

# توقف سیگار شروع زندگی



**با قطع مصرف سیگار چه اتفاقی می افتد؟!**

**در یک هفته**

حس بویایی و چشایی به حالت اول باز می گردد

**در پنج سال**

خطر سکته مغزی از بین می رود

**در سه ماه**

عملکرد ریه های  
شما شروع به  
بهبودی می کند

**در دوازده هفته**

ریه های شما دوباره  
توانایی پاکسازی خود را  
باز می یابند

**در دوازده ماه**

خطر حمله قلبی  
از بین می رود

**در هشت ساعت**

مونواکسید کربن از خون  
شما پاک می شود

**در یک سال**

می توانید پول قابل توجهی را  
پس انداز کنید

**در پنج ماه**

نیکوتین بطور کامل از  
بدن شما خارج می شود

