



اليوم العالمي لمكافحة التدخين

٢٥ / ٥ / ٢٠١٧

التدخين

الأشرف الحام

المكتور حسن محمد عباس النميمي

أعداد

المكتورة مهي محمد عبد علي

بعض الأشياء التي تساعد في الإقلاع عن التدخين

- ١- استعن بالله على ترك الدخان فمن ترك شيئا لله أعانه الله عليه.
- ٢- اختر يوم للإقلاع عن التدخين ويجب ان تلتزم به.
- ٣- ضع قائمة بالأسباب التي جعلتك تفلح عن التدخين ووضعها تحت اليد.
- ٤- مساعدة شخص اخر يريك الإقلاع عن التدخين.
- ٥- ابتعد عن الحالات العصبيه التي تجعلك تدخن وغير عاداتك اليومية برياضة المشي بعد الطعام بدل التدخين.
- ٦- عاج نفسك بنفسك من خلال توفير المال لاستلزمات ضرورية بدلا من التدخين.

أضرار التدخين من الناحية الاجتماعية

يعتبر التدخين من الأسباب التي تلوث الهواء الطبيعي و تؤدي من يقوم باستشاقه و خصوصا إذا كان المدخن يجلس في مكان مغلق و مع مجموعة من الناس فإنه بذلك يضرب نفسه و يضرب غيره أيضا لان العلماء قالوا إن استنشاق الدخان له ضرر كبير لاحتوائه على مادة التكوئين السامة و القطران و غيرها من السموم كما صرح عدد من الأطباء بأن الدخان يضعف القلب إذا كان الشخص يعاني من أي نوع من الحساسية أيضا من مضار دخان التدخين إذا كان الشخص مصاب بالسمل و الزكام أو أي مرض معدي فإنه ينتقل عن طريق الدخان السجارة أو السعال.

الدخان من ناحية تحريمه

- إن الله و رسوله حرموا علينا كل ما هو مضر للإنسان و كل خبيث و من الأدلة كآلتي:
- ١ - قال الله تبارك و تعالي (ويعل عليهم الطيبات و يحرم عليهم الخبائث) سورة الأعراف
 - ٢ - قال تعالي (و لا تقتلوا أنفسكم) سورة النساء
 - ٣- قال خان هو قتل بطيء للإنسان
 - ٤- قال تعالي (و لا تبذر تبذيرا إن البذرين كانوا إخوان الشياطين) سورة الإسراء
 - ٥- قال خان تبذير و إسراف للمال من غير أي فائدة.
 - ٦- قال تعالي (ليس لهم طعام إلا من ضريع لا يسمن و لا يفني من جوع) سورة الفاشية
 - ٧- قال تعالي (و لا تقتلوا أنفسكم) سورة البقرة
 - ٨- قال خان يؤدي إلى إهلاك الإنسان بسبب الأمراض التي يقع فيها المدخن.
 - ٩- و قال الرسول الكريم (ص) (كل أمي معافى إلا الجاهرين)



أضرار التدخين من الناحية المادية

إن من أضرار التدخين هي من الناحية المادية و ما يتفق على اللدخان من القعود في سبيل حرق أنفسهم .

فاللدخان هو بتقدير للمال بدون أي فائدة و اسراف ليس له أي معنى بل أنهم يحرقون مالم بأيدهم و يحرقون أنفسهم و يضرونها بأيدهم و الأكثر من ذلك ان بعض المدخنين في أمس الحاجة إلى المال و تراهم يستغنون على الحاجات الضرورية لهم في سبيل شراء السجارة فبعضهم يحرقون أولادهم من الطعام و الشراب من أجل اللدخان فلو وفر كل شخص مصروفه من اللدخان لاستطاع أن يعيش حياة أفضل من حياته الحالية وتوفير حياة كريمة لأبنائه و زد على ذلك أنه يصرف ماله في شيء مكروه من قبل المجتمع فلو أخذ شخص كل يوم مبلغ من المال و رماه في البحر لقائنا عنه مجنون و مختل عقليا و يجب علاجه فما بالك بمن يحرق كل يوم مبلغ من المال ليضر به نفسه و جيبسه و يتلف ماله
.....

فلو أعدت حسابك كم صرفت على التدخين و كم ستصرف على علاجك من الأمراض الذي سببها التدخين لأدركت أن مضرته أكثر بكثير من منفعته

NO
SMOKING
DAY



World No Tobacco Day

4

جدول يبين مدى احتمال إصابة المدخن بالعديد من الأمراض تزيد بنسبة الضعف إلى عشرة أضعاف بالنسبة لغير المدخن و حسب نوع المرض

نسبة الوفاة من المرض نتيجة التدخين	احتمال الإصابة		المرض
	للمدخن	لغير المدخن	
42-50%	2	1	تصلب الشرايين
8-10%	5	1	الخطبة القلبية
8-10%	1	1	سرطان الرئة
8-10%	1	1	ضيق الشعب المزمنة
1-10%	1	1	الغزبية
2%	2	1	الوفات نتيجة مختلف أنواع السرطان



WORLD NO
TOBACCO DAY

4

مقدمة لابد منها : لا يخفى على كل ذي عينين بان التدخين داء وبيل ومرض خطير أبتلى به كثير من الناس وهي عادة قد ظهر خبثها وبان ضررها بحيث لم يعد هناك مجال للشك في حرمتها وأتم متعاطيها وما من شيء نبذته الأديان السماوية إلا وكان ضرره أكثر من نفعه وياتي فان الإقلاع عنه يصعب في مصلحة الشخص قبل كل شيء وان من العلوم بأن التدخين له مضاره الصحية التي تصيب الإنسان، فلو عرفت أخي المدخن مضاره على جسمك لأقلعت عنه ولكن للأسف الشديد إن البعض لم يكونوا على معرفة بمضاره فلا يوجد في حياة الإنسان أهم من صحته فلماذا لا نحافظ على الشيء الذي وهبنا إياه العلي القدير .

أضرار التدخين من الناحية العلمية

لقد أجمع العلماء على أن التدخين خطر على صحة الإنسان و هو سبب هام في سرطان الكنجرة و الرئة و السكتة القلبية و السل و قرحة المعدة و غيرها لاحتوائه على سموم عديدة أهمها سم النيكوتين و القطران و غيرها من السموم الأخرى وان 90% من المصابين بالسرطان هم من المدخنين .



4