

يك روش ساده و موثر براي ترك سيگار

متخصصان توصیه مي‌کنند: اگر مي‌خواهيد سيگار را ترك كنيد، يك راهكار و ساده و موثر اين است كه پاكِت سيگار را از جلوي چشمان خود دور كنيد.



متخصصان توصیه مي‌کنند: اگر مي‌خواهيد سيگار را ترك كنيد، يك راهكار و ساده و موثر اين است كه پاكِت سيگار را از جلوي چشمان خود دور كنيد.

سلامت نيوز: متخصصان توصیه مي‌کنند: اگر مي‌خواهيد سيگار را ترك كنيد، يك راهكار و ساده و موثر اين است كه پاكِت سيگار را از جلوي چشمان خود دور كنيد.

به گزارش ايسنا، متخصصان علوم پزشكي در دانشگاه ناتينگهام به اين نتيجه رسيده‌اند كه دور كردن پاكِت سيگار از مقابل چشم مشتريان در فروشگاه‌ها مي‌تواند نظر جوانان را نسبت به سيگار كشيدن تغيير دهد و آن‌ها را تا حد زيادي از استعمال سيگار منصرف كند.

اين متخصصان در مركز مطالعات كنترل دخانيات انگليس در دانشگاه ناتينگهام، تاثير دور كردن سيگار از مقابل چشم مشتريان در فروشگاه‌ها مي‌تواند نظر جوانان را نسبت به سيگار كشيدن تغيير دهد و آن‌ها را تا حد زيادي از استعمال سيگار منصرف كند.

اين متخصصان در مركز مطالعات كنترل دخانيات انگليس در دانشگاه ناتينگهام تاثير دور كردن سيگار از مقابل مردم را در ايرلند بررسي كردند و به اين نتايج مفيد دست يافته‌اند.

به گزارش سايت ديسكاوري، در اين بررسي‌ها معلوم شد: ميزان درخواست نوجوانان براي به نمايش گذاشتن سيگار، پس از پنهان كردن آن از 81 درصد به 22 درصد کاهش پيدا كرد. به اين ترتيب مشخص شد كه دور كردن سيگار از جلوي چشم سبب فراموشي آن مي‌شود.

پروفسور آن مك نييل در اين باره گفت: اين يافته يك قانون ثابت شده بين افراد بالغ حتي سيگاري‌ها است.