

DÜŞÜN:

- Hər bir insanın təmiz, tərkibində zərərli maddələr olmayan hava ilə nəfəs almaq hüququ var.
- Tütünçəkmə insanın sağlamlığına təhlükə yaratmaqla yanaşı, ona ciddi maddi zərər vurur. Təxminən 20 il ərzində tütünə xərclənən pula hətta avtomobil almaq mümkündür!
- Tütündən asılılıq xroniki xəstəlikdir, ondan imtina etmək üçün təkrar cəhdlər göstərməlidir.
- Güclü vərdiş və hətta asılılığın növü olan tütünçəkmədən milyonlarla insan imtina edə bilər.
- Tütünçəkmə nəticəsində əmələ gələn bir çox xəstəliklərin yaranma riski tütünçəkmədən imtina etdikdən sonra azalır.

**Artıq sən də tütünlə bağlı təhlükələr barədə məlumatın var!
Tütün çəkməyə başlama! Çəkirsənsə, imtina et!**

BU BUKLETİ İTİRMƏ!

**Bukleti tütünçəkmə yoldaşlarına göstər!
Onları vaxtında bu təhlükəli vərdışdən çəkindir!**

**UNUTMA Kİ, VƏTƏNİ YALNIZ SAĞLAM VƏ GÜCLÜ
GƏNCLƏRİN XİDMƏT ETDİYİ ORDU QORUYA BİLƏR!**

Buklet Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2011-ci il 7 iyul tarixli 1621 nömrəli Sərəncamı ilə təsdiq edilmiş "Azərbaycan gəncliyi 2011-2015-ci illərdə" Dövlət Proqramı'nın həyata keçirilməsi üzrə Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Tədbirlər Planının 6.2.4-cü bəndinə uyğun olaraq İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.



Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96
Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85
office@isim.az www.isim.az



**Sağlam əsgər – güclü ordu!
Güclü ordu, Vətəni qoru!**

“... siqaret çəkənə müsbət münasibət ola bilməz...”

İlham Əliyev,
Azərbaycan Respublikasının Prezidenti

Dünyada hər il 6 milyonadək insan tütünün zəhərli təsiri ilə yaranan xəstəliklər nəticəsində dünyasını dəyişir. Bu təhlükəli vərdiş, hətta tütünçəkənlərin də fikrincə, cəmiyyətin mənafeyinə və vətənpərvərlik ideyasına zidd addım sayılır. “Cəmi bircə siqaret” fikri tütünçəkməyə başlayan gənci nəticədə tütündən asılı edir. Hərbi xidmətdə olan gənc tütün çəkirsə, özünün və dostlarının həyatını təhlükəyə atır.

Tütündən uzaq dayan! Aktiv və passiv tütünçəkmə sağlam həyat üçün TƏHLÜKƏLİdir!

Tütünçəkmə aktiv (insan özü çəkirsə) və passiv (digərlərinin çəkdiyi tütün tüstüsü ilə nəfəs alırsa) olur. Nəticədə əzablı ölümə gətirib çıxaran, uzun sürən, ağrı ilə dolu xəstəliklər yaranır.

TÜTÜN ALIR SƏNİ HƏDƏFƏ – KEÇMƏ DÜŞMƏN TƏRƏFƏ!

Tütün tüstüsündə insan orqanizmi üçün təhlükəli sayılan 4000-ə yaxın zərərli, o cümlədən xərçəng xəstəliyini yaradan kimyəvi maddə var.

Tütünçəkmə gənclərin həm fiziki, həm də psixoloji sağlamlığına təhlükə yaradır. Belə gənclər diqqətsiz və əsəbi olub, münasibətlərdə problemlər yaşayırlar.

Tütünçəkmə nəticəsində:

- ağ ciyər və digər orqanların xərçəngi inkişaf edir
- ürək-damar xəstəlikləri yaranır
- nəfəs yollarının xəstəlikləri artır
- insanın üzərindən xoşagəlməz qoxu gəlir
- dişlər və dırnaqlar saralır
- saç tökülür
- yaddaş zəifləyir
- fiziki hərəkət zamanı tez-tez yorulma halları baş verir
- əhval-ruhiyyə pozulur
- cinsi fəaliyyət zəifləyir
- boy artımı ləngiyir

Tütün çəkən kişilərdə cinsi zəifliyin yaranması ehtimalı çəkməyənlərə nisbətən 2 dəfə çoxdur.

Cəmi bircə siqaret belə, sağlamlığa mənfi təsir göstərir. Qəlyan çəkəndə isə insan orqanizmi daha çox xərçəng yaradan maddə qəbul edir və qanda dəm qazı 4 dəfə çox olur, bu da müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur.

NƏZƏRƏ AL: Mentollu, nanəli, digər yanlış olaraq “yüngül”, “zəif” adlandırılan siqaretləri çəkən gənclər sərinləşdirici təsire malik olan tütünü ağ ciyərdə daha çox saxlayır və bu, adi siqaretdən də artıq təhlükə yaradır.

