

## بعض الأشياء التي تساعدك في الإقلاع عن التدخين

١- استعن بالله على ترك الدخان فمن ترك شيئاً لله خبيث و من الأذلة كاذبة:

أعوذ بالله علیه

**TOBACCO THREATENS US ALL**

**SAY NO TO TOBACCO**

PROTECT HEALTH,  
REDUCE POVERTY AND  
PROMOTE DEVELOPMENT



٣٠٥٢٠١٧

#NOTobacco

## اليوم العالمي لكافحة التدخين

# التدخين

**الأشراف العام**

**الدكتور محسن محمد عباس النميمي**

**إعداد**

**الدكتورة هاجر محمد عبد الله**

- ١- قال الله تبارك وتعالى ( ويحل عليهم الطبيات و يحرم عليهم الجباث ) سورة الأعراف وأكيد أن الدخان من الجباث
- ٢- قال تعالى ( ولا تقتلو أنفسكم ) سورة النساء فالدخان هو قبل بطبيعة الإنسان الشياطين ) سورة الإسراء
- ٣- عادتك اليومية برياضة المشي بعد الطعام بدل التدخين.
- ٤- مساعدة شخص آخر يربه الإقلاع عن التدخين.
- ٥- ابتعد عن الحالات العصبية التي تجعلك تدخن وغير عادتك اليومية برياضة المشي بعد الطعام بدل التدخين.
- ٦- عاجل نفسك بنفسك من خلال توفير المال لمستلزمات ضروريه بدلاً من التدخين.

### أضرار التدخين من الناحية الاجتماعية

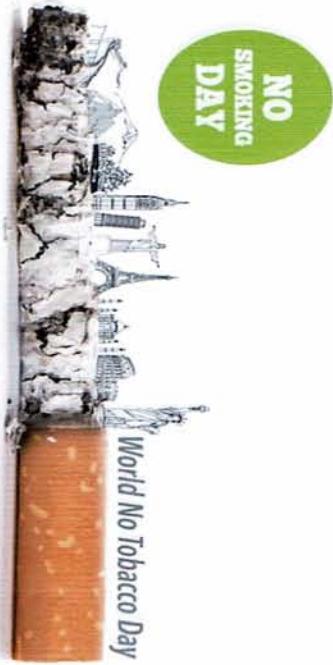
- ١- يغير التدخين من الأساليب التي تلوث الهواء الطبيعي و تؤدي من يقوم باستنشاقه وخصوصاً إذا كان الدخن يجلس في مكان مغلق و مع مجموعة من الناس فإنه بذلك يضر نفسه و يضر غيره أيضاً لأن العلماء قالوا إن استنشاق الدخان له ضرر كبير لاحتواه عليه مادة التوكيتين السامة والقطران وغيرها من السموم كما فيها الدخن.
- ٢- فالدخان يؤدي إلى إهلاك الإنسان بسبب الأمراض التي يقع صرخ عدد من الأطباء بأن الدخان يضعف القلب، إذا كان الشخص يعاني من أي نوع من الحساسية أيضاً من مضر دخان التدخين إذا كان الشخص مصاب بالسل والزكام أو أي مرض معدى فإنه يتقل عن طريق الدخان السيجارة أو المعال.

- ٣- قال تعالى ( ولا تلقوا بالذمك ) سورة البقرة فالدخان يؤدي إلى إهلاك الإنسان بسبب الأمراض التي يقع فيها الدخن.
- ٤- و قال الرسول الكريم (ص) ( كل أمتى معاف إلا المجهرين )



## أضرار التدخين من الناحية المادية

إن من أضرار التدخين هي من الناحية المادية و ما ينفع على الدخان من التقدور في سبيل حرق أنفسهم.



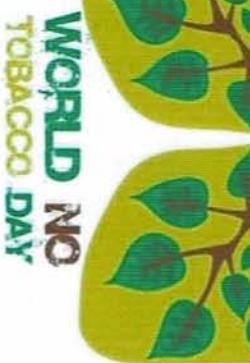
World No Tobacco Day

نسبة الموفيات من المرض نتيجة التدخين	احتلال الأصلية	غير المدخن	المدخن
الجلطة القلبية	٣٥-٤٥٪	١	٢
سرطان الرئة	٤٥-٥٠٪	١	٢
ضيق الشعب المواتية	٦٠-٦٣٪	١	١
الغرغرينة	٦٤-٦٧٪	١	١
السرطان	٦٨-٧٠٪	١	٥
تصلب الشرايين	٧٣-٧٩٪	١	١
ال الطعام والشراب من أجل الدخان فلو وفر كل شخص مصروفه من الدخان لاستطاع أن يعيش حياة أفضل من حياته المالية وتوفير حياة كريمة لأبنائه و زد على ذلك أنه يصرف ماله في شيء مكرمه من قبل المجتمع فلو أحد شخص كل يوم مبلغ من المال و رممه في البحر لقتنا عنده مجنون و مختل عقلياً ويجب علاجه فما بالك بعن يحرق كل يوم مبلغ من المال ليضر به نفسه و جليسه و يتلف ماله من صحته فلماذا لا تحافظ على الشيء الذي وهبنا إياه العرش القدير.	١١١٩	١١١٩	١١١٩

## أضرار التدخين من الناحية العلمية

لقد أجمع العلماء على أن التدخين خطير على صحة الإنسان وهو سبب هلام في سرطان الخجارة و الرئة و السكتة القلبية و السرطان و قرحة المعدة و غيرها لاحتواه على سموم عديدة أحدها سم التيكوتين و القطران وغيرهما من السموم الأخرى وان ٩٠ % من المصابين بالسرطان هم من المدخنين.

٤



NO  
SMOKING  
DAY

فلو أخذت حسابك كم صرفت على التدخين و كم يستمر على علاجك من الأمراض الذي سيسببيها التدخين لأدرك أن مضارته أكثر بكثير من منفعته

**مقدمة لإبد منها :** لا يخفى على كل ذي عيدين بأن التدخين داء ويل ومرض خطير أنتلي به كثير من الناس عادة قد ظهر خبيتها ويان ضرورها بعيت لم يعد هناك مجال للشك في حرمتها وأنم متعاططها وما من شئ بذاته الأدیان السماوية إلا وكان ضرره أكثر من نفعه وبالتالي فإن الإقلاع عنه يصب في مصلحة الشخص قبل كل شيء وان من المعلوم بأن التدخين له مضاره الصحية التي تصيب الإنسان، فهو عرفت أخي المدخن مضاره على جسمك لاقعات عنده ولكن للأسف الشديد إن البعض لم يكونوا على معرفة بمضاره فلا يوجد في حياة الإنسان أهم من صحته فلماذا لا تحافظ على الشيء الذي وهبنا إيه العرش القدير.

جدول يبين مدى احتتمال اصابة المدخن بالعديد من الاصوات تزيد بنسبة الضعف إلى عشرة أضعاف بالنسبة لغير المدخن وحسب نوع المرض

٤

