

أردت أن أتحدث معك بصدق ومحبة حول موضوع التدخين. أرجوك أن تفكر ملياً في الابتعاد عنه. وهذا الأمر يضر بها بشكل كبير؛ إنه لا يؤثر فقط على رئتيك وقلبك، بل يؤثر أيضاً على طاقتك ومظهرك العام. تذكر أن قرار التوقف ليس بالأمر السهل، لكنه قرار شجاع سيغير حياتك للأفضل. العالم مليء بأشياء أجمل وأصح تستحق وقتك وطاقتك. أنا هنا لأدعمك بالكامل في كل خطوة تخطوها نحو حياة خالية من التدخين، وحافظ على صلاتك الاستعانة بالله والدعاء بالالتزام والتغلب على وساوس الشيطان.