

برنامج على مائدة الإفطار الحلقة الحادية والعشرون

علي الطنطاوي

السلام عليكم ورحمة الله اليوم اريد ان اقول كلمة للمدخنين اللي كان يضعون امامهم علبة الدخان ومهياً الكبريت وعم يستنى اه سماع المدفع حتى يبدأ بالدخان. وما راح اقول له لا موعظة - [00:00:00](#)

ومن عندي ولا اسود له قائمة باضرار الدخان لكن اقرأ عليه في يدي هوني مجلة مقالة مترجمة عن آآ الان عن طبيب كبيرة الطبيب هادا الدكتور لويس فايزر هادا استاذ الكيمياء بجامعة هارفارد او كان استاذها ما ادري. لانه المقالة - [00:00:40](#)

مكتوبة من خمس سنين هذا كان احد اعضاء احد الاعضاء العشرة في اللجنة التي الفها وزير الصحة الامريكي في سن تسعمية واربع وستين يعني من سنوات لتبحث في الدخان وتبين ما فيه من الاضرار. هادا كان عم يقول الدكتور فايزر هادي - [00:01:06](#)

هو كاتبها. قال على الرغم من اني انا مقتنع اقتناعاً تاماً بضرر الدخان طول مدة الجلسة التي اه كنا نتناقش فيها كانت السجارة في يدي وكنت ادخن. بعد مرور سبعة وقال كنت اعتذر بالاعتذارات - [00:01:33](#)

للناس يعني يقولوها في قال بعد سبعة اشهر من نشر التقرير في صحف العالم تبين هالدكتور فايزر اللي عم يحكي عن نفسه انه مصاب بسرطان الرئة يحكي قصته. قال بدأ التدخين قبل ان يبلغ العشرين من عمره - [00:01:53](#)

وما اقلع عن التدخين الا مرة واحدة. اه نعم. كان يلعب فيها بفريق كرة القدم بالجامعة سن تسعمية وتسعتاشر فثناء التدريب منعوه من التدخين ثم عاد اليه. قال كان يصيب السعال الدائم من الدخان - [00:02:17](#)

حتى مع ذلك اذا استيقظ اثناء الليل من السعال بدون ما يشعر يمد يده الى علبة الدخان ليدخن قال بعد اخذ درجة الدكتوراة في الكيمياء من جامعة هارفارد. هل يبدو انه اما اكبر او من اكبر جامعات امريكا ما اعرف انا - [00:02:37](#)

يقول على السمع انا لا ذهبت لامريكا قال وبعدين درس في آآ بدأ يدرس في آآ كلية يعني البنات بنص سلفانيا بعدين دعتة حاصل يسرد هنا. قصته انه كيف تخصص بابحاث السرطان وحق - [00:02:57](#)

فيها مع جماعته يعني نتائج قال في سن تسعمية واربعة وخمسين بحضور سلسلة مؤتمرات عن التدخين والسرطان الرئة تبين بان التدخين يؤثر عليها. بعدين يذكر انه كيف عينه الوزير الصحة الامريكي السابق بهذه اللجنة وكان مع ذلك يدخن - [00:03:17](#)

ويبين فيها بانه هاللي ظهر لهم بالاحصاءات انه خطر الاصابة بسرطان الرئة يزداد مع ازدياد مدة التدخين وعدد اللقائف الدخان السجائر هل تدخن في كل يوم وقال نسبة وفاة من الذكور الى اخر الشيء. قال لماذا لم اتوقف عن التدخين؟ وعندي مقالة تانية وتالته صرت مجمع فيها - [00:03:48](#)

عدد من المقالات لاطباء كبار يدخنون وما ادلوا به من اعترافات الاعزاز المعهودة. مرة بقول انه ما هو من المحتمل انه الان يستطيع اني اترك. مرة بقول فات اوان ترك التدخين. مرة - [00:04:18](#)

لنفسي هي انا بدخن وصحتي احسن من كثير من الناس يستطيع اسبح بحوض السباحة في الجامعة ذهاباً واياباً قال بعد ان دخن اربعين سنة سن تسعمية وخمسة وستين قال بلغ السادسة والستين من العمر مع ذلك - [00:04:37](#)

ما تقاعد وبقي مثابراً على العمل حتى كشف ان عنده سرطان الرئة واجريت له عملي. قال ما كانت تجرى العملية لو لم يترك الدخان. تركه فجأة آآ بين هنا بتتمة المقال انه كيف قال بعد اسبوعين من العلاج والراحة - [00:05:00](#)

ظهر التحسن الملموس ونجحت العملية في ذلك فهو يبين هنا طريقة لترك الدخان التارك الفجائي. عندي اشيا كتير بدى اختصرها بهالوقت القليل الباقي في اه مقالة تانية لطبيب اخر اسمه ماك ايفوي. هذا قال قرأ لما ظهر له اضرار الدخان اثرت عليه - [00:05:32](#)

وبدا يعني تتأفى رثته سارد هون اسماء الامراض ما بدي احكي لكم اياها. قال طرق قصة انه الزعيم الايرلندي ديفالير معروف هادا لما قبض عليه الانجليز اثناء النضال وارادوا ان يأخذوه للسجن اول شي اخرج هذا - [00:06:00](#)

الغليون هل يعني به الانجليز فكسره. قال ليش لماذا كسرتة؟ قال لان لا تمنعوني من الدخان وتشعر انكم انتقمتم مني انا تركت الدخان وتركه من تلك الساعة. قال انا هذا تجربة ثانية. تركت الدخان فجأة - [00:06:19](#)

ويدافع ان هناك طريقتان في طريقة الترك الفجائي وفي طريقة التدريج. من رأي هذا افوي ما اعرف كيف بينقرا اسمه. لاني وجدت مكتوبا الاسم باللغة العربية. وانا انقل لكم انا في الامور ناقل ولست - [00:06:39](#)

قائل قال الترك التدريجي مثل الي يريد ان يقطع ذنب الكلب فيقطع على دفعات ليخفف عنه الالم فيزيد الالم. قال الالم الصعوبة بالايام الاولى. لانه المدخن صارت له عادة. اعمال هادي متسلسلة - [00:06:59](#)

في آ واحد استاذ بعلم النفس هارغي لانج هذا ببسميها سلسلة الاعمال العصبية العضلية. اليوم هلا اللي بدخن بدون ما يشعر مثل الي بده يسوق السيارة. انا ما بعرف السوق بشوف هدول السائقين. بيحي اولاً بيفتح المفتاح. بعدين هادا تبع اليد هادا - [00:07:25](#)

الكابح بيحي بنزله. بعدين بيحي بيضغط على تبع البنزين شوي هيك اظن. بعدين بيكبس على وحدة هادية وبيحرك هاللي تحتها. كل عملية تجر اللي بعدها. فالمدخن بدون ما يشعر بمد - [00:07:47](#)

يمد يده الى جيبه بطلع الباكيت. بطلع السيجارة يضعها في فمه. اعمال متسلسلة قال اذا استطاع ان يمنع العمل اول ويقطع اسبابها يجد المشقة في الايام الاولى ثم يستريح بعد ذلك - [00:08:04](#)

وعندي تجارب كثيرة. فالיום اضرار التدخين صارت محققة لا جدال فيها ابدأ ومرات في برنامج الطب والحياة عرضوا الدكتور هناك وجاء بمن يعني اشيا لا استطيع ان اصل اليها انا وكل مجلة من مجلات العالم الان الطبية - [00:08:24](#)

تقلل اضرار التدخين بقي كيف نترك هادا عم يقول هوني واحد تاني اه نعم قال لي شو اسمه نسيت بقلم ايضا طبيب. قال هذه اللي يضعون فيها هذا المصاص في راس السيجارة. او هاللي بشرب هادا - [00:08:50](#)

انبوب طويل اولي بحط لي النرجيلة يزعم انه يخفف اضرارها لا يخفف. فالترك لا بد منه لكن الترك فجائي او الترك التدريجي. كنت عرضت لكم بحديث مضى ربع دقيقة في اليوم طرق عديدة لترك التدخين فمن عنده الارادة القوية يترك الترك المفاجئ والا ما ينتزر حتى - [00:09:11](#)

فيصاب بالمرض كما اصاب به هذا الاستاذ الكبير اللي لم ينفع وتدريسه الكيمياء بجامعة من اكبر جامعات الدنيا اصاب بالسرطان فانتبهوا واحذروا يا ايها الاخوان. والسلام عليكم ورحمة الله - [00:09:38](#)