

İNSAN VE HAYAT

GENÇ HAYAT

• JOHARİ PENCERESİYLE
KENDİNİZİ TANIYIN

- 2 BİLİNÇ: KİTLİK VE BOLLUK
- AYAKKABI SEÇİMİNDE NELERE
DİKKAT ETMELİ?

süzgeç
KARINCA MESELİ



**DUMANIN
GÖLGESİNDE**

BEDEL ÖDEYEN HAYATLAR



Duman Altında; Sağlık, Ekonomi ve Mücadele

Çocukların, gençlerin, yetişkinlerin; hasılı bütün insanların sigara dumanına maruz kalmaları çok tehlikelidir, beyinde nikotine karşı duyarlılık oluşturur ve nikotin bağımlılığına yatkınlık yapar.

Sigara içenleri gözlemleyen çocuklar, sigarayı bir "stres yönetimi" veya "dinlenme" aracı zannedebilir. Kötü davranış modellemesi ve nikotin duyarlılığı, çocukları ileride sigara bağımlısı olmaya daha yatkın hale getirebilir.

En az 125 ülkede
4.3 Milyon
hektar tarım arazisinde
tütün yetiştiriliyor.



Sigara dumanı,
7.000'den
fazla kimyasal
madde içeriyor.



Her yıl tütün için yaklaşık
1.85 Trilyon Dolar
insanların cebinden
çıkıyor.



**Tütün her yıl 8 milyon kişinin
ölümüne neden oluyor.**
Bu ölümlerin 1,3 milyonu, pasif
içiciliğe maruz kalan, sigara
içmeyen kişilerden oluşuyor.



**Ölümler arasında sigara içmeyen, pasif içici
olan bireylerin payı oldukça yüksektir.**
Yapılan araştırmalara göre, her yıl
gerçekleşen ölümlerin yaklaşık %16'sı,
sigara içmeyen bu kişilerden oluşuyor.



**1,3 milyar tütün kullanıcısının %80'i
düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşıyor.**

Hâliyle bu bölgelerdeki tütün tüketiminin fazlalığı,
buralarda yaşayan insanlar üzerinde ciddi sağlık
sorunlarına yol açarak halk sağlığını tehdit ediyor.

Kendini Koru!

Sigaranın sağlık üzerindeki zararları hakkında bilgi sahibi olun. 1

Sigara içilen ortamlarda bulunmamaya özen gösterin. 2

Bırakma yöntemleri ve profesyonel destek grupları hakkında bilgi edinin. 3

Stresi azaltmak için egzersiz veya hobi gibi sağlıklı alışkanlıklar edinin. 4

Düzenli bir beslenme ile sağlıklı ve zinde bir beden yapısına sahip olun. 5

Dođru Bilinen Yanlıřlar!

- **Sigara Zayıflatır**
Sigara kullanımı uzun vadede metabolizmayı olumsuz etkiler ve genel sağlığı bozar.
- **Sigara Sıkıntıları Unutturur**
Sigara kullanımı aslında anksiyete ve stres seviyelerini artırır ve bağımlılığa yol aarak daha fazla sorun oluşturur.
- **Sigara Dumanını İçime Çekmiyorum**
Pasif içicilik de ciddi sağlık sorunlarına yol aar ve çevredeki insanlar için tehlikeli bir durum oluşturur.

İçerik ve Tasarım: Süleyman Talha Kışmir

Dumanın gölgesinde bedel ödeyen hayatlar

REFİK CAN

**EYET, SİGARANIN DUMANI YALNIZCA BİR KİŞİNİN SINIRLARINDA
KALMAZ; ODAYI VE İÇİNDEKİ HER ŞEYİ, BÜTÜN BİREYLERİ
YAVAŞÇA SARAR. HÂLBUKİ NEFES, SADECE ONU ALANIN
DEĞİL, ÇEVRESİNDEKİ HERKESİN DE HAKKIDIR. BAŞKALARININ
SOLUKLARINI HARCAMAYA KİMSENİN HAKKI YOKTUR. İÇEN
YÜZÜNDEN, NEDEN, İÇMEYEN DE BİR BEDEL ÖDESİN?**

Duman ve Psikoloji

DUMANIN KOKUSU, ELBİSE ÜZERİNE DÖKÜLEN EN İNATÇI LEKEYE BENZER. İNSANIN PSİKOLOJİSİNDE KİRLETTİĞİ BÖLGEYİ ÇİTİLEYEREK BU LEKEDEN KURTULMAK MÜMKÜN OLMAZ. DUMANLA KİRLENMEK, GÜZEL DEĞİLDİR! ÖYLEYSE LAZIM OLAN, GÜÇLÜ, EN GÜÇLÜ TEMİZLEYİCİYİ BULUP BİR AN EVVEL KULLANMAKTIR.

ARİF TUNC



EKMEĞİN EDEBİYATINI YAPALIM...

Bir koku... Apayrı bir koku var; burnuma gelen, oradan bir çırpıda geçip her zerreme ilmek ilmek işleyen. Hatırlayacağım, evet. Harlı yanan ateşten çıkan isli duman, yoğun; buğdayın özünden çıkan ekmeğin kokusu, hafif...

ARALIK 2024

SÜZGEÇ



KARINCA
MESELİ