

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 ومهماً 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 آآلان عن طبيب كبيرة الطبيب هادا الدكتور لويس فايزر هادا استاذ الكيمياء بجامعة هارفارد او كان استاذها ما ادرى. 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 لتبث في الدخان وتبيّن ما فيه من الاضرار. هادا كان عم يقول الدكتور فايزر هادي - 00:01:06

هو كاتبها. قال على الرغم من اني انا مقتنع اقتناعا تاما بضرر الدخان طول مدة الجلسة التي اه كنا نتناقش فيها كانت السجارة في يدي وكانت ادخن. بعد مرور سبعة وقال كنت اعتذر بالاعتذارات - 00:01:33

للناس يعني بيقولوها في قال بعد سبعة اشهر من نشر التقرير في صحف العالم تبين هالدكتور فايزر اللي عم يحكى عن نفسه انه مصاب بسرطان الرئة يحكى 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 وتسعاشر فائض 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 آآلية يعني البنات ببنص سلفانيا بعدين دعته حاصل يسرد هنا. قصته انه كيف تخصص بابحاث السرطان وحق - 00:02:57

فيها مع جماعته يعني نتائج قال في سن تسعمية واربعه 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

ويبيّن فيها بأنه هالي ظهر لهم بالاحصاءات انه خطر الاصابة بسرطان الرئة يزداد مع ازدياد مدة التدخين وعدد اللافاف الدخائن السجائر هل تدخن في كل يوم وقال نسبة وفاة من الذكور الى اخر الشيء. قال لماذا لم اتوقف عن التدخين؟ وعندى مقالة تانية وتالتة صرت مجمع فيها - 00:03:48

عدد من المقالات لاطباء كبار يدخنون وما ادلوا به من اعترافات الاعذار المعهودة. مرة بقول انه ما هو من المحتمل انه الان استطيع اني اترك. مرة بقول فات اوان ترك التدخين. مرة - 00:04:18

لنسفي هي انا بدخن وصحتي احسن من كثير من الناس بستطيع اسبح بحوض السباحة في الجامعة ذهابا واياها قال بعد ان دخن اربعين سنة سن تسعمية وخمسة وستين قال بلغ السادسة والستين من العمر مع ذلك - 00:04:37

ما تقاعد وبقي متابرا على العمل حتى كشف ان عنده سرطان الرئة واجريت له عملية. قال ما كانت تجرى العملية لو لم يترك الدخان. تركه فجأة آآل بين هنا بتتمة المقال انه كيف قال بعد اسبوعين من العلاج والراحة - 00:05:00

ظهر التحسن الملحوظ ونجحت العملية في ذلك فهو يبيّن هنا طريقة لترك الدخان الفجائي. عندي اشياء كتير بيدي اختصرها بهالوقت القليل الباقي في اه مقالة تانية لطبيب اخر اسمه ماك اييفوي. هذا قال قرأ لما ظهر له اضرار الدخان اثرت عليه - 00:05:32

وبدأ يعني تتألفى رئته سارد هون اسماء الامراض ما بدبي احكي لكم ايها. قال طرق قصة انه الزعيم الايرلندي ديفاليلير 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 كسرته ؟ قال لأن لا تمنعوني من الدخان وتشعر انكم انتقمتم مني انا تركت الدخان وتركه من تلك الساعة. قال انا هذا تجربة تانية. 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 باسم باللغة العربية. وانا انقل لكم انا في الامور ناقل ولست - 00:06:39

قال قال الترك التدريجي مثل الي يريد ان يقطع ذنب الكلب فيقطع على دفعات ليخفف عنه الالم فيزيد الالم. قال اللالم الصعوبة بالايات الاولى. لانه المدخن صارت له عادة. اعمال هادي متسلسلة - 00:06:59

في آآ واحد استاذ بعلم النفس هارغي لانج هذا بيسميها سلسلة الاعمال العصبية العضلية. اليوم هاؤ اللي بدخن بدون ما يشعر متل اللي بده يسوق السيارة. انا ما بعرف السوق بشوف هدول السائقين. بيجي اولا بيفتح المفتاح. بعدين هادا تبع اليه هادا - 00:07:25
الكابح بيجي بنزله. بعدين بيجي بيضغط على تبع البنزين شوي هيكل اظن. بعدين بيكلس على وحدة هادية وبيرحرك هالي تحتا. كل عملية تجر اللي بعدها. فالدخن بدون ما يشعر بمد - 00:07:47

يمد يده الى جييه 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. فالاليوم اضرار التدخين صارت محققة لا جدال فيها ابدا ومرات في برنامج الطب والحياة عرضوا عرض الدكتور هناك وجاء بمن يعني اشيلا لا استطيع ان اصل اليها انا وكل مجلة من مجلات العالم الان الطبية - 00:08:24

تقلل اضرار التدخين بقى كيف نترك هادا عم يقول هونى واحد تاني اه نعم قال لي شو اسمه نسيت بقلم ايضا طبيب. قال هذه اللي يضعون فيها هذا المصاص في راس السيجارة. او هالي 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 ينتظر حتى - 00:09:11

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