



لجنة التوعية الصحية
منطقة العاصمة الصحية



إدارة التوعية
والإعلام الصحي



الصندوق الوطني للتنمية الصحية

سلسلة في التوعية الصحية تصدرها لجنة التوعية الصحية بالعاصمة
رسالة توعوية رقم (57)



إعتبر قبل أن يُعتبر بك

براين لي كورتس
وعمره 33 عاما
ويحمل ابنه ذو
العامين والصورة في
29 مارس أي قبل
وفاته بشهرين



صورة لبراين يوم وفاته بسرطان الرئة
مع زوجته وطفله ويظهر في الصورة براين مع صورة
ابنه يضعها على صدره كما تظهر حالته المرضية
المتدهورة وعدم معرفته لمن حوله

يتبع

تلفون : 251 7215
نقال : 656 8885



يمكن الإفلات من إدمان التدخين بمراجعة **مبادرة لا للتخمين**
بالفيحاء مركز عبدالرحمن عبدالغني الصحي التخصصي
يومي الأحد والثلاثاء (5 - 9) مساءً

فوائد الإقلاع عن التدخين

- (١) تتحسن لديك حاستا الشم والتذوق، وتزول رائحة الفم الكريهة، وتتحسن صحة الفم واللثة والأسنان.
- (٢) تتحسن عندك اللياقة والقدرة على الحركة، ويصبح التنفس سهلاً، وتقل عندك الالتهابات التنفسية والسعال ثم يختفي بعد ذلك.
- (٣) تقل عندك احتمالات حدوث مضاعفات التدخين الخطيرة مثل السرطان والجلطة القلبية والسكتة الدماغية والعجز الجنسي والفشل الكلوي وغيرها، ثم تزول هذه الاحتمالات نهائياً.
- (٤) تحقق نجاحاً رائعاً في حياتك وتزيد ثقتك بنفسك، وتستشعر قوة الإرادة والعزيمة، وكل ذلك يفتح لك مجالاً لنجاحات أخرى في حياتك.
- (٥) توفر المال الذي طالما أحرقت به صحتك وأنفقته في شراء الدخان والعلاج، وبالإمكان رصده لأعمال البر والإحسان.
- (٦) تصبح حراً طليقاً من ذل التدخين وعبوديته، وارتباطه الدائم في العقل، فقد تحررت فعلاً من الإدمان على النيكوتين وانتصرت.
- (٧) تصبح أكثر نضارة وجمالاً، لأن التدخين يسبب تجعد الجلد ويضعف البدن ويجلب الشيخوخة المبكرة.
- (٨) ستكون مثلاً يحتذى به في تطبيق العادات الصحية السليمة، وتكون قدوة لمن حولك خاصة إبنائك وأصدقائك ومثالا في القدرة على إنشاء السلوك الصحي السليم.
- (٩) تستعيد صحتك وقوتك ولياقتك بالتدريج وتتجدد لديك الروابط الاجتماعية والعائلية والزوجية.
- (١٠) وأولاً وأخيراً فإنك بتركك التدخين قد أطعت الله سبحانه وتعالى وابتعدت عن الحرام. وتجنبتي إضرار النفس والمال والعقل.