

تهیه و تنظیم از گروه آموزش و تحقیق **تدبیر نصیر**

WWW.TADBIRENASIR.COM

20 دلیل برای ترک سیگار:

- 1- ظاهر آراسته‌تر با حذف لکه‌های روی انگشتان و دندان‌هایتان.
- 2- حذف بوی بد دهان ناشی از کشیدن سیگار و تنفس راحت‌تر.
- 3- حذف بوی سیگار از روی لباس، مو، بدن‌تان و تمام وسایلی که با آنها سر و کار دارید.
- 4- پیشگیری از پیدایش چین و چروک زود هنگام در پوست صورت‌تان.
- 5- حذف مشکلات تنفسی از قبیل؛ خس‌خس حین تنفس، سرفه، برونشیت مزمن و از همه مهم‌تر سرطان ریه.
- 6- بازیافت دوباره حس بویایی و چشایی که بر اثر استعمال سیگار از حساسیت‌شان کاسته شده و دوباره طعم واقعی غذایتان را احساس خواهید کرد.
- 7- احساس سرزندگی و شادابی دوباره در زندگی و افزایش قوای جسمانی.
- 8- خواب بهتر و راحت‌تر.

9- کاهش خطرات بیماری‌های قلبی، نفخ، فشار خون بالا، تپش قلب، زخم‌معدده، برگشت اسید معده، سرطان دهان و تعداد بیشماری از سرطان‌های گوناگون.

10- کاهش بیش از 50 بیماری و عارضه‌های گوناگون.

11- دوباره کنترل رفتار خود را بدست خواهید آورد و با رهایی از زندان اعتیاد بار دیگر حس آزادی را باز پس خواهید گرفت.

12- کاهش خطر آسیب رسیدن به نوزاد در زنان باردار.

13- افزایش طول عمر (افرادی که به طور مستمر سیگار می‌کشند، به طور متوسط 15 سال از عمر خود را از دست می‌دهند).

14- فراهم آوردن یک محیط سالم و سلامت برای کودکان و تمام افرادی که با آنان زندگی می‌کنید.

15- حذف هزینه‌های خرید سیگار که قابل توجه بوده و می‌توان آن را صرف امور بهتری کرد.

16- رهایی از صدها ماده سمی و سرطانزای موجود در سیگار.

17- تردد و مسافرت به وسیله قطار، هواپیما و اتوبوس برای شما و دیگر افراد سهل‌تر و دلپذیرتر خواهد شد.

18-دیگر در محل کارتان مجبور نیستید برای سیگار کشیدن به بیرون بروید.

19-با ترک این عادت نادرست اعتماد به نفس خود را افزایش داده و به اراده خودتان ببالید.

20-از دنبال جا سیگاری گشتن خلاصی می‌یابید.

تهیه و تنظیم از گروه آموزش و تحقیق **تدبیر نصیر**

WWW.TADBIRENASIR.COM