



«ТАБАК

приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет
целые нации»

БАЛЬЗАК

МИНЗДРАВ



устал предупреждать и
объявляет розыгрыш:
теперь в каждой третьей
пачке – сюрприз с
летальным исходом...

- Температура тлеющего табака – 300 градусов, а во время затяжки – до тысячи. Перепады температуры вдыхаемого дыма и атмосферного воздуха действуют на организм разрушающе.
- При выкуривании 20 граммов табака образуется 1 грамм табачного дегтя. Табачный деготь на зубах курильщика откладывается и они чернеют, издают специфический неприятный запах, который ощущается при разговоре с курильщиком
- У курильщика обогащение крови происходит не столько кислородом, сколько угарным газом. Вот почему у человека, выкурившего подряд несколько сигарет или находящегося в накурленном помещении, развивается кислородное голодание, появляется головная боль, головокружение, тошнота, бледность.
- От действия никотина понижается острота зрения, ухудшается светоощущение, обоняние, ощущение вкуса.



- Извините, у вас не будет спичек?
- У меня не будет ни спичек,
ни рака лёгких!





«Отчеты медиков ещё никого не заставили
бросить курить,
но многим испортили удовольствие от
курения!»

*** Из всех жителей земного шара никотиновую зависимость имеют около 1,3 миллиарда человек.**

*** Ежегодно в мире от табака умирает около 7 миллионов человек.**

- 98% болеющих раком легких – курильщики со стажем от 5 лет и более.
- В Беларуси курит более половины мужчин и около 20% женщин. Ожидается резкий всплеск онкологической заболеваемости через 20-30 лет среди женщин.
- Табак виновен не только в развитии рака лёгких, но и злокачественных опухолей других органов и систем. В отравленном организме, процессы метастазирования опухоли протекают молниеносно, а процесс умирания превращается в долгий и мучительный кошмар.

ПРИТЧА О ТАБАКЕ

«Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: - Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- **Потому что до старости не доживёшь.**
- А почему собака не укусит?
- **Так с палкой ходить будешь.**
- А почему вор в дом не залезет?
- **Потому что всю ночь будешь кашлять.»**



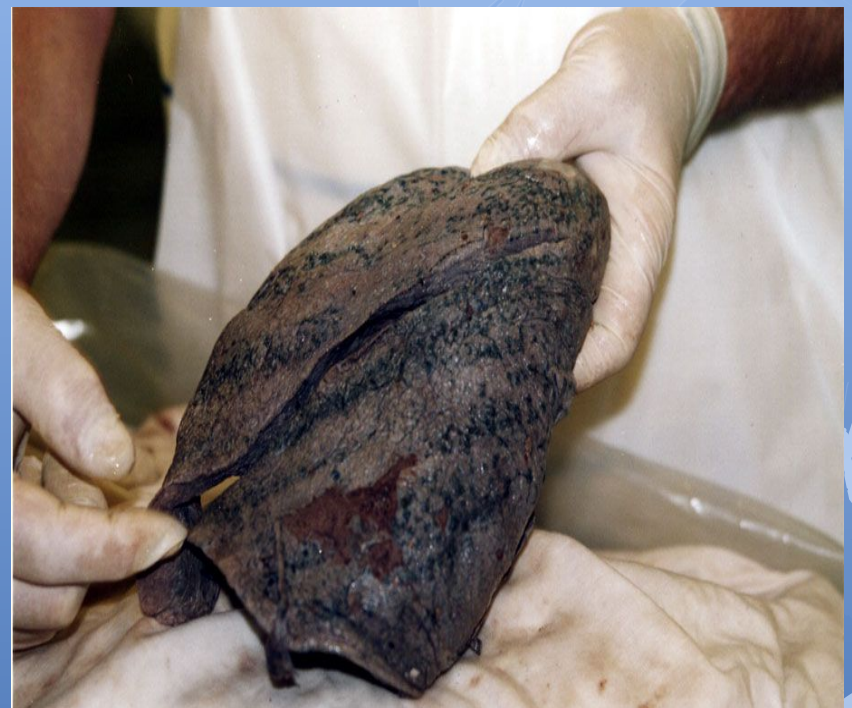
5 причин для курения:

- 1. Курю сегодня, потому что курил вчера.
- 2. Чтобы поддержать компанию.
- 3. Подражание некоторым знаменитостям.
- 4. Чтобы казаться взрослее.
- 5. Недоверие к фактам медицины.



Курение помогает людям, боящимся поправиться:
они умирают худыми. От рака легких.

А.В. Иванов.



«А ещё курение может вызвать потерю зрения, если ткнуть сигаретой в глаз».

□ Рак губы, полости рта.



□ Рак гортани.



□ Рак желудка.



□ Рак молочной железы.

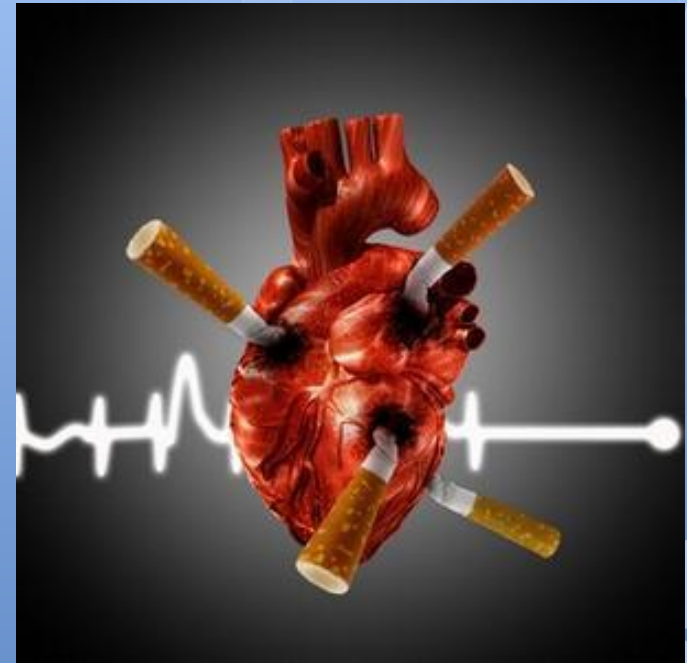


«Петя выкуривал 20 сигарет в день, а Коля выкуривает 15 сигарет в день. Вопрос: не настораживает ли Колю то, что о Пете упоминается в прошедшем времени...»



КУРЕНИЕ...

- ☐ повышает уровень холестерина в крови и давление;
- ☐ увеличивает количество сокращений сердца;
- ☐ суживает сосуды;
- ☐ уменьшает количество кислорода, поступающего в организм;
- ☐ повышает уровень свёртываемости крови и риск развития тромбов;
- ☐ Способствует накоплению жировых отложений на сосудистых стенках.



Результатом является повышение риска
ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА в 8-10 раз!

□ «Мысли о красоте спасают не только мир, но и женщину от курения».

□ Константин Мадей.

□ Курение во время беременности увеличивает количество мертворождений, осложнений беременности и врожденных уродств более, чем в 2 раза.

□ У детей курящих родителей в течение 1-го года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмоний и повышается риск развития онкологических заболеваний.



□ «Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина».

□ Жорж Сименон.

□ Мужчины, которые выкуривают 20 сигарет в день, рискуют столкнуться с проблемой полового бессилия на 60% чаще, нежели некурящие мужчины того же возраста. От 10 до 20 сигарет – риск снижается до 36%. Менее 10 сигарет ежедневно – 16%.

□ Жены, мужья которых выкуривают дома ежедневно 20 и более сигарет, более чем в 2 раза чаще становятся жертвами злокачественных новообразований.



«Дорогие сигареты отличаются от дешёвых более чистыми, вкусными и ароматными ядами».
(Стас Янковский)



- Совершенствование фильтров для курильщиков действительно снижает вероятность рака легких. Но любители самых шикарных в мире сигарет всё равно корчатся от боли в онкологических клиниках, и в весьма немалых количествах.
- Тоже самое касается и легких сигарет! Курить легкие сигареты всё равно, что намыливать удавку детским мылом.

ЧТО ДАЕТ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ?



- Избавление организма от интоксикации
- Снижение риска развития злокачественных опухолей
- Сохранение денежных средств
- Спасение не только собственного здоровья, но и здоровья окружающих
- Шанс продлить жизнь на 10-20 лет

**Запомни: человек не слаб,
рожден свободным, он не
раб.**

**Сегодня вечером, как
ляжешь спать
ты должен так себе
сказать:**



**«Я выбрал сам себе дорогу к свету,
и, презирая сигарету
Не стану ни за что курить,
Я – человек!
Я должен жить!»**