



به این ۲۲ دلیل

سیگار نکشید



ظاهر آراسته تر با مذف لکه های روی انگشتان و دندانهایتان.





مذف بوی بد دهان
ناشی از کشیدن
سیگار و تنفس راحت تر

مذف بوی سیگار از
لباس، مو و بدنتان و
تمام وسایلی که با آنها
سر و کار دارید





پیشگیری از پیدایش چین و چروک زودرس در پوست صورتتان



حذف مشکلات تنفسی از قبیله: خس خس حین تنفس،
سرفه، برونشیت مزمن، و از همه مهم تر سرطان ریه



بازیافت دوباره حس بویایی و چشایی
که بر اثر استعمال سیگار از حساسیتشان کاسته شده است.



دوباره طعم واقعی غذایتان را احساس خواهید کرد



احساس سر زندگی و شادابی دوباره در زندگی، افزایش قوای جسمانی



با ترک این عادت نادرست
اعتماد به نفس خود را افزایش دهید
و به اراده خودتان ببالید



ریه سیگاری

ریه غیر سیگاری

خواب بهتر و راحت تر



کاهش فطرات بیماری های قلبی، نفخ، فشار خون بالا، تپش قلب، زخم معده، برگشت اسید معده، سرطان دهان و تعداد بیشماری از سرطان های گوناگون



از دنبال جا سیگاری گشتن
خلاصی می یابید



کاهش بیش از ۵۰ بیماری و عارضه های گوناگون



دوباره کنترل رفتار خود را به دست خواهید آورد و با رهایی از زندان اعتیاد بار دیگر مس آزادی را باز پس خواهید گرفت

کاهش خطر آسیب رسیدن به نوزاد در زنان باردار





افزایش طول عمر

(افرادى كه به طور مستمر سيگار مى كشند به طور متوسط ۱۶ سال از عمر خود را از دست مى دهند.)



(هايى از صدها ماده سمى و سرطان زاي موجود در سيگار

دیگر در محل کارتان مجبور نیستید برای سیگار کشیدن از اتاق خارج شوید!



مذف هزینه های خرید سیگار که قابل توجه بوده و می توان آن را صرف امور بهتری کرد

تردد و مسافرت به وسیله قطار، هواپیما و اتوبوس

برای شما و دیگر افراد سهل تر و دلپذیرتر خواهد شد



فراهم آوردن یک محیط سالم و سلامت برای کودکان
و تمام افرادی که با آنان زندگی می کنید



الگوی مناسبی برای فرزندانان خواهید بود



آیا این دیوانگی نیست؟!
شاید بگوئید برای تمام عمرش بسه!!



با تقدیم یک سبد گل
از همین الآن اقدام کنید



سیگار نکشیدن را گفتم!!
یادت رفت؟!؟

پیروز با شیر...

