



dumansız

bir hayat için

Tütün ürünlerinden biri olan ve
4.000'den fazla kimyasal madde içeren
⚙️ sigara nedir, ne yapar?



Sigara nedir, ne yapar?

- Sigarayı ciğerlere çekerek kullanan bir kişi her bir sigarada ortalama 1 ila 2 mg kadar nikotin alır.
- Nikotin deri yoluyla, ağzın içini kaplayan mukoza yardımıyla veya içe çekilmesiyle ciğerler tarafından emilir.
- Beyin ve vücut üzerinde, bir kısmı henüz tespit edilememiş karmaşık birtakım etkileri vardır.
- Nikotin yağ dokusunda biriktiğinden sigara bırakıldıktan sonra dahi vücuttan atılması çok uzun zaman alır.
- Özellikle ergenlik döneminde fiziksel ve bilişsel gelişimi olumsuz etkiler.
- Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür ve bırakmak çok zordur.

Biraz Kimyadan Konuşalım

Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000'den fazla zehirli kimyasal madde bulunmaktadır. Aşağıda bazıları yer alıyor. Hangisi nerelerde kullanılıyor? Araştırınız.

akrolein

arsenik

azotoksitler

amonyak

benzen

bütan

DDT

aseton

formaldehid

kadmiyum

katran

hidrojen siyanür

karbon monoksit

metanol

kurşun

tolüen

naftalin

nikotin

radon

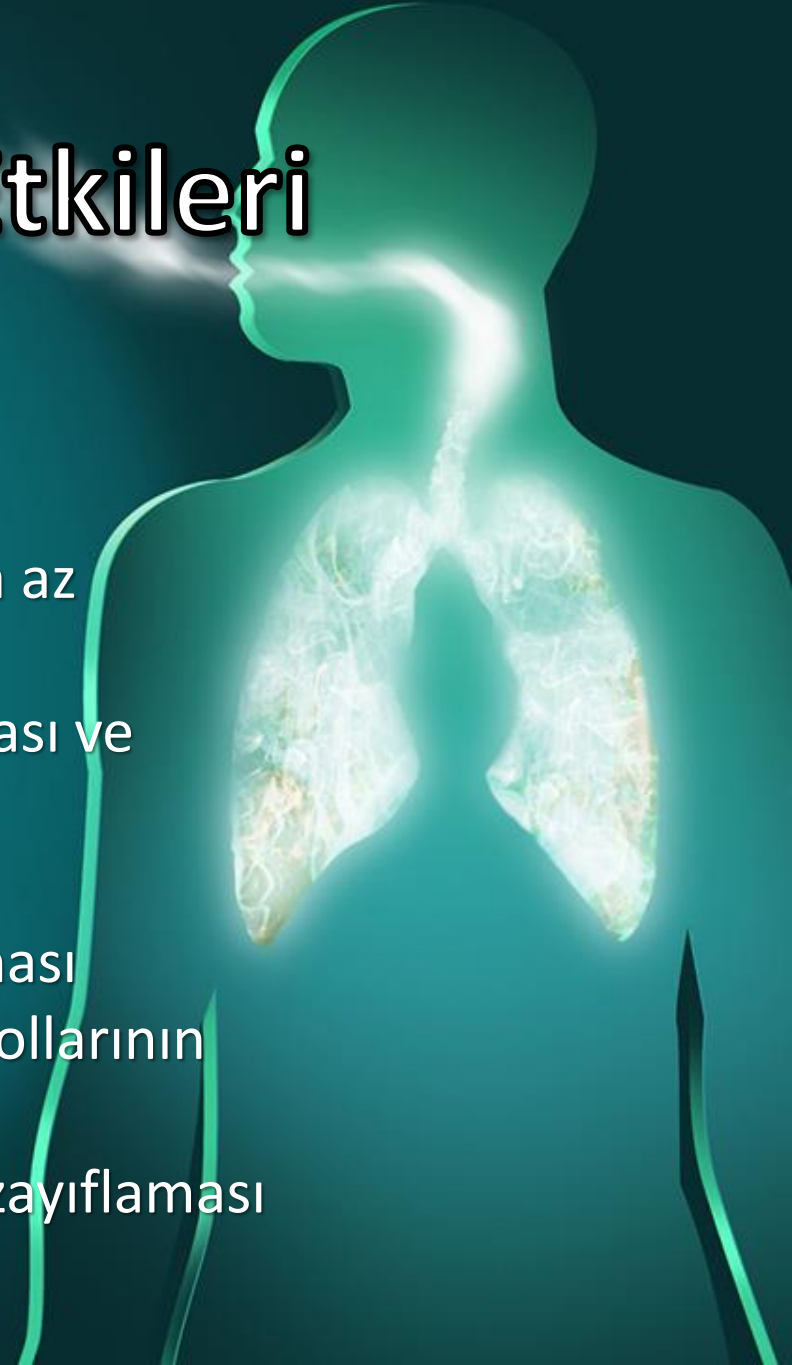
tiner

uçucu aminler



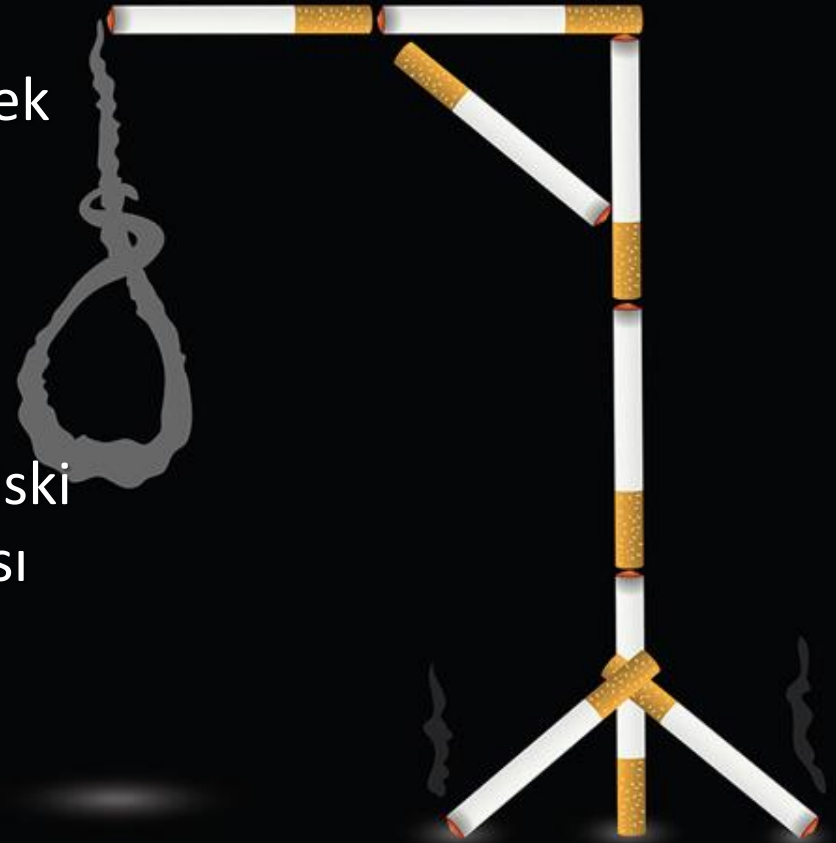
Sigaranın İçer İmez Ortaya ıkabilecek Etkileri

- Kalp atışının hızlanması
- Kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin, olması gerekenden daha az miktarda idrar üretmesi
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- İştahsızlık
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Akciğerlerdeki küçük liflerin ve havayollarının gerektiği şekilde çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması



Sigaranın Bir Süre İçilmesi Sonrasında Ortaya Çıkabilecek Etkileri

- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırışık ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek
- Kadınlarda ve erkeklerde kısırılık riski
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma
- Kötü nefes kokusu



Sigaranın Tetiklediđi Hastalıklar

- Özellikle ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
- Solunumla ilgili enfeksiyonlar
- Kronik bronşit
- Zatürree
- Astım
- Mide ülseri
- Damar hastalıkları
- Kronik baş ağrıları
- Kalp krizi ve kalp ile ilgili hastalıklar
- Felç
- Parmaklarda kangren
- İktidarsızlık
- Akciđer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri



Sigaranın Arttırdığı Riskler



Sigaranın Yararları

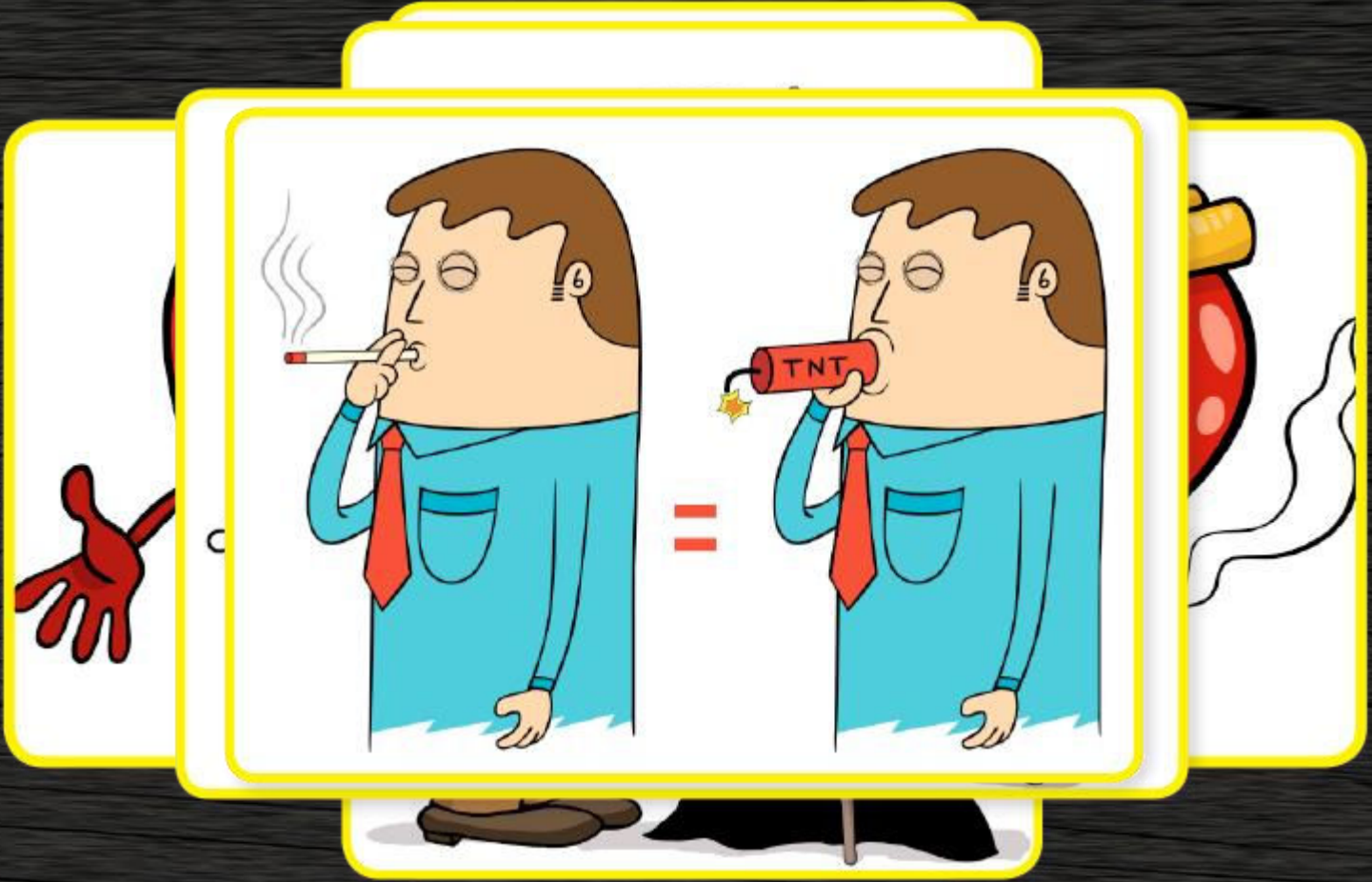
Var mıdır?

Tabii ki vardır. Hem de çok. Örnek mi istiyorsunuz? Hep birlikte sayalım.

- Sigara yaşlanmayı önler.
- Sigara sayesinde sık sık spor yaparsınız.
- Sigara sayesinde aramakla kolay kolay bulamayacağınız kimyevi maddeleri bulursunuz.
- Sigara içerek insanların para kazanmasına yardımcı olursunuz.
- Nüfus planlamasına katkınız olur.
- Sigara matematiğinizi geliştirir.
- Sigara sayesinde kültürlü ve yüksek eğitilmiş insanlarla tanışabilirsiniz.
- Sigaraya bağlılığınızla devletinize bağlılığınızı ispatlarsınız.
- Sigara evinizi hırsızlardan korumanıza yardımcı olur.
- Sigara eğitiminize katkı sağlar.
- Sigara sayesinde özel muamele görürsünüz.
- Sigara sosyal güvenlik kurumlarının yükünü azaltır.
- Sigara çevrenizdekilerin kişisel bakım ve hijyenine katkı sağlar.
- Sigara hayatınıza renk katar.
- Sigara sizi hayata bağlar.
- Sigara ilerleyen yıllarda canınızı korur.
- Sigara sizi mütevazı biri yapar.
- Sigara yalnız kalmak istediğinizde size yardımcı olur.

Sigaranın bu yararlarının ayrıntılarını mı merak ediyorsunuz? O hâlde Yeşilay'ın Dumansız Bir Hayat İçin adlı broşürünün 10-11. sayfalarına bakınız.

Biraz da Gülelim



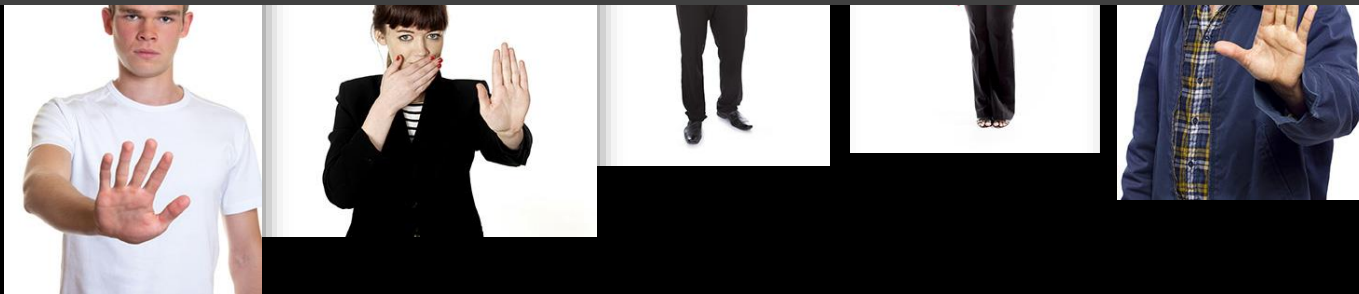
Karikatüre bir alt yazı veya konuşma balonu yazalım.
Haydi alın kalemlerinizi, yaratıcılığınızı konuşturun.



Hayır!

Sana uzatılan sigaraya bir kere “Hayır!” dersen
daha sonrakilere de “Hayır!” dersin!

“Hayır!” demeyi öğren!



Kullananların Uyduruk Gerekçeleri

- Sigara öfkemi yatıştırıyor.
- Sigara konsantrasyonumu arttırıyor.
- Birçok insan içiyor. Benim onlardan neyim eksik?
- Birçok ünlü ve akıllı adam içiyor. Ben onlardan daha mı akıllıyım sanki?
- Bizim evde herkes içiyor.
- Çayla, kahve sigarasız olmaz!
- Çalışırken içmek lazım!
- Yemekten sonra şart! Hazmettiriyor.
- Sigarasız bir muhabbet düşünülemez.
- Sigara açlığımı bastırıyor.
- Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.
- Arkadaşlarım da içiyor. Onlardan farklı olmak istemiyorum.
- Daha karizmatik gösteriyor.
- Delikanlı adam, sigara içer.
- Çok havalı!



Sigaraya Hiç Başlamamak İçin ve Başlamış Olanların da Bırakması İçin “YAP!”lar

- Sağlığının kıymetini bil!
- Kendini iyi tanı!
- “Ben sigara içmiyorum.” cümlesini gururla söyle!
- Hayatına anlam katacak alışkanlıklar edin!
- Ailenle daha fazla zaman geçir!
- Takılacağın mekânları doğru seç!
- Arkadaşlarına örnek ol!
- İyi arkadaşlar edin!
- Gerektiğinde “Hayır!” demeyi bil!
- Aklını kullan!
- Spor yap!
- Sağlıklı beslen!
- Şartlanmışlıklarını gözden geçir!
- Stresle başa çıkmak için yöntemler geliştir!
- Sorunlarınla yüzleş!
- Sigaranın sorunlarını çözemeyeceğini, aksine başına sorunlar çıkaracağını aklında tut!
- Parana sahip çık!
- Emegine ve emeğinin getirisine saygı duy!
- “Zararın neresinden dönülse kârdır.” de ve sigara içmekten kendini kurtar!



Sigaraya Hiç Başlamamak İçin ve Başlamış Olanların da Bırakması İçin “YAPMA!”lar

- Sigara içenlere herhangi bir sebeple özenme!
- Sigarayı yoldaş belleme!
- Sigarayla hemhâl olma!
- Sigara içenlerle beraber aynı ortamda oturma!
- Sigara içilen ortamlara yaklaşma!
- Tütün ve türevleriyle ilgili herhangi bir şeyi merak etme!
- Sigaranın bir tek sorununu dahi çözeceğine inanma!
- Sigara içmek için mazeret veya gerekçe arama!
- Hayatını ve vücudunu zehirleyecek tütün ve tütün mamullerine meyiletme!
- Problemlerini sürüncemede bırakma!
- Sigara içerek hem canına hem malına yazık etme!
- Sigaradan göreceğin zararlara sadece kendinin üzülmeceğini bilmezlikten gelme!
- Sigaranın yol açabileceği sorunları aklından çıkarma!
- Sigaranın zararları benim başıma gelmez diye düşünme!
- Sigarayı bırakmak için hasta olmayı bekleme!
- Sigara içmeye devam etmek için herhangi bir bahaneye sığınma!
- Sigarasız günlerini özlemekle yetinme!
- Pasif içicilerin de sigaradan zarar gördüğünü unutma!
- Sigara içerek kendine verdiği zararlara çevrendekileri ortak etme!



tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



dumansız
bir hayat için

tbm yaz
2423'e
SMS Gönder
₺5 bağış yap



Fotoğraflar ve Grafik Çalışmaları

© WavebreakmediaMicro, © Štěpán Kápl, © crystaleyemedia, © valeo5, © leremy, © Artistan,
© Igor Zakowski, © zetwe, © pitju, © Bo Valentino, © Sebastian Gauert, © kmiragaya, © pathdoc,
© gstockstudio, © MediablitzImages, © bruno135_406, © Daniel Ernst, © Syda Productions, © apops,
© theartofphoto, © Innovated Captures, © sixdun, © Igarts, © Rui Vale de Sousa, © Onypix,
© pedrocampos85, © tcsaba, © guccigugu, © kassandra_gg, © Arkady Chubykin – Fotolia.com