

# سیگار ۱۰۰ نمونه



معرفی خودم

سخنان پندآموز سیگار

پاسخ سیگار به باورهای نادرست مردم

ظرفیت کارایی ریه‌هایش به تدریج کاهش می‌ابد؛ تمامی اینها باعث می‌شود که احتمال بروز برونشیت آسم و ذات‌الریه در آنان افزایش یابد خطر ابتلا به آسم در کودکی که پدر و مادرش حداکثر روزی نصف پاکت سیگار مصرف می‌کند دو برابر است، مقدار نیکوتین موجود در بدن کسانی که با افراد سیگاری زندگی می‌کنند؛ معادل کشیدن سه سیگار در روز است. سیگار هدر دهنده‌ی دارایی‌های مالی و جانی



## ۱۰ معرفی خودم:

من را از برگ‌های توتوون که آن را خشک و خرد کرده و در یک غلاف کاغذی می‌بیچند درست می‌کنند.

در دود توتوون من این مواد وجود دارد:

جرائم: ماده‌ی بسیار چسبناکی است که مواد شیمیایی زیان‌آور را وارد شش‌ها می‌کند.

نیکوتین: ماده‌ی مخدری است که باعث اعتیاد به سیگار می‌شود؛ و نیاز بدن به این ماده را تشدید می‌کند.

مونوکسید کربن: گازی سمی است که کار انتقال اکسیژن، از شش‌ها به اندام‌ها را برای خون دشوار می‌کند.

## ۱۱ چرا مردم سیگار کشیدن را شروع می‌کنند؟

بعضی جوانان سیگار کشیدن را به این دلیل شروع می‌کنند که گنجکاوند و می‌خواهند، بدانند شبیه چیست؟ آنان شاید فکر می‌کنند که سیگار کشیدن آن‌ها را جذاب‌تر و بزرگ‌تر می‌کند.

- خیلی از مردم سیگار کشیدن را به این دلیل شروع می‌کنند که بهترین دوست‌شان سیگار می‌کشد یا دل‌شان می‌خواهد درگروهی پذیرفته شوند. برای بعضی‌ها هم سخت است که وقتی دوستی به آنان سیگار تعارف می‌کند، آن را رد کنند.

- افرادی هم که یکی ازوالدین‌شان، خواهر یا برادر بزرگ‌ترشان سیگار می‌کشد، احتمال بیشتری دارد که سیگار کشیدن را شروع کنند.



## من بسیار ضرور دارم، زیرا:

۱. من به رگ‌های خونی آسیب شدیدی می‌زنم و باعث می‌شوم که خون به ماهیچه قلب نرسد و می‌توانم باعث درد قفسه‌ی سینه یا حمله‌ی قلبی شوم.
۲. من بر جریان خون مغز تاثیر می‌گذارم و می‌توانم باعث سکته‌ی مغزی شوم.
۳. من از طریق دودم بافت شش‌ها را تخربی می‌کنم و باعث دشواری نفس کشیدن می‌شوم.



## پاسخ سیگار به باورهای نادرست مردم:

واقعاً به سیگار احتیاج دارم، چون به من آرامش می‌دهد:

با عرض پوزش این گفته را نمی‌توانم بپذیرم نیکوتین نه تنها نگرانی را کاهش نمی‌دهد، بلکه حتی باعث افزایش اضطراب و نگرانی می‌شود. بیشتر کسانی که سیگار را ترک کرده‌اند، احساس اضطراب کمتری داشته‌اند.

### سیگارهای سبک و کم نیکوتین ضرر ندارند:

کاملاً اشتباه است! تمام سیگارها از موادی خطرناک تهیه شده‌اند. حتی این نوع سیگار نیز به بدن شما آسیب می‌رساند. بسیاری از افرادی که از این سیگارها استفاده می‌کنند، عمیق‌تر به آن پک می‌زنند و این باعث می‌شود که نیکوتین بیشتری وارد ریه‌های آنها شود.



### ازطعم سیگار لذت میبرم:

شما فکر می کنید که طعم آن را دوست دارید، چون به آن معتاد شده اید. آیا به یاد دارید نخستین باری که سیگار کشیدید چه طعم بدی را در دهان خود حس کردید؟ مزه‌ی واقعی سیگار همان است.

### بعضی از سیگاری‌ها عمری طولانی می‌کنند:

درست است، تعداد معمودی از کسانی که سیگار می‌کشند عمری طولانی دارند، اما فکر می‌کنید این مسئله چرا این قدر جالب است؟ بله، چون معمولاً عکس آن صادق است. چرا به هزاران انسان سیگاری که حتی به سن بازنشستگی نیز نمی‌رسند، فکر نمی‌کنید. حقیقت این است که بیشتر افراد سیگاری با روش کردن هر نخ سیگار، عمر خود را به دست خود کوتاه می‌کنند.

### سیگار کشیدن به من در غلبه بر یأس و نا امیدی کمک می‌کند:

وقتی نیکوتین خودش باعث افسردگی می‌شود چگونه می‌تواند به شما مبارزه با یأس و ناامیدی و مقابله با مشکلات زندگی کمک کند

### سیگار بخشی از زندگی من است:

سیگار به زندگی شما فقط بار منفی می‌دهد و شما و کسانی که با شما زندگی می‌کنند، را می‌کشد، سیگار، گران، کثیف و ضداجتماعی است.

## سخنان پندآموز سیگار:



از اول به سراغ سیگار ترفت خیلی راحتتر از ترک آن است.

هر وقت سیگار می‌کشید به الگویی که برای فرزندتان می‌سازید، بیندیشید احتمال سیگاری شدن فرزند شما در نوجوانی بیشتر از کودکان دیگر است.

شاید خانواده و یا دوستانت به تو سیگار تعارف کنند، نگذارید دیگران مجبورت کنند که سیگار بکشی نظر شخصی خودت را داشته باش

مهارت نه گفتن در برابر سیگار را به فرزندان خود بیاموزید

اگر خودت وسوسه‌شده‌ای که یکبار سیگار را امتحان کنی در این‌باره فکر کن که چرا می‌خواهی سیگار بکشی

وقتی کنار فرزندان تان نشسته‌اید و سیگار می‌کشید؛ بخار خود را باشید که احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی را در او سه تا چهار برابر می‌کشد.

ممکن است با سیگار کشیدن احساس آرامش بزرگ‌شدن به تو دست دهد، اما این کار می‌تواند در آینده تو را خیلی بیمار و ناتوان کند یا حتی بکشد.

فکر کنید و ببینید که کسانی که دوست‌شان دارید چه آسیبی می‌زنید آیا تقنیک پُر در منزل دارید؟ خوب پس چطور در خانه سیگار نگه می‌دارید؟ والدین برای

حافظت از فرزندان‌شان مسئولیت سنگینی به عهده دارند ولی آیا واقعاً والدین سیگاری فرزندان‌شان را دوست دارند. سیگار تان را دور بیندازید و زندگی خودتان و آنان که دوست‌شان دارید نجات دهید.

فرزندان افراد سیگاری مشکلات تنفسی بیشتری دارند، این به آن معناست که اگر شما سیگاری باشید؛ فرزندان تان بیشتر به سرماخوردگی و آنفولانزا مبتلا می‌شوند، همچنین