدخين التي تكاد تشمل جميع أقطار العالم ونواحيه ؟

### ماذا نعمل بإزائها

أما وقد وصفنا الشرور التي يجرها التبغ على الجسم والعقل والخلق ، فلا بد لنا أن نتساءل قائلين : « ماذا عسانا أن تفعل بأزاء هذه النكبات وكيف نتحاماها ونعمل على التخلص منها ؟ »

يخيل إلى أن أول ما نحتاج إليه هو تأليف حملة شعواء تعليمية نلفت بها أنظار الشباب إلى مادة التدخين وعناصرها . وإذا كانت شركات النيكوتين تنفق عشرات الملايين كي تنشر الدعاية القوية لترويج التبغ وتحسين التدخين إلى الناس ، أفلا يجدر بكل من يشعر بويلاته أن يصرف المال عن سعة للعمل على مكافحة تلك الدعاية العامة ؟

ألا فلذم لن الملا مزار التبغ وشروور الدخينه بنوع خاص، ولننشر حقيقتها بين الناس، فإن الحقيقة غلابة قوية؛ ولنبدأ بغرسها في نفوس بنينا وبناتنا . وإني وإن كنت لا أنتظر أن يعمد عدد كبير من الأشخاص البالغين الراسخين في إدمان التدخين إلى الإقلاع عن تعاطيه، إلا أني لا أرى سبيلا إلى تحقيق الأمل الذي ننشده للمستقبل البسام المرجو إلا بتنشئة الأحداث على كراهية التبغ والنفور منه، قبل أن يبدأوا باستعماله . وقد تنبّهت الحكومة إلى ذلك في ولاية كاليفورنيا وطائفة من الولايات الأخرى، فسنت قانوناً يحتم على كافة مدارسها تلقين الدروس المفيدة التي تظهر مفعول التبغ المؤذي . وجدير بجميع الولايات المتحدة أن تسن قانوناً كهذا وتعمل على تنفيذه بأمانة ودقة في مدارسها ومعاهدها العلمية على اختلاف أنواعها، وتقرر منهجاً دقيقاً يفصل فيه التعاليم الوافية عن السموم التي في التبغ وتأثيرها في العقل والجسم . ولنذكر أن القضية التي يرفعها الطب والنهي على التبغ تثبت إداثته، وتقعع البنات والبنين بصحتها، وتدفعهم إلى الانتصار لها، لو وضعت بين أيديهم المستندات القوية والقرائن الصحيحة المختصة بها . ونحن نطالب بسن قانون لصيانة بنينا وبناتنا، غير مدفوعين إلى ما يرمى إليه المصلحون المتعصبون المدققون الذين يريدون تجريد الحياة الفتية من كل متعة ومسرة؛ بل إن شفيعنا في ذلك هو شعورنا بأننا مسئولون أمام المجتمع وال عمران عن مستقبل «الجيل القادم» وتعريض سلامته العقلية والجسدية والخلقية لعبث عادة مستكرهة غير طبيعية .

هذا ويجب أن تسير الحملة التهديبية التي تؤلفها المدارس في جميع أنحاء البلاد حملة أخرى منظمة تقوم بها الهيئات الدينية وجمعية اتحاد الشبان والشابات المسيحية وما إليها من الجمعيات . ولتداب جمعيات

الشبان هذه على درس المكاره التي تجتمى من عادة التدخين . وغنى عن الذكر أنها لا تند عن نظامها وغايتها من إنهاض النفوس وتثقيف العقول ، لو عملت على إسداء النصائح السديده وإذاعة المعلومات الرشيدة عن الاضرار الشديده التي يتردى فيها الجسم والعقل ومن تعاطى التبغ . أما إذا قصرت في ذلك ، فإنها تكون غير حريه بالمهمه التي انتدبت لها والمقصد الذي أوتمنت عليه . وإذا كانت تشعر بأن لليافعين قبلها حقوقاً ، فلتعلم انها الحقوق التي تفرض عليها بذل الجهود لإيقادهم من الانغماس في العادات المرديه المتلفة والفساد الأخلاقي .

ونحن نلح على كل ولاية بأن توجد القانون الذي يصدّ الداعين إلى ترويج التبغ عن نصب نفاخهم للشباب ، ويحول دونهم ودون نشر إعلاناتهم المغرية التي يصورون فيها فتاة حسناء تدخن . ونحن نرى لزماً على القانون ألا يألو جهداً في قمع مثل هذه الاعلانات التي تحض السيدات على التدخين ويسعى للنجاة من الاعنات التي تجرّها الامهات المدخنات على صغارهن . ولئن حق لنا أن نطالب الحكومة بإصدار القانون الذي يسن على العناية بعيون الأطفال وغسلها عند مولدهم وبذل العلاج الدوائى لمنع انتشار العدوى وفقد البصر ، فإننا أحق بأن نطالبها بالعمل على كبح شركات التبغ عن نشر تلك الدعايات والاعلانات المضاللة التي تغرى الامهات بالتدخين الذي يسرى مفعوله السام في الطفل قبل مولده وبعده .

### تشديد الرقابة على الإعلانات

يجب أن تمنع شركات التبغ على المجاهرة للملا بأنه غذاء ، فهو في الحقيقة سم قتال . بل إنها يجب أن تطالب زيادة على ذلك بأن تثبت

على ظاهر كل علب اللقافات والاحقاق<sup>(١)</sup> التي تتخذ للتبغ أو للمضغعة أنواع السموم التي يحتويها التبغ . فان القرار الرسمي الذي يفرض على بلادنا مراقبة نقاوة الأطعمة والأغذية يحتم على صانعيها أن يطبعوا فوق غلافات منتجاتهم التي يبيعونها اسم كل منها ومقدار ما دسّوه فيها من المواد الغريبة الرخيصة الخ .

فهل من يدلنا على سبب قوى يحول دون تطبيق مثل هذا القرار على التبغ ؟

إننا لا نجد مبرراً لذلك سوى انه مجرد الاصطلاح الفني الذي يقضى بعدم إدماج التبغ ضمن ما يعنى ذلك القرار بمراقبة نقاوته . فقد جاء في نصه : « إنه يتوفر على مراقبة جميع الأدوية والمتحضرات المدونة في كتاب دستور الأدوية أو القرباذينات (الفرما كويبا) المعمول به في الولايات المتحدة» . وبما أن التبغ لا يعتبر من الأدوية ، فهو لا يدخل في مواد قانون مراقبة نقاوة الأطعمة والأدوية . وقد كان قبلاً مدرجاً في تلك الفرما كويبا ؛ إلا أنه أسقط منها إذ تأكد خلوه من الخصاص الطبية والفوائد الأقرباذينية . وقد جاء في الطبعة الحديثة المنقحة لتلك النرما كويبا سبب هام يبين الداعي إلى إسقاطه وهذا نصه :

« إن التبغ ، وهو ورق التتن ، كان مدرجاً في الفرما كويبا السابقة . ولكنه أُسقط من الطبعة الأخيرة المنقحة . وقد كان في الماضي يعد كعلاج ناجح للجروح إلا أن الأطباء النطاسيين الأذكياء قلما يستعملونه الآن دواء . وذلك لأن السائل المتخذ من خلاصته ، إذا أذيب فيه مقدار من السليمانى ، يؤلف سمّاً قتلًا لبق الفراش . »

فن أوجب الواجبات على الحكومة أن تعدل التشريع الخاص بمراقبة نقاوة الأطعمة والأدوية فتجعله يسرى على التبغ أيضاً

(١) الاحقاق جمع حق بالضم وهو الوعاء .

ولماذا نسمح لشركات التبغ بأن تقوم بمثل تلك الدعايات الهائلة الغشاشة والإعلانات الشنيعة المغرية التي لجأت في الترويج بها على العقول في السنوات الأخيرة؟ وكأنها تحاول أن تقنع الناس بأن التبغ أنفع للصحة من الحلوى والمربي والكعك والفطائر المشوية والجيلاتين وغيرها من الحلويات. إلا أنه يحق للعموم أن يقفوا على الخلل الذي تضرره، والتدليس الذي تطويه، فيسقطوها عن أسرارها ويقفوا على دخالها. ويجب أن يصرح على الأقل أولادنا الأبرياء من مثل ذلك الاستهواء الفظيع. وهذه فرنسا تأتي أن تعلن عن التبغ محصولاً غذائياً. أما اليابان فقد ذهبت إلى ما هو أبعد من ذلك، إذ أصدر برلمانها بإجماع الآراء قراراً في سنة ١٩٠٠ جاء فيه ما يأتي: « إذا كنا نبغي أن يتفوق شعبنا على الشعوب الأوربية والأميركية، فإنه يجب ألا نسمح لأولادنا الذين سيكونون آباء المستقبل وأمهاته بأن يتعاطوا الدجينة. »

### حقوق غير المدخنين

يجب أن يتعلم المدخنون مراعاة حقوق غير المدخنين. وليس من ينكر أن لهم حقوقاً مقدسة أسبغها الله عليهم وأحلتها لهم السماء. فلماذا يرغمون على استنشاق الدخان المفعم بالنيكوتين، إذ يتعاطاه الآخرون، في حين يأبون أن يتعاطوا التبغ بمحض إرادتهم؟ وهل هناك عذر يبرر للمدخنين الاستيلاء على كل فضاء في الوجود ليلوثوه بدخانهم؟ إن المدخنين يجب أن يكونوا من حسن الالتفات والرقابة بحيث يدركون أنه يحق لغيرهم أن يتمتع بهواء نظيف نقي غير ملوث بالدخان الذي ينفثونه. وإذا كان لا بد لهم من تعاطي التبغ، فلماذا لا يعمدون

على الأقل إلى التدخين حيث لا ينسرب دخانهم إلى الجمهور . ولماذا لا يتفادون نشره بنوع خاص في الأماكن العمومية والمطاعم والمركبات ومعدات النقل والمواصلات الخ ؟ أم هل يريدون أنه لا يسوغ لغيرهم أن ينتظر ذلك منهم أو يطالبهم به ؟  
ولئن كنت أعترف بأن تعاطي التبغ كمضغمة هو من أقذر العادات التي تخطر على البال ، فإن صاحبها يمكن أن يمتدح لشيء واحد فهو وإن



طلب غير المدخنين : راعوا حقوقنا أيها الفضلاء

كان يتلف صحته . كما كفره ممن يتعادلون الدخينة إلا أنه لا يلاق بالذين توجد بينهم ضرراً كالذي يلقه بهم المدخنون . ولا يلوث ببصاقه السام الماء الذي يشربونه كما يفسد لهم المدخن الهواء الذي يضطرون إلى استنشاقه . ولو قارناه بالمدخن لوجدناه مؤدباً أنيساً غير مؤذ . أو ليس من حق كل مخلوق في الوجود أن ينعم بالهواء النقي الطلق ؟ أجل . بل

لا يسوغ لأحد أن يفسد الهواء بأبخرة الأفيون أو أبخرة التبغ . بيد أن كل مدخن يرتكب ذلك دون تدبر أو روية . وإذا كان لا يحل لمتعاطي المضغفة أن يبصق في الماء الذي يشربه الآخرون ، فإنه لا يجوز للمدخن بحال من الأحوال أن يفسد الهواء الذي يتنسمونه . أن البلديات تسهر على نظافة المياه التي تزود بها مدائننا ، فلماذا لا تشمل الهواء بمثل هذه الرعاية والسهر ؟

قال العلامة جون بوروز وهو من أقطاب العلماء الطبيعيين ورفيق أديسون وفورد في الرحلات التي كانا يقومان بها في أثناء فراغهما من الأعمال : « إني عدو لدود للتدخين بكافة أشكاله وأنواعه . وعادته من أقذر وأسوأ العادات التي يعتادها الناس غروراً بها . ولا شك عندي في أن المدخن مقلق للراحة حيثما حل . فهو يسمم الهواء حين يدخن في الأحياء والطرقات ، ويلوث العربات والفنادق بأبخرته الكريهة . وأرى أنه يجب أن يرغم على اعتزال الناس والاختلاء في كهف أو جب تحت الأرض حيث يستطيع أن يشبع نهمه بذلك العشب السام . وإني أقول بملء الأسف إن عادة التدخين تهدد صحة عشرات الآلاف من زهرة فتياننا . »

وقد يُخَيَّل إلينا أن هذا العالم يتكلم بلهجة شديدة قاسية ولعلنا لا نوافقه على آرائه كلها وإن كنا نعتقد مثله أن المدخين عموماً لا يعنون بمصلحة الآخرين أو يحافظون على حقوقهم . ولقد صدق المرحوم دافيد ستار إذ قال في وصف المدخين : « ما أسرع ما يتبدل شعورهم نحو الآخرين ؛ فلا يحترمون حقوقهم أو يراعون خيرهم . ولو أنهم استطاعوا أن يستنشقوا الدخان الذي ينفثونه ، لكان الأمر ولما كان لنا بهم شأن . ولكنهم يدنسون الهواء أينما ساروا . ولا مثيل للرذق الذي يعانيه من رائحة التبغ من تكون أعصابه في حالتها الطبيعية . »

ويأبى المعلنون عن التبغ إلا أن يسعوا في حمل الجمهور على «الإلمام  
بمزايا التبغ»؛ فلم لا نسعى نحن بدورنا إلى حمل «المدخنين على الإلمام  
بآداب اللياقة وما تستلزمه من الحرص على راحة الآخرين؟»

## النموذج السيء الذي يقدمه الكبار للصغار

إن أخطر الظواهر التي تدعو إلى استفحال الإدمان على التدخين  
بين شبابنا هو ذلك النموذج الذي يقدمه لهم الآباء والمعلمون والأطباء



القدوة الرديئة

التلميذ يسأل المعلم :  
يا حضرة المعلم ما هو موضوع إنشائنا اليوم ؟  
جواب المعلم : سنكتب عن سيئات التدخين !

حتى الوعاظ ورجال الدين  
أنفسهم. وأنه من العسير  
أن نستميل الأحداث  
إلى التعهد بعياف التبغ  
والاشتمزاز من استعماله  
وهم يرون أن أغلب  
الأشخاص الكبار الذين  
ينظرون إليهم نظرة  
التجميل والاحترام لا  
ينون عن التدخين  
مماهم. وغنى عن الذكر  
أن للقدرة تأثيراً يفوق  
تأثير الأوامر والنصائح  
والوصايا. ومع أن جميع  
الكبار تقريباً ينهون  
الصغار بحرارة وحماسة

عن تذوق التبغ ويسهبون في تحذيرهم منه؛ إلا أنهم يسارعون إلى استعمال الدخينة أو التبغ أو السيجار حالما يفرغون من إلقاء عظاتهم المستفيضة على مسامعهم، فيختفي كل تأثير حسن لها ويطمس في سحب الدخان المنبعث من قذوتهم السيئة .

وإنَّ كلامَ المرءِ في غيرِ كنهه لكالزبل تهوى ليس فيها نصالها

وقد حدث في أحد الاجتماعات التي أقيمت لدعوة الاحداث إلى التوقيع على التعهد الخاص بعدم تعاطي التبغ أن غلاماً شجاعاً، كان برفقة والديه، هب واقفاً من مكانه وخطا إلى الامام وقال: «إني أريد أن أوقع على التعهد». فشجعه أبواه على ذلك ولم يقفا عند هذا الحد، بل شعر الأب الذي كان واقفاً قرب ابنه بأن عليه فرضاً ينبغي له أن يؤديه. فلم يلبث أن قال: سأقلع منذ هذه اللحظة عن تعاطي اللغافات المضاعفة حباً في خير ابني وإكراماً لخاطره»، ثم وقع على التعهد. وإني لواثق بأن ما فعله هذا الأب قد كان أبلغ من جميع العظات العالية والحكم العالية التي كان يقوى على توجيهها إلى ابنه، وأدعى إلى صيانتها من الاخلال بذلك التعهد في مستقبل أيامه. وذلك لأنه قد اوقد له نبراساً يستضيء به فكان لزاماً أن يتبع قصده ويطأ مواقع قدميه. وحدث أيضاً في مجمع عقده رهط من النفوس بمدينة من كبريات مدننا أن قسيساً واعظاً كان يتعاطى التبغ منذ عشرين سنة وقف وقال: «لقد مهرت هذا التعهد باسمي لكي أدافع عنه بضمير صالح بين طلبة المدارس. وإني أنصح المدخنين منكم أيها الاخوة بأن يقلعوا عن التدخين وينفضوا أيديهم منه. ولست أعرف عدد المدخنين بيننا الآن، غير أنني أعرف أن فينا من يدخن، وأعرف أنه بذلك يضع عقبة كأداء في سبيل دعايتنا ضد التبغ. وقد تحققت ذلك كلما كان يعمد أحد

الوالدين في كنيسة إلى حمل ابنه على حجر التدخين فيفحمه الابن بقوله :  
« كيف تنهاني عن التدخين يا أبى وأنا أرى القسيس نفسه يدخن؟ »

وعذرت سيني في نبوغراره . أتى ضربت فلم أقع بالمضرب .

« فباسم الانسانية يا سادة أدعوكم إلى مقاطعة التبغ وثقوا أن الله لن يضيع أجركم . ولا شك عندي في أن هذا القسيس قد وضع بمسلكه هذا أقوى دعامة للإصلاح المنشود ، إذ عرف كيف يحب إلى شعبه سلوك طريقته والتجلى بحليته والبناء على ما أسسه لهم . ومعلوم أن الواجب يقضى على الوعاظ ورجال الدين بأن يسلكوا بقداسة ويكونوا قدوة حسنة لرعيتهم ؛ فهم مطالبون حتماً بالتفرد في الحرص على عدم تلوين أجسادهم وهي هياكل الله الحية برجس التبغ وحمل الناس على اتخاذ جادتهم في هذا الأمر وفي غيره من الأمور . وليذكروا أنهم لن يستطيعوا أن ينهجوا بهم سواء السبيل ويدعوهم إلى مثل أخلاقهم النافضة إلا بظهور آثارها فيهم وإجراء ما يوجب المسابقة في ميدانها . وليعلموا أنهم لرعيتهم كالقلب بين الجوانح ، تصلح الجوانح بصلاحه وتفسد بفساده .

هذا وقد نحار في تبيين الأسباب التي تحددو اليافعين إلى التدخين . ولكن أظننا نجد أبلغ إيضاح لتلك الأسباب في جواب ذلك الفتى المذنب الذى وقف يوماً أمام المحكمة التى كان يرأسها القاضى ارنولد بنيويورك . ولما سأله المحقق عن السبب الذى يغريه بالتدخين قال :  
« أنا أدخن لأنى أريد أن تعبق من الرائحة التى تفوح من الرجال » .  
وقد قال حقاً . فان الفتيان يدخنون لأنهم يعدون التدخين من دلائل التكلم فى الرجولة . والحقيقة أن الشاب يتعاطى التبغ لأن الكبار يتعاطونه . وعليه يجب أن نوقن بأننا لن نفلح فى تنفير أولادنا منه إلا

إذا بدأ الآباء والأمهات بذلك أولاً كي يعضوا إلى التعليم والارشاد بالقول جمال القدوة والعمل والحث على محاسنهم فيه . وقد جاء في الكتاب الكريم عن المسيح ما نصّه « ابتدأ يسوع يفعله ويعلم به » . ولذا قيل إنه كان يتكلم كمن له سلطان « وليس كالكتبة » الذين كانوا قوالم غير فعالمين .

### ما يجب على ذوى الشهامة والمروءة أن يعملوه

ما كدت أختم المحاضرة التى ألقيتها منذ حين فى المدرسة المركزية العالفة فى ديترويت حتى تقدم إلى فريق من الطلبة قائلين : « لقد تأثرنا بمحاضرتك كثيراً أهما الدكتور ؛ ولكن بحقك أخبرنا لماذا يدخن الأطباء ؟ »

فأسقط فى يدى ، إذ لم أعرف بما آرد على سؤالهم . على أنى لم أستطع أن أزيد شيئاً على قولى لهم : « إن الأطباء بشر لا آلهة ولو تحررنا الأسباب والبواعث التى تدعوهم إلى تعاطى التبغ لما اختلفت عن تلك التى يتأثر بها جماعه المحاميين سواء بسواء . ولا شك عندى فى أنهم يعتادون التدخين فى عهد الصبا ، فتتمكن تلك العادة من نفوسهم ويصعب عليهم الآن الافلات من أسرها بمقدار ما يصعب على المحاميين . واعلموا أنهم لا يمتازون عن غيرهم من أرباب المهن الشريفة بأية قوة تمكنهم من التغلب على سلطانها . ولئن كانوا يعرفون عن إضرارها ما لا يعرفه الآخرون ، ويشيرون عليهم بالابتعاد عنها ، فإنهم كثيراً ما يقصرون عن العمل بالتعالم التى ينادون بها . »

وقد تعرفت فى ذلك اليوم إلى أحد الأطباء وكان يدخن ساعة أن قدمونى إليه ولما سمع اسمى ابتسم وقال : « إننى أعرف شدة كراهيتك

للتبغ يادكتور على أنه لو كان لي ابن لما سمحت لنفسى بالتدخين أبداً . « فأجبتة قائلاً : « إن لغيرك من الرجال أبناء يضربون على قلبك ويحذون مثالك ويتسمون خطواتك » . ثم حدثته بما أفضى إلى به طلبة المدرسة المركزية العالية في ذلك الصباح . وأنا أرى لزاماً على الأطباء أن يكونوا الحماة الساهرين على صحة الجمهور ، وأن يتجنبوا إتيان الأمور التي لا يقتصر ضررها عليهم ، بل يتعداه إلى جميع الذين يأخذون مأخذهم ويتأثرون بقدموتهم .

قبل سفرى من شيكاغو بأيام ، حيث كانت لي عيادة طبية ، نادانى بالهاتف ( التلفون ) أحد مشاهير القسوس قائلاً : « يهمنى كثيراً أن أراك » . فعينت له موعداً للمقابلة . وما كاد يستقر به المقام في عيادتي حتى شرع يحدثنى قائلاً : « إن كنيستى مجاورة لمدرسة عالية وقد تفشى التدخين بين طلبتها . على أن أسأذتها يبذلون ما في طوقهم ليدفعوهم إلى إبطاله إلا أنهم يقولون لو لديهم كلما نهوهم عنه : ' وكيف تهوننا عنه وقساينا يتهالك عليه ؟ ' فإذا أفعل وأنا كلما حاولت الامتناع عنه ألفيت ذاتى كالدب الهاج وشعرت بعجزى عن الدرس والنوم . ولكن هل أعرض للخطر إن هجرته ؟ » فأجبتة قائلاً : « لا خطر عليك البتة من ذلك بل الأمر بالعكس إن داومت على استعماله . »

وقد دعيت بعد ذلك بشهر إلى تقديم بيان عن الجهود المشكورة التي قامت بها مدارس شيكاغو لبث الثقافة العلمية ضد التدخين بين الطلبة . فاستدعى وثنى أن تشمل هذه الجهود برعاية جمعية رجال الدين . وقبل أن يصدق الجميع على هذا للاستدعاء وقف ذلك القس ليؤيده وقال : « إنكم تعلمون يا سادة أنى كنت أدخن » . ثم سرد لهم كيف جاء إلى عيادتي منذ شهر وعمل بنصيحتى وبعد أن أكدت له الأخطر عليه البتة من هجر التدخين دفعة واحدة ، وأنه انقطع منذ ذلك الوقت

عن التدخين ، ولم يعد إليه . وقال إنه يصر على أن لا يعود إليه أبداً . وفي عصر ذلك اليوم ظهرت صورة هذا القسيس في الصحيفة اليومية مرفقة بالكلمات التي فاه بها أمام المحفل وخاطبني في المسرة ( التلفزيون ) بعد ذلك بيوم قائلاً : « أرى أن شهرتي قد أخذت تستفيض ونديع ، وجرس تليفوني يدق باستمرار ليستدعيني إلى سماع آيات الثناء التي يصوغها لي الناس من كل صوب . » فقلت له : « هذا عظيم حقاً ويجب أن تزداع معتقداتنا كما يجب أن تعلن تعدياتنا لكي يبطل تأثير قدوتنا السيئة . » فن واجبنا نحن الكبار الذين نضع دون وعي منا في الغالب أمام الصغار الأسوة التي يريدون أن يطبعوا حياتهم الفتيية على غرارها أن نتقى الله ونؤدبهم من الناحية المادية والمعنوية بقدوتنا . وليحرص كل منا على الظهور أمامهم بالمظهر اللائق الذي يستطيع معه أن يستميلهم إلى اقتفاء أثره في الفعل والقول .

## علاج عادة التدخين

أن ما بلوته من أحوال المدمنين على التدخين يبيح لي المجاهرة بأن نقرأ قليلاً منهم قد أفلح في الاقلاع عن هذه العادة المخيفة الخبيثة على الرغم من رغبته في التخلص منها . بيد أنني لا أقطع الأمل من إمكان التخلي عنها ؛ لأنني أعتقد العكس . وقد رأيت من أفلحوا في خلع نيرها كما رأيت من خذلوا في ذلك مرارا . وقد كانت كفة الخذلان أرجح من كفة الغلب والانتصار . والواقع أن النجاة من عبودية الدخينة لا تنقل في صعوبتها عن محاولة الإفلات من أي نوع من أنواع الإدمان على المخدرات . ولا شك عندي في أن كل مدخن يعرف أنني أقرر حقيقة

واقعة بما أذكره الآن. على أنى أعلم أن البرء من عادة التدخين ليسور متى اتبع العلاج الصحيح ، ولست أريد أن أختتم هذا الكتيب إلا بعد أن أقدم لكم ما ثبتت فائدته لمئات من مدمنى التدخين الذين لجأوا إلى المكان الذى ارادوا أن يحطموا فيه قيود النيكوتين . وقد اهتديت إلى طائفة من الوسائل التى يستعين بها المرء على التخلص من شهوة التدخين ، وذلك فى أثناء الأعوام الطوال التى زاولت فيها مهنتى الطبية واتصلت بكثيرين من المدخنين .

### لا نحاول الامتناع التدريجى ،

إن أحسن وسيلة للتخلص من التدخين هى أن تأخذ نفسك على الفرار منها قسراً دون أن تروضها على الامتناع تدريجياً بإيقاص اللذات من ثلاث يومياً إلى اثنتين ، ومن اثنتين إلى واحدة ، ومن واحدة إلى لا شىء . وقد رأيت كثيرين يجربون هذه الطريقة . ويجب أن أعترف بأنهم لم تنجح مطلقاً فأحذرهما واجتنبهما ، فهى منفاة الراحة ومجابهة العذاب . وإن كنت فى شك من القول ، فانظر إلى الآلام الهائلة التى يتذوقها على مشرحة الجراح من أشير عليه بقطع ذراعه أو ساقه شيئاً فشيئاً . فإياك أن تجول فى نفسك إرادة تركه ، فتقدم رجلاً وتؤخر أخرى . فإن ذلك يردك إلى مكانك الأول . فكثيراً ما حاول الناس الاقلاع عن المضار دون إرادة حازمة ، فتعثروا فى الطريق فزلت بهم القدم فى مهواة حاولوا الفرار منها .

وثمة خطوة أخرى أشير بها عليك وهى أن تبتعد مدة ثلاثة أسابيع عن المدخنين وعن الجو المنعم برائحة التبغ . ومن الأمور التى تفيدك كثيراً المواظبة مدة أسبوع على مضمضة فمك بعد كل وجبة بمحلول

من تترات الفضة بمعدل  $\frac{1}{4}$  مثلاً أو أقل من ذلك . فإن من خواص هذا المحلول أن يجعل طعم الدخان كريهاً جداً في انعم فيعافه المدخن ويفضل إبطاله . كما أنه يعمل على إزالة الالتهاب الذي يصيب الحلق . وكذلك أنصحك بأن تشتري من جذور الجنطيان ( أو من أزهار البابونج ) ما توازي قيمته قرشاً صحيحاً وتمضغهما في ساعات النهار كلما قذبت عندك شهوة التدخين .

ولكي تستعين على إزالة سموم التبغ من جسمك تناول جرعة من  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة من ملح روشل ( طرطرات الصودا والبوتاسا ) ونصف ملعقة من زبدة الطرطير كل صباح قبل الفطور لمدة أسبوع واحد . وحبذا لو كان في إمكانك أن تستحم حماماً تركياً أو حماماً بخارياً من أى نوع كان مرتين في غضون الأسبوعين الأولين . وعليك بالاكثار من شرب الماء وعصير البرتقال أو عصير العنب . وإذا اشتد بك الحنين إلى تعاطي الدخينة ، فسارع إلى تناول برتقالة عوضاً عنها . واعكف على البقاء في الهواء الطلق ما استطعت ، واشغل ذهنك ببعض الأمور النافعة . وإياك أن تسمح بالشروود في نية البطالة .

## الغذاء عامل كبير

ينبغي أن تجرى تغييراً تاماً في نوع غذائك ، لأن الغذاء من أكبر العوامل التي تعينك على تحقيق بغيتك . وغير خاف أن المدخنين يميلون عادة إلى الأطعمة المتبلة بالأفاوية الحارة والأشربة المنبهة والأرواح المسكرة . وينبغي لكل من يصمم على هجر التدخين أن يمتنع عن استعمال الفلفل والخردل وإمراق التوابل الحريفة مادمت تعمل على إيجاد القابلية لتعاطي المواد المخدرة والتبغ . ويلاحظ أن الامتناع عن تناول

لك الأشياء يعمل على إخماد شهوة التدخين وغيرها في وقت قصير .  
 هذا وأظنني لست في حاجة إلى القول بأنه يجب على من يتعاطى  
 الحمر أن يمسك عنها ؛ فإن المدخن لن يستطيع هجر التدخين مادام يشرب  
 الحمر . ويكفي أنهما إلفان متلازمان فيجب حتماً الاجهاز عليهما معاً .  
 وكذلك يستفيد المدخن كثيراً إذا امتنع عن الاكثار من تناول  
 اللحم . وإنه ليحسن صنفاً لو قصر غذاءه على الخضروات والحبوب  
 والألبان والفاكهة ، فإن ذلك يعمل كثيراً على إزالة رغبته في التدخين  
 وحبذا لو تناول بعد كل وجبة شيئاً من الفاكهة الطازجة اللطيفة  
 كالبرتقال والعنب والتين والخوخ والتفاح والزبيب الخ .  
 وقد عمد أحدهم كان يتعاطى التبغ منذ اثنتين وأربعين سنة إلى  
 اتباع هذا العلاج مدة ثلاثة أشهر فكتب ما يأتي : « أنا مندهش لأنى  
 أصبحت الآن لا أشعر بميل إلى التبغ أو المسكر .  
 وكتب إلى شخص آخر يقول : « يسرنى أن أخبرك أنى لم أتناول  
 التبغ بأى شكل من أشكاله منذ ثلاثة أسابيع ، وليس لى رغبة فيه البتة »  
 وفى إمكانى أن أورد شهادات كثيرة من هذا القبيل .

### التغذية الطبيعية هي أفضل شيء

لا يشك أحد من ذوى الروية فى أن هنالك صلة قوية بين الأغذية  
 غير الطبيعية التى يتناولها الناس وبين ميلهم غير الطبيعى إلى المخدرات  
 والمكيفات . وقد تأكد لى ذلك منذ سنوات وأنا أتولى معالجة  
 المدخنين فى العيادة التى كنت أديرها بمدينةنتى شيكاغو وديترويت . فقد  
 كنت أستفهم من كل مدمن عن مبلغ شغفه بطائفة من المأكول  
 والأطعمة المعينة ، فوجدت أن المغمين باللحوم والشاى والقهوة قد

كانوا بدون استثناء من أكبر المدمنين على التدخين. وقد جاء إلى عيادتي مرة كبير طهاة فندق من أعظم فنادق شيكاغو كي أعالجه، وكان من أشد المدخين. وبعد أن عرفته عن نوع الغذاء النافع له قال: «لن أستطيع أن أستمريء مثل هذا الغذاء يا دكتور، فإني أعده تافهاً عديم الطعم. ومع أن أفضل أنواع الفاكهة في شيكاغو تتقارب بين يدي كل يوم، فإني لا اذوقها البتة» فقالت له: «وماذا تأكل إذا؟» فأخبرني أنه كان يتناول لفطوره البيض ونخذه الخنزير المماح والمقعد وفنجانين وأحياناً ثلاثة فناجين من القهوة. أما غداؤه وعشاؤه فكانا من اللحوم والأطعمة المتبلة بالأفاوية الحريفة. ومعلوم أن مثل هذه المأكول توجد شهوة غير طبيعية تجر إلى استعمال الكحول أو التبغ لإخمادها وتحدث ظمأ لا يقوى الماء على إطفائه، فهو ظمأ لا إلى الماء بل إلى مكيف مخدر مسكر. وفي حالة عدم وجود الجمعة أو الويسكي، يعتمد على الدخينة في إروائه أكثر مما يعتمد على الماء. وهذا يفسر لنا ما نراه من التهاك على تعاطي الدخينة حالاً بعد الفراغ من الطعام. على أن البقول وأنواع النقل والفاكهة والألبان تقلل الرغبة في المسكر والتبغ جميعاً.

وقد جاءني شاب مدخن يلتمس العلاج؛ فنصحته بأن يكثر من تناول الألبان والقشدة وأن يكثر من أكل الفاكهة الناضجة وأخصها البرتقال. وأكدت له أن ذلك يقلل من الرغبة في التدخين فقال: «اسمح لي بأن أفضي إليك بما اختبرته مؤخراً حين أردت السفر خلسة. فاخبت في عربة مقفلة لم يودع فيها شيء غير التفاح. وكان بابها مختوماً من الخارج. فخبست فيها مدة ثلاثة أيام لم أجد في غضونهما ما أقتات به غير التفاح. وكان معي تبغ وثقاب إلا أنني كرهت التدخين في اليوم الثاني ولم يعاودني الميل إليه إلا بعد إطلاق سراحى ورجوعى إلى تناول الطعام الاعتيادى.»

## الفاكهة ألد أعداء التبغ

إن المدخن الذي يقصر غذاءه على البرتقال والخوخ والكثيري وغيرها من أنواع الفاكهة الحلوة أو المزة مدة من الزمن ، لا بد أن تقل قابليته للتدخين شيئاً فشيئاً . وما هو إلا قليل حتى تنعدم بالمرّة ، وأرجو ألا يتوهم أحد بأني ألتى هذا القول جزافاً . فقد نحقق لي صدقه في كثير من حالات الإدمان التي عرضت عليّ .

وقد تنبهت إلى ذلك منذ ثلاثين سنة حين توليت معالجة مدير سكة حديد بعض المدن ، وكان يشكو من حالة تقرح في المعدة . وتأكدت أنه من كبار المدمنين على التدخين . ولم أشك في أن الأعراض التي تصحب الالتهاب المعدى الذي أدى في نهاية الأمر إلى التقرح ، كانت تجدي في التدخين مسكناً وقتياً . وصارحته بذلك فتعهد لي بالانقطاع عن التبغ . ولم يكذب يوماً بالعلاج حتى نظم غذاءه ، فأخلاه من التوابل والمأكول المبهجة . وجاء إلى عيادتي بعد ستة أسابيع وقال : « عدت من المدينة تواءً وصادفت في طريقي رجلاً يدخن لفافة فتأذيت من رائحة التبغ . ولم يخطر لي مطلقاً أن يبلغ بغضى له إلى هذا الحد » . وهكذا أفلحت إرادته القوية وعزوه الماضي وعنايته بالتدبير الغذائى المنظم في حمله على هجر التبغ . هولة

## فضل الدين والتقى

إننا فضلاً عن الوسائل الطبيعية ألتى أوردناها لمعالجة مدمنى التدخين نريد أن نذكر الدين ، أعظم نصير في كفاح الانسان لتحرير ذاته من ريقه التبغ الذى يهلك النفس والجسم معاً . وفي إمكانى أن أسرد

جملة من الحوادث والنوادر العجيبة التي ظفرت فيها بالانتصار على هذه العادة الوييلة وإعادة الصحة إلى المريض المبتلى بها بعد أن أعيت كل براعة طبية عن معالجتها، وذلك إذ كنت ألتبس إلى الطبيب الأعظم الشافي مدد قوته الإلهية العلوية. وقد نلت بفضل هذه القوة الفائقة، التي لا يخيب عندها رجاء، حريتي التامة واعتقت من أسر عانة التدخين تلك العادة الجائرة التي استعبدتني وأرهقتني منذ كنت في السنة الثانية عشرة من عمري.

ولا شك في أن مدمن التدخين يستمد القوة التي تعينه على تحطيم قيوده وفك عقاله ما استعان بذلك النصير الأوحده. فهو الكفيل بخلاص الذين يؤمنون به، وهو الذي ينادى للمأسورين بالاطلاق وللمسجونين بالاعتاق.



أنجع دواء للتدخين  
عدم الابتداء به

## شهادات على مفاعيل التبغ الضارّة

« اسأل مجرباً ولا تسأل حكيماً »

وأفضل من هذا اسأل طبيباً مجرباً ، اختبر واعتبر وجباً بالخير  
أجاب زاده الله علماً وفضلاً فقال : —  
« بكل سرور قبلت دعوة ناشري هذا الكتاب بأن أحرر هذه  
السطور نصيحة وخدمة لإخواني بني البشر : —  
« تأثير الدخان فيّ : ابتدأت بالتدخين في المدرسة في استنبول  
وأنا في الخامسة عشرة من عمري . كنت أهزأ وأأخذ من رفاقي المدمنين  
سيغارات وألعب بها وأدخنها إلى أن باشرت تدريجاً بشراء علب لفافات  
رغم المنع الشديد . وصرت أدخن خفية تارة في الحديقة وطوراً في  
النواحي النائية إلى أن اعتدته وصار لي به ولع شديد حتى صرت لأبقي  
بدونه نصف ساعة مدة عشرين سنة . وكنت كلما أكثرته تنبهت  
وتهيجت أعصابي وقلت شهوتي للطعام وصار ترك الطعام والفاكهة  
أهون علي من ترك التدخين . وكنت صباحاً باكراً أكتفي بفنجان قهوة  
وبالطبع مع بضع سيغارات وأبقي عليه إلى الظهر بلا طعام . وكنت كلما  
أكثرته التدخين أخل بمجاري الهواء وسبب لي زكاماً ورشحاً يدومان  
أشهرًا تسوء بهما حالي حتى كنت أسأم حياتي ، وأدخن بفعل إجباري  
لا اختياري ، ولا أتمالك عن التدخين ، وأنا عالم وشاعر بتخريباته الفعلية .

وكنت في بكور كل يوم أسعل لكي أفرغ القشامات المتراكمة. منذ أمسه،  
 مما كان يخرش منى الحنجرة والحلقوم والبلعوم ويشعرنى بحروق  
 وأوجاع في صدري وبخفقان القلب وتقطعات ضرباته . وبما أن الدخان  
 في الجسم والمجاري التنفيسية بأجمعها جعل في استعداداً لأمراض صدرية،  
 قضيت بها أشهراً طريح الفراش . وآخر مرة صممت فيها على تركه كانت  
 سنة ١٩٢٤ . وفي بداية الأمر صعب على تركه، وكنت من حين إلى آخر  
 أضجر وأشعر أنني فاقد شيئاً منى . ولكن تغلبت على ذلك وعلى نفسى  
 وتناسيت عنه وأخيراً نسيتَه تماماً . وحينئذ ابتدأت صحتى تتحسن ويزداد  
 وزنى، وصرت لا ينتابنى زكام أو رشح أو سعال إلا ما ندر، وانتظمت  
 ضربات قلبى ولم أعد أحس بتقطع فيها . وزادت فى فوق العادة الشهوة  
 للطعام، وصرت أشعر بمجموع ما حامت به فى شبابى، وأهضم طعامى بانتظام  
 وبسرعة لا مزيد عليها، وقويت حواسى وعزائى وإرادتى . والخلاصة  
 أنى دخلت فى حياة جميلة قدرتها وأقدرها حق قدرها . واليوم لا يمكننى  
 البقاء مع المدخين فى غرفة مغلقة حيث يضيق نفسى وأسعل وأشعر  
 بوجع رأس . ولذلك أنصح بنى جنسى، بنى البشر، ألا يتعود التدخين  
 من لم يتعوده، وأن يقلع عنه من تعوده، وذلك بأحسن وأسهل واسطة  
 ألا وهى ضبط الانسان نفسه برأى حازم وحكم جازم وقلب عازم . هناك  
 إرادة قوية ونفس أبية لا ترضى العبودية الردية، بل تعشق أحق الحرية  
 والله الهادى إلى الصراط المستقيم .

الدكتور محمد عادل الشنج

اختصاصى للجراحة العمومية  
 والأمراض النسائية والتوليد

## الرئيس هربرت هوفر

إن هربرت كارك هوفر، الرئيس الحادي والثلاثين للولايات المتحدة، هو عدو شديد للتدخين، يجاهد عادة استعمال التبغ بين الفتيان والفتيات. وقد قال: «إن الدخينة التي يألف الأحداث استعمالها هي أكبر عامل هدام لصحتهم وثقافتهم وكفائتهم وأخلاقهم. ويكاد يكون كل يافع مذنب ممن عكفوا على تناولها. فهي مصدر إجرام ومستقر آثام كثيرة بعد التغاضي عنها سياسة خرقاء وقصر نظر لا يليقان بأمة رشيدة كامتنا.»

## الكولونيل تشارلس لندبرغ

لما ركب لندبرغ الطيار طيارته ليطير طيرانه الشهير فريداً ليمبر الاوقيانوس من أميركا إلى أوروبا، قال لأصدقائه: إني واثق بالفوز لأنى لا أستعمل تبغاً تدخيناً أو مضغاً ولا علكاً، ولا مسكراً، ولا أراقص ولا أرقص. وفعلاً فاز الفوز الباهر. وبعد ذلك رفض بأشمتزاز مبلغاً عظيماً قدمته له إحدى شركات التبغ ليشهد لسيكاراتها بتوقيعه باسمه إعلاناً لنوع منها معروفاً.

## مدام شو من - هينك

جاهرت هذه المعنية العظيمة في خطبة ألقته على نفر من طالبات الكليات بقولها: «أريد ان تعلمن أنى لم أدخن قط ولن أدخن أبداً. واعتقد اعتقاداً راسخاً انكن تقترفن جريمة شنعاء إذ تسمن أجسادكن الغضة بتعاطى التبغ.»

## المدرّب الوتزو ستاغ

اشتغل المدرّب ستاغ أربعين سنة بتخريج المصارعين ، وقد قال :  
 « وجدت بالاختبار الشخصى أن المصارعين المدمنين تعاطى التبغ  
 لا يملكون القوة والجلادة اللتين يمتاز بهما المصارعون الذين لم  
 يستعملوه قط . »

## « كوني ماك »

إن الرابضى كرنيلوس ماك غليكدى من أعظم المديرين للعبة الباس  
 بول يقول : « إننا نبذل ما فى وسعنا لننقر فتياننا من استعمال التبغ  
 لعلمنا بفداحة الأضرار التى جرّها على الذين ألفوا تعاطيه . »

## مجلة علامات الأزمنة وجريدة بتيت جيرد

كتب مجلة علامات الأزمنة الافرنسية فى عدد كانون الأول (ديسمبر)  
 سنة ١٩٣١ ، نقلا عن جريدة بتيت جيروند ، إحدى الصحف المشهورة  
 فى مدينة بوردو : « إن مقطوعة التدخين فى فرنسا لسنة ١٩٣٠ كانت  
 خمسين مليون سيكارة فى اليوم أو ما يعادل وزنه ٥٦،٢٥٠،٠٠٠ كيلو  
 من التبغ فى السنة ، وقد بلغت قيمته ٤،٥٠٠،٠٠٠،٠٠٠ فرنك أى  
 زيادة مليارى فرنك على ما أتفق على التدخين فى السنة التى قبلها . »

## الصحة والحياة

كتاب نفيس ألفه الدكتور ا. س. سلمون الطبيب المشهور بسعة اطلاعه واختباراته في السنين العديدة التي قضاها في الشرق . وقد نشرته مؤخراً جمعية المطبوعات العربية مترجماً بقلم الكاتبة القديرة « الزهرة » لعائلات الناطقين بالضاد، وفيه ٢٨ فصلاً في ٢٨٨ صفحة . وفيه لزيادة الايضاح صور ورسوم كثيرة . وقد شهد فريق من نطس الأطباء وفضلاء موظفي الحكومات بحسن وضعه وأسلوبه ومنافع أبحاثه فضلاً عن أن أكثر من عشرين مجلة وجريدة من أمهات الصحف العربية قد أوفته ما يستحقه من التقريظ . وهو يطلب من جمعية المطبوعات العربية بالعنوانات المذكورة أدناه أو من إحدى المكاتب الكبيرة المعروفة . وثمنه ثلاثون غرشاً في مصر وفلسطين ، ومئة وخمسون في لبنان وسوريا ، وثلاث مئة فلس في العراق . والقيمة ترسل مع الطلب .

وهنا بعض ما كتب عنه في ثلاث مجلات معروفة . قالت مجلة المقتطف لشهر يونيو ( حزيران ) سنة ١٩٣٢ في صفحة ١١٥ : « كتاب الصحة والحياة . كتاب مفيد يجب أن يكون

في كل بيت لغته العربية . وفائدته آتية من ناحية جمعه لأهم  
حقائق بنية الجسم وتضمنه للإرشادات اللازمة التي يجب أن  
يجري عليها كل إنسان للمحافظة على سلامة الأعضاء . »

وكذلك هنا بعض ما شهد له به الدكتور نحو، الاختصاصي  
للأمراض الصدرية ، والأستاذ في الجامعة الأميركية ، وطبيب  
مصحي هملين وظهر الباشق في لبنان . قال في مجلة الكلية لشهر  
ايار (مايو) سنة ١٩٣٢ برقم ٤ في صفحة ٣٢٨ : وقد تصفحت  
الترجمة العربية لكتاب ( الصحة والحياة ) تأليف الطبيب  
ا . س . سالمون فوجدت أن الكتاب عصري الوضع حاو  
تعليمات وتوصيات مفيدة لجميع أفراد العائلة، وأنه يصح المطالعة  
في البيوت وللدراسة في مكاتب الاحداث . . . » . وقالت  
مجلة المورد الصافي في الجزء الثالث من المجلد السادس عشر  
لشهر ايار (مايو) سنة ١٩٣٢ في صفحة ٣٣٢ من باب التقارير  
والمنشورات : « ألقينا نظرة على هذا المؤلف ( كتاب الصحة  
والحياة ) فإذا هو مفعم بالأبحاث المفيدة فيتضمن الارشادات  
إلى المحافظة على الصحة واتقاء الأمراض ومعالجتها . . . وهو  
يضم بين دفتيه ٢٨٨ صفحة ، ورقه جميل وطبعه متقن  
وعباراته سهلة . فننصح للشبان والشابات باقتنائه والانتفاع  
بأبحاثه . »