



**SİGARAYI
BIRAKABİLİRSİNİZ**

- Duyulması üzücü gerçek olan “**sigara ölümleri**” dünya üzerinde büyük oranda gerçekleşmektedir. Herkes tarafından bilinmese de öğrenilmesi gereken bir gerçekte şu ki; sigarada 4.800’e yakın kimyasal bulunmaktadır. Kanser yol açan sigara her gün 80.000 oranda genci başlatıyor ve yarısından çoğunu kendine bağımlı kılıyor. Her bir nefes çekişte 50.000 hücreyi öldüren sigara her 13 saniyede bir kişiyi ölümlle sonlandırıyor.
- Sigara bağımlılarının büyük çoğunluğu sigarayı bırakmak ister ya da bırakmayı düşünür. Eğer siz de bu kişilerden biriyseniz fakat bırakamayacağınızı düşünüyorsanız merak etmeyin, sigarayı bırakabilirsiniz.



İŞTE İÇTİĞİNİZ SIGARANIN İÇİNDEKİLER:

- Boya sökücü etkili aseton
- Öldürücü zehirler olan siyanür ve arsenik
- Çakmak gazında bulunan bütan gazı
- Roket yakıtlarında bulunan metanol
- Akü yapımında kullanılan kadmiyum
- Toksik bir madde olan naftalin



- Kimya sanayinde ve temizlik maddelerinde kullanılan amonyak
- Eroinden daha güçlü bir bağımlılık yapıcı etkiye sahip olan nikotin
- Böcek ilaçlamada kullanılan DDT
- Kanserojen maddeler (aromatik hidrokarbonlar, aromatik aminleri aldehitler ve nitroz aminler)

**SİGARA DUMANI:
EN ÖNEMLİ KİRLETİCİLER
ARASINDA..**



250'sinin kanser yaptığı bilinen(ya da) zehirli olan 4000 den fazla sağlığa zararlı madde içermektedir.

http://www.ashford.org.uk/magazine_2007/9



- Diğerleri: karbonil, sülfid, benzen, toluen, karbondioksit, formaldehit, fenol, nitrojenoksit, formik asit...
sigarada bulunan zehirli maddelerden sadece birkaçıdır.

Sigarada 4000 adet zehirli madde vardır



SIGARA İÇİYORSANIZ;

- Nefesiniz kötü kokar
- Dişleriniz istediğiniz gibi beyazlamaz
- Diliniz doğru dürüst tat almaz
- Çocuğunuz sizi öperken yüzünü buruşturur
- Akciğer kanserine ve diğer bazı kanserlere eğiliminiz artar
- İnatçı öksürük, nefes darlığı, uyku problemleri ve çabuk yorulma görülür
- Cildinizde erken yaşlanma, erken kırışıklıklar, kuruma ve pullanma başlar
- Amfizem, pnömoni, bronşit ve diğer solunum yolları enfeksiyonları ile akciğer rahatsızlıkları gelişebilir



SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 10 İPUCU



SIGARAYI BIRAKMAK İÇİN;

- 1. Bir gün seçin ve o güne sadık kalın.
- Daha önce sigarayı bırakmış olan kişilerle konuşun ve deneyimlerini paylaşın.
- Ailenizden, arkadaşlarınızdan ve iş yerinizden destek alın.
- Gerektiğinde doktorunuza danışarak ondan yardım alın.



- 2. Sağlık risklerinizi göz önünde bulundurun ve kanser başta olmak üzere olası hastalıkların ya da rahatsızlıkların bir listesini yapın. Bu listeyi her zaman görebileceğiniz bir yere asın.
- 3. Sigara içme ile ilgili alışkanlıklarınızı ve davranışlarınızı not edin. Her gün içmekten en çok hoşlandığınız üç sigara ve bunların nerede ve ne zaman içtiğinizi mutlaka yazın. O sigara içme zamanlarında başka uğraşlar edinin.



- 4. Düzenli egzersiz veya her gün 20-30 dakikalık hafif tempolu yürüyüşler yapın. Meditasyon veya yoga gibi dinlendirici yöntemlerden yararlanın.
- 5. Ev, araba ve iş yerinizdeki sigaraları ve aksesuarları uzaklaştırın. Küllük, çakmak ve kibritlerden kurtulun. "Yoksunluk belirtileri"nin sadece birkaç hafta süreceğini unutmayın. İradenize hakim olun.
- 6. Beslenmenize dikkat edin. Sigaradan gördüğünüz zarara eş miktarda zarar görebilmeniz için almanız gereken kilo miktarının yaklaşık 30-35 kilo civarında (!) olduğunu unutmayın. Sigara yerine glisemik indeksi yüksek çikolata, kekler, kurabiyeler, şekerlemeler ve hamur işleri gibi besinleri tüketmeyin.



- 7. Sinemaya, tiyatroya ve mzikallere gidin. Restoran, otel, uak gibi yerlerde sigara iilmeyen bölümleri tercih edin.
- 8. Kahve imek sigara imenizi tetikliyorsa kahve yerine taze sklm meyve sular, yeil ay, bitki ayları ve en önemlisi de vücudunuzu toksinlerden arndrmak iin temiz ve bol sudan yararlann.
- 9. Sigara ve alkol ikilisini birlikte seviyorsanız, sigarayı bıraktğınız dönemde alkol almamaya alın.
- 10. İnat edin ve bu inadnz ısrarla sürdürün, asla bırakmayn.



SİGARAYI BIRAKIN KENDİNİZİ YENİLEYİN

Sigarayı bırakmak için o kadar çok sebep varki...



HABERSEYRET.COM HABERSEYRET.COM HABERSEYRET.COM HABERSEYRET.COM



TC Sağlık Bakanlığı
ALO 171

SİGARAYA SON...
ALO 171
SAĞLIĞINIZ İÇİN

The advertisement features a central image of a lit cigarette with ash falling. The text is arranged around the cigarette, with 'SİGARAYA SON...' at the top, 'ALO 171' in large bold letters in the middle, and 'SAĞLIĞINIZ İÇİN' at the bottom. The logo of the Ministry of Health is at the top left, and the 'ALO 171' logo is below it. The entire advertisement is framed by a blue border.

