

التدخين هو أحد أكثر العادات انتشاراً وأخطرها على صحة الإنسان. إلا أن العديد من الناس لا يزالون يتجاهلون الآثار السلبية للتدخين على حياتهم وحياة من حولهم. هل تساءلت يوماً عن العواقب الحقيقية للتدخين؟ دعني أقدم لك بعض الأسباب المقنعة التي تجعلك تفكر جدياً في الإقلاع عن هذه العادة المدمرة. هذا الخطر ليس فقط على المدخن نفسه، بل يمتد أيضاً إلى من حوله. الذي يتعرض له غير المدخنين من دخان السجائر، التدخين لا يؤثر فقط على الصحة الجسدية، يمكنك توفير هذا المال واستخدامه في تحسين حياتك وحياة عائلتك. التدخين يؤثر سلباً على جودة الحياة. المدخنون غالباً ما يعانون من مشكلات مثل السعال المزمن، كيف يمكن للمرء أن يستمتع بحياته وهو يعاني من هذه الأعراض؟ إن الإقلاع عن التدخين يمكن أن يحسن بشكل كبير من نوعية حياتك، الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل، هناك العديد من الموارد المتاحة لمساعدتك في هذه الرحلة، تذكر، حياتك تستحق أن تعيشها بأفضل حال.