



واهلا وسهلا بكم اخوتي مجددا في صورة وكلمة.. بعد انقطاع طويل اعتذر عنه .. واتمنى ان يعوض تواصلني معكم مجددا تقصيري .. وحتى تكون العودة قوية .. لا بد ان تتعلق بموضوع يهمننا جميعا .. ولان صحة كل منا مهمة .. ولاننا متواصلون مع حملة التدخين في هذه الايام .. اردت ان تكون عودتنا بداية دعما لحملة التدخين .. وهو موضوعنا لليوم

فاهلا بكم من جديد..



نعم لا والى الف لا لما يدمرنا يؤذينا .. ينشئ اجيالا مشوهة لا تصلح لاصلاح انفسها .. فكيف بتحرير الارض !!!؟

ولذلك ادوكم جميعا لمشاركتنا حملتنا..



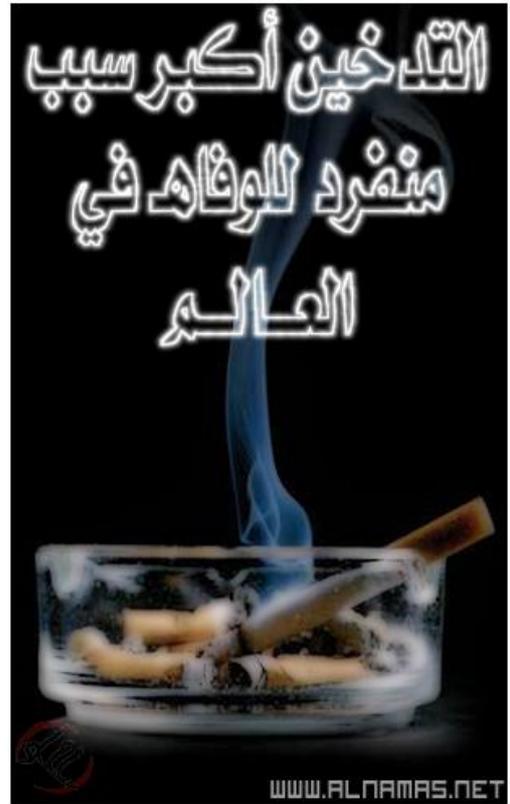
ولنترك التبغ بكل اشكاله فلم تكن يوما السرقة محرمة والربا حلال

التبغ : قاتل بكل صورته وأشكاله

Tobacco : Deadly in any form or disguise



واتركها لانها....



للـ..



تمبيت ..  
قلبك ..



موطن الصمت

[www.alnamas.net](http://www.alnamas.net)





## امتنع عن التدخين

حرصاً على صحة الآخرين  
إن لم تكن حريصاً على صحتك  
وحتى لا يكون مصيرك  
كمصير بريان

« إن في ذلك لعبرة  
لأولي الأبصار »

لقد بدأ (بريان لي كورتس) التدخين وعمره ١٣ عاماً ولم يكن يعتقد مطلقاً أنه بعد ٢٠ عاماً أن التدخين سيقتله !! ويتذكر خلفه زوجته وأولاده!! لقد اعتاد على تدخين علبتين من السجائر يومياً وكان يعتقد أن كبار السن فقط هم الذين يصابون بالسرطان وليس من هم في الثلاثينات من عمرهم لقد أصيب بسرطان الرئة ذلك السرطان الشرير الذي يتسلل إلى رئة المدخن وينشب فيها حتى إذا تمكن منها التقليل إلى الدم ثم إلى أجزاء الجسم المختلفة وهذا ما حدث معه إذ لم يكتشف إصابته بسرطان الرئة سوى بعد وصوله إلى الكبد ومن ثم لا يمكن علاجه !! لقد مات بريان بعد ٩ أسابيع فقط من تشخيص المرض .

صورة لبريان يوم وفاته بالسرطان في ٣ يوليو مع زوجته وابنه الأصغر وشهور صورة بريان مع ابنه بنسها على صدره وكشفته لثلاثة تحت جلد مشدود وعيناه مفتوحتان لكن لا يستطيع الحديث أو التجاوب مع من حوله

### هذا ما قدخه ..... الموت

عن طريق تلف شرايين القلب وارتفاع ضغط الدم نتيجة تسلب الأوعية الدموية وسرطان الرئة والمثانة ذلك من مخلفات التدخين التي تترسب في الجسم النيكوتين والقطران وفترات الكربون وأول أكسيد الكربون

moslim\_2000@yahoo.com

وان كنت تظن ان له فوائد .. فكلارك صحيح



وان كنت تظن ان تركه صعب .. فهو ليس صعبا ابدا كل ما تحتاجه الارادة وهذا ما ستجنيه ان عازمت وتوكلت وقررت تركه

يبدأ جسم المدخن بالتحافي والتخلص من سموم التدخين خلال دقائق من توقفه عن التدخين. هذا الجدول يوضح الفوائد التي سيحجزها المدخن عند توقفه عن التدخين :

الوقت بعد التوقف	الفوائد
20 دقيقة	يعود النبض وضغط الدم الى معدله الطبيعي.
8 ساعات	ينخفض مستوى النيكوتين أول أكسيد الكربون الى النصف. ويعود مستوى الأوكسجين الى معدله الطبيعي.
24 ساعة	يزول أول أكسيد الكربون من الجسم. تبدأ الرئة بإزالة المخاط والرواسب الأخرى.
48 ساعة	لا يوجد أي اثر للنيكوتين في الدم. تتحسن حاسة التذوق والشم بصورة كبيرة.
72 ساعة	يصبح التنفس اسهل. تبدأ القصبات الهوائية بالارتخاء ويرتفع مستوى الطاقة في الجسم.
12-2 أسبوع	تتحسن الدورة الدموية.
3-9 أشهر	نقل مشاكل الكحة والحشرجة ومشاكل التنفس الأخرى بسبب كحسن عمل الرئة بنسبة 10%
5 سنوات	تنخفض نسبة الإصابة بنوبة قلبية بنسبة 50%
10 سنوات	تنخفض خطر الإصابة بسرطان الرئة الى النصف كما ينخفض خطر الإصابة بنوبة قلبية الى مئثلتها عند من لم يسبق لهم التدخين.
15 سنة	تنخفض نسبة الوفاة الى نسبة مقاربة لتلك التي لدى من لم يسبق لهم التدخين.

ان لم يكن كل هذا يعينك ولم تكن عائلتك ورائحتك وصحتك وسمعتك تهتمك .. فعلى الاقل لا تغضب ربك .. فان رضي الله سبحانه .. هان كل من سواه .. ولك الخيار ..



ويبقى السؤال هل ستتركه ???