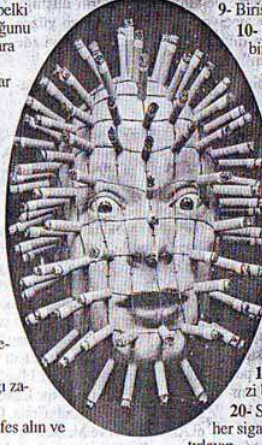


Sigarayı bırakmak için 20 altın tavsiye

Tüm hayatınızı değiştirecek sigarayı bırakma kararı, belki kolay uygulanamayacak; ancak bunun imkansız olduğunu düşünmek de size baştan kaybettirecektir. Araştırmalara göre tiryakilerin yüzde 70'i sigarayı bırakmak istiyor. Her gün binlercesi de bırakıyor. Unutmayın, başarıları da en az sizin kadar tiryaki! Yapmanız gereken en önemli şey; kazanacaklarınızı bilmek!

- 1- Kendinize inanın ve güvenin. Sigarayı da bırakabileceğiniz mümkün!
- 2- Önerileri kendinize uyarlayın ve sigarayı bırakmak için kendi planınızı yapın.
- 3- Bırakmakla kazanacaklarınızı yazın! Daha uzun yaşamak, para biriktirmek vb...
- 4- Ailenizden ve arkadaşlarınızdan size yardımcı olmalarını isteyin.
- 5- Sigarayı bırakacağınız günü yeni hayatınız için bir başlangıç kabul edin.
- 6- Doktora da danışabilirsiniz, onun yardım ve önerilerini alabilirsiniz.
- 7- Spor yapın. Böylece sigaranın vücudunuzda yaptığı zarar tamir edilecektir.
- 8- Her gün 3-5 dakika nefes egzersizi yapın. Derin nefes alın ve çok yavaş ağzından verin.



- 9- Birisi size sigara ikramı ederse reddedin.
- 10- Her gün kaç sigara içeceğinizi planlayın, bunu birer tane azaltarak ilerleyin.
- 11- Sigara paketini yanınızda taşımayın, bir başkasına verin.
- 12- Sigarayı bırakmak isteyen bir arkadaşınızı bulun ve birbirinizi teşvik edin.
- 13- Dişlerinizi temizletin ve her zaman temiz tutun.
- 14- Sigarayı bıraktıktan sonra kendinize bir ödül verin.
- 15- Bol su için. Vücudunuzdan zararlı maddelerin atılmasına yardımcı olacaktır.
- 16- Sigarayı en çok ne zaman istediğinizi düşünün ve onun yerine başka bir şey yapın.
- 17- Boşluk hissini gidermek için bir şey bulun; su için, sakız çiğneyin, leblebi yiye...
- 18- Sigarayı bırakma konusunda düşüncelerinizi yazın, bunu her gün okuyun.
- 19- Canınız sıkılıp sigara istediğinizde, hislerinizi bir günlüğe yazın.
- 20- Sizin için çok önemli birine söz verin, canınız her sigara istediğinde, bu resme bakın ve sözünüzü hatırlayın.

Dumanı yaraya zararlı!

Başkalarının içtiği sigaranın dumanına uzun süre maruz kalmanın, yaraların iyileşmesini yavaşlatıp; daha fazla yara izi kalmasına sebep olduğu ortaya çıktı. TÜBİTAK'ın Bilim Teknik Dergisi'nde yer verilen bir araştırmada, sigara dumanına maruz kalınca hücrelerin hasar gören bölgeye göç etme becerisinin tehlikeye düştüğü bildirildi. Buna göre duman hücre iskeletinin düzenlenişini değiştiriyor, hücrelerin yapışkanlık özelliğini artırıp hareketliliğini azaltıyor. Bu durum, yaranın iyileşmesini önüyor.