

நிறுத்துங்கள்



உண்மை:

உங்களால் விட்டுவிட முடியும்.

உண்மை: புகையிலையின் புகையானது நிக்கோட்டின் மற்றும் 4,000-க்கும் அதிகமான அமிலங்களைக் கொண்டுள்ளது. இவற்றில் குறைந்தபட்சம் 50 அமிலங்கள் மிகுந்த நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தவையாகவும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துபவையாகவும் உள்ளன.

உண்மை: “மிதமான/இலேசான” சிகரெட்டுகள், வழக்கமான சிகரெட்டுகளைப் போலவே அபாயகரமானவை. வழக்கமான சிகரெட்டுகளைப் போலவே அதே அளவில் நீங்கள் இந்த ஆபத்தான நச்சுப் பொருட்களை சுவாசிக்கிறீர்கள், அதனை நீங்கள் வேறொரு ஃபில்டர் மூலம் செய்கிறீர்கள் என்பதுதான் வித்தியாசம்.

உண்மை: புகைப்பிடித்தல் உங்கள் இதயத்தை மிக வேகமாக துடிக்கச் செய்கிறது, மற்றும் இது உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தையும் அதிகரிக்கிறது.



Ontario

நிறுத்துங்கள்



உண்மை: இரண்டாம் நிலை புகையானது, உங்கள் நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களுக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உண்மையில், இந்த இரண்டாம் நிலை புகைதான் வட அமெரிக்காவின் மூன்றாவது, தடுக்கக்கூடிய, மிகப் பெரிய இறப்பிற்கான காரணியாக உள்ளது.

உண்மை: புகைப்பிடிப்பதை விடும் 5-ல் 1 நபரின் உடல் எடை அதிகரிப்பதே இல்லை. அவ்வாறு உடல் எடை அதிகரிப்பவர்களுக்கு, சராசரி எடை அதிகரிப்பானது 5 முதல் 7 பவுண்டுகளாகும். எடை அதிகரிப்பைக் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

உண்மை: நிக்கோட்டின் மற்றும் சிகிச்சைகள் (NRT) இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பெரும்பாலானவர்களுக்கு பாதுகாப்பானவையாக சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளன. முதலில் உங்கள் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசியுங்கள்.



Ontario