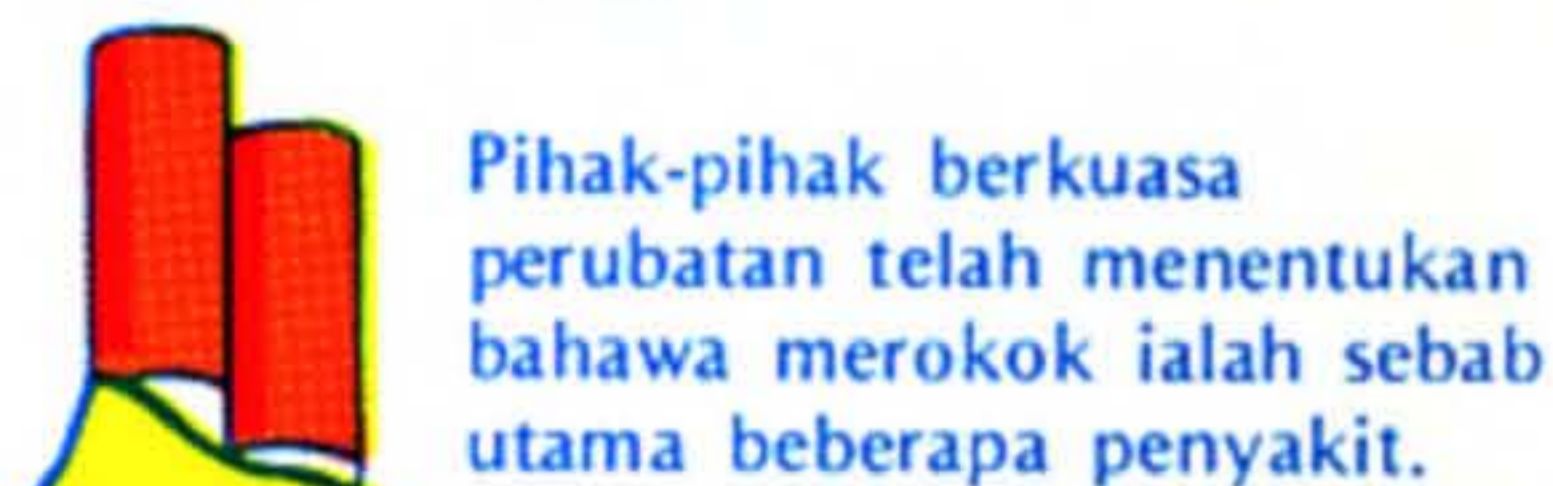


Tar ialah sejenis bahan perangsang yang boleh menyebabkan kanser. Perokok mempunyai risiko barah paru-paru, perut dan mulut yang jauh lebih tinggi daripada orang yang tidak merokok.



Pihak-pihak berkuasa perubatan telah menentukan bahawa merokok ialah sebab utama beberapa penyakit.

MEROKOK

boleh menyebabkan:—

- Penyakit Jantung
- Bronkitis (*perjangkitan saluran pernafasan*)
- Emfisima (*keadaan paru-paru yang kembang*)
- Penyakit-penyakit mulut
- Kanser paru-paru
- Kegencatan pertumbuhan anak di dalam rahim

Oleh yang demikian, apa jua nikmat yang kita nikmati dari merokok selalunya tidak setimpal dengan bahaya merokok.

INGATLAH!

Jika anda belum lagi merokok, jangan mulakan. Biar apapun yang anda ketahui mengenainya, fikirkan dahulu perkara-perkara ini:—

- Lebih mudah menjadi seorang penagih rokok daripada berhenti merokok
- Orang belajar merokok. Merokok bukan satu tabiat yang diwarisi.
- Merokok boleh membunuh. Ramai orang yang baru mula merokok berkata kepada diri mereka - "Saya akan berhenti merokok bila-bila masa sahaja". Malangnya ini tidaklah benar. Mereka telah mencuba tetapi gagal.
- Merokok membazirkan wang yang boleh digunakan untuk membeli barang-barang lain yang lebih berfaedah.

MENGAPA MULAKAN SESUATU YANG ANDA TIDAK DAPAT HENTIKAN



MEROKOK atau TIDAK MEROKOK?

MEROKOK ATAU TIDAK MEROKOK?

Inilah soalan yang jarang kita tanya pada diri kita sendiri tetapi mengapa pula tidak?

MENGAPA ORANG MEROKOK

Mari kita cuba memahami beberapa perkara yang menyebabkan seseorang itu merokok dan juga bahaya-bahaya merokok. Selepas itu mungkin dapat kita kemukakan soalan ini pada diri kita sendiri dan membuat keputusan.



Buat permulaan, cuba perhatikan mengapa orang merokok.

Kebanyakan orang mula merokok ketika masih muda lagi iaitu.

- semasa di sekolah atau maktab
- bila mula bekerja

Ini mereka lakukan bersama kawan.

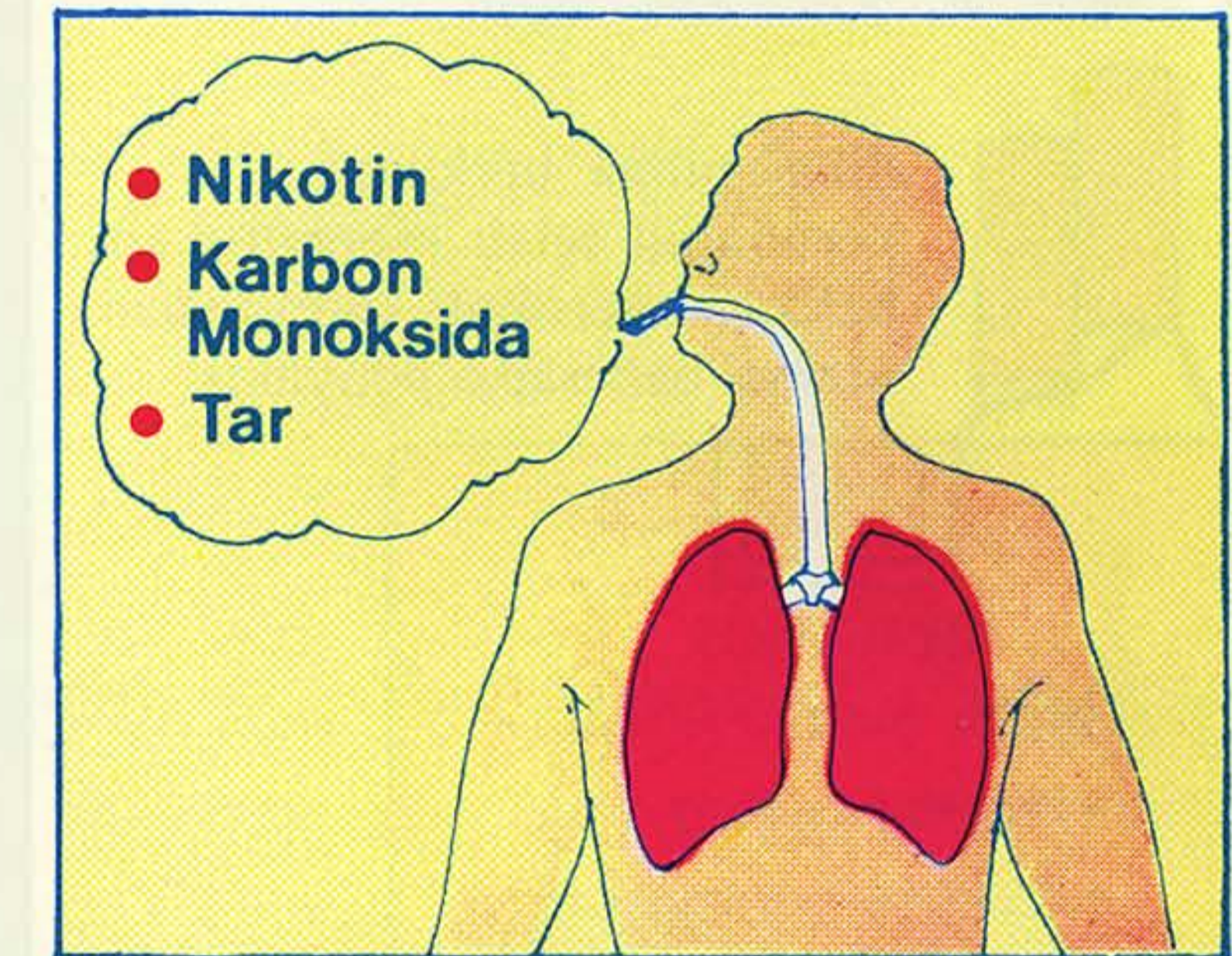
Setengah orang merokok kerana:—

- mahu menunjuk bahawa mereka telah mencapai taraf 'dewasa' atau kejayaan.
- ingin bergaya
- berpendapat bahawa merokok memberikan keyakinan
- dipengaruhi oleh kawan-kawan, ahli-ahli keluarga atau pun alam sekeliling mereka.

Biar apapun sebabnya seseorang itu mula merokok, lazimnya ia mungkin lebih kuat merokok dan tidak dapat berhenti dengan mudahnya.

APAKAH BAHAYA-BAHAYANYA

Setiap kali anda sedut asap rokok anda mengisikan paru-paru anda dengan 3 jenis bahan:—



Nikotin ialah sejenis dadah yang sangat merbahaya kepada jantung dan sistem saraf. Ia boleh menyebabkan bertambahnya denyutan jantung, mengecutkan saluran-saluran darah dan menaikkan tekanan darah.

Karbon monoksida ialah sejenis gas yang merbahaya jika disedut terlalu banyak. Ia mengurangkan keupayaan darah membawa oksigen ke tisu-tisu dan menyebabkan kurang nafas dan cepat letih.