

## مُقَدِّمَةٌ

حان الوقت .. لتقلع عن التدخين

إذا كنت تدخن .. فالحقيقة العلمية تقول :

إنك تقتل نفسك !

إن عادة التدخين فى وقتنا الحالى يعتبرها الأطباء أهم سبب قائم بذاته لاعتلال صحة الفرد والموت المبكر .

وإذا كنت تتصور أنك لا تستطيع الإقلاع عن التدخين .. فأنت واهم .. فالحقيقة العلمية تقول : إن التدخين عادة وليس إدماناً. معنى ذلك أن طريق الخلاص منه سهل وميسور، فلن يكلفك سوى أيام من القلق والانزعاج لغياب النيكوتين .

وإذا كنت قد اعتدت على التدخين لسنين طويلة ، فقد حان وقت الحذر ..

ذلك لأننا قد صرنا نتعرض ، أكثر من أى وقت مضى ، لعوامل كثيرة تزيد من خطورة التدخين وفرصة حدوث الأمراض الناتجة عنه .. فإيقاع الحياة السريع ، وقلة الصبر، وتوتر أحوال المعيشة ، بالإضافة لزيادة تلوث الهواء، وتعرض الغذاء للكيميائيات الضارة، وأخطائنا المعيشية كقلة الحركة.. هى بعض هذه العوامل .

عزيزى المدخن: لقد حان الوقت لتتخذ القرار الحاسم بالإقلاع عن التدخين دون رجعة .

طبيبك المخلص :

دكتور/ أيمن الحسينى

ت : ٠٣/٥٩٢٦٤٢٨