

## لا تدخن

التدخين سجة تدمم ، ومال يحرق ، والذي يشبهون انه يساعدي على الهضم ، ويرين عن التمدد الحففي ، كذبة أعيون . لأن التدخين ممول فذلك يدمم بسومه الضجة ، ويستمره قبلا عددها ، فهي تسعة عشر سح ، ومن بينها « النوروفورال » الذي لم يكتشف له العلم الحديث الى الآن تزياتا .

وسبب الالتهابات المستمرة الناتجة عن امتصاص هذه السموم ، تحدث تغييرات مرضية واستعالات متنوعة في أنسجة الجسم ، وفي غدده الاغزازية ، مما يعلبأ في تسيح الترابين . ويقبح ذلك مضاعفة التلب لجوده حتى يستطيع أن يدفع الدم الى هذه الترابين المتسفة ، مما يسبب عنه سرعة النيس والحفان القلي التي يصاب به عادة المدخنون . وليس التلب وحده هدفًا لبام التدخين الثالثة انطاشة ، وانما الكبد ، والكلى ، والمعدة ، والرقلة ، والأعصاب والبصر ، والاسنان ، كما ان ضحايد أيضا .

والتدخين كثيرا ما يسبب ذبحة صدرية ، نظرا عند المدخنين ما بين سن الخامسة والاربعين والخامسة والستين ، كما يسبب أيضا الامساك ، والصداع ، والحموضة والدوخة ، وفقدان الشهية ، والهبوط الجنسي ، والهستيريا ، والنوروسانيا ، والتهابات الفم ، والحنجرة ، والذئبة ، ويزيد من سرعة الانعالات النسبية الناشئة ، ويساعد على الامتابة السريمة بأمراسي البرد ، لأنه يحدث التهابا بالموز ، ويزيد الغزلات الشعبية ، ويسبب التهابات في العصبه الهوائية والشعب ، وقد ينتج عنه تزيق دموي عند الصابين بأمراسي في الرقلة ، كما أن المدخن سريع المشور بالشعب .

ومعظم قرح الممدة ، وكذلك قرح الرقلة ، ترجع أسبابها الى التدخين ، ثم ان الدكتور « جراي » قد وجد ان ٩٦ ٪ من حالات سرطان الشفة ، واللسان ، والحلق ، التي مرت به كانت في المدخنين .

وقد اكتشف الدكتوران « مول » و« غلنت » ان التدخين يتقمس من المراز البسين والرينين مما يسبب عدم فهم المواد الزلاية ، وهذا هو السبب في أن الشعب اذا أفلح عن التدخين يزيد في وزنه بضعة كيلو جرامات .

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

ولملائع عن التدخين سبع طرق :-

- ١ - الأرادة
- ٢ - اجلال عاده أخرى مكان التدخين كوضع قطع الحلقى في علبة السكار نفسها وأخذ واحدة منه كلما ألبت الرغبة الى التدخين .
- ٣ - صام اذا كبة لمدة يومين ، لا يؤكل خلالها شبر فاكهة الموسم ، في الوجبات الثلاث كما يشرب كوبات كبيرة من الماء .
- ٤ - ترك الطعام قبل الشبع ، لأن هره البظون يبدو الى التدخين .
- ٥ - شمس انسان وتنظفه جيدا بالفرشاة .
- ٦ - تدنكي لا يضاظم الانسان النضاق ويكرهه بمضمض بمحلول تتراب الفضة ببسبب بضعة مرات يوميا .
- ٧ - انقفس العميق بالطن وليس بالصدر ، ثلاثين مرة كل صباح أمام نافذة مفتوحة .

بسمي عطا الله