

Neden Sigaraya "Hayır" Demelisiniz?



Tütün ve Kişisel Görünüş

- Tütün içmek giysilerinizde ve saçlarınızda kötü bir koku bırakır.
- Tütün nefesinize kötü bir koku verir ve dilinizin rengini koyulaştırır.
- Tütün dişlerinizi ve parmaklarınızı sarartır.
- Daha fazla balgamınız olabilir.
- Cildinizde kırışıklıklar oluşabilir.

Tütün ve Atletik Performans

- Sigara içmek ciğerlerinize zarar verir ve egzersiz sırasında kullanılan kaslara giden oksijen miktarını azaltır.
- Vücudunuz yorulur ve hareket etmek zorlaşır.
- Sigara içenler nefes almada sorun yaşarlar.
- Sigara içenler yavaş koşarlar ve fazla uzağa koşamazlar.

Tütün ve Sağlık Riskleri

- Akciğer kanseri ve diğer ciğer hastalıkları
- Boğaz, ağız, mesane, böbrek, karın, ve pankreas kanserleri
- Damar sertliği
- Kalp krizleri ve diğer kalp hastalıkları
- Felçle sonuçlanan şok riski, konuşma yeteneğini kaybetme riski.
- Kemik erimesi
- Baş ağrıları
- Göz tahrişi
- Damak hastalığı ve diş kaybı

Eğer sigara kullanıyorsanız...

Ne içtiğinizi biliyor musunuz?

Bir sigaranın içinde yaklaşık **4,000 tane zararlı kimyasal madde** vardır. Bunlardan bazıları; katran, karbon monoksit, aseton, amonyak, arsenik, cadmium, benzin, siyanür ve naftalindir.

Sigarayı bırakmanın yararları

- Kendinizi daha sağlıklı hissedersiniz.
- Formunuz ve nefes almanız iyileşir.
- Öksürük ve soğuk algınlığı azalır.
- Tat ve koku alma duyularınız gelişir.
- Düşünme süreciniz keskinleşir.
- Yetişkinlikte karşılaşılabileceğiniz ciddi hastalıkların şansını azaltır.

- Para biriktirirsiniz.
- Sigaradan hoşlanmayanlara sorun olmaktan kurtulursunuz.



HATIRLAYIN: SİGARA İÇMEK HAVALI DEĞİLDİR!

Eğer sigara içiyorsanız, ne yaptığınızı bir düşünün:

Arkadaşlar: Bazı insanlar arkadaşları sigara içtiği için sigara içerler ve gruba ait olmak isterler.

Eğer sigarayı bırakmaya karar vererseniz, arkadaşlarınızın da desteğini almaya çalışın, bu kararınızı belki bir ya da birkaç arkadaşınızla beraber uygulamaya çalışın. Unutmayın ki sigara içmek hiç de havalı birşey değildir, size sorundan başka birşey vermez.

Partiler: Partilerde insanlar sık sık alkol ve sigara içerler. Bağımlılık yaratan maddeler kullanmadan da partilerde eğlenebileceğinizi hatırlayın. Eğer bir partide sigara içme ihtiyacı hissediyorsanız, bunun yerine sakız çiğnemeyi, dans etmeyi ya da birkaç dakikalığına dışarıya çıkmayı deneyin.