

TUTUNUL  
ȘI  
SĂNĂTATEA

ALFONS BALBACH



## PREFAȚA

*Să știe că tutunul este un mare flagel pentru umanitate. Multe cercetări au fost făcute și numeroase cărți au fost scrise pe această temă. Dar rezultatele investigațiilor necesită a fi prezentate oamenilor, într-un mod simplu și concis, deoarece este necesar ca ei să beneficieze de aceste investigații.*

*Acesta este scopul acestei lucrări.*

*Autorul*

## Cuprins

|   |    |
|---|----|
| Prefața .....   | 3  |
| Originea tutunului și obiceiului de a fuma .....      | 5  |
| O boală a civilizației moderne .....                  | 7  |
| “Homo Stultus” și nu “Homo Sapiens” .....             | 10 |
| Cum se dobândește viciul fumatului? .....             | 13 |
| De ce se fumează?.....                                | 16 |
| Răul câștigă teren .....                              | 19 |
| Tutunul este o otravă .....                           | 21 |
| Intoxicația nicotinică acută .....                    | 27 |
| Intoxicația nicotinică cronică .....                  | 28 |
| Oferă tutunul plăcere?.....                           | 30 |
| Atenție la propaganda falsă .....                     | 31 |
| Tutunul și igiena externă .....                       | 34 |
| Efectele tutunului asupra aparatului digestiv .....   | 37 |
| Efectele tutunului asupra vaselor de sânge .....      | 40 |
| Efectele tutunului asupra inimii .....                | 44 |
| Efectele tutunului asupra aparatului respirator ..... | 47 |
| Fumatul produce cancer pulmonar .....                 | 48 |
| Fumatul prejudiciază capacitatea de lucru .....       | 52 |
| Efectul tutunului asupra sistemului nervos .....      | 54 |
| Fumatul prejudiciază vederea .....                    | 57 |
| Fumatul este o otravă pentru intelect .....           | 59 |
| Fumatul și dezvoltarea fizică.....                    | 64 |
| Fumatul scurtează viața .....                         | 66 |
| Efectele tutunului asupra descendenților .....        | 70 |
| Fumatul și dezvoltarea caracterului .....             | 73 |
| Obligația medicului: să avertizeze .....              | 75 |
| Mâinile la lucru .....                                | 77 |
| Tabacul din punct de vedere religios .....            | 80 |
| Cum abandonăm viciul .....                            | 84 |

## ORIGINEA TUTUNULUI ȘI OBICEIULUI DE A FUMA

**T**utunul este originar din America Centrală. În apropierea orașului Tabaco, provincia Yucatan, vechii colonizatori spanioli au întâlnit pentru prima dată planta de tutun folosită de indieni, sub formă de țigară sau pipă, noaptea, pentru a speria fânțarii. Unii spun că indienii au numit aceste țigări sau pipe, *tabac*. Alții spun că acești coloniști au denumit planta *tabac*, în amintirea localității unde au întâlnit-o pentru prima dată.

Romano Pene, tovarășul lui Cristofor Columb, când s-a întors din a doua sa călătorie pe care a făcut-o în Lumea Nouă, a făcut pentru prima oară o descriere a plantei de tutun. Planta a fost adusă în Spania, în 1559, de către un medic spaniol, și din Spania în Portugalia. În 1560, Monsieur Jean Nicot, care era în acel timp ambasadorul Franței în Portugalia, a obținut semințe de tutun de la grădinile regale portugheze și le-a plantat în grădina ambasadei sale. Frunzele de tutun erau folosite ca medicament, sub pretext că ar vindeca durerile de cap. El a dus apoi semințe în Franța, plantându-le în țara sa natală. Lui se datorează denumirea de *nicotină* a toxinei conținută în tabac.

Puțin mai târziu tutunul a ajuns de asemeni și în Italia.

În 1585, Sir Francis Drake a introdus tabacul în Anglia.

Totuși obiceiul de a fuma s-a răspândit în Europa abia în prima jumătate a secolului XVII. Taverne de tabac s-au deschis în multe locuri și obiceiul de a fuma a devenit atât de comun cum este astăzi folosirea cafelei și a ceaiului.

Văzând că viciul și-a extins repede rădăcinile și cauzează multe boli în popor, principii, guvernatorii, medicii și oamenii de știință au plănuit combaterea răului.

În diferite țări autoritățile au început să ia măsuri drastice împotriva acestui blestem. În Turcia, Murad IV combătea atât de crud acest viciu, condamnând pe fumători la decapitare. În alte țări de asemeni fumatul era interzis sub pedepse severe.

“Counterblast” de James I, în Anglia, este un fapt istoric. El a scris o broșură numind fumatul invenția lui Satan. În Italia, Papa Urban VII a poruncit excomunicarea fumătorilor. Cu toate acestea astăzi clerul fumează.



## O BOALĂ A CIVILIZAȚIEI MODERNE

**M**ania fumatului sau viciul de a fuma, este o boală de care suferă aproape toată lumea. Face parte din “civilizația” modernă, care, din cauza multor erori făcute, este vinovată de degenerarea rapidă la care este sortită rasa umană.

Când întrebăm un fumător despre motivul pentru care duce între buzele sale mizerabila țigară de foaie de tutun, și îi expunem dezavantajele acestui obicei, el se scuză:

“Sunt de acord cu dumneavoastră; știu că tutunul este o otravă teribilă; știu că paralizează mintea și afectează mult sănătatea fizică, dar deja am atâția ani de când fumez și acum consider că îmi este imposibil să renunț la acest obicei.”

Vina pentru predominarea viciului este în parte a indivizilor care practică acest viciu și în parte a celor care pot lua măsuri pentru ca viciul să fie extirpat, între care pot fi amintiți părinții, educatorii religioși, profesorii de la școli și medicii.

Mai mult decât suficiente, probe ale daunelor fatale ale acestui viciu ne sunt oferite prin nenumărate observații și experiențe.

Bronșitele, afecțiuni ale gâtului, congestiile pulmonare, tuberculozele, afecțiunile stomacului și intestinului, ulcerele gastrice, cancerul de plămâni și din zona aparatului digestiv, afecțiuni ale ficatului, diferite afecțiuni ale sistemului nervos, neurastenia, slăbirea memoriei, amețeli etc., sunt rezultatele certe ale mizerabilului, respingătorului, inesteticului, și vătămătorului viciu al fumatului.

Și mai mult, trebuie să ne preocupe faptul că tineretul, aflat încă în perioada de formare fizică și mentală, se găsește contaminat în proporții uriașe de acest obicei atât de umilitor și degenerator.

Din această cauză este necesar ca abștinenții convinși să facă ceva în sensul lansării unui semnal de alarmă, în special pentru tineri, contra rezultatelor nefaste ale acestui viciu.

Privind în analele istoriei suntem de multe ori obligați să compătimim ignoranța și absurditatea de care au dat dovadă înaintașii noștri în teorie și practică. Dacă aceștia ar fi putut contempla, cu ochi profetici, situația din zilele noastre, s-ar fi simțit vinovați văzând o societate atât de plină de vicii, atât de blestemată de infirmități fizice și morale, cum este societatea de astăzi. Ei s-ar fi înfricoșat de atâta brutalitate.

Fumatul este un obicei atât de respingător sub toate aspectele, că nu există explicații pentru existența sa în sânul societății care se consideră cultă. Unii fumează pentru a trece timpul, stând în sala de așteptare, așteptând să le vină rândul, sau așteptând autobuzul, sau trenul, alții fumează pentru a-și calma nervii când merg să vorbească cu persoane din înalta societate, alții fumează pentru a se inspira cu idei mai bune când caută soluții pentru unele probleme, când merg să facă negocieri, crezând că, sub influența sugestivă a tutunului pot să gândească mai bine și să aibă inspirație. O, câte păreri neîtemeiate!

Viciul fumatului s-a înrădăcinat între tineri. Copii de opt, zece, doisprezece ani, merg fumând pe străzi, cu o mare nerușinare și cu curaj cinic, ca și cum ar fi autorizați să degenereze în această formă și ar obține ceva avantaje din această practică. Unde se va opri tineretul, dacă va continua în acest ritm?

Și cine sunt vinovații pentru această situație? Copiii fac ceea ce văd că fac alții. Vinovați sunt aceia de la care copiii învață acest viciu. Dacă părinții dau copiilor lor inocenți și inconștienți acest trist exemplu, fumând în prezența lor, ce valoare vor avea asupra lor cuvintele de avertizare, când doresc să-i învețe că fumatul



este un lucru foarte dăunător? Dacă părinții fac ceea ce spun, cuvintele lor vor avea putere de convingere.

Părinții, îndrumătorii religioși, profesorii, medicii, igieniștii, oamenii de stat etc., care teoretic recunosc fumatul ca fiind o mare otravă, în practică par a ignora această realitate, și, ceea ce este și mai rău decât toate, este că, prin exemplul lor rău, duc pe mulți în ruină.



# 3

## “HOMO STULTUS” ȘI NU “HOMO SAPIENS”

Charles Richet, fiziolog și filozof francez, a propus schimbarea clasificării omului din “Homo sapiens” (omul înțelept) în “Homo stultus” (respingător, mizerabil), și, pentru a justifica această substituție, a indicat tutunul ca fiind un exemplu tipic al prostiei omului.

Viciul fumatului a devastat lumea, prinzând în lațul său, în principal, sexul masculin. Astăzi, sexul slab, în dorința puternică de a se asemena cu bărbații, este de asemeni victima acestui viciu. Este trist de constatat că rușinea, decența, prudența, au cedat locul nerușinării, indecenței și imprudenței.

“Fumatul - spune Dr. A.C.Pacheco e Silva - este în realitate o adevărată aberație. Este una din nebuniile colective, în care toți oamenii, de toate vârstele și de toate rasele, se lasă târâți, fără a ști bine de ce, și astfel, prin simplul spirit al imitației, își vor ruina sănătatea.”

În aceasta există multă neglijență, multa slăbiciune mintală și multă lipsă de discernământ. Omul a progresat într-un sens, dar a regresat în altul. Este trist, dar adevărat.

În trecut fumau doar bărbații și femeile de o reputație proastă. Pentru o femeie cinstită, fumatul era o rușine. Era o crimă de înaltă-trădare a feminității. Astăzi viciul fumatului este comun ambelor sexe. Cum s-au schimbat vremurile!

Odată, într-un ziar din Sao Paulo a apărut o știre pe care o voi transcrie textualmente:

“În Burghausen (Alta Baviera), a fost organizat un concurs pentru a alege pe cel mai lent fumător de trabucuri. Câștigătoarea a fost o doamnă de cincizeci de ani, Anna Niederbuchner, care a învins cu ușurință alte trei concurente și mai mult de 29 bărbați care participau la probă. Doamnei Niederbuchner i-au fost necesare două ore și douăzeci și șase de minute pentru a fuma toate trabucurile. Recordul stabilit anterior în Nueremberg, era de două ore și șapte minute. Acest timp a putut fi omologat oficial, deoarece trabucurile folosite la probă au fost făcute în de acord cu normele stabilite de Federația Fumătorilor.” Din “*O Estado de S. Paulo*”, din 28 martie 1954.

Cu mulți ani în urmă am văzut în tren o scenă pe care mi-o amintesc ca și cum s-ar fi întâmplat ieri. În compartimentul meu călătorea o doamnă cu câțiva copii. Erau oameni săraci. Cel mai mic sugea, și dându-l la o parte de la piept, mama i-a dat o țigară. ‘Să vezi ce facel’, a spus ea unei alte pasagere. Dându-i apoi un chibrit, copilul l-a aprins și a început să fumeze. Au urmat râsete și aplauze. Dar eu m-am întristat văzând atâta ignoranță.

Am citit de câțva timp o carte interesantă, al cărei autor declara că, în fața casei sale, vede în fiecare zi, după prânz și cină, un cuplu care privesc cu un surâs de satisfacție, băiețelul de cinci ani fumând elegant și stăpân pe sine, o țigară (de pai).

Cine a asistat deja, în stația Roosevelt, în Sao Paulo, la coborârea oamenilor care vin din nord-est, a putut observa cu uimire, că mulți copii, de la cinci sau șase ani în sus, merg cu țigara în gură.

Viciul fumatului a devenit atât de general, și satisfacerea gustului depravat s-a transformat într-un lucru atât de indispensabil, încât obținerea tutunului a fost considerată ca o problemă de importanță aproape vitală. În timpul ultimului război mondial, pe lista lipsurilor economice, lipsa de tabac, în unele țări, avea considerație primordială.

Este trist, dar adevărat: fumătorul poate trăi mai bine fără să mănânce, decât fără să fumeze. Da, pentru că acțiunea puternică exercitată de tabac, acționează asupra centrilor nervoși, provocând tulburări senzoriale.

“Tutunul”, scria cineva, “este greșit considerat ca un minunat remediu, în care omul găsește alinare de grijile sale, și suferințele sale fizice și morale, ajutându-l să suporte foamea, setea și oboseala”.

Cu toate acestea realitatea este că tutunul constituie o otravă cu efect lent și progresiv. Oamenii se înșeală gândind că excitația psihică oferită de tutun, poate aduce elemente ce ajută în munca intelectuală, alungând supărarea ce conduce la nostalgie și că ar soluționa problemele vieții.

Fumatul nu rezolvă problemele, ci mai degrabă face rezolvarea mai dificilă, în timp ce paralizează mintea și o face inutilă pentru o bună folosință.



## CUM SE DOBÂNDEȘTE VICIUL FUMĂTULUI

Un copil de opt, zece sau doisprezece ani, consideră că este deja bărbat, și prin urmare, vrea să facă ceea ce face un bărbat. Deja vrea să folosească îmbrăcăminte lungă, cravată, părul încrețit, să coboare din autobuz când acesta încă merge, etc.

Merge frecvent la cinema și are în special plăcere de a viziona filme impresionante ca cele de tipul “Far-West”.

Citește literatura infantilă, senzațională și pervertită, de care piața este inundată, și, de altfel, nu numai piața, ci și multe cămine. Are gustul pervertit pentru neghiobii închipuite prezentate de el însuși, și simte o adevărată delectare în a vedea lupte între ‘bandiți’ care săvârșesc spargerii, furturi, răpiri, ucideri; consideră că este un act de vitejie pentru un băiat să prindă o bandă, să salveze o fată, să recucerească o comoară, să răzbune oucidere etc.

Și care este rezultatul? Cere tatălui să-i cumpere îmbrăcăminte, centură, șapcă, batic de ‘flăcău’ sau ‘bandit’, și un revolver, o spadă, un pumnal, jucării de care magazinele nu duc lipsă, pentru că același diavol care a creat copiilor gusturi pervertite prin literatură pentru aceste lucruri, s-a îngrijit de asemeni pentru satisfacerea acestor gusturi. Și mulți părinți, în loc de a-și salva copiii din această avalanșă corupătoare, permit, voluntar și conștient, ca fiii lor să fie târați în ea. Pentru sărbătorile de sfârșit de an sau pentru aniversări, cumpără articolele pe care copiii lor le cer, în scopul de a se putea bucura jucându-se de-a ‘flăcăii și bandiții’.

Minorii au spirit de imitație. Personajele imaginare pe care le văd în filme și în reviste, le iau ca modele ideale - ca oameni în

adevăratul sens al cuvântului - și doresc să le imite, atât în modul lor de prezentare fizic, cât și în faptele lor. Și părinții, în loc de a educa pe copiii lor, decidând să îndepărteze toate acestea ca absurdități nedemne pentru o minte înțeleaptă, încurajează în ei acest spirit de imitare.

Răul începe cu permisiunea de a viziona filme nepotrivite și a citi reviste pline de semințele plantelor dăunătoare, care plantează rădăcini ce răsar în mintea tinerilor și în final produc fructe pentru dezonoare.

Această literatură, părinții inteligenți, cum ar trebui să fie toți părinții creștini, niciodată nu ar trebui s-o tolereze în mâinile copiilor lor. Trebuie să-i muștrați neobosit împotriva comportamentului lor. Autoritățile ar trebui să interzică publicarea acestui tip de literatură, sub pedepse severe. Aceste măsuri preventive ar fi indispensabile, și necesitatea lor absolută se înțelege cu ușurință, luând în considerare faptul că scriitorii de ficțiuni educă minorii pentru a practica aceleași perversități care se întâlnesc pe paginile lor murdare.

Și, în mare parte, prin influența acestei literaturi, mulți tineri cresc vagabonzi, leneși, hoți, criminali, anormali, în fine, nefolositori pentru Dumnezeu, pentru ei înșiși, pentru familie și dăunători societății.

Copiii citesc ceea ce este demoralizator pentru sufletele lor, pentru că nu au discernământ propriu și pentru că le lipsește în primul rând orientarea părintească corespunzătoare. Dar ce se va spune de oamenii adulți, cu barba albă, care de multe ori sunt văzuți pe bănci în parcuri, în autobuze, în troleibuze și în trenuri, citind aceste pagini murdare, pline de absurdități, de care orice tânăr, orice copil, dotat cu educație folositoare primită în cămin, la biserică și la școală, ar trebui să aibă rușine, și a căror citire trebuie tratată cu ignoranță?

Dar să ne întoarcem la fumat.

Minorii, în principal cei rău orientați, au un spirit de maimuță, cum deja am văzut. Toți oamenii fumează, tata de asemenea fumează.

Și ei cum sunt bărbați, de asemeni trebuie să fumeze - astfel gândesc. Modelele lor iluzorii pe care le întâlnesc în filme și în reviste, fumează. Și pentru că ei înșiși doresc să imite aceste modele, nu vor fuma? Astfel viciul are acces la ei. Viciul prinde rădăcini în ei. În cele din urmă viciul îi domină. Ei devin fumători inveterați. Când nu este oarba tendință de a imita pe alții, în scopul de a face impresie și a da semne de bărbăție, care implantează acest viciu, atunci este o dorință de a demonstra colegilor și prietenilor solidaritate. Slăbiciunea arătată în a rezista tentației ofertei camarazilor, are ca rezultat contaminarea cu viciul. Doi colegi de caractere diametral opuse - unul bun și altul rău, unul corect și altul pervers, unul înțelept și altul prost, nu pot merge împreună mult timp decât dacă unul se convertește ca altul, numai dacă primul convertește pe al doilea sau al doilea convertește pe primul. Dar după cum plantele dăunătoare cresc mult mai ușor decât cele cultivate, tot la fel răul câștigă teren mult mai ușor decât binele, și eroarea mai mult decât adevărul. Se confirmă deci, încă odată, zicala care spune: "Spune-mi cu cine te împrietenești, ca să-ți spun cine ești". Întotdeauna dreptul este acela care se pervertește.



# 5

## DE CE SE FUMEAZĂ?

**M**ajoritatea fumătorilor fumează pentru că sunt stăpâniți de acest viciu. Sunt stăpâniți de obicei. “Fiecare este robul lucrului de care este biruit”. (2 Petru 2:19).

Mulți afirmă că dacă n-ar mai putea fuma, ar muri. Și alții spun de asemeni că preferă moartea în loc de a fi privați de țigară. Fumătorul pătimăș poate sta zile întregi fără să mănânce, dar nu poate suporta să rămână câteva ore fără să fumeze. Atât de multă le lipsește tutunul, cum simțim noi lipsa aerului pe care-l respirăm.

Singura satisfacție acești oameni o întâlnesc în fumat. Și cu cât fumează mai mult, cu atât doresc să fumeze. Dorința, cu cât este satisfăcută, cu atât devine mai avidă. Aceeași țigară și aceeași cantitate nu satisfac pentru mult timp. Viciatul dorește de fiecare dată țigări mai tari. De la un pachet trece la două, și de la două la trei, și uneori până la patru pe zi. Și când țigara nu mai satisface, începe să fumeze trabuc.

La întoarcerea spre casă, de la lucrul său, pune în buzunar câteva pachete de țigări. Uită de multe ori de lucrurile esențiale pe care soția i le-a cerut, uită de promisiunile făcute, uită de tot, dar nu se lipsește de a se aproviziona cu țigări. Și când, din nefericire, uită de acestea, ceea ce rareori se poate întâmpla, devine atât de indignat, cum nu ar deveni pentru nici un alt motiv. Dar, mergând la culcare, și constatând că nu mai are țigări, nu găsește a fi un sacrificiu prea mare a se scula, a se îmbrăca și a merge să-și cumpere.

Se culcă și adoarme fumând. Inconștient rostește această rugăciune: “Binecuvântat este acel ce a inventat țigara”. În timpul



noapții se scoală pentru a fuma. Dimineața, se trezește greu și primul lucru pe care îl face este să întindă mâna sub pernă pentru a-și lua o țigară. Trăiește pentru a fuma. Țigara este dumnezeul său. Nu vrea să știe câte daune îi provoacă tutunul. Este irațional. Este surd și orb la multele avertismente pentru care va trebui să plătească scump pentru fiecare înghițitură. Fie ce-o fi, el vrea doar să fumeze. Nu depune nici un efort pentru a se elibera de acest tiran care îl domină.

Fumătorul pățimaș nu este un om normal. El este bolnav. Suferă de tabacomanie. Fumează și fumează. Fumează până când se internează la un ospiciu sau până ce moare prematur de cancer, tuberculoză, ateroscleroză, sau de un neașteptat atac cardiac. Sărman nefericit!

Mulți fumători împătimiți își dau seama că tutunul le cauzează o slăbire serioasă, și, din când în când, luptă disperați pentru a se elibera din lațul său. Aceștia sunt demni de compătimit.

Doar puțini au puterea necesară de a persista în luptă până se debarasează de acest obicei, odată pentru totdeauna. Aceștia sunt demni de apreciat.

Cei care nu fumează din viciu, fumează pentru a se afișa. În principal tinerii fumează, pentru că fumatul este ‘elegant’, ‘artistic’, ‘masculin’. Ce neghiobie! O dorință de a se afișa descoperă orgoliu. Orgoliul, la rândul lui, este fiul invidiei și frate cu ignoranța.

În afară de aceasta viciul tabacului nu exprimă în nici un fel masculinitate, nici nu este prerogativul bărbatului, pentru că multe femei de asemeni fumează.

A fi om nu înseamnă a adopta viciile celorlalți oameni, nu înseamnă a imita faptele artiștilor de cinema, nu înseamnă a imita modelele imaginare ale opiniei publice. A fi om înseamnă a fi capabil de a domina toate dorințele neînsemnate și pasiunile degradante. A da deplină libertate acestor porniri - aceasta face lumea toată. Dar unde întâlnim oameni care reușesc să-și pună sub controlul unei minți inteligente, firea lor cu toate poftele ei? Trebuie să-i căutăm

cum se caută perlele printre miliardele de particule de nisip din imensa mare. Și astfel vom întâlni doar puțini.

Rudyard Kipling, în poezia sa “Dacă”, demonstrează posedarea unei concepții exacte despre om, în adevăratul sens al cuvântului. A fi om nu înseamnă a te ghida după mentalitatea poporului. A fi om înseamnă a te conduce după principii corecte. Înseamnă a dezvolta o minte și un caracter sănătos într-un corp sănătos.

Înseamnă a crește intelectual și a discerne între bine și rău, între dreptate și nedreptate, între adevăr și rătăcire, pentru ca atunci să faci binele cu scopul de a servi lui Dumnezeu și omenirii.

Alții care nu fumează pentru a se afișa, fumează pentru a demonstra solidaritate cu un cerc de prieteni. Sunt duși de alții, cum valurile sunt purtate de vânt. Nu au tăria necesară de opinie și atitudine pentru a rezista la insistența prietenilor, să disprețuiască batjocurile acestora și să le dea o lecție de bărbăție, demonstrându-le neclintire în poziția lor.

Unde întâlnim oameni în adevăratul și completul sens al cuvântului? Sunt rari.



## RĂUL CĂȘTIGĂ TEREN

**D**ezvoltarea fenomenală a fumatului în acești ultimi ani lasă perplecși și alarmați pe cei care înțeleg acțiunea sa nocivă și vătămătoare.

Creșterea considerabilă a numărului de țigări fabricate anual este înfricoșătoare. De la aproximativ 3 miliarde fabricate în 1902, producția a crescut la 153 miliarde în 1936.

Producția mondială de tabac a crescut cu 74%, din 1920 până în 1936.

În 1894 producția de țigări a fost, în Statele Unite, de 360.000.000 livre și în 1920 de 1.508.000.000; având o creștere de aproximativ 319% în 26 de ani.

Avem de asemeni o statistică referitoare la recolta mondială de tutun. Datele sunt următoarele:

|                  | <b>Tone</b> |
|------------------|-------------|
| Din 1909 în 1923 | 952.000     |
| 1924             | 1.310.000   |
| 1928             | 2.044.000   |
| 1932             | 2.030.000   |
| 1935             | 2.011.000   |

Conținutul de nicotină al tutunului variază de la 1% la 8%. Luând ca bază proporția de 1%, și admitând că doar 1% din totalul acestui alcaloid a fost absorbit prin fumat (în realitate este absorbit mult mai mult) se obține un total de 200.000 kilograme de nicotină absorbită. Se afirmă că o doză mortală pentru o persoană neobișnuită cu fumatul, este de 30 la 60 miligrame, în timp ce, pentru un fumător moderat, este de 60 la 120 miligrame.

Un fumător învederat solicită o doză ceva mai puternică. Se poate observa deci că doze mortale sunt consumate anual.



## TUTUNUL ESTE O OTRĂVĂ

Tutunul este o otrăvă lentă, dar periculoasă, atât de periculoasă că înșeală fumătorii într-un așa mod că de multe ori nu observă dauna pe care o sufăr.

Tutunul conține diferite otrăvuri, între care se evidențiază nicotina, care provoacă o otrăvire a organismului fumătorului.

Ogier afirma că produsul de ardere al tutunului conține următoarele substanțe toxice: nicotina, piridina, picolina, lutidina, gaze hidrocarbonice, oxid carbonic, săruri amoniacale, săruri de amoniu, formol, etc.

Analizând fumul eliberat de 10 g de tabac, Kionka a găsit diferite otrăvuri conținute în fum în următoarele cantități: nicotina 1,165 grame; baze piridice 0,146 grame; acid cianhidric 0,05 grame; amoniu 0,36 grame; oxid de carbon 410 cmc.

Dr. J. Koning, în rezultatul calculelor sale, ne oferă următoarele date referitoare la compoziția tabacului:

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Nicotină                  | 2,81%  |
| Amoniac                   | 0,18 % |
| Proteine insolubile       | 8,67%  |
| Materii grase și uleioase | 1,21%  |
| Acidul nitric             | 0,76%  |
| Acid pectosic             | 9,46%  |
| Acid malic                | 10,33% |
| Acid citric               | 3,25%  |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Acid oxalic              | 2,32%  |
| Acid acetic              | 0,37%  |
| Acid tanic               | 1,04%  |
| Extrakte azotoase        | 11,00% |
| Alte extrakte neazotoase | 18,94% |
| Celuloze                 | 11,81% |
| Substanțe minerale       | 17,82% |

Vogel a demonstrat că, în afară de otrăvurile menționate de Koning, fumul care se desprinde din țigară conține acid cianhidric.

Lebon a verificat, în afară de cele spuse, că în fumul de țigară există colidină, a cărei acțiune toxică poate fi comparată cu nicotina.

Greahaut a demonstrat că un fumător învederat absoarbe, prin fumul de țigară, o cantitate considerabilă de oxid de carbon.

În actul fumatului, după cum informează prof. A. Valeta, se formează și se absorb următoarele produse: nicotianina, nicotina, un ulei care miroase a ars, amoniacul, hidrociyanogeniul, acidul acetic, acidul butiric, acidul fenic, acidul carbonic, oxidul de carbon, baze piridinice etc.

După cum se vede nu lipsesc, din tutun substanțe extrem de otrăvitoare, ale căror ingrediente, fie diluate în salivă, fie în formă volatilă, provoacă, într-o scară mai mare sau mai mică, stări patologice din cele mai variate.

În primul rând tutunul este un puternic venin cardiac. Deși fumătorul nu poate observa efectele dăunătoare ale tabacului decât la sfârșitul vieții, adevărul este că structura sa fizică este distrusă, și când ajunge să înțeleagă prejudiciul, răul a avansat deja atât de mult că nu mai poate fi vindecat.

Monoxidul de carbon cauzează dureri de cap, amoniul irită nasul și gâtul, piridina este un iritant teribil al bronhiilor, substanțele alcaloide, încarcă limba, dinții, și au importante roluri cancerigene,

cum vom vedea în capitolele următoare. Arsenicul aplicat plantelor de tutun pentru a distruge insectele, rămâne în tutun în cantitate considerabilă. Căldura din arderea țigării pârlăște mâinile, gâtul și plămâni fumătorului, reducându-i rezistența contra răcelilor.

Dintre toate aceste otrăvuri, nicotina rămâne, fără dubii, cea mai teribilă, în virtutea toxicității sale.

O țigară conține circa un gram de tabac, cu un conținut mediu de 2,5% nicotină.

Asemănător uleiului de catran, acest alcaloid lichid, violent, puternic, pătrunde rapid în circulație, în timpul inhalației. Aproximativ 2 miligrame din acest venin sunt duse în circulație rapid după ce fumătorii au inhalat circa două treimi din țigară, într-o perioadă de 5 minute.

Numeroase investigații au ajuns la concluzia că în țigările subțiri, fumate rapid, nicotina și alte produse iritante se desprind în cantitate mare, mai ales dacă tabacul conține umiditate.

Catranul adunat în trunchiul charutului sau țigării sau în locul unde arde focul (la charut) și tulpina unei pipe conțin nicotină și resturi de piridină. Piridina cauzează iritarea membranelor mucoase. Efectele nicotinei le vom vedea în continuare.

Nicotina injectată direct în organism în doză mică, produce accelerarea respirației, reducerea bătăilor inimii, salivare abundentă, vomă și amețeală. Doze mai mari provoacă convulsii, paralizarea centrilor respiratorii și moartea, care poate fi rapidă.

Diferiți oameni de știință au descoperit că, punând o picătură de nicotină pe limba unui pui, cățel sau un alt animal mic, acesta moare în decurs de câteva minute.

Cantitatea de nicotină extrasă de la câteva țigări, dacă ar fi pusă pe limba unui adult, îl omoară în 15 minute. Cea mai mare cantitate de nicotină existentă în tutun se volatilizează în timpul fumatului, neputând fi absorbită deci, în stare pură. Totuși cine fumează un pachet de țigări zilnic, absoarbe cca 400 miligrame de nicotină pe săptămână, porție care, într-o singură doză, este suficientă pentru a omorî pe loc un adult.

O picătură de nicotină aruncată pe pielea unui iepure îi provoacă convulsii și moarte. S-a determinat experimental că o alimentație cu circa 15 miligrame de nicotină pură pentru un kilogram de greutate, este fatal pentru iepure și cobai, și că 5 miligrame sau mai puțin, injectate intravenos sau subcutanat, sunt suficiente pentru a produce moartea.

Pentru a omorî o pasăre, este suficient să o facem să aspire vapori de nicotină dintr-un flacon de sticlă.

O singură picătură din acest alcaloid introdusă în ciocul unui porumbel, este suficientă pentru a-l omorî. Gullain și Gy au pus mai multe picături de nicotină pură în cavitatea bucală a trei pisici, pentru experiență. Pisicile au murit în 29 minute. Introducând o picătură din acest lichid în ochiul unui camundongo (mamifer rozător foarte des întâlnit în Brazilia), l-a omorât pe loc.

Dworkak și Heinrich, fiziologi germani, au constatat că, doar o doză de un miligram de nicotină acționează asupra organismului, provocând furnicături la extremități.

Două miligrame provoacă tulburări respiratorii, amețeli, tulburări vizuale și dureri de cap.

Trei miligrame duce la fenomene mai grave: slăbiciune, lipotimie (pierderea temporară a conștienței), colici și vome.

Acestea sunt efectele acute ale intoxicației prin tutun. În cazuri cronice se pot observa aceleași simptome, dar cu următoarele boli: icter, bronșite, tabagism, și, cu trecerea timpului, spasme vasculare, în special la nivelul inimii, fapt confirmat prin frecvente cazuri de angină la fumătorii împătimiți.

Arderea tabacului produce substanțe empireumatice (subst. cu gust amar), a căror acțiune asupra mucoaselor ochilor, gâtului, laringelui, bronhiilor și stomacului, este foarte iritantă, dând loc inflamațiilor cronice sub nume de conjunctivite, faringite, bronșite, ulcere gastro-intestinale etc.

Simțul vizual al fumătorului se resimte, slăbindu-se progresiv, putând să ajungă la orbire completă.



Alte daune produse de asemeni prin fumat sunt efectele sale asupra aparatului digestiv. Volatizându-se și apoi condensându-se, fumul care trece prin gură, gât, fose nazale etc., impregnează aceste părți. Individul, fumătorul, experimentează de asemeni un flux continuu de salivă, care transportă în stomac nicotina și produsele empireumatice condensate, impregnând de asemeni mucoasele gastrice și diminuând consecvent activitatea stomacului. Așezându-se la masă pentru a mânca, îi lipsește saliva necesară pentru digestia bucală, pentru că deja a dispărut în mare parte prin fumat.

Urmările sunt: digestii dificile, ulcere gastrice cronice, inapetențe etc.

O altă daună produsă prin fumat este acțiunea toxică a tutunului asupra sistemului nervos, care se manifestă prin cefalee, nevralgii, amnezii progresive (diminuarea sau pierderea memoriei), palpitații, dureri la membre, neurastenii, diminuarea simțurilor, debilitate fizică și mintală, impotență, incapacitate de muncă etc.

Mulți fumători gândesc că fumul intră doar în gură și apoi este dat afară. Dar aceasta este o idee greșită. Fumul trece prin cavitatea aparatului respirator și digestiv, veninul său fiind în mare parte absorbit. Chiar și transpirația fumătorului are miros de fum.

Mulți fumează și au impresia că țigara nu le face rău. Aceasta pentru că ficatul și rinichii lor se află încă în condiție de eliminare a toxinelor, cu eficiență certă. Același lucru se întâmplă și cu celelalte otrăvuri. Dar problema este că folosirea continuă a tutunului dăunează organelor respective, oricât de sănătoase ar fi.

În timp ce ficatul, rinichii și alte organe nu sunt bolnave, victima își face iluzii, gândind că nu fost afectată.

Efectele dăunătoare totuși se acumulează și boala se manifestă neașteptat.

Cei care mărturisesc că tutunul nu le face rău, prin simplul fapt că nu simt nimic, procedează ca un om care ia un topor și lovește în fiecare zi într-un arbore spunând că nu-i cauzează acestuia nici un rău pentru că el continuă încă să stea în picioare deși este mișcat

de forța vântului. Loviturile totuși se acumulează până când, într-o bună zi, neașteptat, arborele cade. Cu fumătorul se întâmplă la fel. Cine fumează, dă în fiecare zi lovituri în arborele structurii sale fizice, intelectuale și morale.

Dacă cineva smulge astăzi o cărămidă dintr-un perete al casei sale, mâine smulge alta, casa nu se prăbușește pentru aceasta. Dar dacă acest proces demolator continuă, într-o zi casa va cădea. Fumătorii fac experiență pe propriul lor organism.

Se pot întâmpla și otrăviri acute cu tutun, aplicându-se foi de tutun pe cap, pentru combaterea păduchilor sau dacă se fac clisme cu frunze contra viermilor intestinali, sau dacă se aplică pe piele ceva unguente preparate cu tutun, sau se astupă caria unui dinte cu tutun, pentru a calma o durere, sau înghițindu-se tutun accidental, sau se aspiră o doză excesivă de tutun prizat (tutun mărunțit care se aspiră pe nas).

Așa cum deja am amintit, mulți fumători nu percep că sunt afectați de viciul pe care-l practică.

Între timp se petrec în ei perturbări diverse, dintre care putem enumera următoarele: perturbări ale inimii, în special modificarea ritmului cardiac caracterizat prin lipsa de aer și palpitații, perturbări vasculare, în special tromboflebitele și trombangitele obliterante, evidențiate prin circulație redusă a sângelui în picioare care poate duce la cangrenă periferică; inflamarea cronică a căilor aeriene superioare, ca faringele și laringele ce se manifestă prin răgușeală și tuse seacă; leziuni ale sistemului nervos senzorial etc.

Cunoscând pericolele ce decurg din daunele acestui viciu al fumatului, conform prezentărilor din această broșură, așteptăm ca toți fumătorii bine intenționați pentru ei înșiși, pentru familia lor și pentru societate, să aibă dorința de a se elibera de jugul tabacului, și unind dorința aprinsă deja existentă, cu eforturile lor, să obțină eliberarea.

## INTOXICAȚIA NICOTINICĂ ACUTĂ

Intoxicația cu tutun se împarte în: a) tabagismul acut și b) tabagismul cronic. Tabagismul acut se caracterizează prin următoarele simptome: față palidă, extremități reci, miosă (diminuarea diametrului pupilei) și apoi midriază (creșterea diametrului pupilei), puls neregulat și rapid, respirație dificilă, surzenie trecătoare, țuiit în urechi, dureri de cap, diureză puternică, spasme, amețeli, transpirație, grețuri și chiar vomă etc.

Nicotina, prin conținutul său toxic, poate fi comparată cu acidul cianhidric, existent de asemeni în tutun.

Dacă se atinge ciocul unei păsări, cu un baston de sticlă umezit în nicotină, pasărea moare aproape instantaneu.

Punându-se două picături de nicotină pe limba unui câine, acesta moare în câteva secunde.

În laboratorul lui Von Scharoff, doi studenți experimentau pe ei înșiși efectele nicotinei, cu doze de 1 la 4,5 miligrame. Au avut intoxicații grave, cu următoarele simptome: salivație, vomă, dureri puternice de cap, respirație sufocantă și rapidă, oboseală și diminuarea simțurilor. Când au luat o doză mai mare au avut de asemeni diaree puternică, paliditatea feței, răcirea membrelor inferioare și repetate accese cronice. Durata de acțiune a veninului a fost de trei zile.

Nu sunt rare cazurile de moarte prin intoxicație nicotinică produsă prin folosirea externă a ceaiului sau frunzelor de tutun contra dermatozelor de origine parazitară (boli de piele).

Sunt de asemeni cunoscute cazuri de moarte la contrabandiști care ascundeau frunzele de tutun sub îmbrăcăminte, direct pe piele.

Frunze de tutun puse la subsuori sau sub talpa piciorului, în contact direct cu pielea, produc febră și alte indispoziții.

# 9

## INTOXICAȚIE NICOTINICĂ CRONICĂ

Fumătorii învederați plătesc tabacului cele mai grele tributuri, sacrificând pe altarul viciului sănătatea fizică, morală și intelectuală.

Efectele tabagismului cronic se manifestă nu doar la acei care fumează sau mestecă tutun, ci de asemeni la cei care continuă să aspire fumul de tutun pe care alte persoane îl eliberează sau respirând aerul otrăvit cu o mare cantitate de frunze de tutun.

O persoană care nu fumează și lucrează totuși într-un mediu ambiant unde mulți alții fumează, sau lucrează într-o fabrică de țigări, poate prezenta simptomele otrăvirii cronice cu tutun.

Dar la fumătorii frecvenți, în general, se păstrează cea mai mare doză de efecte dăunătoare.

Manifestările ucigătoare ale tabagismului cronic se prezintă sub forme multiple și variate.

Primele manifestări întâlnite la fumător sunt în legătură cu aparatul digestiv. Imediat apar perturbări la stomac și intestin. Saliva și sucurile gastrice și intestinale sufăr modificări în prejudiciul digestiei. Aceste afecțiuni sunt însoțite de pierderea apetitului și slăbire.

La fumătorul învederat, ulcerele de stomac sunt frecvente și cancerul la nivelul aparatului digestiv, nu este rar.

Metabolismul de bază suferă modificare.

Apar afecțiuni cardiovasculare cu hipertensiune arterială, palpitații de inimă, arterioscleroză, etc.

Survin diferite afecțiuni ale ficatului.

Aparatul respirator suferă. Tuberculoza și cancerul de plămâni sunt frecvent întâlnite la fumători. În afară de acestea se pot întâmpla inhibiții toxice la centri bulbari sau acțiuni paralizante ale nervului pneumogastric (vag).

Secrețiile bronhice cresc considerabil; de aici guturai cronic la mulți fumători, bronșita numită tabagică.

Sistemul nervos este de asemeni deteriorat prin tutun. Între tulburările nervoase care se întâlnesc frecvent la fumătorii cronici, pot fi menționate următoarele: migrene, amețeli, excitații, caracter violent, alterații de percepere, afazie (pierderea capacității de a vorbi, fără perturbarea inteligenței), amnezia (pierderea memoriei), surzenie tranzitorie, perturbare oculară, epilepsie, răgușeală intermitentă, halucinații și chiar demență.

Vitor Delfino afirma că acțiunea depresivă a tutunului asupra inteligenței este incontestabilă. Și această acțiune, după cum se demonstrează practic, se face simțită în proporție mare asupra memoriei.

Se întâlnește o dismnezie, sau o slăbire a memoriei care se manifestă, de exemplu, prin uitarea numelor persoanelor sau străzilor cunoscute, diminuarea vocabularului, etc. Prin abandonarea viciului, memoria poate, puțin câte puțin să se restabilească.

Omul în stare normală de sănătate are repulsie pentru fumat. Cine se predă obiceiului de a fuma, permițând ca în el să se instaleze viciul, nu mai poate să se considere un om normal și sănătos. Viciul fumatului este o boală. Fumătorul este în consecință un bolnav.

# 10

## FUMATUL OFERĂ PLĂCERE?

Între acei care sunt prea slabi pentru a rupe lanțurile obiceiului, sunt unii care caută să acopere această slăbiciune, încercând să justifice viciul cu argumentul că răul cauzat prin fumat este recompensat prin plăcerea pe care o oferă.

Două iluzii. În primul rând, nici o plăcere nu poate compensa vreodată un atentat contra sănătății. În al doilea rând, plăcerea experimentată este ireală. Otrăvurile țigării creează contra-otrăvuri în organismul fumătorului. Tocmai acestora se datorează dorința vehementă de a fuma. Contra-veninul cere venin corespunzător. Dorința incomodează treptat viciatul. Satisfacerea dorinței ușurează deranjul. Și ușurarea experimentată este tocmai plăcerea oferită. Astfel viciatul, din moment în moment, se bucură simțind ușurare.

Este într-adevăr o plăcere absurdă. Este ca și cum unii ar cultiva râia pe piele, pentru ca, din când în când să experimenteze oarecare plăcere, în a se scărpinga cu scopul de a ușura mâncărimea; sau cum ar cultiva o durere de dinte cu scopul de a se bucura cu o ușurare experimentată prin diminuarea sau dispariția durerii prin folosirea unui anesteziec.

“Plăcerea” astfel experimentată la intervale de timp, și care ilustrează foarte bine “plăcerea” iluzorie pe care fumătorul o simte când fumează, nefumătorul o simte totdeauna, fără întreruperea continuității, pentru că niciodată nu este incomodat printr-o asemenea insistență supărătoare.

## ATENȚIE LA PROPAGANDA FALSĂ!

**F**abricanții de țigări cheltuiesc anual milioane de dolari în activitatea aparent inocentă de a convinge fetele și băieții să fumeze. Anunțuri atrăgătoare și atent concepute proclamă falsitatea că țigara este un panaceu (medicament despre care se credea odinioară că vindecă orice boală) aproape universal pentru multe probleme referitoare la mulțumirea de sine și bunăstare. Afîșe, tipărituri și știri radiofonice fac posibil ca să se insufle în gândirea unei națiuni întregi minciuna că “existența unei minți sănătoase într-un corp sănătos depinde până la un punct de obiceiul de fuma”. Tineretul este sfătuit constant că țigările sunt necesare pentru sănătate și fericire și că tutunul este un complement necesar când cineva caută să se întegreze în categoria cultă și elevată din societate.

Una din cele mai mari minciuni inventate până acum și impuse publicului credul și inteligent este afirmația, insistent vehiculată prin propagandă, că țigara vindecă senzația de oboseală care ne stăpânește uneori.

Este adevărat că după fumat această senzație dispare, dar nu înseamnă că aceasta nu mai există. Ea rămâne doar mascată pentru ca să se întoarcă după aceea cu mai mare intensitate. De fiecare dată când cineva fumează pentru a-și alina impresia de oboseală, care urmează marilor eforturi impuse prin viața modernă intensă, primește bani împreună cu dobândă înaltă. Cade în ghearele nicotinei, care astăzi reprezintă unul din cei mai răi inamici ai stabilității nervoase.

Gene Turney, un vechi campion mondial de box a fost odată căutat de o companie de țigări pentru a face propagandă în favoarea

produselor ei. “Întotdeauna m-am opus periculoasei reclame care înalță beneficiile tutunului”, a afirmat el. “Când mă antrenam pentru a doua luptă cu Jack Dempsey mi s-au oferit 15.000\$ pentru a ratifica anunțuri pentru o anumită marcă de țigări. Nedorind să fiu nepolitic, am respins oferta, limitându-mă la a spune că nu fumez.

În ziua următoare omul cu anunțul s-a întors cu oferta de 12.000 de dolari dacă eu aş permite ca fotografia mea să fie publicată cu următoarea declarație: ‘Stinkies trebuie să fie bune, pentru că toți prietenii mei le fumează’. Am spus atunci franc ceea ce gândeam: că țigara nu este nimic mai mult decât un instrument nesăbuit de boală și anunțurile care promovează vinderea sa constituie un pericol.

Aceasta mi-a amintit cazul unui tenor de la Opera Metropolitană din New York, a cărui fotografie a decorat mult timp reclame cu această simpatcă propagandă: ‘Gaspies nu irită gâtul meu’. Întrebându-l despre aceasta, el a râs și a clarificat: ‘Este adevărat, Gaspies niciodată nu mi-a iritat gâtul. Eu nu fumez.’

Condamn cu toată puterea aceste perfide reclame. Sunt periculoase în special pentru noi... tinerii.

A dobândi obiceiul de a fuma în faza de viață în care factorii ce acționează în dezvoltarea corpului se străduiesc la maximum să-l dezvolte, echivalează cu prejudicierea fizică și mentală pentru tot restul vieții.

Consider încă mai dăunător anunțul care prezintă soldații sau mateloții fumând țigări.

Vor putea sentimentalității să declare: ‘De ce să privăm pe tineri de inocenta plăcere de a fuma?’

La aceasta aş răspunde cu altă întrebare: Trebuie ca armata noastră să fie antrenată cu mai puțină rigiditate decât un oarecare grup de jucători de fotbal de la universitate?

Regretatul Knute Rockne, directorul arenei Universității Notre Dame, a spus: ‘Fumul retrage activitatea musculară și coboară moralul; este fals și fraudulos anunțul ce afirmă că tutunul ajută atleților.’



William Muldoon, renumit antrenor, considera nicotina ca cel mai mare inamic mondial al sănătății.

Ty Cobb, celebru jucător de baschet, spunea: ‘Țigara paralizează creierul, răpește vitalitatea, consumă sănătatea și slăbește moralul.’

În fața unei asemenea mărturisiri nu ar fi prea mult să formulăm, împreună cu Tolstoi, întrebarea: ‘De ce oamenii se prostesc cu tabacul?’ Încă așteptăm un răspuns înțelept la această întrebare.

Un șef beduin făcea împreună cu tinerii din tribul său, o ‘‘bună’’ propagandă fumatului, spunând:

Există trei motive benefice pentru a fuma:

1. Primul, pentru că fumând suficient, miroșiți atât de rău, încât câinii nu vă vor mușca.

2. Al doilea, deoarece, dacă fumați veți obține de-a lungul anilor boală de plămâni care vă va face să tușiți chiar dormind și dacă hoții vă aud tușind, nu vă vor fura, gândind că sunteți treji.

3. Al treilea pentru că dacă fumați atât de mult cât puteți, veți avea multe boli și veți avea ‘‘privilegiul’’ să muriți fiind încă tineri (nu veți îmbătrâni).’’



# 12

## TUTUNUL ȘI IGIENA EXTERNĂ

Mulți declară că fumatul este mai dăunător decât alcoolul. Alcoolistul, în ceea ce privește daunele pentru sănătate, se prejudiciază doar pe sine însuși, în timp ce fumătorul se prejudiciază atât pe sine, cât și pe alții.

În multe autobuze vedem înțeleapta inscripție începând cu legile igienei: “Fumatul interzis” sau “Nu fumați în acest vehicul”. Interzicerea este binevenită. Este o binecuvântare pentru sănătatea publică. Dar neexistând penalizări, interzicerea valorează puțin sau nimic. Sfidând interdicția dată în favoarea sănătății, mulți nu doar dintre pasageri, dar și șoferii, încasatorii și controlorii, și nu numai civilii, dar și oamenii “în uniformă” - contaminează aerul interior cu mirosuri peste mirosuri de fum.

Ce drept au totuși acești indivizi să contamineze aerul pe care alții, nefumători, îl respiră? Ce drept au ei de a obliga pe alții să participe la subjugarea în care ei se găsesc? Ce drept au de a face pe alții să sufere înghițind fumul lor de țigară? Și încă consideră greșit ca în zilele reci să se deschidă geamul pentru ca fumul să iasă.

De multe ori vedem indivizi în autobuz, metrou sau tren, așezându-se alături de o doamnă cu un copil în brațe și fără vreo noțiune de igienă, fără considerația dreptului semenului și fără rușine, aprinde o țigară sau o pipă, otrăvind în mod criminal copilul inocent de lângă el, cât și celelalte persoane din vehicul. Și ceea ce este mai revoltător este că părinții de multe ori fac aceasta alături de copiii lor. Se va mira cineva văzând cum rasa umană coboară rapid pe scara declinului fizic și moral?

Viciul fumatului este o plagă foarte generalizată.

În magazine, vânzătoarea servește clienții - cavalerii sau domnișoarele - fumând.

Friзерul fumează în timp ce-și îndeplinește slujba și nu întreabă dacă i se permite aceasta sau nu.

Deja am văzut într-un restaurant în centrul orașului Sao Paulo un băiat fumând în timp ce servea masa.

Fumează brutarul în timp ce frământă pâinea, fumează bucătarul în timp ce prepară mâncarea, fumează profesorul predându-și ora, fumează farmacistul preparând medicamentele, fumează medicul dând consultații.

Dacă fumătorul are o educație rudimentară scuipă pe jos în toate părțile. Stând în autobuz, metrou, tren, restaurant, sala de așteptare, incomodează pe alții cu scuipările lui grețoase, stropind pe alții, emanând mirosuri respingătoare, care cauzează dureri de cap, iritații ale ochilor, îmbâcsind pe alții care nu fumează.

Dacă fumătorul este o persoană educată, caută să evite aceste aspecte neelegante și dezgustătoare, înghite saliva amestecată cu suc de tabac și stomacul, intestinul, ficatul și alte organe, sufăr teribil datorită acestor necurății.

Haina fumătorului miroase puternic a fum, datorită fragmentelor de țigară ce rămân în buzunare, în cusături și căptușeli, și datorită mirosului ce se impregnează în mod constant.

Patul fumătorului, în special perna, emană un miros greu, caracteristic tutunului.

Dacă fumătorul folosește masa de lucru, sertarele sunt pline de resturi de țigară, împrăștiind un miros greu.

Unghiile și degetele de la mâna cu care fumătorul obișnuiește să țină țigara, devin galbene.

La o persoană distinsă aceste manifestări dau o impresie rea. La o doamnă sau domnișoară dau un aspect neelegant și dezgustător.

Mustața fumătorului devine galbenă și emană un miros încărcat de tutun.

În aceste împrejurări copiii primesc sărutul părinților cu dezgust. Respirația fumătorului este insuportabilă.

Dinții fumătorului sunt atât de încălcați în special pe latura internă, încât nici o pastă de dinți nu reușește să-i curețe.

Numai dentistul reușește să curețe, cu ajutorul instrumentelor speciale, murdăria ce se acumulează în spatele dinților.

Dentistul conștiincios lămurește clienților săi că această curățire, dacă este repetată de multe ori, afectează smalțul dinților și-i expune la carii dentare.

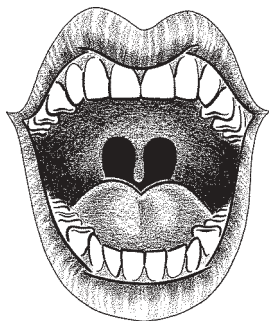
Și când este făcută curățirea, ea ține doar puțin timp, pentru că fumul se întoarce imediat să murdărească, dacă fumătorul nu se eliberează de viciul înrobitor.

Limba se încarcă și se înnegrește în centru.

Gingiile sunt de multe ori atacate de cea mai rea alveolită dentară, cu căderea dinților datorită gingivitei explozive.

Gâtul este afectat prin cunoscuta răgușeală a fumătorului.

Bronhiile și bronhiiolele, în interiorul plămânilor, devin inflamate, secretând mari cantități de mucus și producând tuse. Atacurile de tuse nicotinică ale fumătorilor cauzează în alții impresia tristă și înspăimântătoare că fumătorul deja este atacat de tuberculoză, chiar dacă nu este.



## EFECTELE TUTUNULUI ASUPRA APARATULUI DIGESTIV

**D**octorii J. G. Schneedorf și I.C.Iby, de la Facultatea de Medicină din Northwestern, au făcut diferite teste și cercetări, pentru a verifica exact efectul tutunului asupra aparatului digestiv.

Urmărind 15 fumători și 5 nefumători au putut să constate că tutunul stimulează secreția salivară. Această acțiune, totuși, se datorează iritării mucoasei din gură, deoarece prin injectarea de nicotină nu se produc aceste efecte.

Au demonstrat că senzația de foame, în stomac, încetează imediat după primele inhalări de tutun. Sub această influență prohibitivă, senzația reapare numai după un interval de timp de 15-16 minute de la ultima țigară.

Experiența următoare se referă la timpul de golire de la o masă în care tutunul a fost folosit înainte și după.

Pacienții au fumat cinci sau șase țigări înainte și imediat după ce au mâncat trei biscuiți și puțin ceai.

Douăzeci și doi dintre ei erau purtători de ulcer gastric. La câțiva rezultatul a fost negativ, dar când s-a demonstrat oarecare efect pozitiv, acesta a fost diminuarea secreției gastrice și întârzierea timpului de golire. Autorii acestei experiențe admit că dacă ar fi fost folosite alimente solide, tendința de reducere a motilității gastrice și reținere trebuia să fie mărită.

Trei pacienți fumători cronici, purtători de ulcer gastric, s-au istovit după ce au fumat două sau trei țigări și au expulzat sonda

care era folosită pentru a-i alimenta, informând că pe nemâncate toleranța tabacului era foarte redusă.

Observațiile diferiților medici au constatat că multe persoane simt alinare a ulcerului gastric, a sindromului ulceros și a altor perturbații ale aparatului digestiv, când abandonează tutunul.

Apreciind faptul, doctorul Sidney A. Partis, spune că mulți medici deja au observat că persoane cu simptome ce decurg de la ulcerele cu recidive, au fost fumători înveterați. El este de părere că dacă tutunul diminuează apetitul, această inapetență ar putea, la rândul ei, să reducă neutralizarea secreției gastrice și să constituie un factor pentru continuarea cadrului morbid. Dr. Partis a avut ocazia să observe diferite persoane care, datorită folosirii tutunului sufereau de constipație. Mulți medici recomandă renunțarea treptată la fumat, dar el este de părere că acest obicei trebuie să fie întrerupt dintr-o dată.

Mulți bolnavi de ulcer gastric, chiar cu un tratament lung și perseverent au simțit doar simple beneficii temporare, dar s-au vindecat imediat când au abandonat complet folosirea tutunului.

Prin experiențele făcute se vede că efectul tabacului asupra organismului este dăunător. Un studiu mai aprofundat în special asupra determinării efectului tabacului în compoziția salivei și sucului gastric produs prin influența sa, clarifică mai mult problema.

“Medicii”, informează Emil Bogen, “deja au observat de multe ori o hiperaciditate gastrică, sau hipersecreție de suc gastric în fumătorii înveterați, care se atribuie în special efectului nicotinei asupra centrilor nervoși, putându-se de asemeni atribui unei reacții locale, iritației cauzate stomacului de înghițirea componentelor tutunului.

Acțiunea tutunului ca ajutor în reducerea greutatea corpului este bazată pe factori fiziologici deja bine clarificați.

Apetitul și secreția consecventă a sucului gastric sunt factori de importanță primordială pentru o bună digestie.

Efectul nicotinei și al altor substanțe întâlnite în tutun este acela de a paraliza nervii olfactivi și gustativi, diminuând sau înlăturând gustul reflex, interferând astfel cu digestia.

Al doilea efect al nicotinei este diminuarea activității fermenților salivari care produc digestia de amidon.

Al treilea și cel mai serios este influența sa care împiedică nu numai secreția și activitatea fermenților din sucul gastric, dar și mișcările peristaltice ale stomacului. Cum senzația de foame este rezultatul contracțiilor stomacului, este ușor de înțeles că fumătorii pierd apetitul. Dar cu ce preț!



# 14

## EFECTELE TUTUNULUI ASUPRA VASELOR SANGUINE

**T**utunul stimulează centrul vaso-motor de la baza creierului, celulele vaso-constrictoare ale ganglionilor limfatici și glandelor suprarenale, mărind secreția de epinefrină. Ca urmare a acestui fapt circulația periferică reacționează la nicotină producând o contracție pronunțată a vaselor de sânge. Efectul vaso-constrictor al nicotinei poate fi remarcat indirect la om prin mărirea presiunii sanguine, scăderea temperaturii periferice și prin diminuarea volumului în extremitățile membrelor.

Creșterea momentană a presiunii arteriale ca urmare a folosirii tutunului este în general ușoară și tranzitorie, dar dacă fumătorul continuă să se intoxice după câtva timp se poate mări presiunea sanguină, această creștere devenind permanentă.

Cauzele majore de hipertensiune și mortalitate datorită bolilor aparatului circulator, sunt nicotina și intoxicația intestinală. Fiecare din aceste veninuri este suficient prin sine însuși ca motiv forte în cazuri de hipertensiune și de deficiență cardiacă, dar combinate împreună ele dăunează rinichilor.

Nu este dificil să înțelegem aceasta. Rinichii sunt adevărate filtre având funcția de a îndepărta otrăvurile din sânge. Atât volumul cât și calitatea lucrului lor depind de tensiunea arterială. Cu cât presiunea va fi mai mare, sângele va circula mai rapid, astfel încât, când rinichii încep să obosească, datorită excesului de lucru presiunea sanguină se mărește, în scopul de a mări eficiența lor.



Acest fapt explică creșterea imediată a tensiunii arteriale, care apare la simpla folosire a țigării, nocivă sănătății, în special sănătății inimii, pentru că tutunul constituie o otrăvă musculară. Și prejudiciul cauzat de el nu depinde de modul în care intră în organism, ci de cantitatea de nicotină care se absoarbe.

Fumătorul poate fuma diferite țigări în continuare fără să priceapă că tutunul îi este dăunător. Dar o examinare atentă a pulsului, cu ajutorul unui cardiocometru, a temperaturii corpului cu un termometru, a volumului mâinii cu un pletismograf, și a tensiunii arteriale cu un tensiometru, demonstrează efectele fiziologice la majoritatea fumătorilor după ce au fumat doar câteva țigări.

Numeroși autori au studiat efectul tutunului asupra arterelor periferice ale organismului uman bazându-se pe faptul de mult timp stabilit, că nicotina exercită o acțiune vasoconstrictoare vizibilă.

Roth, de exemplu, injecta pe cale intravenoasă, 2 mg de nicotină și măsura apoi variațiile de temperatură ale pielii. S-a dovedit creșterea accentuată datorită vaso-constricției produse de nicotină. Este evident că efectul obținut printr-o injecție de nicotină nu se poate compara în toate privințele cu efectul actului de a fuma prin intermediul căruia nicotina ajunge în circulație pe cale pulmonară. Dar, oricum nicotina trecând din fumul de tutun în circulația sanguină, produce o vaso-constricție.

Alții au studiat chestiunea analizând schimbările verificate în presiunea sanguină (vaso-constricția mărește presiunea sanguină) și de asemeni în capilarele unghiilor, (vaso-constricția diminuează cantitatea de sânge în capilare, fapt ce poate fi evidențiat cu ajutorul aparatelor speciale), și au constatat că nicotina exercită o acțiune vizibil distructivă asupra circulației periferice.

Emil Bogen, director al laboratorului de cercetări la Sanatoriul Olive-View, Los Angeles, California, EEUU, informa:

“Există o boală extrem de dureroasă a vaselor sanguine de la

extremități, descrisă prima dată de către Charcot și Goldflam, care cauzează claudicație intermitentă. Mai târziu Buerger a demonstrat a fi datorită unui blocaj de artere și vene la extremități, putând rezulta în gangrenă progresivă, care în general necesită amputare. Acest stadiu morbid a fost întâlnit cu mai multă frecvență între iudeii de sex masculin din Europa Orientală, care fumau țigări în cantități mari, cu toate că unele cazuri au fost întâlnite și la femeile de diferite rase și chiar între nefumători. Această stare se manifestă aproape în exclusivitate la mării fumători, dar cursul bolii este influențat puternic prin continuarea obiceiului de a fuma, conform celor observate. Deși boala poate fi atribuită unor infecții locale ale pereților vaselor sanguine sau a altor otrăvuri ca ergotoxina în unele cazuri, sau altă cauză, nu poate fi pus la îndoială rolul țigării în agravarea simptomelor.

“Boala Raynaud, sau gangrena extremităților”, descrie dr. Francisc de Funcio, “este datorită obstrucționării vaselor ce irigă acele părți ale corpului. Prima grijă în tratare este eliminarea fumatului, fără de care nu există posibilitate de ameliorare, oricare ar fi medicamentele folosite. Aceasta este dovada mării responsabilități a tutunului în etiologia bolii.

Arterioscleroza este o boală frecventă, provocată de tutun. Ernani Loupes spune cu privire la aceasta:

“Hudchard, gândea că influența sa (a tutunului) se face simțită peste tot asupra arterelor coronariene. Erb, în 14 din cazurile sale de disbaria-agesclerotică, a găsit abuzul de fum ca fiind unica noțiune etiologică invocabilă.

În mod experimental sunt numeroși cercetători care au produs leziuni mortale în animalele de laborator, după injecții repetate de nicotină pură, cât și de infuzie



și macerare a tutunului și în final fumul din arderea acestuia impregnat în soluție fiziologică.

Lesieur și după el Ball, experimentând cu tabac prizat de nicotină, după procedeul lui Parent de Genebra, nu a întâlnit leziuni în animalele de experiență. Ulterior totuși Guillain și Gy au ajuns la rezultate diferite. Ceea ce ne pare rațional este că nicotina exercită acțiune preponderentă deși nu exclusivă.”

“Dintre alte afecțiuni vasculare atribuite tutunului”, spune Cunha Lopes, “este trombangita obliterantă. Deasemeni se admite că tabacul produce spasme vasculare periferice. Este recentă publicația lui C.A.Mayer și W.G.Maddock despre vaso spasma periferică. Dacă tutunul ar fi factor exclusiv acest lucru rămâne încă de demonstrat, dar nu suportă dubii că obiceiul de a fuma continuu este de multe ori asociat cu deficiențele circulatorii progresive”. *Tabagismul*, pag. 21.



# 15

## EFECTELE TUTUNULUI ASUPRA INIMII

Fumul de tutun produce asupra inimii influență imediată, aceasta datorită aproape în întregime efectelor fiziologice ale nicotinei.

Primele și cele mai notabile schimbări care se produc se observă la puls. Uneori se remarcă o scădere inițială, dar în continuare urmează în general o accelerare bine accentuată.

Este adevărat în virtutea acestui fapt că majoritatea fumătorilor învederați au un indice al pulsațiilor mai mare.

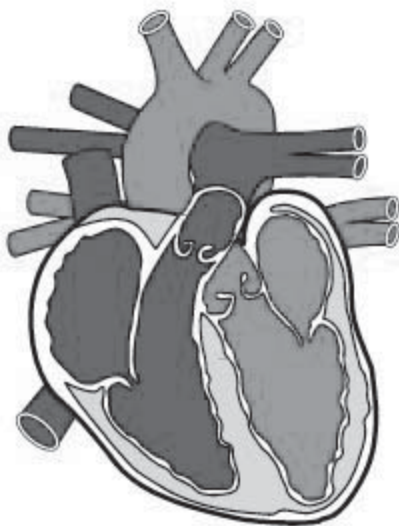
Această anomalie se poate verifica în fumătorii care, în general, par să fie normali, dar în majoritatea cazurilor se manifestă în fumătorii atacați de alte boli, cum ar fi astenia, nevrozele, tuberculoza, etc.

Numai o țigară este suficientă pentru a contracta toate vasele sanguine din corp. Dr. Alexis Carrel a constatat că fumul de la o singură țigară este suficient pentru a contracta cele mai mici vase capilare ale picioarelor. Rezultă din această contractare că inima este forțată la o funcționare mai accelerată și laborioasă pentru a împinge sângele prin arterele contractate. Acest efort apare clar în examenele electrocardiologice. Institutul de Prolungire a Vieții din SUA, care face anual mii de asemenea examene, consideră folosirea și abuzul de tutun ca fiind cauza preponderentă a multor angine cardiace și a bolii lui Buerger, o obstrucție dureroasă a vaselor sanguine contractate de la extremitățile corpului.

Tutunul provoacă constricția vaselor sanguine și crește presiunea arterială. Cu timpul se produc transformări în structura aparatului circulator. Țesutul elastic suferă sclerozare patologică și se reduce diametrul vaselor ceea ce face dificilă trecerea sângelui. Ca și consecință a deficienței capacității propulsoare a arterelor, activitatea inimii crește mult. Acest efort superior forțelor ei face ca mușchiul cardiac să se hiperatrofizeze și imediat după aceea să intre în insuficiență propriu zisă. De aici decesele neașteptate și ‘neexplicate’ pentru membrii familiei. Infarctul miocardic, care ucide indivizii în deplină vitalitate, își are originea în reaua funcționare a arterelor care hrănesc inima. Dr. Francisco de Fuccio, *Tutunul*, pag. 29

Emil Bogen, Directorul Laboratoarelor de Cercetări ale Sanatoriului Olive View, Los Angeles, California, Statele Unite, a studiat efectul tutunului asupra organismului și a expus următoarele:

“Cea mai caracteristică iregularitate cardiacă atribuită tutunului constă în manifestarea de contracții premature sau extrasistole. Adesea acestea nu produc simptome, dar uneori sunt atât de frecvente și puternice, că dau naștere la simptome locale și altele, așa că se produce o stare rea datorită acelor palpitații și bătăilor



iente cauzate de extrasistole. Aritmiile datorită tutunului sunt în principiu trecătoare, având loc uneori cu precizia unei experiențe de laborator, după administrarea unei anumite doze de tutun. Totuși după mult timp de la contactarea obiceului de a fuma, ele pot să se instaleze și să persiste pentru un timp considerabil, chiar după renunțarea la fumat. S-a acuzat folosirea excesivă a

țigărilor în armată, ca determinând o mare proporție de nevroze cardiace sau tulburări în funcțiile inimii, întâlnite la soldați și caracterizate în special de aceste iregularități.

Mai alarmante sunt durerile manifestate uneori, denumite “angina fumătorilor” sau “falsa angină” care survine după ce se fumează în exces și dispar cu încetarea folosirii tutunului. Unele din ele au fost atribuite unei nevralgii a nervilor cutanați sau a plexului nervos ce înconjoară aorta sau la hipersensibilitatea altor centri nervoși, ca rezultat al acțiunii nicotinei asupra celulelor nervoase. De multe ori se poate confunda cu adevărata angină pectorală și să îngrozească atât bolnavul, cât și medicul său, până ce se determină adevărata natură a acestei stări.

Când acești bolnavi renunță la tutun, dispăre unul din factorii care favorizează producerea acestor atacuri, chiar dacă continuă să persiste leziunea organică, ei putând supraviețui altor accese și până când unul se va dovedi fatal.”

*Fumul de tutun produce asupra  
inimii influență imediată, aceasta  
datorită aproape în întregime efectelor  
fiziologice ale nicotinei.*

## EFECTELE TUTUNULUI ASUPRA APARATULUI RESPIRATOR

Organele respiratorii nu scapă de acțiunea distrugătoare a tutunului. Multe autorități străine descriu nenumărate cazuri de bronșită provocată de tutun, mărturisind că boala a fost vindecată doar după îndepărtarea viciului.

Un studiu făcut de câțva timp cu intenția de a cerceta efectele tutunului asupra organismului, studiu acesta fiind finanțat de o mare companie de tutun, a avut rezultat că într-o clinică au fost găsiți circa 100 de pacienți cu simptome clar atribuite iritației provocate de folosirea fumului și în aproximativ 75% din acești pacienți s-a verificat existența unei stări congestive a faringelui și laringelui.

Schrump Pierron, în lucrarea sa “Tutunul și eficiența fizică”, afirma că laringita la fumători este un fapt atât de cunoscut, încât nu trebuie descris.

Statisticile dovedesc că în SUA tuberculoza între fumători este de 2 ori mai frecventă decât între nefumători.

Foarte semnificative sunt rezultatele obținute în ultimul timp după cercetările făcute în Anglia și SUA, în jurul probabilității faptului că fumul provoacă cancerul pulmonar. Urmează un capitol special despre această problemă.

## TUTUNUL PRODUCE CANCER PULMONAR

În 1933 când populația din SUA era de 125 milioane de locuitori, consumul de țigări era de 100 de miliarde, aproximativ un sfert de pachet pe zi de persoană, calculându-se că jumătate din populație fuma. În 20 de ani populația a crescut la 160 milioane și consumul de țigări a crescut la 420 de milioane, ceea ce dă o medie zilnică de mai mult de trei sferturi de pachet pentru fumător.

Propaganda fabricanților de țigări este fără dubii una din cauzele acestei creșteri gigantice.

“Geniile de propagandă”, “tehnicienii de publicitate”, spunea cineva, “nu lasă nici o minciună nespusă, nici un truc înșelător neexperimentat, și nici o persoană neatinsă, indiferent de vârstă sau sex. Ei câștigă o victorie glorioasă: consumul țigărilor s-a mărit de patru ori”; și în timpul acestei perioade decese cauzate prin cancer de plămâni au crescut de șase ori mai mult, de la 3.409 în 1933, la peste 22.000, în 1953 (în Statele Unite).

Alarma a fost dată prin investigatorii americani și europeni, de mai mult de 20 de ani când acele curbe periculoase de consum de țigări și de mortalitate cauzată de cancer pulmonar au început marșul lor paralel în sus; țigările ar fi trebuit definitiv incriminate și eliminate, deja de mult timp.

Motivul pentru care această lucră nu a avut loc este că, până nu de mult timp, studiul efectului viciului țigării asupra sănătății umane a fost făcut în mod vitreg de către cercetătorii cancerului, în timp



ce industria țigărilor era o vacă preasfântă pentru presă, radio și organele reglementatoare ale guvernului (nord american)”.

După cum am văzut, în 1953 existau circa 22.000 cazuri de deces prin cancer de plămâni, în Statele Unite. Au murit circa 19.000 bărbați și 3.000 femei. Aceasta se explică prin faptul că obiceiul de a fuma este mai răspândit între bărbați decât între femei.

De ani de zile au fost făcute experiențe de laborator și investigații clinice care indică obiceiul de a fuma ca fiind principala cauză de cancer de plămâni și de alte boli cardio-vasculare care scurtează viața.

Dr. Horace Joules, director al Centrului Medical de la Spitalul din Middlesen, Anglia, unde au fost făcute “primele și cele mai bune” cercetări în jurul viciului tutunului și cancerului de plămâni, a declarat că, în 1952 au murit în Anglia 14.218 persoane de cancer la plămâni, și a accentuat că nu există nici cea mai mică umbră de îndoială între oamenii de știință britanici că tutunul “cauzează cancerul de plămâni”.

Raymond Cartier reafirmă ceea ce Dr. Ernest Wynder a spus la un Congres al Dentiștilor din New York: “Consumul masiv și prelungit de țigări mărește de 20 de ori riscurile cancerului pulmonar”.

Dr. Alton Ochsner, chirurg renumit în Statele Unite, specialist în operațiile plămânilor, declară:

“La începutul carierei mele eu nu vedeam decât un cancer de plămâni la fiecare patru ani. În ultimii cincisprezece ani, am văzut mii. În 1970, un american din doisprezece sau cincisprezece îl va avea. Este convingerea mea că această creștere uimitoare este consecința creșterii consumului de țigări; factorul cancerigen întâlnindu-se în tutun.”

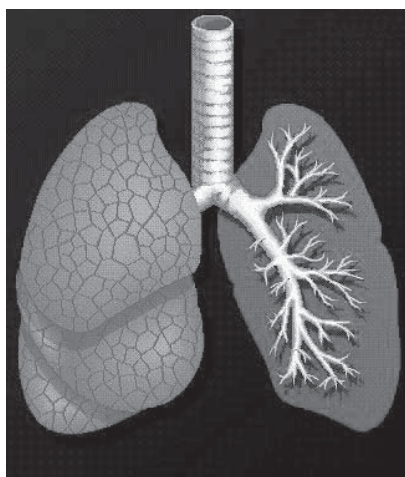
Se afirmă că pata galbenă care apare pe batistă, aspirându-se fumul, nu este nicotina, dar este un gudron al cărui element principal este benzopirenul. În modul de a vedea al multor erudiți în această problemă, gudronul este legat de apariția cancerului. Astfel,

ei atribuie gudronului conținut în tutun cancerul care apare la buze, limbă, în gură, în plămâni, la fumători.

Au fost făcute multe investigații asupra multiplelor și complexelor produse eliberate prin arderea tutunului și desemnate prin numele generic de gudroane. Acestea invadează gura, laringele și plămâni. Se depozitează în țesuturile pulmonare. Așadar în principal între fumători cancerul de plămâni face dezastre.

Din 1000 de cazuri studiate de Dr. Ernest Wynder, numai 15 nefumători erau afectați, în timp ce restul de 985 erau persoane ce fumau.

Asociat oncologului Dr. Wynder, chirurgul Dr. Everts E. Graham, cu ajutorul unui aparat ingenios de a face animalele să fumeze, a semănat după voință cancer de piele în animale, prin intermediul gudronului din fum. Și, ca rezultat al experiențelor sale a pronunțat o frază istorică: “Stabilim, dincolo de orice dubiu, că există în țigări o oarecare substanță care poate genera cancerul”.



## TUTUNUL PREJUDICIAZĂ CAPACITATEA DE LUCRU

Nicotina acționează asupra mecanismului prin care glandele suprarenale dau energie ficatului și mușchilor. Fumătorul are impresia că se reînsuflește când aprinde o țigară. Dar el primește numai aceeași cantitate de energie iluzorie, ca și cea provenită din cocaină, heroină, marijoana etc.

Toate aceste droguri stimulează glandele și cauzează creșterea momentană de zahăr în sânge. Stimulat prin nicotină, organismul consumă zahărul mai rapid, și atât inima cât și organele respiratorii și tensiunea sângelui funcționează în marș accelerat.

Organismul unui fumător devine teribil epuizat la sfârșitul unei zile în care el a fumat două pachete de țigări. Nervii și celulele slăbite determină istovire și iritație.

Fumătorul învederat suferă de o senzație de oboseală cronică. El este obligat să ceară din nou energia împrumutată, prin mărirea dozei ce îi este impusă prin tutun. Mâncarea are pentru el miros de cârpă murdară. Nu se hrănește corect.

“Capacitatea de lucru se resimte enorm prin folosirea țigării”, afirmă Dr. Francisco de Funccio.

În funcțiile unde sunt necesare persoane care lucrează rapid și precis, cei ce nu fumează, sunt de preferat.

S-a ajuns la concluzia, după statistici minuțioase, că 88% din erorile în birouri comerciale sunt practicate de fumători.

“Media absențelor la lucru, anual, este următoarea: nefumătorii - 6 zile, fumătorii - 48 de zile”. *Tutunul*, pag. 35

## TUTUNUL DIMINUEAZĂ RANDAMENTUL MUSCULAR

**D**r. W.P.Lombard, de la Universitatea din Michigan, Statele Unite, a făcut cu ani în urmă o serie de experiențe pentru a verifica efectele tutunului asupra activității musculare și a obținut următoarele rezultate:

“Registrul acestor observații succesive”, informează el, “evidențiază că efectul charutului (trabucului) moderat de puternic, diminuează activitatea pe care un pacient este capabil să o depună, de la 10,4 kilogrammetri la 2,1 kilogrammetri. Au urmărit deasemeni aceasta la o oră din zi în care forțele în general cresc. Influența tutunului se făcea simțită încă cinci minute după ce pacientul începea să fumeze, și creștea în timpul orei când el fuma.

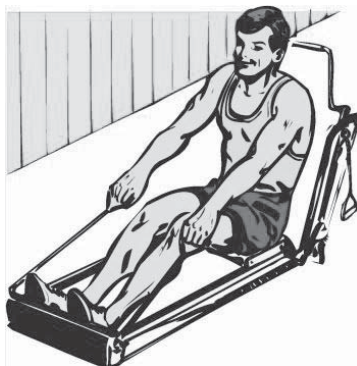
“Efectul depresiv începea să dispară imediat după ce se termina charutul. O considerabilă ameliorare apărea în timpul următoarelor 11 minute, dar numai la 72 minute după ce charutul a fost pus la o parte forțele se refac complet”. *Journal of Physiology*, vol. XIII, pag. 4.

Emil Bogen, de la Sanatoriul Olive View, Los Angeles, EEUU, expune următoarele:

“S-a observat deja în nenumărate studii cinematografice o cădere imediată a



eficienței fizice ca o consecință a practicării fumatului. S-a evidențiat diminuarea capacității musculare măsurată cu ajutorul ergografului; în același timp fumătorii se istoveau mai repede și capacitatea lor de lucru se diminuea. Au fost dovedite în parte aceste observații, prin accelerarea acțiunilor respiratorii și diminuarea rezistenței rezultate



prin efectul nicotinei în circulație și prin experiența sa personală de antrenare a atleților, ceea ce a făcut ca majoritatea întreprinzătorilor și directorilor tehnici să insiste pentru suprimarea folosirii tutunului cel puțin în timpul competițiilor, și nu pentru oarecare scrupule morale sau estetice în legătură cu acest viciu... Repetate investigații în acest domeniu ... au confirmat observația obișnuită că tutunul prejudiciază candidaților la competițiile atletice, ca și celor care se prezintă ca și concurenți în alte câmpuri de activitate.”

Cităm din cartea “Tutunul și efectele sale”, pag. 23, interesante declarații ale unui fost campion mondial de box, Gene Turney:

“Au trecut deja mai mult de 13 ani de când am încetat să fiu campion mondial de box. Totuși, dacă Joe Louis se compromite să fumeze două pachete de țigări pe zi, timp de șase luni, îmi iau obligația de a-l învinge. Este incredibil, totuși, ca Joe să fie atât de neghiob să accepte aceste condiții ale provocării mele. Nici un jucător de box, nici un atlet nu fumează în timpul antrenamentului, pentru că știe foarte bine că atunci când nervii, mușchii, inima, creierul sunt în colaborare într-un efort suprem, cum este cazul unei partide de box, fumătorul este întotdeauna primul care cade.”

## EPECTELE TUTUNULUI ASUPRĂ SISTEMULUI NERVOS

**I**nlectualii își istovesc materia cenușie a creierului lor, lăsând aproape în absolut repaus forțele lor fizice, în timp ce muncitorul este victima epuizării corporale. Puțini sunt muncitorii care își exercită inteligența lor și mult mai puțini sunt intelectuali care fac exerciții fizice. Dezechilibrul funcțional este totuși una din problemele lumii civilizate din acest secol.

Intelectualii care zilnic își storc celulele nervoase pentru ca din ele să facă să răsară ideile care sunt necesare pentru a le schimba pentru glorie sau bani, recurg frecvent la folosirea abuzivă de excitante fictive, ca alcool, cafea sau tabac. Acesta din urmă întâlnește teren propice pentru a exercita acțiunea sa nefastă asupra sistemului nervos epuizând comerciantul, industriașul sau profesionistul modern.

Merită să fie citate aici cuvintele dr. E. Lavalle Carvajal:

“Fumători constanți (care eram) de la vârsta de zece ani, la începutul studiilor noastre medicale deja ne preocupa teama de relele pe care viciul ar putea să ni le producă. De atunci până acum am urmărit cu atenție efectele produse prin tabac în organismul nostru. Am adunat și am notat, de la colegii noștri fumători, simptomele stranii simțite de majoritatea dintre ei. În practica noastră profesională nu am renunțat la a folosi toate ocaziile de a observa ceea ce ni se prezintă. Pe baza acestora considerăm tutunul ca fiind un depresor al sistemului nervos. Pentru că această acțiune cronică, depresivă, se manifestă clar, se cere o susceptibilitate

specială fumătorului, o predispoziție bine determinată, ce se petrece la nivelul intelectual al celui ce abuzează de tutun.

Orice cadru simptomatic al tabagismului îl întâlnim reprodus în neurastenie. Nu credem că există date sau observații suficiente pentru a le introduce în catalogul neurasteniei tabagice, dar putem să afirmăm, atât cât ne permite experiența noastră proprie, noi care suferim de această boală, că multe simptome se agravează sub influența nicotinei...”

Portier a demonstrat că nicotina acționează cu predilecție asupra sistemului nervos al insectelor, asupra cărora are o acțiune convulsivă.

Blatin și Garnier au probat, conform referinței lui Poucel, că tulburările circulatorii și respiratorii remarcate în câini intoxicați prin nicotină, se constată la intoxicațiile centrilor nervoși.

Acțiunea nicotinei asupra celulelor nervoase este cunoscută deja de mult timp. La ea au recurs fiziologi pentru a studia disocierea funcțională a fibrelor nervoase.

Tinel, în cartea sa despre sistemul nervos vegetativ, amintea studiile lui Langley cu privire la efectele paralizante ale nicotinei asupra celulelor nervoase ganglionice ale sistemului simpatic. În virtutea acestei acțiuni Langley a putut să studieze arhitectura intimă a simpaticului și să fixeze pentru fiecare sistem de fibre nervoase, sediul sinapselor ganglionare.

Din cartea “Tutunul și efectele sale”, cităm următoarele:

“Doctorii Vas și Pandi din Leipzig, Wladylchko din Leningrad, Guillain și Gy din Paris, L.P.Clark din Boston, au verificat leziunile în sistemul nervos, care au ca urmare degenerarea celulelor nervoase ca o consecința a tabagismului cronic.

Doctorii Bresler de la Universitatea Yale, Van Franck Hochwort din Leipzig, Nothalgen din Berlin, Kellogg din Battle Creek și alții, au demonstrat că fumul provoacă perturbații nervoase profunde...

Cazurile de epilepsie cauzate prin tutun au fost observate de către doctorii Bremer din Saint Louis, C. Ballet din Paris, Redlich

din Leipzig, Dybay din Budapesta, Gowers din Londra și Kees din Takoma Park”.

### **Neurastenia matinală**

Există un tip de neurastenie care poate fi numit “neurastenie matinală”. De această neurastenie, afirma Prof. Antonio Valeta, suferea Charcot. A. Mathiu afirma că, atunci când se bea și se fumează până la ore târzii din noapte, se observă, la trezirea în ziua următoare, o oboseală, o depresie generală, durere de cap, inapetență, amețeală. Nu este totuși necesară o cantitate enormă de alcool și tutun pentru a obține aceste rezultate, afirmă Prof. Valeta, mărturisind că tutunul este suficient, mai ales când se petrec câteva ore într-un mediu rău ventilat. Activitatea intelectuală, însoțită de o oarecare număr de țigări fumate într-un mediu închis (neventilat) sunt suficiente pentru a transforma un individ în neurastenic matinal.

### **Cefalalgia**

În primele ore ale dimineții sau în timpul zilei fumătorul simte o greutate în cap; simte o undă sanguină bătând la cea mai mică mișcare, în regiunea frontală, temporală sau occipitală; simte palpitații dureroase în tâmples, asupra orbitelor și în ceafă, sincronizate cu palpitații ale inimii, descrise ca semne de neurastenie.



### **Insomnia**

Cu neurastenia provocată de către tutun, este asociată de asemeni insomnia, care contribuie gradat la slăbirea generală a organismului.



## TUTUNUL AFECTEAZĂ VEDEREA

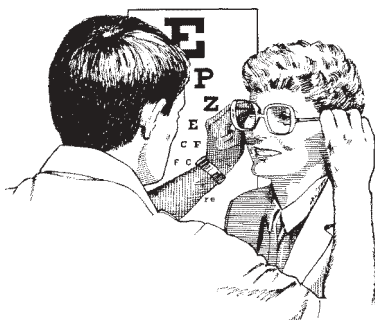
Deja de sute de ani se știe faptul că tutunul afectează vederea, putându-se ajunge până la orbirea completă. El produce în principal la fumătorii învederați, o boală de ochi ce se numește “ambliopie”.

“Ambliopia tutunului”, după cum este cunoscută în mod obișnuit, se caracterizează printr-o pierdere gradată sau bruscă a acuității vizuale, în principal în câmpul central de vedere și ea este mai accentuată pentru obiectele colorate. Această pierdere poate progresa până la punctul de a pierde definitiv vederea. Bolnavul se plânge de o diminuare a vederii, de o ceață în fața ochilor, care nu este atenuată prin ochelari și de multe ori se accentuează cu o claritate puternică. Acuitatea poate fi diminuată considerabil înainte ca bolnavul să recurgă la tratament. Ambii ochi sunt în general atinși în acest mod, dar avem deja exemple referitoare la efecte inegale și unilaterale.

Majoritatea cazurilor descrise s-au verificat la adulți de sex masculin și de culoare albă, fumători de cachimbo sau charutos, dar deja se întâlnesc cazuri între cei care obișnuiesc să fumeze pipă, să mestece tutun sau să fumeze țigări. Leziuni similare deja au fost descrise la câini, berbeci sau cai, ca rezultat al administrării prelungite sau repetate a unei mari cantități de tutun. Faptul că la femei acest lucru se întâmplă mai rar își are explicația în faptul că mai puține femei fumau în trecut, dar deja au fost citate multe cazuri la femei fumătoare, ceea ce demonstrează că acest fapt nu este influențat de vreo diferență de sex. Victimele acestei boli deja au folosit tutunul în general mai mult de cincisprezece ani înainte de a

simți acest efect, dar avem cazuri la care apare acest inconvenient după o perioadă mai scurtă. Se știe că alcoolul și alte substanțe produc de asemeni stări similare, dar numărul mare de exemple al celor ce sufăr de ambliopie de tutun, la indivizi care se abțin de la alcool, demonstrează că nu este necesar ca aceste toxine să fie asociate pentru ca boala să se manifeste (tutunul este suficient).

“O dovadă mai puternică că tutunul este cauzator de această boală este faptul că ea cedează foarte ușor după renunțarea de la fumat, sau, în anumite cazuri cu simpla diminuare a cantității folosite, ca și prin faptul că boala recidivează când din nou se folosește tutunul în cantități mai mari. Se poate presupune că acțiunea fiziologică a nicotinei agravează simptomele chiar dacă la început nu le-a cauzat; dar restabilirea completă, anatomică și funcțională, care se efectuează în cazul ambliopiei tutunului după interzicerea acestuia, încă în absența oricărui alt tratament, dă un motiv pentru a gândi că aceasta va fi mai mult decât o simplă ușurare a simptomelor”. Emil Bogen



## TUTUNUL ESTE O OTRĂVĂ PENTRU INTELECT

**M**ulți investigatori s-au preocupat de efectele tutunului asupra facultăților mintale.

Bertillon și Constan au demonstrat că tutunul este o otrăvă pentru inteligență, prin experiențele pe care le-au făcut cu elevi fumători și elevi nefumători la Școala Politehnică din Paris.

Maurice de Fleury a făcut un studiu în acest sens, și l-a publicat sub titlul de “Efectele tabacului asupra sănătății scriitorilor”, reunind în această lucrare numeroase observații interesante.

Emil Bogen explica, ceea ce deja am amintit anterior:

“Deja au fost descrise cu insistență prejudiciile asupra inteligenței în general, în special între tineri, ca rezultat al folosirii tutunului; și numeroasele confruntări ale registrelor școlare, sau ale rezultatelor testelor mentale, sau ale altor examene la care au fost supuși fumătorii și nefumătorii, descopăr în unanimitate o accentuată superioritate a nefumătorilor... Școlile publice primare, cursurile secundare și academiile superioare, ca și grupurile de muncitori în diferite ramuri industriale, au contribuit la evidențierea clară și de nezdruccinat a faptului că efectul tutunului diminuează capacitatea intelectuală.

Unul din efectele observate mai frecvent, asupra sistemului nervos central, ca urmare a folosirii excesive a tutunului, este slăbirea memoriei, fie ocazionată de lapsusuri pasagere, fie stabilizarea uneori a unor amnezii pronunțate. Aceasta s-a demonstrat la copii,

și poate fi un important factor de diferență observată în confruntările competitive școlare, și altele, între fumători și nefumători. Înlăturarea obiceiului de a fuma, în aceste cazuri, face în general memoria, după cum se afirmă, să se întoarcă la un stadiu normal, în timp de câteva luni.”

Dintre facultățile mintale, memoria este, fără dubii, cea care suferă cel mai mult. Fumătorul nu este capabil să facă mici eforturi mintale fără a provoca excitație, aprinzând o țigară, fără de care memoria sa pare că nu vrea să se trezească. Slăbirea memoriei va deveni din ce în ce mai pronunțată, dacă victima continuă să se intoxice.

Cu timpul, se manifestă în fumător o lipsă progresivă de perseverență în executarea eforturilor mintale. Puterea sa de voință se slăbește. Tăria sa de caracter descrește. El devine oscilant în atitudine și în decizii. Devine nestatornic. Frecvent are loc o schimbare în dispoziția sa caracteristică. Este fie apatic, fie impulsiv.

Binet, în baza unui meticulos studiu, a publicat o lucrare intitulată: “Este tutunul o otravă pentru creier?”, în care expune următoarele concluzii:

1. Simpla fumare de tabac exercită prin nicotină o influență asupra circulației cerebrale, mărinnd considerabil greutatea creierului.

2. Nicotina produce leziuni în celulele creierului, aceasta fiind dovedită în diferite împrejurări. Aceste leziuni sunt reprezentate prin cromatolizarea și vacualizarea celulelor.

3. Nicotina are o acțiune evidentă asupra memoriei, în principal asupra capacității de concentrare.

Cei care practică viciul fumatului au experimentat inițial o ușoară euforie, aceasta fiind substituită după un timp cu melancolie, tristețe și idei deprimante.

Walter Gilwill Borchers, în cartea sa “*Tutunul și efectele sale*”, prezintă:

Nici o statistică nu este mai întunecoasă ca cea pe care cercetătorii ne-o prezintă, privind efectul fumatului asupra creierului.

Observațiile făcute între studenții din sute de grupuri școlare, gimnazii, universități, dovedesc într-un mod pozitiv că fumatul, nu numai că debilitază fizic, dar de asemeni slăbește memoria și întârzie progresul intelectual.

Prezentăm în continuare, statistica adunată doar de la câteva școli, care se combină perfect cu sute de alte cazuri în învățământ.

În școlile publice din orașul Malden, America de Nord, cu cooperarea profesorilor, s-au făcut observații atente și prelungite la elevi, obținându-se următoarele rezultate:

***Caracteristici fizice      Fumători      Nefumători***

|                         |    |   |
|-------------------------|----|---|
| Atrofiați               | 15 | 2 |
| Slabi                   | 12 | 1 |
| Palizi                  | 20 | 0 |
| Debili (slabi)          | 12 | 0 |
| Bolnavi                 | 10 | 1 |
| Cu dureri de cap        | 14 | 1 |
| Infirmități ale ochilor | 7  | 0 |
| Nervoși                 | 22 | 1 |

***Caracteristici mintale***

|                       |    |   |
|-----------------------|----|---|
| Ignoranți (proști)    | 24 | 1 |
| Incapabili de a gândi | 31 | 0 |
| Atrofiați mental      | 12 | 0 |
| Neglijenți            | 35 | 0 |
| Memorie slabă         | 23 | 0 |
| Raționare slabă       | 29 | 1 |

| <i>Caracteristici morale</i> | <i>Fumători</i> | <i>Nefumători</i> |
|------------------------------|-----------------|-------------------|
| Voință fragilă               | 32              | 1                 |
| Lași                         | 15              | 0                 |
| Mincinoși                    | 16              | 0                 |
| Degenerați                   | 7               | 0                 |
| Care vorbesc urât            | 12              | 0                 |
| Care au o influență rea      | 15              | 0                 |
| Neascultători                | 18              | 1                 |
| Nerespectuoși                | 11              | 0                 |
| Chiulangii                   | 16              | 0                 |
| Scandalagii                  | 34              | 0                 |
| Neatenți                     | 17              | 0                 |

Statistica la școlile publice din Bloomington, Indiana, demonstrează că până la al optulea an la un grup școlar, între elevii aceleiași clase, fumătorii sunt totdeauna cu unul sau doi ani mai în vârstă decât cei care nu fumează.

De la clasa a opta în continuare, mulți dintre cei care fumează devin triști și părăsesc școala pentru a-și procura serviciu.

*Respingerile (la examene) primesc următoarele procente:*

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Nefumători               | 10% |
| Fumători moderați        | 29% |
| Fumători “profesioniști” | 61% |

Din observațiile în 1400 gimnazii nord americane, rezultă:

### **Note mici**

Fumători 79%

Nefumători 21%

În aceste gimnazii au fost respinși de două ori mai mulți fumători decât nefumători.

“Doctorul Artur Dumont Bush, profesor la Facultatea de Medicină din Vermont, a supus diferite grupe de studenți la medicină la zeci de experiențe, dovedind astfel că folosirea tutunului diminuează cu 10,5% eficiența intelectuală. Același medic a făcut 100 de experiențe cu 15 alți elevi și a constatat că tutunul cauzează întârziere în reacțiile cerebrale, variabilă între 10 și 20%.

### **Note insuficiente**

Doctorul J. Rosselyn Earp, după lungi și atente studii, prezintă următoarele procentaje la studenții care nu reușesc să obțină note suficiente pentru a primi diploma gimnazială:

Nefumători 9%

Fumători moderați 28%

Fumători împătimiți 63%

În ultimii 50 de ani, la Universitatea din Harward, nici un fumător nu a obținut cea mai bună notă din clasă.

La marea Universitate din Columbia, care are mai mult de 30.000 de elevi, 95% dintre cei care posedau mențiunile de onoare nu fumau.

Doctorii Dieperris Paix și Legrain din Paris, Toporkoff din Leningrad, Ziehn din Edinburg și alții, au făcut nenumărate cercetări pe creierul fumătorilor învederați și au constatat multe cazuri de perturbări mintale, halucinații, psihopatii.”

## TUTUNUL ȘI DEZVOLTAREA FIZICĂ

**L**a Universitățile din Yale și Amherst, în Statele Unite, s-a verificat că studenții nefumători reușesc să se dezvolte mai mult în greutate, înălțime, dezvoltare toracelui și a capacității pulmonare.

Profesorul Pack, de la Universitatea din Utah, Statele Unite, a constatat că atleții fumători dau pe față evidente inferiorități în comparație cu atleții nefumători.

Doamna Margarida F. Bilz, conferențiară la Societatea Creștină de Moderație a Femeilor, a spus la o școală publică din Baltimore, Maryland, Statele Unite:

“Când eram în Paris, cu mulți ani în urmă, am cunoscut un bărbat care vindea cățeii foarte mici. Mama acestora, deși era mică, era de mărime normală. Am întrebat acest domn de ce erau atât de anormali cățeii acestei cățele și ce le-a făcut.

La început s-a temut să-mi spună, temându-se că eu voi divulga secretul sau voi deveni o concurentă a sa. Apoi, după o conversație prietenoasă s-a hotărât să-mi satisfacă curiozitatea, în scopul studiului pe care doream să-l fac. Atunci, cu multă precauție mi-a destăinuit secretul procedurii pe care-l adoptase:

- Puneți puțină nicotină în mâncarea pe care le-o dați când sunt încă mici. Veți mări această cantitate gradat și în acest mod ei nu vor mai crește.

- Dar nicotina nu-i omoară? - am întrebat.

- O, da, mulți mor, dar obțin prețuri rezonabile pentru cei care supraviețuiesc”.



Era dispus de a sacrifica viața multora dintre cățeii săi pentru un lucru care-i oferea ceva pentru a supraviețui.

Pe străzile noastre există sute de tineri care se înveninează cu nicotina din țigări.

- Dar nicotina nu omoară? am întrebat.

- O, da, mulți mor; dar fabricanții de țigări continuă să fabrice pentru a se îmbogăți.



# 24

## TUTUNUL SCURTEAZĂ VIAȚA

**D**r. Raymond Pearl, de la Universitatea John Hopkins, într-un studiu publicat în 1929, a dovedit că fumătorii mor mai devreme decât nefumătorii.

Statistici precise arată că numai 46 % din fumătorii învederați ajung la vârsta de 60 de ani, în timp ce, între fumătorii moderați, 61 % ating această etate și între nefumători procentul este de 66 %.

Din aceste date se desprinde ideea că un individ care fumează un pachet de țigări pe zi, își scurtează viața într-o proporție de 34 minute pentru o țigară, sau 12 ore și 45 minute pentru un pachet. O țigară costă deci, puțin mai mult de jumătate de oră din viață.

Fiecare fum inspirat pentru un fumător înseamnă scurtarea propriei sale vieți.

Dr. Raymond Pearl, pe care deja l-am menționat, a clarificat că dintre 100.000 fumători învederați, care fumează mai mult de 10 țigări pe zi, 53.774 nu au ajuns să trăiască până la vârsta de 60 de ani. Totuși la 100.000 abștinenți, numai 43.436 nu ating această etate. “Folosirea tutunului”, spunea el, “este strâns legată de scurtarea vieții.” Chiar dacă individul fumează “prudent”, are mult mai puțină probabilitate de a atinge vârsta de 60 de ani, în comparație cu unul care niciodată nu a fumat. Fumatul este un proces de sinucidere lentă, dar sigură. Prudent este, deci, să nu se fumeze niciodată.

Bazat pe calcule efectuate pe cca 7000 cazuri, în Statele Unite, Dr. Raymond Pearl afirma că:

1. dintre nefumători 33% mor până la 60 de ani, ceea ce semnifică faptul că 67% depășesc această etate;

2. dintre fumătorii moderați, 38% mor până la aceasta vârstă;
3. dintre fumătorii învederați, 54% mor până la această vârstă.

Steinham și Gruderman afirmă că marii fumători au mai puține șanse de a ajunge până la 60 de ani, decât abstenenții. Ei cred că “circa 37% dintre cei care mor între vârsta de 30 și 60 de ani, puteau să mai trăiască dacă nu ar fi fumat.”

În continuare cităm din “A Gazeta” din 13 septembrie 1954, câteva date statistice extrase de către doctorii Hammond și Horn:

“Dintre bărbații care au fumat un pachet de țigări pe zi, sau mai mult, timp de câțiva ani, 745 au murit, cu 319 mai mult decât cei care au murit în proporția observată între nefumători.”

Din aceste decese 344 au fost datorită cauzelor cardiace, cu 163 mai mult decât întâlnim între nefumători; 161 datorită cancerului, cu 98 mai mult decât corespondenții nefumători.

Cât despre totalul deceselor din orice cauză, mortalitatea fumătorilor de țigări a fost cu 65% mai mare decât la nefumători, între 50 și 54 de ani; cu 60% mai mare la cei între 55 și 59 de ani; cu 102 mai mare la cei între 60 și 64 de ani; și 30% la cei între 65 și 69 de ani.

Între indienii care fumau un pachet pe zi, mortalitatea din orice cauză a fost cu 102% superioară față de cei care nu fumează, între 50 și 54 de ani; 86% superioară între 55 și 59 de ani; 108% superioară între 60 și 64; și 21% superioară între 63 și 69 de ani”.

Societatea de Cancer din Statele Unite, finalizând un studiu foarte important și vast, despre efectele rele ale fumatului, a ajuns la concluzia că, între bărbații de 50-70 de ani, indicele mortalității în general, sau mortalitatea pentru orice cauză este între fumători cu 75% mai mare decât între nefumători.

În lucrarea la care ne-am referit, începută în 1952, au fost analizați 187.755 bărbați de vârstă între 50 și 70 de ani și s-a

verificat că între fumătorii din acest număr, cele două cauze principale de moarte erau cancerul și atacurile cardiace.

Studiul realizat indică faptul că moartea prin cancer pulmonar între fumători este cel puțin de trei ori mai frecventă decât între nefumători, fiind posibil ca proporția acestora să fie până la nouă ori mai mare.

Societatea Americană pentru Cancer a inițiat cu câțiva ani în urmă, un studiu despre relele fumatului, studiu care a durat aproximativ cinci ani, și nu intenționau să publice rezultatele până la sfârșitul studiului. Dar cum rezultatele au fost toate evidente, a considerat că nu este necesar să ajungă până la sfârșitul proiectului. Dr. E. Cuyler Hammond, care dirija investigațiile, a afirmat: “Observăm că mortalitatea între fumătorii de țigări este mai mare decât la nefumători, concluzie la care am ajuns fără a mai aștepta încă un an.”

Dr. Hammond, șeful cercetărilor statistice de la Societatea Americană pentru Cancer și colaboratorul său, Dr. Daniel Horn, au ajuns la următoarele concluzii preliminare:

“Mortalitatea prin atacuri cardiace și prin boli ale arterelor coronariere a fost, între fumătorii de țigări, cu 50% mai mare decât între nefumători”.

Făcând abstracție de cancerul de plămâni, mortalitatea prin cancer în alte regiuni ale corpului, cum ar fi gât, rinichi, stomac și intestine, a fost mai mare între fumătorii de țigări. La cei de vârstă între 50 și 60 de ani, mortalitatea fumătorilor a fost dublă față de nefumători... Era bine evidențiată relația între mortalitate și cantitatea de țigări fumate.

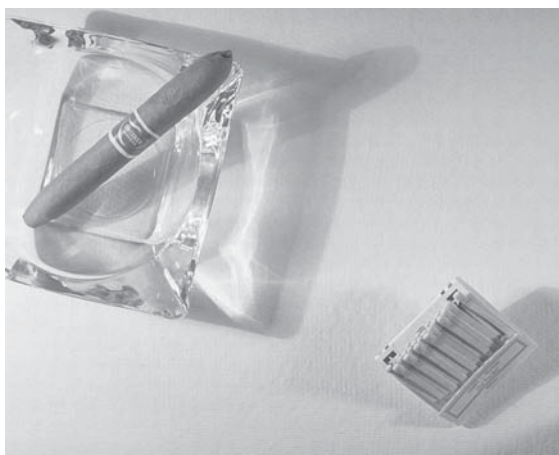
Mortalitatea prin cancer pulmonar a fost aproximativ de 5 și posibil 16 ori mai mare între cei care fumează mult, decât între cei care niciodată nu fumează.

Mortalitatea bărbaților care fumează țigări și alte tipuri de tutun a fost mai mică decât la cei care fumează numai țigări, dar a fost semnificativ mai mare decât la cei care nu fumează absolut nimic...”

Doctorii Hammond și Horn, în rezultatele muncii lor, au ajuns la concluzia că “obiceiul regulat de a fuma țigări produce creșterea mortalității” prin cancer de plămâni și atac cardiac. Ei subliniază încă:

“Corelațiile întâlnite între fumătorii de țigări ce fumează regulat și bolile arterelor coronariere, și între obiceiul de a fuma și cancer, indică o relație de la cauză la efect”.

Dr. Hammond, întrebat fiind dacă înainte de a începe cercetările nutrea o idee preconcepută că trebuie să existe o corelație definită între fumat și cancerul de plămâni, a răspuns: “Când am început lucrul meu, eu aveam multe dubii în această privință; adevărul este că eu personal fumam mult”. Și a spus încă amănuntul că s-a lăsat de fumat foarte repede după ce a început să observe rezultatele studiului.



## EFACTELE TUTUNULUI ASUPRĂ DESCENDENȚILOR

**S**e știe că în Statele Unite femeile fumează la fel de mult ca și bărbații sau poate mai mult. În afară de faptul că tutunul afectează direct sănătatea lor, acesta dăunează de asemeni gestațiile, rodul pântecelui. Este interesant să știm cât de mult poate influența tutunul și în ce mod, asupra copiilor născuți de către femei fumătoare.

În acest sens tehnicienii nord-americani au făcut câteva experiențe atente, suficient de ilustrative. Una dintre ele a fost prin a administra nicotină, principiul activ și principal al tutunului, animalelor gestante, și s-a constatat că, dacă în prima gestație nu există prejudicii sensibile, în următoarele se înregistrează multe tulburări, una dintre acestea fiind diminuarea vitalității descendenților. De la următoarea gestație în continuare, continuându-se folosirea tutunului, sau a nicotinei, care se administrează practic în același mod, animalele prezintă o scădere a rezistenței din care rezultă creșterea mortalității fătului la puțin timp după naștere.

După cum se vede, tutunul are o influență decisivă asupra descendenților.

“Copiii unor părinți fumători învederați”, informa Dr. Francisco de Funcchio, “rareori ating vârsta de cincizeci de ani.

Bolile nervoase, afecțiunile cardiace și respiratorii, sunt mult mai comune la copiii fumătorilor.

Doctorul Centry din Chicago afirma că, dacă un individ ar fi intoxicat prin tabac, în eventualitatea în care concepe un fiu, în majoritatea cazurilor acest fiu va fi slab și cu deficiențe mintale. Și

continuă spunând că ospiciile sunt pline de pacienți ai căror părinți erau fumători învederați.

Din 100 fii ai taților și mamelor fumători învederați, 80 sunt nervoși și anemici”.

Dr. J.H.Kellogg, fost director al Sanatoriului din Battle Creek, a făcut următoarele declarații:

“O mare parte dintre copiii care sufăr de nervi și perturbații ale inteligenței, au fost concepuți când părinții erau saturați de tutun.

Am examinat numeroase cazuri, câteva grave, care nu aveau altă explicație”.

Dr. Kostial a spus:

“Femeile care lucrează la fabricile de țigări pierd între 30% și 50% dintre copiii lor din cauza toxinei absorbite în timpul lucrului, otravă care se transmite fătului și apoi copilului prin laptele matern.”

Folosirea tutunului este responsabilă pentru multe cazuri de avort și sterilitate.

Dr. Herbert Tidswell, de la Royal College of Eurgeons, din Anglia, informa că a constatat că sterilitatea și avortul sunt mai comune între femeile fumătoare decât între cele care nu fumează.

Dr. Gy, din Paris, a făcut aceleași observații. El afirma de asemeni că folosirea tutunului de către femeile gravide dăunează serios organelor vitale ale copilului.

Și câți copii sunt care mor intoxicați, pentru că au fost obligați să respire aerul contaminat primit de la părinții lor fumători! Copiii se îmbolnăvesc și mor și părinții nu știu motivul. Ignoră faptul că ei înșiși intoxică pe copiii lor până la moarte.

O scriitoare creștină scria despre aceasta:

“Plămânii copiilor sufăr și se îmbolnăvesc aspirând atmosfera dintr-un compartiment otrăvit cu miros îmbâcsit prin folosirea tutunului. Mulți copii sunt otrăviți prin faptul că trebuie să doarmă în același pat cu părinții care folosesc tutun. Inhalând otrava mirosului de tutun care iese din plămâni și prin porii pielii, organismul copilului se umple de venin. În timp ce el acționează, în unii copii,

ca un venin lent, afectând creierul, inima, ficatul, plămâni, și aceștia (copiii) se vor epuiza și ofili în mod gradat, asupra altora el are influență mai directă, cauzând spasme, atacuri, paralizii și moarte neașteptată.”

Părinții deplâng pierderea iubiților lor și găsesc stranie misterioasa providență divină că au fost întristați atât de crud, când (în realitate) Providența nu avea în vedere moartea acestor copii. Ei au murit ca martiri, din cauza gustului mârșav al tutunului. Fiecare exalare prin plămâni, din partea celor care sunt înrobiți de tutun, înveninează aerului din jurul lor.” E.G.White, *Temperance*, pag. 58,59.





## TUTUNUL ȘI DEZVOLTAREA CARACTERULUI

Dezvoltarea fizică a omului se extinde până la vârsta de 25 de ani, dar dezvoltarea caracterului poate să se prelungească până la sfârșitul vieții.

Și totuși, perioada principală în care se formează caracterul este în tinerețe; în tinerețe natura mintală, spirituală și morală este mai adaptabilă la modelările ce se impun. Obiceiurile dobândite în copilărie, adolescență și tinerețe au, asupra dezvoltării caracterului, o mai mare influență decât orice alt factor care intervine ulterior. Totuși, cu cât mai devreme obiceiurile vătămătoare stăpânesc individul, cu atât mai întârziată va fi inteligența sa, cu atât mai slabă înclinația sa pentru lucrurile divine, și cu atât mai depravată moralitatea sa. Pe de altă parte, totuși, bunele obiceiuri dobândite în timpul primei părți din viața individului constituie pentru el o barieră contra influențelor ulterioare coruptive și exercită influența sa salutară asupra altora.

Adevărul este că, până la un anumit punct “exemplele rele corup obiceiurile bune”, dar de asemeni este adevărat că, până la un anumit punct, bunele obiceiuri sunt un zid contra exemplelor rele.

În majoritatea cazurilor se poate remarca faptul că acei care, prin viața lor onorează pe Dumnezeu și dreptatea, au învățat acest procedeu înainte ca lumea cu înșelătoriile ei să-și fi pus amprentele pe impresiile lor, la care tineretul se demonstrează a fi atât de susceptibil.

În timpul primei părți a vieții, trebuie să fie dobândite cunoștințele teoretice și practice necesare în scopul formării unui bun caracter pentru restul vieții. Tinerețea este cel mai bun timp

pentru ca prin intermediul exercitării forței de voință să dezvolte bunele obiceiuri. Prima parte a vieții este timpul de semănat; a doua parte este timpul de recoltat. Și rodul cules este de aceeași natură cu sămânța semănată. Să se semene deci, în mințile și inimile copiilor și tinerilor, sămânța unei bune educații, și, când vor fi adulți, roadele lor se vor manifesta în acte care vor glorifica permanent pe Dumnezeu și-L vor onora, pentru o viață veșnică.

Dar ce sămânță mintală, spirituală și morală vor avea părinții pentru a le transmite fiilor lor, dacă propriile lor roade sunt rele? Părinții să recunoască necesitatea de a se educa pe ei înșiși pentru ca apoi să poată educa corespunzător pe copiii lor.

Prima fază a educației este în cămin, a doua în biserică și a treia în școală. Din acest motiv, nu doar părinții trebuie să fie apti pentru a imprima în copiii lor o amprentă mintală, spirituală și morală corectă, ci de asemeni, îndrumătorii religioși, cei ce se ocupă cu copiii și tinerii, a căror educație le-a fost încredințată. Acei care, prin învățatură și exemplu, nu se dovedesc apti pentru a face cunoscută această educație, ar trebui să se considere a fi nepotrivii pentru a ocupa poziția pe care o ocupă.

Cum copilăria și adolescența reprezintă vârsta mai susceptibilă la impresii, în această perioadă se instalează cu ușurință obiceiurile rele și viciile periculoase deoarece la această etate copiii, sub impulsul entuziasmului iluzoriu, încearcă prin toate modurile să imite pe cei emancipați. Gândesc că, pentru a fi cavaleri apreciați, trebuie să știe să fumeze cu eleganță. Da, această fază a vieții este cea în care viciul vătămător al fumatului întâlnește mediul ambiant mai potrivit pentru a se înrădăcina. Dacă viciul nu prinde tânărul până la etatea de 22 de ani, este dificil să-l prindă după, pentru că, în general, talerul balanței caracterului său deja a trecut spre dreapta sau spre stânga, depășind punctul neutru.

## DĂTORIA MEDICULUI: SĂ AVERTIZEZE

**D**e multe ori când un bolnav, cu simptome de intoxicație prin tutun, vine să consulte un medic, și acesta îl avertizează contra fumatului, sfătuindu-l să abandoneze viciul, bolnavul dă pe față un surâs de neîncredere, crezând că tutunul nu poate avea vreo implicație în suferința sa.

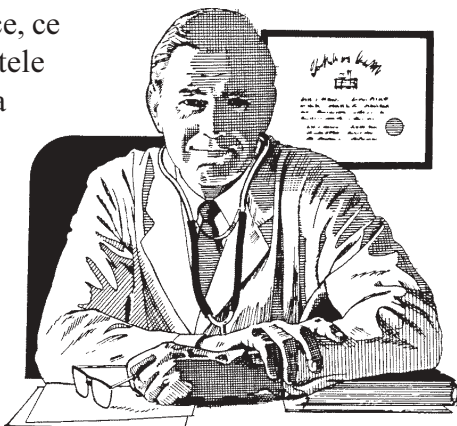
Ar trebui să ignore medicii substanțele care prejudiciază organismul uman, sau ar trebui să atragă atenția celor care apelează la serviciile și sfaturile lor cu privire la efectele nocive ale tutunului? Dacă doresc să fie credincioși solemnei lor misiuni, trebuie să le prezinte adevărul curat. Dacă mulți medici nu fac aceasta, este pentru că se tem să condamne ceea ce pe ei înșiși îi subjugă.

Orice cardiolog, dacă dorește să-și îndeplinească datoria sa, nu va lăsa neavertizați pacienții cu privire la efectele nocive ale tutunului asupra aparatului cardio-vascular. Orice gastrolog știe sau cel puțin trebuie să știe, că tutunul cauzează daune aparatului digestiv, lucru care trebuie să-l spună insistent pacienților săi. Toți ORL-iștii onești vor spune pacienților că trebuie să lase fumatul dacă doresc să se vindece de laringite, bronșite cronice și amigdalite.

O scriitoare creștină nord-americană insistă:

“Mulți care își ruinează sufletul și trupul prin folosirea tutunului sau prin intoxicarea alcoolică ajung sub îngrijirea medicului. Medicul care este credincios răspunderii pe care o are trebuie să le arate acestor pacienți cauza suferințelor lor. Dar, dacă el însuși folosește

tutun sau băuturi alcoolice, ce greutate vor avea cuvintele sale? Când el are înaintea ochilor propria sa îngăduință, nu va șovăi el oare să pună degetul pe rană în viața pacientului său? Câtă vreme și el folosește aceste lucruri, cum îi va putea convinge pe tineri de efectele lor nocive?



Cum poate trece un medic în comunitate drept un exemplu de curăție și stăpânire de sine, cum poate fi el un lucrător eficient pentru cauza cumpătării, când își îngăduie el însuși un obicei rău? Cum poate sluji el așa cum se cuvine la căpătâiul celor bolnavi și celor muribunzi, când propria sa respirație este respingătoare, încărcată de izul de alcool sau tutun?

Câtă vreme își provoacă tulburări nervoase și își întunecă mintea, folosind narcotice toxice, cum ar putea fi demn de încrederea pe care o primește ca fiind un medic priceput? Ce sarcină imposibilă este pentru el aceea de a avea o judecată rapidă sau de a opera cu precizie!

Dacă el nu păzește acele legi care îi guvernează propria făptură, dacă el alege să-și satisfacă o plăcere egoistă în detrimentul sănătății minții și corpului, nu se recunoaște el oare ca nepotrivit pentru a primi răspunderea față de viețile omenești? E. G. White, *The Ministry of Healing*, pag. 133,134.

## MĂINILE LA LUCRU

Cunoscând enormele prejudicii fizice, morale și mintale pe care tutunul le cauzează fumătorilor, se face o bună campanie anti-tabagică în țările mai dezvoltate din lume, campania aceasta fiind pusă în mișcare de eminenți oameni de știință, convinși de relele fumatului.

Mulți medici care s-au dedicat studiului în scopul de a soluționa problema tabacului, sunt de părere că, inițial trebuie să adopte anumite măsuri protectoare pentru cei care nu fumează.

Societatea de Medicină Naturistă din Marsilia, Franța, studiind subiectul fumatului în diferitele sale aspecte, a emis următoarea hotărâre:

“Considerând că libertatea de a fuma are limite: să nu se forțeze nefumătorii să absoarbă fumul, în ciuda voinței lor;

Considerând că absorbția acestei toxine în locuri închise poate avea prejudicii serioase pentru sănătate, în special pentru persoanele care nu sunt obișnuite cu tutunul, femeii, copiii, adulții a căror inimă sau sistem nervos sunt sensibile la această toxină (nicotina, nicotina, coloidina, oxidul de carbon, cianogeniu, alcool metilic, etc.), Societatea formulează o hotărâre, conform căreia:

- 1) În sălile de spectacole și cinematografe va fi absolut interzis fumatul afară de locurile adecvate, cum a fost făcut în diferite orașe;
- 2) Să se amintească faptul că în vehicule de transport în comun, trenuri, autobuze, regulamentele asupra interzicerii fumatului vor fi sever aplicate, cu penalizarea prevăzută, odată ce în practică sunt constatate abateri.”

Eforturile de până acum depuse pentru a ocroti tineretul contra viciului tutunului, s-au dovedit a fi aproape nule.

În cămin, ce educație primesc copiii și adolescenții, din partea părinților, pentru a-i împiedica să contracteze viciul respingător și vătămător? Aproape niciuna. Un părinte care fumează nu are putere morală pentru a educa pe fiul său să nu fumeze. Tatăl va putea să-i dea toate avertizările, dar nu-l va putea convinge. “Dacă tutunul ar fi atât de dăunător, tatăl meu ar fi primul care ar renunța la el”, va gândi fiul.

Ce face biserica? Nimic! Nu are nici o forță morală pentru a convinge poporul, în special tineretul, să înlăture pentru totdeauna tutunul, pentru că proprii conducători religioși sunt dedați la viciu. Vorbim, în mod natural de bisericile populare, nu ne referim la puținele corporații religioase care adoptă reguli hotărâte de conduită și disciplină. Biserica ar putea face, pentru bunăstarea poporului o bună lucrare, educându-i să se abțină de la viciu. Dacă biserica ar folosi forțele sale în această campanie, multe fabrici de țigări ar ajunge la faliment, dar, în compensație, starea de sănătate fizică, morală și mintală a poporului va ajunge la un nivel mai ridicat.

Școlile iau câteva măsuri de instruire în privința nocivității tutunului, totuși foarte insuficiente. Insuficiente și fără forță morală! Ce efect va avea sfatul unui educator în privința nocivității tutunului, în timp ce el însuși are o țigară între degete? Expunerea teoretică nu este convingătoare, când nu este practică.

Din partea Statului, o anumită lucrare se face în scopul de a combate tutunul, dar aceasta nu este suficientă. Legea interzicerii tutunului în vehicule este impusă lent, deoarece, prin lipsa de amenzi, poporul se simte liber pentru a călca aceste legi.

Educația anti-tabagică furnizată prin mijlocul literaturii emise de departamentele de propagandă sanitară este foarte bună; totuși insuficientă pentru a dezrădăcina răul sau cel puțin pentru a-l face să se micșoreze în mod sensibil.

În cămin, la biserică, la școli și din partea guvernelor, eforturile

trebuie să fie unite, cel puțin pentru a salva adolescenții și tinerii din blestemul tabagismului.

“Viciul fumatului constituie astăzi un pericol pentru evoluarea rasei umane”, declară un ilustru botanist; “dar grație campaniei, grație viziunii clare a tineretului mai cult, se ajunge în sfârșit să se înțeleagă ridicolul viciu și marile sale pericole.” F.C.Hoehne, *Plantas e Substancias Vegetais Toxicas e Medicinas*, pag. 262

Dacă rezultatele acestei campanii nu sunt mai încurajatoare în mijlocul fumătorilor învederați, deja dominați în întregime de tirania viciului, în fața căruia voința se dovedește neputincioasă, să se salveze cel puțin noile generații de efectele tutunului”, spunea dr. A. C. Pacheco e Silva, la o conferință realizată de el în 1938, asupra relelor tutunului.



## FUMĂȚUL DIN PUNCT DE VEDERE RELIGIOS

Viciul fumatului își are originea în popoarele înapoiate din punct de vedere mintal și religios. Să fumeze aceștia nu este un lucru straniu. Dar ceea ce este straniu, este că popoarele civilizate au adoptat de la ei viciul mizerabil. Da, este într-adevăr straniu că în lumea civilizată, chiar în lumea creștină, există multe persoane care, în timp ce mărturisesc credința în Dumnezeu și în cuvântul Său, Biblia, dau loc viciului de a fuma.

Cei se numesc creștini convingși, fie catolici, fie protestanți, sunt sături de a ști că este păcat a prejudicia sănătatea, fiindcă este o formă de sinucidere lentă. Păcat nu este numai a călca legea morală a lui Dumnezeu (1 Ioan 3:4, Romani 3:20, Exod 20: 3-17), ci și a încălca legile sănătății, deoarece acestea au fost stabilite de același Legislator și Susținător al tuturor lucrurilor. De aceea Cuvântul lui Dumnezeu poruncește cumpătarea și condamnă necumpătarea. Citiți Faptele Apostolilor 24:35; Galateni 5:19-22; 2 Petru 1:5-7, etc. Cumpătarea pretinde abținerea totală de la ceea ce este dăunător și folosirea moderată a ceea ce este bun. Dar cei ce se numesc creștini nu doresc să știe de poruncile care impun restricții asupra apetitului lor. Fiind prea slabi pentru a-și disciplina obiceiurile, se vor sinucide lent și în mod conștient.

Ca și creștini trebuie să avem în minte că organele și facultățile cu care suntem dotați ne-au fost date de Creator cu scopul de a fi folosite în mod exclusiv pentru scopul pentru care ne-au fost date. Dacă otrăvim în mod voluntar și conștient corpul nostru îmbâcșind



mintea noastră, neînțelegând scopul pentru care Dumnezeu ne-a creat, nu merităm să fim numiți fii ai lui Dumnezeu.

Fii ai lui Dumnezeu sunt cei care se supun conducerii Spiritului lui Dumnezeu, așa cum scrie în Romani 8:14:

“Pentru că toți cei ce sunt călăuziți de Duhul lui Dumnezeu sunt fii ai lui Dumnezeu”.

Acum, Spiritul lui Dumnezeu nu călăuzește o persoană să comită sinuciderea lentă prin orice formă de necumpătate, deoarece este Agentul care călăuzește în tot adevărul pe acei care își propun să asculte de poruncile lui Dumnezeu. Citiți în Ioan 16:13; 14:15,16; Fapte 5:32. Prin urmare cei ce adoptă un obicei atât de dăunător, cum este obiceiul fumatului, nu pot fi călăuziți de Spiritul lui Dumnezeu și din acest motiv nu pot fi numiți fii ai lui Dumnezeu.

Corpul nostru este din două motive proprietatea lui Dumnezeu: primul, pentru că El ne-a creat, al doilea pentru că El ne-a răscumpărat. Și ca proprietar, Dumnezeu dorește să locuiască în corpul nostru, așa cum scrie apostolul Pavel:

“Nu știți că trupul vostru este templul Duhului Sfânt, care locuiește în voi, și pe care L-ați primit de la Dumnezeu? Și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu un preț. Proslăviți dar pe Dumnezeu în trupul și în duhul vostru, care sunt ale Lui.” “Nu știți că voi sunteți Templul lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi? Dacă nimicește cineva Templul lui Dumnezeu, pe acela îl va nimici Dumnezeu; căci Templul lui Dumnezeu este sfânt și așa sunteți voi.” 1 Corinteni 6:19,20; 3:16-17.

Apostolul Pavel adopta obiceiurile de strictă cumpătate. El și tovarășii lui de credință se abțineau de la tot ce era dăunător, având în vedere premiul ce le era promis.

“Toți cei ce se luptă la jocurile de obște”, spune apostolul, “se supun la tot felul de înfrânări. Și ei fac lucrul acesta ca să capete o cunună, care se poate vesteji; noi să facem lucrul acesta pentru o cunună, care nu se poate vesteji”. 1 Cor. 9:25-27

Dacă cei care zic că sunt creștini ar medita asupra acestor adevăruri, nu s-ar simți liberi pentru a profana, cu fum de tutun,

aceea ce Dumnezeu a creat și răscumpărat ca locuință a Sa. Dacă ar înțelege că Satana a fost cel care, alături de alte vicii, a inventat de asemeni viciul fumatului, pentru a ruina fizic, mental și spiritual, omul pe care Dumnezeu l-a destinat să fie locuința Sa glorioasă, prin intermediul Spiritului Sfânt, ar înțelege de asemeni că fumând, ar aduce un dar de tămâie pe altarul lui Satan.

Toți acei care sunt dominați de viciu, dar doresc să urmeze învățăturile Maestrului pentru a putea fi considerați creștini adevărați, trebuie, între alte lucruri, să abandoneze dintr-o dată și pentru totdeauna obiceiul de a fuma ca un lucru nedemn pentru o minte creștină înțeleaptă.

Trebuie să gândească astfel:

“Dumnezeu nu m-a creat pentru ca să dau loc în viața mea la o așa de monstruoasă aberație, cum este acest mârșav viciu. Deja am suferit destul. Acum, prin harul lui Dumnezeu, m-am eliberat de acest obicei respingător care mă ruina fizic, mintal și spiritual. Departe de mine această iarbă ucigătoare! Nu mai vreau să ard tămâie diavolului. De azi înainte vreau să fac voia lui Dumnezeu. Vreau să fiu copil al lui Dumnezeu. Dumnezeu să mă ajute!”

Așa trebuie să gândească individul și trebuie să se îndrepte spre Dumnezeu în rugăciune, cerându-I forțe pentru a rezista de fiecare dată când apare dorința de a fuma.

Mulți fumători, cu toate că ar dori să se elibereze de viciul înrobitor, nu au suficientă forță de voință pentru aceasta. Dar cu un sentiment de adevărat creștin, și cu o conștiințioasă convingere că obiceiul de a fuma poate fi o sinucidere lentă, o încălcare a legii lui Dumnezeu, viciatul trebuie să alerge la Dumnezeu în rugăciune, cu credință, cerând ajutorul Său în această luptă, până obține victoria. Și așa va putea fumătorul să se vindece în mod desăvârșit. Principalul remediu care să fie folosit va trebui să fie mereu rugăciunea cu credință, puterea de voință și meditația la rezultatele teribile ale tutunului.

## CUM ABANDONĂM VICIUL

**D**acă cercetăm cauzele care conduc bărbații și femeile să adopte periculosul obicei de a fuma, vedem că sunt multe. La început deja am menționat câteva.

Mulți găsesc o adevărată plăcere în fumat. Sunt adevărați tabacomani. Primele fumuri sunt foarte neplăcute. Dar, dacă individul insistă, repulsia de țigară dispăre și în final, dă locul plăcerii.

Alții experimentează plăcere nu numai în fumat, dar de asemeni în propria preparare a țigării. Cel obișnuit să-și facă singur țigara, găsește o adevărată distracție în timp ce taie tutunul preparând paiul pentru a înfășura țigara.

Mulți fumători spun că tutunul le servește ca excitant la lucrul intelectual și că n-ar putea, fără țigară, să folosească la maximum creierul. Au impresia că memoria li se paralizează și că asocierea ideilor li se oprește, și le este suficient să fumeze de câteva ori pentru a trezi memoria și a restabili curentul ideilor. Viciul creează în multe persoane un fel de manie, sau complex.

De multe ori se formează un adevărat reflex condiționat în fumător, fiindu-i foarte greu de a renunța.

Când pentru diferite motive, sunt împiedicați să fumeze, există viciați care se plâng de senzații gustative dezagrabile, impresia de gol în stomac, senzație de foame, aerofagie, senzații de vomă, neliniște, tristețe, instabilitate. Acești indivizi nu reușesc să rămână așezați la masă de lucru. Se ridică instantaneu, neliniștiți și se plimbă dintr-un loc în altul. Este un 'du-te - vino' fără oprire. Se irită pentru orice, sunt indispuși, impulsivi și disperăți, până când, punând o țigară în gura lor, sunt liniștiți de această stare.

În aceste condiții viciații consideră că este dificil de a se lăsa de fumat. Este totuși posibil a învinge viciul. Cum?

A dori să te lași de fumat câte puțin, diminuând zi de zi cantitatea de țigări fumate, până ce se ajunge la zero, nu aduce rezultate bune, pentru că, fiecare țigară fumată cere alta.

Cea mai bună metodă, chiar dacă este dureroasă, în primele zile aplicarea sa, este adoptarea abstenenței totale imediate, este a renunța la fumat brusc și radical. Dacă cineva ar merge la dentist pentru a i se extrage un dinte cu siguranță nu ar cere dentistului ca să-i extragă în fiecare zi câte puțin; va dori să-i fie extras dintr-o dată, pentru a nu trebui să sufere atât. Tot la fel este și cu țigara.

Dacă fumătorul își propune să lase viciul și, simțind dorința de a fuma încă prezintă justificări pentru a pune țigara în gură, scopul său de a abandona tutunul, în acest caz este o farsă. Aceasta înseamnă să părăsești viciul pentru un timp, să fumezi din când în când, puțin, pe furiș, să suferi în acest timp și în final, să te întorci la perioada dinainte, renunțând la ideea de a abandona fumatul.

Este necesar a renunța la fumat dintr-o dată și a nu mai gândi la țigară. O țigară este atât de dăunătoare pentru individul care a lăsat tutunul cum este o înghițitură de alcool pentru un bețiv care s-a corijat, pentru că în realitate tutunul este o formă de beție.

Medicul va putea să intimideze individul, poruncindu-i să se lase de băut. Dar în privința fumatului mulți medici nu impun un “Nu” hotărât; spun numai: “Ar fi poate cel mai bine să vă lăsați de fumat”. Totuși toți medicii sunt de acord cu beneficiile ce survin din abstenența la viciu. Știi că cine încetează de a înghiți nicotina, se va simți mai bine dispus, văzând că dispar, în multe cazuri durerile de cap, inapetența, indigestia, răgușeala, tusea, etc., și simțind în multe cazuri, ameliorare în viață, în privire, auz, greutate, rezistență la răceli, etc.

Individul se simte mai bine din orice punct de vedere. Are voință să facă exerciții fizice și ca rezultat, carnea ce îmbracă oasele devine diferită de cea care era înainte, din cauza nepăsării.

La fiecare pas fostul fumător va fi tentat prin oferirea de țigări din partea prietenilor săi fumători. Nu trebuie să gândească că va fi dificil să reziste la tentația insistentă. Dacă de la început spune decisiv: “Nu”, și nu dă importanță la ceea ce prietenii doresc să spună sau să facă în glumă, ei vor cunoaște atitudinea sa și nu îi vor mai oferi țigări și nu-și vor mai aminti să-l ia în râs. Și pentru el va fi un câștig de cauză.

Mirosul de țigară va putea să-l tenteze la început. Va putea avea, ca să spunem așa, o dorință de a înghiți mirosurile pe care alții le eliberează în prezența sa. Dar, după un timp, fumul de țigară va avea pentru el un efect contrariu: cu cât mai aproape va sta de tutun, cu atât mai respingător și dezagreabil îi va apărea. Mirosul de tutun eliberat din gura altora va fi atât de respingător ca mirosul unui hoit și nu va mai reveni în mintea sa nefericita amintire a durerilor de cap, de tuse, de lipsă de memorie și putere de concentrație, încetând să se mai simtă slăbit, așa cum se simțea atunci când fuma.

Cel care încearcă să renunțe la fumat va avea în minte că nimeni nu a murit vreodată, nici n-a fost bolnav sau prejudiciat într-o oarecare formă, prin faptul că nu fumează. Răul care poate avea loc este plictiseala de la început, care va dispărea imediat, urmând în continuare o îmbunătățire sub toate aspectele.

Părăsirea fumatului poate da puțin de lucru, dar nu este un sacrificiu atât de mare cum mulți își imaginează. Ca orice altă schimbare bruscă, abandonarea viciului poate părea o problemă dificilă pentru viciat care ar dori să se libereze, dar, după ce este liber, după ce obține victoria, va vedea că merită să lupte pentru a obține abținerea. Se va simți mai odihnit la deșteptarea de dimineață, mai rezistent contra bolilor, mai capabil pentru lucru, mai lucid mintal, cu mai mulți ani de viață.

Unii recomandă să se facă clătiri de gură cu o soluție slabă de nitrat de argint, deoarece această substanță dă un gust rău țigărilor și astfel se obține repulsie pentru ele.

Roux indica să se prepare un suc de resturi de țigări, pentru a mirosi frecvent acest suc, până ce mirosul său greșos creează fumătorului repulsie pentru fumat.

Există totuși o metodă mai ușoară și mai pozitivă: credința. Din ceea ce am observat vedem că aceasta este de fapt cea mai bună metodă. Mulți din cei care devin abstinenți ne dau mărturie de necontestat în privința aceasta. Credința, cum se spune, este capabilă să mute munții. Dacă cineva întreabă cum vine credința, va găsi răspunsul în Biblie: “Credința vine prin auzire și auzirea vine prin Cuvântul lui Dumnezeu”. Epistola lui Pavel către Romani în capitolul 10:17.

Prin credință oamenii se apropie de Dumnezeu. Evrei 11:6. Prin credință oamenii obțin de la Dumnezeu harul regenerat. Evrei 2:18; 4:16. Prin credință se învinge carnea, lumea și diavolul. 1 Ioan 5:4. Dumnezeu este Cel care dă putere pentru aceasta. “Căci Dumnezeu este Acela care lucrează în voi, și vă dă după plăcerea Lui și voința și înfăptuirea.” Filipeni 2:13. Apostolul Pavel a experimentat această realitate, deoarece a spus: “Pot totul în Hristos care mă întărește”. Filipeni 4:13. Sclavul tutunului care a dobândit credință nu va întârzia să o rupă cu viciul tiran. Dar, repetăm: “credința vine prin auzirea Cuvântului lui Dumnezeu” Romani 10:17. Căutați deci Cuvântul lui Dumnezeu, Biblia, și citiți-o zilnic. Ea aduce credință și putere regeneratoare. 1 Petru 1:23. Ea face omul capabil să învingă toate viciile sale. “Pentru că, cuvântul lui Dumnezeu”, spre deosebire de alte lucrări ale diferiților scriitori, “este viu și lucrător, mai tăietor decât orice sabie cu două tășuri: pătrunde până acolo că desparte sufletul și duhul, încheieturile și măduva, judecă simțurile și gândurile inimii”. Evrei 4:12.



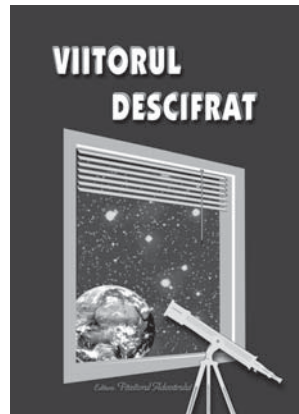
## ÎN CĂUTAREA UNUI SENS



Cartea **În căutarea unui sens** își propune exact ceea ce îi sugerează titlul, și anume să afle un sens dătător de speranță pentru existența noastră adesea atât de zbuciumată. După ce trece în revistă câteva din dovezile existenței lui Dumnezeu și ale veridicității Bibliei - ea prezintă din perspectiva acestora, originea și rostul existenței umane, scoțând în evidență minunata șansă ce ni se oferă tuturor în virtutea jertfei Mântuitorului - viața veșnică - precum și modul cum aceasta poate fi dobândită.

## VIITORUL DESCIFRAT

Preocuparea pentru viitor a fost dintotdeauna o caracteristică a naturii umane. Oamenii din toate timpurile au privit cu îngrijorare amestecată cu speranță la “ziua de mâine” nădăjduind că va fi mai bună... Dar cel mai pregătiți pentru a o întâmpina au fost acei care au dat crezare profețiilor adevărate, date de Dumnezeu prin inspirație. Cartea de față încearcă să “descifreze viitorul” în lumina profețiilor biblice, ajutându-ne să privim cu încredere înainte și să depășim cu bine toate provocările, mergând din biruință în biruință până la porțile veșniciei.



## MAREA LUPTĂ

În cartea **Marea luptă** Ellen G. White prezintă cu spirit vizionar istoria zbuciumată a bisericii creștine, începând din primele secole prin diferitele etape ale dezvoltării acesteia, până la încheierea definitivă a mării lupte dintre bine și rău, ce va culmina cu revenirea Domnului Isus Hristos pe norii cerului și restabilirea paradisiului pierdut pe noul pământ.

Cu sinceritate, curaj și imparțialitate, ea analizează cauzele biruințelor și eșecurilor bisericii din toate secolele și subliniază importanța vitală a ascultării supreme de Dumnezeu în orice împrejurare ca fiind singura cale ce duce la biruință și sfârșește în viața veșnică.

Cutremurătoare și impresionantă prin mesajul ei, **Marea luptă** îl ajută pe cititor să înțeleagă faptul că nu este doar un simplu spectator, ci este direct implicat în acest conflict și îi adresează un călduros apel de a alege să lupte din toată inima de partea binelui, pentru a fi părtaș la bucuria triumfului final al acestuia.

