



مقالات بسیاری توضیح می دهند اگر سیگار بکشید برای سلامتی و ریه های شما چه اتفاقی خواهد افتاد. درست است که ما نیز با سیگار کشیدن مخالف هستیم، اما می خواهیم یک رویکرد مثبت را در ارتباط با این موضوع به شما معرفی کنیم. به شما نشان بدهیم که اگر تصمیم به ترک سیگار بگیرید چه چیزهای خوبی اتفاق خواهند افتاد. به شما ثابت می کنیم که ارزش جنگیدن را دارد و مزایای آن حیرت انگیز است! و با اولین دلیل برای ترک کردن سیگار، کار را آغاز می کنیم:

# He Had Quit Smoking

**After One Week**  
Better sense of  
smell and taste

**After 3 Month**  
Better the lung 30%

**After 12 Weeks**  
Your lungs recover the  
ability to clean itself

**After 8 Hours**  
Out Extra (CO)  
From Your Body

**After 1 Year**  
Less than your  
risk of heart  
disease to half

**After 1 Year**  
Save more  
than \$ 4000

**After 5 Days**  
Most of the  
nicotine Out  
from your body

**EVERY CIGARETTE YOU DON'T SMOKE  
IS DOING YOU GOOD**

شما جشن تولدهای بیشتری خواهید داشت! بله، این درست است! بر اساس ت **حقیقات** پرفسور "سر ریچارد پتو" از دانشگاه آکسفورد که بر روی  $1/3$  میلیون زن انجام شد، اگر سیگار را قبل از رسیدن به میان سالی ترک کنید، حدوداً 10 سال بیشتر عمر خواهید کرد. بنابراین، اگر می خواهید بازی کردن نوه هایتان در باغ را ببینید، یک راه حل ساده وجود دارد که شانس شما را بیشتر می کند- فقط سیگار را کنار بگذارید.



پوست شما زیباتر خواهد بود! بر اساس اطلاعات انجمن آمریکایی جراحی زیبایی پلاستیک، فقط یک ماه بعد از ترک سیگار، پوست شما بسیار بهتر دیده خواهد شد. فکرش را بکنید، یک ماه! مشکلی که سیگار کشیدن دارد این است که بدن شما در شرایط سوء تغذیه همیشگی قرار دارد و معمولاً از حداقل ویتامین ها و مواد معدنی استفاده می کند، بدین معنی است که چیزی برای پوست شما باقی نمی ماند. به محض این که از این عادت رها شدید، پوست شما دریافت اکسیژن بیشتر را شروع خواهد کرد و آنتی اکسیدان ها پوست شما را درخشان تر، زیباتر و عاری از چین و چروک خواهند کرد.

موی شما بهتر دیده شود و دیگر نخواهد ریخت! موی شما تیره دیده می شود و مقدار زیادی از آن را از دست داده اید؟ خب، دلیل آن واضح است! بر اساس **مطالعات** پوست شناسی بر روی ریزش مو، سیگار کشیدن یکی از دلایل اصلی برای طاسی زودرس در مردان و زنان است. بنابراین اگر می خواهید مویتان نریزد ... می دانید باید چه کاری انجام دهید:

شانس شما در داشتن فرزندان سالم بیشتر خواهد شد! دکتر جودیس ریچمن می گوید "زن هایی که سیگار می کشند، 60 درصد بیشتر از آن هایی که سیگار نمی کشند مستعد **نابرووری** هستند." مشکل این است که سیگار کشیدن، تخمک های زنان را سریعتر کاهش می دهد، بنابراین دوران بارداری سخت تری دارند و زودتر به سن یائسگی می رسند. از سوی دیگر مردها دی

ان ای (DNA) اسپرم خودشان را نابود می کنند و آن اسپرم هایی که دارای ژن آسیب دیده هستند بعید است که کارشان را درست انجام بدهند. اکنون، باور دارم شما پیام را دریافت کرده اید: اگر می خواهید بچه دار بشوید، سیگار را ترک کنید.

شما از غذا بیشتر لذت خواهید برد! بر اساس [مطالعه ای](#) از سوی دانشگاه ارسطو در تسالونیک، بوی غذا، این ترکیب شگفت انگیز از رایحه ها برای سیگاری ها کاملاً غیر قابل دسترس است. مانند همیشه، انتخاب با شما است.

دندان هایتان از شما سپاسگزار خواهند بود! آن ها سفید تر، درخشان تر و سالم تر از همیشه خواهند بود. درباره این یکی موضوع شما نیاز به تحقیق ندارید، موضوع واضحی است، نه؟



و آخرین موضوع مهم: شما تمام تاثیرات منفی را معکوس خواهید کرد! براساس م [طالعات](#) انجام شده بر روی میلیونها زن از سوی سازمان های همکار، اگر شما قبل از 30 سالگی سیگار را ترک کنید، 97 درصد از تاثیرات منفی آنرا معکوس خواهید کرد و اگر قبل از 40 سالگی ترک کنید 90 درصد از آن ها را معکوس خواهید کرد. این خبر خوبی است، درست است؟

خب، برای ترک کردن سیگار آماده اید؟ همین امروز این کار را انجام بدهید! و اگر این دیدگاه مثبت برای شما تاثیرگذار نیست، میتوانید در اینجا برخی از تبلیغاتی که جنبه زشت عادت شما را نشان می دهد ببینید.



ADVERTISEMENT

TOMORROW MAY 31<sup>ST</sup> | World No Tobacco Day



# The *UGLY* side of smoking...

Glamour photography can retouch the effects of smoking. *You can't!*

**BLOODSHOT EYES, YELLOW SKIN, WINGED TOP LIPS, DISCOLOURED TEETH.** Sure, glamour photography can retouch the ugly effects of smoking, but you can't. So don't get sucked in, because smoking will run faster than your looks. The scary fact is, lung cancer kills more women than breast, uterine and ovarian cancers combined, so it gets even uglier.

## THE BEAUTIFUL BENEFITS OF QUITTING.

WHEN YOU QUIT SMOKING TODAY, YOU'LL GET MANY BENEFITS. HERE'S HOW LONG IT WILL TAKE TO FEEL BETTER:

- 10 MIN:** Headaches begin to fade.
- 1 HOUR:** Tastes and smells become clearer.
- 10 MIN:** Breathing becomes easier.
- 48 HOURS:** Risk of heart attack begins to fall.
- 10 DAYS:** Circulation improves.
- 1 MONTH:** Your doctor will notice changes in your lungs.
- 9 MONTHS:** Lung cancer risk drops by over a third.
- 1 YEAR:** Risk of coronary heart disease and stroke starts to drop to half of what it was.
- 1 YEAR:** Risk of lung cancer drops by half.
- 1 YEAR:** Risk of dying from smoking drops by half.
- 10 YEARS:** Risk of dying from smoking drops by 90 percent.

1



Quitline  
13 7848

**Smoking:**  
It's not a good look.

- 1. Mouth cancer, throat cancer, larynx cancer, oesophagus and other cancers.
- 2. Stained teeth, yellowed, discoloured, and pitted.
- 3. Bloodshot eyes, redness, and general loss of interest.

2



3



### WE SUPPORT YOUR DECISION TO QUIT.

For over the past 15 years, the Quitline provides a confidential, 24/7 support service to smokers, and helps people who can't give up nicotine. A free 137848 toll-free call centre during the early stages of quitting to help you succeed.

For a FREE QUIT KIT call the Quitline 13 7848 or text the word "QUITKIT" to 02 8248, visit [www.quitline.org.au](http://www.quitline.org.au) and register online, or return the reply-paid envelope.

### NSW HEALTH SMOKE-FREE POLICY

NSW Health is a leading health authority that strongly supports a smoke-free environment. Smoking is a leading cause of illness and death in NSW. World No Tobacco Day is a health awareness day that reminds us of the impact of tobacco on our health and that of those who work in health care. It is a day to celebrate the progress we have made in the fight against smoking. For further information about the policy please visit [www.health.nsw.gov.au/tobacco-free](http://www.health.nsw.gov.au/tobacco-free)

### COMPLETE AND SEND TO:

Quit Kit Reply Paid 928, GPO Box 9991

I want to stop smoking, please send me a FREE Quit Kit.

NAME: \_\_\_\_\_

ADDRESS: \_\_\_\_\_

POSTCODE: \_\_\_\_\_



<https://www.upworthy.com/8-hours-after-quitting-smoking-what-happens-to-your-body>

<http://natureinsider.com/2013/01/the-health-benefits-of-quitting-smoking/>

<http://www.thenewspaperworks.com.au/go/news/sa-and-wa-quit-smoking>