

Siqaretə YOX deməyi baca bilərsiniz!



Qərarınızın qətiləşməsi üçün:

- Siqaretin zərərləri ilə bağlı çoxlu məlumat toplayın
- Tütünün sağlamlığa təsiri ilə bağlı elmi araşdırmaların nəticələrinə laqeyd qalmayın
- Siqaretdən imtinanın müsbət nəticələrinə inanın
- Əmin olun ki, siqaretdən imtina etməyiniz sağlamlığınız, ömrünüzün uzanması, pulunuza qənaət, siqaret asılılığından qurtarmaq deməkdir.

Qərarınız qətiləşdisə:

- Siqaretdən imtina edəcəyiniz günü təyin edin
- Və ən əsası, iradəli olun.

Tütün çəkmək haqqında bütün həqiqətlər

Siqaretin səbəb olduğu xəstəliklərin siyahısı hər il artır. Öyrənmək istəyirsiniz, onlar hansılardır?

Öncəliklə bilməlisiniz ki, tütün zəhərdir və bu zəhər ürək-damar və mərkəzi sinir sisteminin normal fəaliyyətini pozur, nevroza və əsrimizin ən dəhşətli xəstəliyi – xərçəngə səbəb olur.

Təkcə onu demək kifayətdir ki, tütün məmulatlarının tüstüsü ilə yayılan 4000-dən çox kimyəvi maddə insan orqanizmində çoxsaylı problemlər yarada bilər.

Çəkdiyiniz hər siqaret ömrünüzdən 5 dəqiqə yarım azaldır. Bunun nəticəsidir ki, erkən ölüm halları siqaret çəkməyənlərlə müqayisədə çəkənlərdə 50% çoxdur.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatına əsasən, XX əsrdə 100 milyon insanın ölümünə məhz tütün səbəb olub. Hesablamalara görə, XXI əsrdə bu rəqəm bir milyarda çatacaq.

Bu statistika həyəcan təbili çalmaq üçün əsasdır.

Sağlam bədəndə sağlam ruh olar

Onun zəhər olduğuna niyə inanmırlar?

Siqaretçəkmə ən pis vərdişlərdən biridir. Üstəlik, istehlakçıları onun zərərli olduğunu qəbul etmək istəmirlər. Halbuki siqaret, tüstüsündən tutmuş qatranına qədər ziyanlıdır.

Siqaretin zəhər olduğuna niyə inanmırlar? Çünki siqaret insanın sağlamlığını tədricən sarsıdır. Məsələn, bir fakta nəzər salaq: 1-2 qutu siqaretdə nikotinin ölümcül dozası var. Lakin həmin dozanın orqanizmə birbaşa yox, tədricən daxil olması siqaret istehlakçıları xilas edir.

Gənclərin siqaret həvəsi

Təəssüf ki, bəzilərinin siqaretlə tanışlığı daha çox yeniyetmə dövründə baş verir. Böyüməkdə olan nəsil sevdiklərinin siqaret çəkdiyini görüb onlara bənzəməyə çalışırlar. Bəzi yeniyetmələr üçün siqaretçəkmə cəsarətin, müstəqilliyin rəmzidir. Orqanizmin ehtiyac duymadığı, heç bir ləzzət almadığı siqarete başlamaq həvəsi sırf bununla izah olunmalıdır.

Həvədi, bəsdı

25 yaşdan sonra isə siqaretçəkənlərin sayı azalmağa başlayır. Siqaretdən imtina edənlərin yaşına baxsaq görərik ki, bu göstərici kişilərlə qadınlarda fərqlənir. Məsələn, 40-44 yaşdan sonra kişilər siqaret çəkməyi azaldır, 45 yaşdan sonra isə "həvədi, bəsdı", - deyib birdəfəlik tərgidirlər. Qadınlarda isə bu proses 5 il daha gec baş verir.

Siqareti necə tərgidək?

Siqaret istehlakçılarının 70%-i siqareti tərgitməkdə istəklidirlər. Yalnız 19%-i bu vərdişdən əl çəkməyi düşünür. Tərgidənlərin 30%-i müəyyən müddətdən sonra yenidən bu vərdişə qayıdır.

Odur ki, siqaretdən imtinanın əsas şərti qətiyyətlikdir. Əks halda heç bir davadərman kömək etməyəcək.



**Çəkdiyiniz hər siqaret ömrünüzdən
5 dəqiqə yarım azaldır**



Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti yanında İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyi 15 fevral 2016-cı il tarixindən etibarən fəaliyyətə başlayıb. Agentlik səhiyyə sahəsinə ayrılan vəsaitlərin daha səmərəli istifadə edilməsi ilə əhəlinin sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına xidmət edir.

İcbari Tibbi Sığorta üzrə Dövlət Agentliyi @ its.gov.az @itsgovaz

www.its.gov.az Bakı şəh., Z.Əliyeva küç. 93 +994 12 310 07 70