

Скажи «НЕТ» табакокурению!

Курение – это вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов. Курение табака – одна из наиболее распространенных вредных привычек, отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих его людей; способствует развитию болезней сердца, сосудов, желудка, легких.

Табачный дым можно сравнить с ядом для организма, он содержит в себе множество токсичных веществ.

Курение ведёт к зависимости. Как и любое другое наркотическое средство, курение табака вызывает кратковременную стадию эйфории.

ВАЖНО ЗНАТЬ:

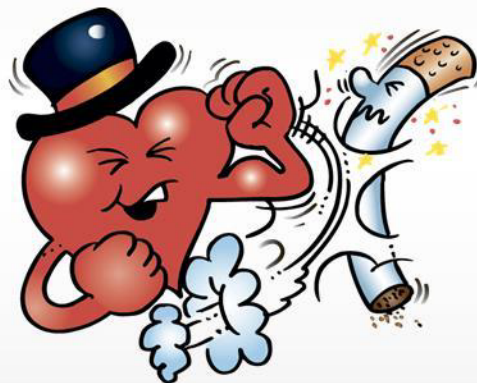
- ⇒ Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих. Курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.
- ⇒ Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее.

⇒ Мало того, что курение отнимает жизнь в прямом смысле этого слова, так еще на сам процесс курения тратится огромное количество времени!

⇒ Пагубное воздействие табака сказывается не только на здоровье курильщиков, но и на их ближайшем окружении.

⇒ Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме вызывает токсическое отравление.

⇒ Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60% -это пассивные курильщики.



ПОМНИ:

Чтобы не подчиняться влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше держаться от нее в стороне, искать себе единомышленников и поддержку из числа некурящих!

ЗАДУМАЙСЯ:

Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву воробья, птица погибает.

Если капнуть каплю никотина в аквариум, она убьет всех рыб в нем.

Если зябдлому курильщику поставить пивку, то она очень скоро отваливается и погибает.

Если курильщик выдохнет табачный дым через белый платок, он почернеет. Это, так называемый табачный деготь, вызывающий большинство раковых заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения.

В 21 столетии от табака может умереть почти миллиард людей, не сумевших побороть свое пристрастие к сигаретам, нюхательному табаку, кальянам, сигарам и курительным трубкам.

