

SİGARADAN UZAK DUR



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



SUNUM İÇERİĞİ

- Bağımlılık nedir?
- Tütün ürünleri nelerdir?
- Sigaranın içinde neler var?
- Sigara içen kişiye neler olur?
- Sigara içmenin tetiklediği hastalıklar nelerdir?
- Sigara ve Tütünün Dini Hükümü
- Sigaradan korunmak için neler yapılmalı?
- Sigara içmemenin faydaları

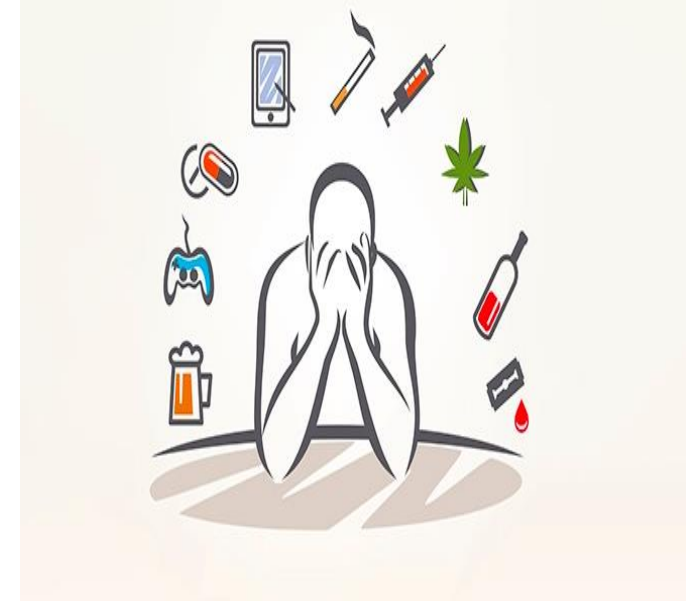


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

○ Bağımlılık Nedir?

“**Bağımlılık**” kişinin bir şeye aşırı bağlanmasıdır.

“**Tütün bağımlılığı**” ise, kullanmanın zararlı olduğu bilinse bile tütün ürünlerini kullanmayı bırakamamaktır.



Tütün Ürünleri Nelerdir?



sigarada
4000
farklı zehir
olduğunu
biliyor musunuz?



Nikotin ve Zararları

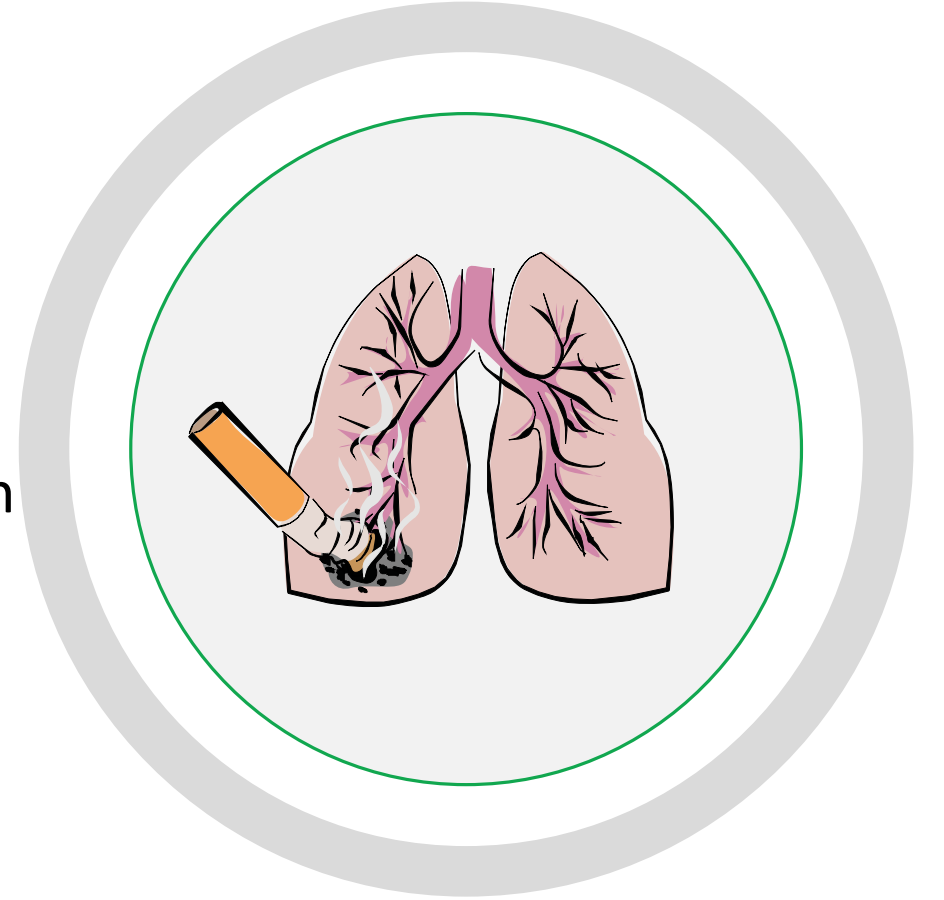
Nelerdir?

Nikotin bir çeřit zehirdir.

Sigara bağımlılığı aslında nikotin bağımlılığıdır.

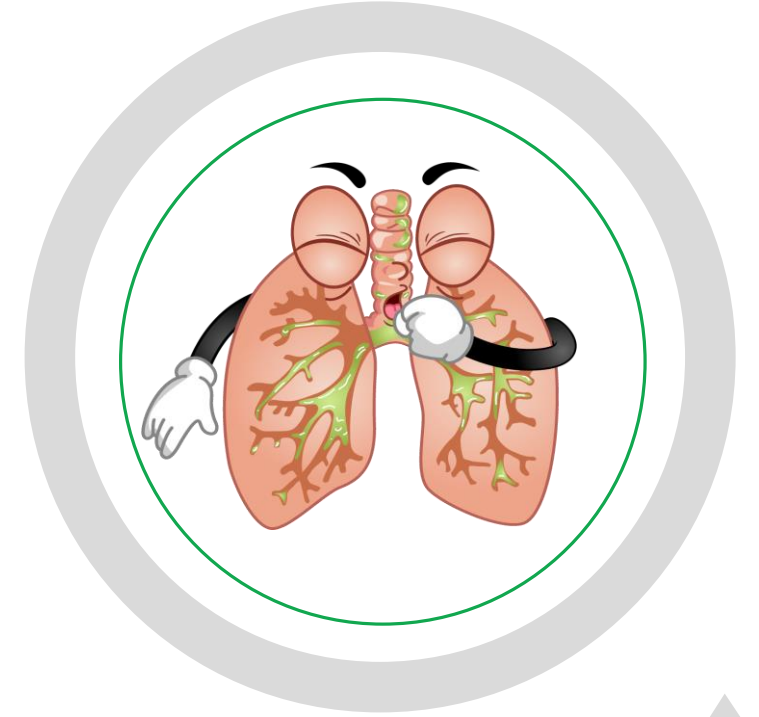
Her sigara içildiğinde nikotin deriden, ağız içinden ve duman yoluyla akciğerler tarafından emilir.

İe çekilen nikotin önce beyne, oradan da tüm vücuda dağılır.



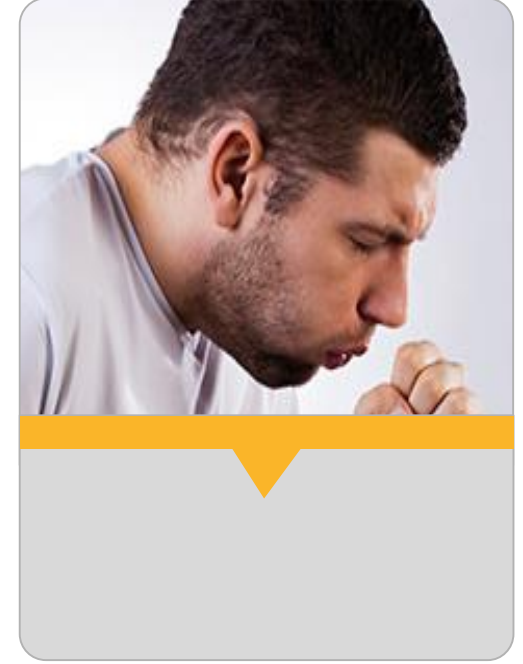
Sigara İçen Kişiye Neler Olur?

- 1 Beyindeki kan akışı yavaşlar ve sinir sistemi bozulur.
- 2 El ve ayak parmaklarına kan akışı zayıflar.
- 3 Mide asit üretir.
- 4 Kan basıncı artar ve kalp atışı hızlanır.
- 5 Böbrekler, idrarı olması gerekenden daha az üretir.
- 6 Akciğerlerin çalışması bozulur.
- 7 Koku ve tat alma duyuları zayıflar.

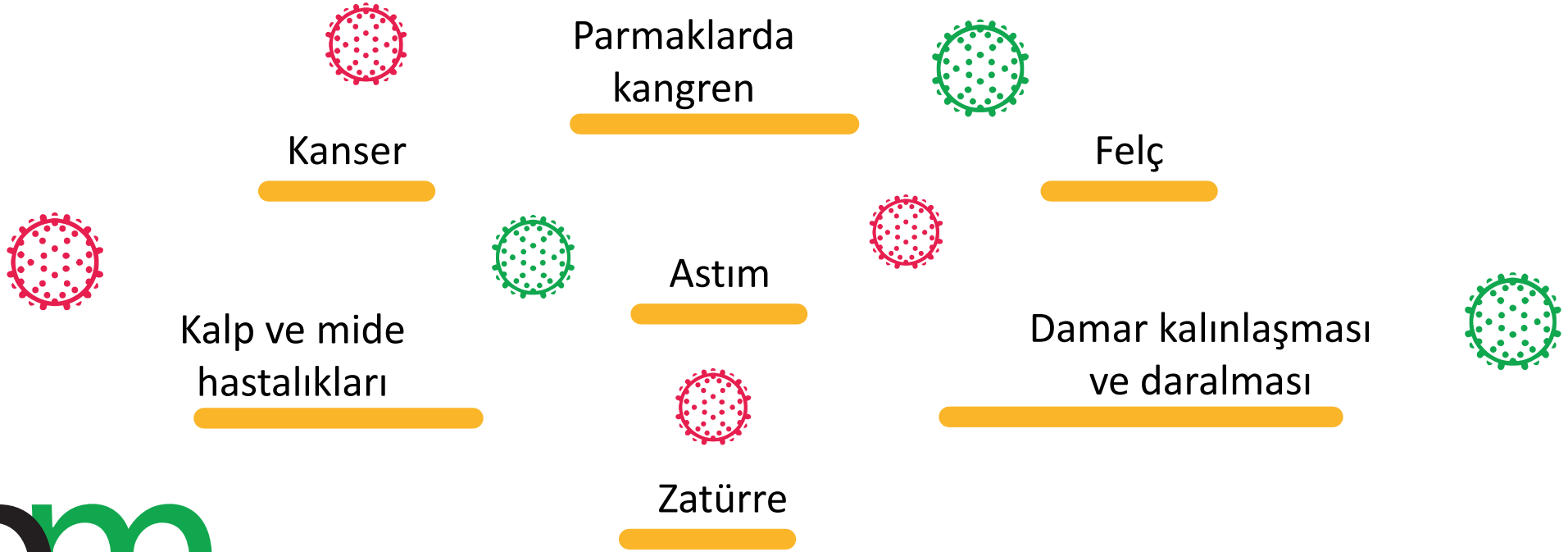


Ya Bir de Uzun Süre İçenler?

- 1 Sık sık nefessiz kalıp öksürük nöbetleri geçirirler.
- 2 Kemikleri zayıflar ve kırılma riski artar.
- 3 Saçları dökülür.
- 4 Nefesleri ve vücutları kötü kokar.
- 5 Parmakları ve tırnakları sararır.
- 6 Ciltleri kurur ve kırışır.
- 7 Dişleri çürür.
- 8 Hafızaları zayıflar, gergin ve mutsuz olurlar.



Sigaranın Tetiklediği Hastalıklar



SİGARA DÜNYADAKİ EN BÜYÜK KATİLDİR



sigaradan ölüyor—

siz bu yazıyı okurken
yaklaşık **1 kişi daha**
sigaradan dolayı
öldü bile!

SİGARA VE TÜTÜNÜN DİNİ HÜKMÜ

Sigara, kendisini içene ve çevresindekilere zarar vermektedir.

Tütünün insana, doğaya ve gelecek nesillere zarar vermediğini söylemek bugün ilmen ve tıbben imkânsızdır.



Her Müslüman'ın;

- canını,
- malını,
- neslini,
- ailesini,
- doğal çevresini,
- akıl ve beden sağlığını

koruması FARZDIR.

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

“Kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayın.” (Bakara, 2/195)

وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

“Kendinizi öldürmeyin.

Şüphesiz Allah size karşı çok merhametlidir.” (Nisa, 4/29)

Sigara kişinin kendi canını bilerek tehlikeye atması ve kendini öldürmesidir. Çünkü sigara yavaş yavaş intihar etmektir.

Peygamberimiz (s.a.s.) şöyle buyuruyor:

**“İki nimet vardır ki insanların çoğu bunlar
hususunda aldanmıştır: Sağlık ve boş vakit.”**

(Buhârî, Rikak, 1)

**“Müslüman, elinden ve dilinden diğer Müslümanların
zarar görmediği kimsedir.”**

(Buhârî, İman, 4)



**Sigara içen kimse,
farkında olarak veya
olmayarak kendisi kadar
diğer insanlara da zarar
vermekte, onların da
sağlığını bozmaktadır.**

**Sigara içmeyenlerin
yanında sigara
içenler, kul hakkı ihlal
etmektedir.**

SİGARA İSRAFTIR

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri sevmez.”
(A'râf, 7/31)

Malı israf etmek yani boşa harcamak haramdır.

Sigara için yapılan harcama da israftır. Çünkü insan için faydası olmayan hatta zarar veren bir maddeye para harcanmaktadır.

Ben içmiyorum ki!

Sigara içen bir kimse, dumanı içine çektiğinde pek çok zehri de vücuduna almış olur. Ancak bu dumanı yeniden dışarıya üflediğinde artık zehirli maddeler etrafa yayılır.

Bir genç kendisi içmese de arkadaşlarının ya da akrabalarının yanında sigara dumanını soluyorsa, “pasif etkilenim” altında kalıyor demektir.

Çocuklar ve gençler sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. Bu nedenle sigara içmemek kadar, **içilen yerden uzak durmak** da çok önemlidir.



**Sigara içilen ortamda
durma!**

**Yanında sigara içilmesine
izin verme!**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

Sana uzatılan sigaraya bir kere **hayır** dersen,
daha sonrakilere de **hayır** dersin.

HAYIR!

HAYIR!

Hayır demeyi öğren!

HAYIR!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

bu sözler
tanıdık geliyor mu

delikanlı adam
sigara içer

muhabbet koyu
yak bir tane

çok
havalı

bir taneden
bir şey olmaz

başımıza
sağlıkçı mı
kesildin?

herkes
içiyor

**Sağlıklı
beslen!**



**Spor
yap!**



**Aklını
kullan!**



**“Sigara içmiyorum”
cümlesini gururla
söyle!**



**Gerektiğinde
“hayır” demeyi bil!**

**Arkadaşlarına
örnek ol!**

**Sigara çözüm deęil!
Zorluklarla baş etme
yöntemlerini öğren!**



**Merakına ya da
hevesine yenik
düşme!**

**Büyük
görünmeye
çalışma! Sen bu
yaşta güzelsin!
Yaşına
göre davran!**

**Zaman geçireceęin
mekanları ve
arkadaşlarını doğru seç!**



**Kendini iyi tanı!
İhtiyaç duyduğunda
büyüklerinden
yardım al!**

Sigara içmeyi hiç düşünmedim Çünkü,

- Vücudumun bana bir emanet olduğunu biliyorum ve emanete sahip çıkıyorum.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

- Sigaradan çıkan zararlı maddelerin havayı kirletmesini istemiyorum.
- Başka insanlara zarar vermek istemiyorum.
- Sağlıklı yaşamayı seviyorum.
- Severek yapabileceğim birçok başka seçeneğim var.
- Uzun ve sağlıklı bir hayat yaşamak istiyorum.
- Kimsenin benim için üzülmesini istemiyorum.

Sigara İçmemenin Faydaları

Sigaradan ve tütün ürünlerinden uzak durmanın birçok faydası vardır.

Öncelikle kendimize zarar vermemiş ve sevdiklerimizi
üzmemiş oluruz.



Sigara İçmemenin Faydaları

Hem beden hem de çevre sağlığımızı koruruz.

Hastalıklardan uzak,
rahat bir hayat yaşarız.



Sigara İçmemenin Faydaları

İsraftan kurtuluruz.

Paramız cebimizde kalır.

Onu çok daha anlamlı yerlere harcayabiliriz.



Sigara İçmemenin Faydaları

Sevdiklerimizi ve güzel dünyamızı
korumuş oluruz.



**SİGARADAN
UZAK
DUR**



tbm.org.tr

  / tbmYesilay

www.diyamet.gov.tr

Teşekkür ederiz

