

لا للتبغ... نعم للحياة



التركيز على أهدافك
ونشاطاتك



الإكثار من أكل
الفواكه والخضروات



الحفاظ أكثر على
أموالك



ممارسة الرياضة
باستمرار وبشكل منتظم



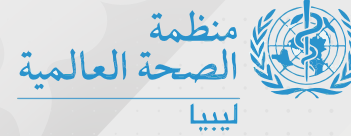
إرمي سجائرک وتخلص منها
على الفور



الإكثار من شرب
الماء



لا للتبغ... نعم للحياة



التبغ من اسوء المواد التي يمكن استخدامها
لأنها تسبب الكثير من الامراض



أمراض القلب



سرطان الرئة



الموت

هل تعلم

- أن 1 شخص يموت بسبب التدخين كل 6 ثوانٍ.
- أن هناك 1 مليار مدخن في جميع أنحاء العالم.
- أن 50% من الاطفال يستنشقون هواء ملوث من التدخين في الأماكن العامة.
- أن 28% من الوفيات من الدخان الغير مباشر.
- أن 40% من الاطفال يذخن احد والديه.

