



جمعية صندوق إعانة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧٩م
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

سلسلة الوعي الصحي ٦٤

كيف تقلع عن التدخين؟

الطبعة الثانية

١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م

طبعت بدعم من شركة باب الخير

كيف تقلع عن التدخين

المسلم والتدخين:

أخي المسلم.. لقد أصبح واضحاً بما لا يدع مجالاً للشك أن التدخين حرام فهل يليق بك كمسلم أن ترتكب حراماً سيحاسبك الله عليه؟ وفي الحديث «لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه وعن شبابه فيما أبلاه وعن علمه ماذا عمل به وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه». وهل يليق بك - أيها المسلم - أن تعصي ربك. أو تعصي رسوله ﷺ.

والتدخين يضعف صحتك، وفي الحديث «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف» الحديث.

والتدخين يؤذي من حولك ولقد نهى رسول الله ﷺ أكل الثوم والبصل أن يقرب المسجد وذلك لرائحتهما الكريهة التي يؤذي بها أكلهما جاره في الصلاة وذلك مع أنهما من الأطعمة الحلال ذات الفوائد الغذائية، فما بالك بمن يؤذي جاره ومن حوله بالدخان ورائحته؟

وبالتدخين تنفق مالك في حرام وقد قال تعالى ﴿وَلَا تَبْذُرْ تَبْذِيرًا إِن الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾.

إن المسلم الحق إذا دعاه ربه لشيء قال: سمعنا وأطعنا.. فهل تقلع أخي المسلم عن التدخين إرضاء لربك وقد ورد في الحديث عن رسول الله ﷺ: «من ترك لله شيئاً بدلته خيراً منه».



لا تؤجل قرارك ولا تتراخ فيه:

هـب أنك جالس في بيتك وفوجئت بـلص يتسلق دارك يريد أن يسرقك.. ماذا أنت فاعل؟ هل تؤجل القيام بمقاومته واستدعاء الشرطة؟ بل بالطبع ستبادر بمهاجمته. كذلك فإن السيارة تسرق صحتك فماذا يكون رد فعلك.. ماذا سيكون قرارك إزاءها؟

اصرخ من داخلك

هل رأيت الأبطال الذين يحملون الأحمال الثقيلة في مسابقات رفع الأثقال عندما يريدون تحطيم الأرقام.. إنهم يصرخون صرخة عالية يستجمعون بها قواهم للوصول إلى الانتصار، فلتصرخ من داخلك صرخة تستجمع بها إرادتك.. ولتصرخ بأعلى صوتك صرخة تخرجها من داخل كيائك... «سأتوقف عن التدخين الآن».. وإن الله سيساعدك.. نعم ادع الله أن يعطيك القوة والإرادة لترك التدخين، أيضاً عليك بطلب العون من أقرب الأقرين منك وأحب المحبين إليك فلا شك أنهم سيساعدونك.

إن عملية الإقلاع عن التدخين سهلة ميسورة لمن أراد. فإن أردت أن تفلح فذاك خير تطلبه. وتلك صحة تنشدها. إذن لابد أن تلقى الخير... ودائماً حدث نفسك بالخير بالسعادة. وهذا هو الإمام ابن تيمية يقول: ماذا يريد أعدائي أن يفعلوا بي؟ إن سجنني خلوة، ونفسي سياحة، وقتلي شهادة، انظر إنه ينظر إلى الأشياء نظرة الخير نظرة التفاؤل فما يحصل في نفسه سوى السعادة وراحة البال والطمأنينة.

وعلى العكس من ذلك إن حدثتك نفسك بالضعف والعجز عن الإقلاع وأن فلاناً أفلح وعاد وأن غيره أفلح ومرض فهذه كلها أوهام. خلص نفسك منها ولا تحدث نفسك بها.

يحكى أن نسرأ وضع بيضاً أعلى جبل فوقعت بيضة في عش دجاج فجاءت الدجاجة ونامت على تلك البيضة حتى فقسست نسرأ. فترى النسر مع الدجاج

ونما وكبر ريشه. إنه يستطيع الطيران، لكنه وبما أنه عاش بين الدجاج صار يحدث نفسه أنه لا يستطيع الطيران، فكيف يطير ومن حوله عاجزون عن الطيران، فظل هكذا حتى مات نسرأ ضعيفاً بين الدجاج.

أخي المدخن.. إن عملية الإقلاع ليست بالأمر الصعب أو المستحيل، فهناك ٣ مليون أمريكي يقلعون عن التدخين كل عام، فإذا اتخذت قرارك بالتوقف عن التدخين وإذا اتخذت قرارك بأن تستنشق هواء نقياً: بأن تكسب صحتك وصحة من حولك فإن إخوانك (بعيادات «لا» للتدخين) يفتحون أذرعهم لاستقبالك ومساعدتك ويقدمون لك النصح والإرشاد.

إرشادات قبل الإقلاع:

١. اللجوء إلى الله . اعلم أخي المدخن أنك بالتدخين ترتكب حراماً، وبالإقلاع تفلح عن الحرام عندها فإن الله يعينك ويساعدك فاطلب منه العون والتوفيق.

٢. قرر بتصميم أكيد على الإقلاع عن التدخين.

٣. تجنب الأفكار السلبية التي تثبط من عزيمتك.

٤. اكتب في قائمة جميع الأسباب التي تدعوك إلى الإقلاع.

مثلاً: إنها ضارة. إنها حرام... لكي أحافظ على صحتي وصحة من حولي.

٥. أعد نفسك الإعداد المناسب: جسدياً بأخذ قسط كاف من النوم مع تجنب الإرهاق، ونفسياً بالتهيؤ النفسي والبعد عن التوتر.

٦. إن كل مدخن قد اعتاد على التدخين في أوقات وأماكن ومناسبات معينة، فتجده يشرب السيارة بعد الأكل أو مع شرب الشاي وعند الليقظة.. وهكذا فإن كل مدخن قد ارتبط التدخين معه في أوقات وأماكن معينة، أي أن جسمه وعقله قد تم برمجتهما (حدث

- ١٤ . علق على مكتبك لافتة: (ممنوع التدخين) ليعلم الجميع أنك قد أقلعت عن التدخين.
١٥ . اشرب كميات كبيرة من الماء.

برنامج (سبعة أيام) للإقلاع عن التدخين:

اعلم أخي المدخن أن أكثر الأيام صعوبة على المقلع هي سبعة أيام الأولى وسنقدم لك نصائح وإرشادات لها.

اليوم الأول:

- إنه أفضل أيامك حيث فضلت صحتك على التدخين.
١ . أكثر من شرب الماء حيث يعمل على تسريع إخراج بقايا النيكوتين من الجسم.
٢ . أشغل اليد والفم باستمرار باستخدام شيء ذي نكهة قوية تعوضك عن الدخان مثل عود من القرفة. معجون أسنان قوي . سواك .
٣ . تخلص من جميع السجائر وعلب الكبريت والولاعات.
٤ . قم بتنظيف ملابسك للتخلص من رائحة السجائر الملتصقة بها.
٥ . احط نفسك بمناخ نقي ورائحة جميلة في البيت والعمل وغيرهما.
٦ . قم بزيارة طبيب الأسنان لتنظيف أسنانك وتخلص من البقع التي فيها.
٧ . احرص أن تكون دائماً مشغولاً بعمل تحبه.
٨ . اشتر شيئاً كنت تبحث عنه منذ زمن.
٩ . ابتعد في الأسابيع الأولى عن المدخنين وأماكن التدخين.
١٠ . تذكر أن سيجارة واحدة فقط قد تؤدي إلى فشل محاولتك وتهدم ما قمت به.
١١ . لا تسمح لأي شيء أن يغير رأيك، واتصف بالإرادة.
إن انجذابك للسيجارة قوي لكنك الآن سيد الموقف وتقدر على الثبات.. ثم إن هذا الانجذاب سيضعف، نعم

لها ما يسمى بالبرمجة) وللإقلاع يجب أن نقطع هذه البرمجة. لذا يجب أن تكون متنبها في كل مرة كنت تمارس فيها التدخين أن تقطع وتكسر تلك البرمجة. فإذا كنت قد تعودت أن تدخن بعد الأكل، فتيقظ واعلم أنك أقلعت واستبدل بذلك معجون أسنان ذا نكهة قوية أو المشي قليلاً، وإذا كنت قد تعودت (برمجة) نفسك على التدخين مع شرب القهوة فاستبدل بالقهوة عصير الفواكه.

٧ . لا تجعل علب السجائر في تناول يدك، ابعدها عن جيبك وبيتك وسيارتك.

٨ . لا تفكر في أنك ستقلع عن التدخين إلى الأبد فتري الأمر مستحيلاً، بل فكر في التعامل مع كل يوم على حدة.

٩ . لا تنظف منفضة السجائر، واترك أعقاب السجائر كما هي.. دخانها ومنظرها ورائحتها ستذكرك دائماً بعدد السجائر التي استهلكتها.

١٠ . ضع جميع أعقاب السجائر في وعاء زجاجي كبير... فإن ذلك سيذكرك بمدى الأذى الذي تسبب لجسدك.

١١ . تجنب مجالسة المدخنين قدر الإمكان وخصوصاً في المرحلة الأولى للإقلاع عن التدخين.

١٢ . ابدأ بمزاولة برنامج رياضي لكي يساعدك على التوقف عن التدخين. مزاولة الرياضة يومياً نصف ساعة على الأقل عن طريق المشي أو الجري أو السباحة أو تمرينات رياضية، كدراجة ثابتة أو قفز الحبل مع ملاحظة: إنك إن كنت غير رياضي فابدأ بالرياضة الخفيفة أولاً. وإن كنت فوق سن الأربعين أو مصاباً ببعض الأمراض فعليك باستشارة طبيبك قبل ممارسة الرياضة.

١٣ . اتخذ برنامجاً للتغذية السليمة يتميز بالآتي:
تنوع مصادر الغذاء ، الانتظام في الوجبات وتجنب الإفراط في الأكل مع تجنب الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية . والإكثار من الخضار والفواكه.

لاحظ: أن اشتها السيجارة (الرغبة الملحة) لا تدوم أكثر من ٣٠ ثانية ويزول تلقائياً.

هل تذكر عندما بدأت التدخين؟؟

عندما كنت تدخن أول سيجارة كنت تشعر عندها بحرقان في الفم والبلعوم والم بالبطن مع ارتفاع درجة حرارة الجسم والصداع والغثيان والقيء وتشنج العضلات وزيادة إفراز العرق وزيادة نبضات القلب... ومع كل هذا صممت وواصلت طريق المرض ومع ذلك أيضاً فقد تكيف جسمك مع كل هذا وتحمله. الآن يحدث العكس: تتوقف عن التدخين ستشعر ببعض الصعوبات لكن عليك أن تَصُمم وتواصل طريقة الصحة... وسوف يتكيف جسمك مع كل هذا ويتحمله.

اليوم الثالث

المبادرة إلى الاسترخاء ومحاولة تهدئة النفس، فالاسترخاء يساعد على التخلص من العصبية التي يحس بها المدخن.

أساليب الاسترخاء

١. استعمل الوسائل المساعدة على الارتخاء كالصلاة والصيام والتسبيح وقراءة القرآن وزيارة المسجد والتردد على مجالس العلم.
٢. استرخاء العضلات: حاول أن تتخيل جسمك وهو مستلق على السرير وكأنه قطعة من القماش ملقاة، ثم ابدأ بتخيل عضلات جسدك من القدم حتى الرأس، وابدأ بعضلات أصابع القدم وكأنها منقبضة، وركز تفكيرك فيها لثوان ثم اجعلها تنبسط، ثم افعل ذلك في عضلات القدم ثم الساق ثم الفخذ، هذا بالنسبة للرجل اليمنى، ثم افعل ذلك بالرجل اليسرى، ثم عضلات البطن، ثم الصدر، وهكذا حتى تنتهي بالرأس. واعلم أنك بانتهاء هذا التمرين ستختفي منك آثار التوتر والعصبية.

إن الرغبة في التدخين تمكث نصف دقيقة لا أكثر فكلما قويت عزيمتك ضعفت الشهوة وضعف انجذابك للسيجارة..

واعلم أن ذلك يتكرر وفي كل مرة تثبت.. تضيف نصراً جديداً تثبت به مقدرتك على النصر.

إن أشد الأيام صعوبة على المقلع هي الأيام السبعة الأولى فإذا مر يوم فإنه يتنفس.. ويزهو بنفسه ها قد مر يوم وبقيت ستة أيام من هذه المرحلة.

اليوم الثاني:

١. تبدأ الأعراض الانسحابية في الظهور وهي علامة جيدة تدل على أن الجسم في طريقه للعلاج.
٢. ليس كل مدخن يعاني منها وتختلف من مدخن لآخر.
٣. معظم الأعراض يزول من أسبوعين إلى أربعة، وبعضها يزول بسرعة بعد بضعة أيام، لكن الرغبة في التدخين تستمر لفترة أطول بسبب الأدمان على النيكوتين الموجود بالسجائر.

بعض الأعراض الانسحابية وكيفية التعامل معها

العرض	طريقة التعامل معه
التوتر والقلق	١- استعن بالصلاة وقراءة القرآن. ٢- تنفس تنفساً عميقاً. ٣- ابتعد عن المنبهات كالشاي والقهوة والكولا.
عدم القدرة على النوم	١- لا تنم في وقت الظهر. ٢- استمع إلى القرآن الكريم. ٣- مارس المشي.
عدم القدرة على التركيز	خذ راحة من العمل الذي بين يديك، ثم عد إليه
دوخة أو دوار	استلق واسترخ
صداع	ارتخ وخذ دواء للصداع
سعال	أكثر من شرب الماء
ضيق بالتنفس	عرض طبيعى فاصبر عليه لأنه سيمر بسرعة.

٣. التنفس بعمق وذلك بأن تجلس أو تنام على سرير وتغمض عينيك، ثم ابدأ بالتنفس العميق، وذلك بأخذ نفس عميق ولو أنك تعد بالأرقام عليك أن تعد حتى ٧ فتقول ١. ٢. ٣. حتى ٧ هذا في ادخالك للهواء (الشهيق) ثم تكتم النفس في صدرك أربع عدات ثم تخرج الزفير ٧ عدات.. كرر هذه العملية مرتين أو ثلاث مرات حتى تشعر بزوال التوتر.

٤. تدليك الكتفين والرقبة: بمساعدة الآخرين.
٥. استخدام أسلوب التأمل والتفكير مثلاً في مخلوقات الله والطبيعة والفضاء وسعته ونعيم الجنة.

اليوم الرابع

١. يخرج النيكوتين من جسمك ثم يخرج أول أكسيد الكربون فيقل احتمال إصابتك بالنوبة القلبية.
٢. تتحسن لديك حاسة التذوق والشم والتلذذ بالطعام والشراب، لكن احذر السمنة بالابتعاد قدر الإمكان عن النشويات والسكريات، وأكثر من تناول الفاكهة والخضروات.
٣. عليك بممارسة الرياضة وإن كنت ممن لم يمارسها من قبل ابدأ بالتدريج مع ضرورة الإحماء في البداية وأعلم أنه هناك دائماً الوقت اليومي لمزاولة الرياضة ولو حتى عشرين دقيقة قبل الإفطار أو العشاء.

اليوم الخامس

احذر المثيرات والعادات المرتبطة من قبل بالتدخين.
مثل احتساء القهوة مع التدخين أو التحدث في الهاتف مع التدخين، لذلك حاول تعديل هذه العادات.
❖ ولكي تتغلب على الرغبة الملحة في التدخين عليك بـ:
❖ شرب الماء بكثرة.
❖ ممارسة تمرين الاسترخاء.
❖ الاستحمام بماء بارد لتجديد الحيوية والنشاط.
❖ الوضوء والصلاة والدعاء إلى الله.

❖ ممارسة الهواية المفضلة التي تشغلك عن التدخين.
❖ أكل شيء من الخضروات والفاكهة.
❖ التأمل: أن تتأمل نفسك وأنت تشرب الدخان فإنك تعصي الله تعالى فتفكر في النار وتوقدها واضطرامها وبعد قعرها وشدة حرها وعظيم عذاب أهلها، وعلى النقيض من ذلك تأمل نفسك وأنت تمتنع عن تلك المعصية أنك ترضي ربك فتكون من أهل الجنة فتأمل الجنة وتربيتها المسك وحسبها الدر وشرابها أحلى من العسل وأطيب رائحة من المسك، تفكر في فاكهة دائمة لا مقطوعة ولا ممنوعة وفرش مرفوعة وغذاء لحم طير مما يشتهون وحرور عين كأمثال اللؤلؤ المكنون.

اليوم السادس

❖ هناك بعض الأعراض الانسحابية الأخرى والتي قد تظهر على البعض مثل التقلبات العاطفية لذا عليك بالاستعانة بالصلاة وقراءة القرآن والبعد عن المنبهات مثل القهوة والشاي والكولا وقلة التركيز واضطرابات النوم لذا يجب أخذ راحة من العمل الذي بين يديك ثم العودة إليه مرة أخرى.
❖ تجنب العوامل المثبطة وحاول أن تتفادها اجعل يدك مشغولة دائماً بالتسبيح والكتابة والطباعة وتفاذي الأصدقاء المدخنين.
مارس النشاطات التي تجعل التدخين صعباً (الصلاة . الرياضة...) أشغل فمك بغير التدخين مثل أكل الفاكهة، السواك وأكثر من استعمال مطهر للفم ذي نكهة قوية.
❖ إذا أحسست برغبة العودة للتدخين غير موضعك ومحيطك، فإن كنت جالساً فتحرك واشغل نفسك بعمل يلهيك وتفاذي الأماكن التي يسمح فيها بالتدخين خاصة في الأسابيع الأولى.
انظر إلى ساعتك في كل مرة تباغتك رغبة التدخين فستجد أنها تستمر فقط لأقل من دقيقة.
❖ عليك أن تغير نظامك اليوم ونمط حياتك.

يقول تعالى ﴿وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم﴾ واتبع أسلوب رسول الله ﷺ في علاج النزغات بالاستعاذة بالله وقراءة المعوذتين أو بالوضوء أو القيام إن كنت جالساً أو المشي إن كنت واقفاً.

الفوائد التي تجنيها من الإقلاع عن التدخين

١. التخلص من الصداع والام المعدة.
٢. التخلص من رائحة الفم الكريهة.
٣. التخلص من اصفرار الأسنان والأصابع.
٤. التخلص من رائحة التدخين الموجودة في كل مكان: في ملابسك وفي مكتبك وفي سيارتك.
٥. زوال خطر الإصابة بكثير من الأمراض مثل أمراض القلب والرئتين والسرطان، وزوال خطر حدوث سن اليأس المبكر عند المرأة.
٦. عودة حاسة الشم والتذوق.
٧. عودة اللياقة البدنية والنشاط والحيوية.
٨. القبول الاجتماعي من غير المدخنين.
٩. الحفاظ على صحة أهلك وأولادك.
١٠. حفظ مالك من الإهدار وتوفيره لمصارف الخير والإحسان.
١١. الثقة بالنفس أن تغلبت على الأهواء.
١٢. وأخيراً وقبل كل شيء أصبحت من الطائعين لله تعالى الفارين منه إليه.

أساليب التوقف عن التدخين

١. التوقف الفوري بالإمتناع عن التدخين.
٢. التوقف التدريجي بالتقليل من عدد السجائر المدخنة تدريجياً على أن يتم ذلك خلال فترة وجيزة.
- ونحن مع التوقف الفوري إذ أن المقلع سيعاني من بعض الأعراض الإنسحابية على كل حال في حين أن التدرج في الامتناع قد يؤدي وفي كثير من الأحوال إلى العودة إلى التدخين مرة أخرى.

- ❖ استخدم فرشاة الأسنان بعد الأكل مباشرة وقم بجولة مشياً على الأقدام.
- ❖ غير ترتيب الأمور التي تقوم بها في يومك خاصة في الصباح فقدم بعضها على الآخر.
- ❖ لا تجلس في مقعدك الذي اعتدت التدخين فيه.
- ❖ تناول غذاءك في مكان مختلف.

اليوم السابع

- ها قد اجتزت أسوأ مرحلة من مراحل الإقلاع عن التدخين.
- ❖ ابعد الأفكار الهدامة عن رأسك، وتذكر بأنك الآن حر لا عبد لشهوة التدخين.
- ❖ انظر إلى من لا يدخنون حولك واستشعر بأنهم يعيشون حياة صحية بعيداً عن التدخين.
- ❖ تذكر الأجر والجزاء من الله أن أقلعت عن التدخين.



نصائح تعينك على مقاومة النزغات وتنفرك من

العودة للتدخين

- ذكر نفسك دائماً أنك قد أصبحت من غير المدخنين وذكر نفسك بالدوافع التي دعتك إلى الإقلاع عن التدخين وردد على نفسك بصوت عال ثلاثة دوافع للعودة ثانية إلى التدخين وقارن بينهما.
- واعلم أن نزغات التدخين ما هي إلا نزغات الشياطين،

طرق الإقلاع

١. أن يتوقف المدخن من تلقاء نفسه وذلك بالاستعانة بالله وحسن التوكل عليه إذ يقول تعالى «ومن يتوكل على الله فهو حسبه».

٢. العلاج النفسي: باستشعار أسباب التدخين ودوافعه، ومن ثم التحكم في الأسباب وعلاجها، وفي بعض الحالات قد يلجأ الأطباء النفسيون إلى تعريض المدخن لصدمة كهربائية خفيفة عندما يلجأ إلى التدخين مما يولد له الكراهية للتدخين.

٣. العلاج الكيميائي: حيث تستخدم مادة النيكوتين المسؤولة عن الإدمان في السجائر كبديل عن التدخين وذلك باستخدام البدائل مثل لصقة النيكوتين ولبان النيكوتين وبخاخ النيكوتين ويتوفر في الكويت لصقة النيكوتين التي تقوم بإيصال النيكوتين إلى الدم من خلال الجلد، وفي الدماغ يتحد النيكوتين مع البروتينات التي تحمل النيكوتين، ومن ثم تقل الأعراض الانسحابية المصاحبة لترك التدخين.

طريقة الاستعمال:

توضع لصقة يومياً ولعدة أسابيع ويختلف تركيز النيكوتين بكل لصقة بحسب درجة إدمان المدخن.

موانع استخدام اللصقة: مرضى القلب.

كما يجب ألا تستخدمها الحوامل إلا باستشارة الطبيب.

٣. باستخدام الإبر الصينية وهذه تستخدم كل أسبوع شرط ألا يكون هناك أسباب عضوية تتعارض معها مثل الصداع، الرجيم، الربو، التبول اللاإرادي.

أسباب الفشل في ترك التدخين

الرغبة في الترك ليست قوية لدرجة كافية. معظم حالات الفشل تحدث في الأسابيع الأولى وذلك نتيجة احتياج الجسم إلى النيكوتين.

كيف تتعامل مع النكسات والعودة للتدخين بعد

الإقلاع

توقف عن التدخين فوراً.

تخلص من جميع السجائر التي في متناولك.

اكتب ثلاثة أسباب تحتم عليك عدم احتمال العودة إلى التدخين.

اعلم أن ما حدث ما هو إلا انتكاسة مؤقتة.

لا تكن قاسياً على نفسك فانتكاسة واحدة لا تعني شيئاً.

وطريق النجاح يبدأ بالفشل في كثير من الأحيان.

كلمة أخيرة

إننا ندق ناقوس الخطر كي تبتعد عن آفة التدخين قبل فوات الأوان وعبادة «لا» للتدخين تفتح ذراعيها لاستقبال الأخوة الراغبين في الإقلاع فعندنا الأخصائي النفسي والاجتماعي الذي يدرس مشكلتك وعندنا الطاقم الطبي المتخصص الذي يضع لك الحلول لمشاكلك الصحية ويضع لك الخطوط السليمة للإقلاع عن التدخين ثم عندنا المتابع الذي يتابع حالتك وخدماتنا نقدمها حبا لك دون أجر إلا من الله عز وجل.

ولمن حاول التوقف وفشل أقول له لا تيأس فالتدخين عادة يسهل التخلص منها بإذن الله وإلى المدخن أقول: خلص يا أخي نفسك التي بين جنبيك من الخطر المحقق بك بسبب التدخين فمشاكل التدخين لا تظهر في البداية لكنها تتراكم مع الوقت لتظهر في النهاية مخيفة ومرعبة في وقت لا ينفع فيه الندم..

وقانا الله وإياكم شر التدخين