

## پیام های مربوط به مضرات دخانیات

۱. دود قلیان، کشنده است.
۲. قلیان، نفس ما و عزیزانمان را می گیرد.
۳. جوانان و نوجوانان ما مهمترین هدف اقتصادی صنایع دخانی هستند.
۴. قلیان، باعث پیری زودرس می شود.
۵. قلیان، زیبایی ما را می گیرد.
۶. قلیان، دشمن شادابی پوست ماست.
۷. قلیان، تفریح نیست، خودکشی است.
۸. قلیان، باروری زنان و مردان را کم می کند.
۹. قلیان، شانس تولد نوزاد نارس را بیشتر می کند.
۱۰. مواد سمی موجود در دود قلیان، با آب تصفیه نمی شود.
۱۱. وقتی قلیان می کشیم، اطرافیان را هم در دود آن شریک می کنیم.
۱۲. وقتی قلیان می کشیم، اطرافیان را هم به دود، میهمان می کنیم.
۱۳. فرزندان ما کشیدن قلیان را از ما یاد می گیرند.
۱۴. قلیان، دروازه ورود به قلعه سیگار است.
۱۵. مصرف قلیان، دریچه ورود به مواد مخدر است.
۱۶. آیا کشیدن قلیان تفریح است یا خودکشی و دیگر کشتی؟
۱۷. کشیدن قلیان تفریح نیست، دعوت به مرگ دسته جمعی است.
۱۸. از حق خود دفاع کنید، هوای بدون دود قلیان، حق شماست.
۱۹. از حق خود دفاع کنید، نسبت به استعمال دخانیات اعتراض کنید.
۲۰. در همه گیری کرونا مراقب باشیم: کشیدن قلیان، احتمال بیمار شدن را بالا می برد.
۲۱. در همه گیری کرونا مراقب باشیم: به ریه های سالم بیشتر نیاز داریم، پس قلیان نکشیم.
۲۲. در همه گیری کرونا مراقب باشیم: با کشیدن قلیان، بیماری های سخت تری مانند سل و هیپاتیت و... در انتظار ما خواهد بود.
۲۳. در همه گیری کرونا مراقب باشیم: با کشیدن قلیان، سیستم ایمنی بدن خودمان را ضعیف نکنیم.
۲۴. در همه گیری کرونا مراقب باشیم: استفاده مشترک از قلیان، باعث انتقال بیماری می شود.
۲۵. کشیدن قلیان را برای همیشه ترک کنیم.
۲۶. با ترک قلیان، بیماری کرونا را کنترل کنیم.
۲۷. فاصله گذاری اجتماعی نمی تواند مشکل انتقال سموم منتشره از دود قلیان را کم کند.

۲۸. آیا تا بحال به این فکر کرده اید که چرا کشورهای خارجی علاقه مند به سرمایه گذاری در صنعت

دخانیات ایران هستند؟

۲۹. چرا ما تحریم دارویی و غذایی شده ایم ولی تحریم مواد دخانی نه؟

۳۰. ۲۰ دقیقه بعد از ترک مواد دخانی، فشارخون و نبض شما طبیعی تر می شود.

۳۱. ۸ ساعت بعد از ترک مواد دخانی، میزان اکسیژن خون شما به حد طبیعی باز می گردد

۳۲. ۴۸ ساعت بعد از ترک مواد دخانی، بدن شما از هر گونه نیکوتین پاک شده است.

۳۳. ۷۲ ساعت بعد از ترک مواد دخانی، نفس کشیدن برای شما آسان تر شده است.

۳۴. ۱۵ سال بعد از ترک مواد دخانی، احتمال بروز سرطان ریه و حمله قلبی در شما مانند فردی است که

تاکنون دخانیات مصرف نکرده است.