

Fii conștient, nu dependent!

Hanuschi Miriam
Soporan Sonia

CLASA: a X-a B
Liceul Teoretic "PAVEL DAN"
Câmpia Turzii

Tutunul: este una dintre substanțele care produce cea mai puternică dependență, atât fizică, cât și psihică.



- ✓ Planta de tutun se pare că ascunde proprietăți și virtuți medicale încă neexploatate pe deplin, după cum o demonstrează cercetările unei echipe de savanți americani. Aceștia au descoperit cu surprindere că frunzele de tutun produc o substanță care poate stopa dezvoltarea virusului HIV.



Însă, de ce oamenii aleg calea cea nocivă???

- ❑ Motivele pentru care oamenii fumează sunt extrem de variate, în funcție de modul de viață, construcția psihologică sau istoricul familial al fiecărui individ.
- ❑ Astfel, de cele mai multe ori oamenii aleg să fumeze din dorința de apartenență la un anumit cerc social, pentru că par mai maturi, sau pur și simplu ca metodă de moment împotriva tensiunii și a stresului cotidian.
- ❑ Ceea ce trebuie să înțelegem însă este faptul că substanțele nocive conținute de țigări sunt responsabile de aproximativ 80% din cazurile de cancer pulmonar.

TU, NU ALEGE ACEASTA!!!

Tutunul este otrăvitor!

Frunza de tutun uscată și arsă sau banalele țigări au un miros nu tocmai plăcut.



Fumatul **provoacă**
cancer pulmonar,
care este letal

RISCURILE CONSUMULUI DE TUTUN !

- * Crește riscul de deces prin boli cardiace cu 30%.
- * Crește riscul de cancer pulmonar.
- * Produce tulburări de concentrare.
- * Diminuează și alterează mirosul și gustul.
- * Modifică ritmul cardiac, tonusul muscular și apetitul.
- * Cancer al gurii, laringelui, faringelui, plamanilor, pancreasului,etc.
- * Tuse, oboseală și respirație grea.
- * Greață, nervozitate, dureri de cap.
- * Anxietate, tulburări ale somnului.

- Fumatul este un obicei din ce în ce mai prezent în rândul adolescenților ... Fumează social (pentru a fi cu prietenii), apoi fumatul devine o obișnuință, după care o dependență.
- Ce implică de fapt fumatul ???
- Este important să știm că tutunul scurtează semnificativ durata vieții. În plus are diferite efecte nocive asupra organismului.
- Fumul dintr-o țigară conține peste 1000 de substanțe chimice.



Numărul celor care mor din cauza fumatului, înainte de atingerea unei vârste normale biologic este îngrijorător de mare.



- ❑ 100 de oameni mor în fiecare zi în România din cauza fumatului. Adică un om la fiecare 15 minute.
- ❑ „Fiecare țigară costă 15 minute din viață”... Așa că este timpul să respirăm aer curat.
- ❑ 15 MILIARDE DE ȚIGĂRI se FUMEAZĂ în lume, ÎN FIECARE ZI.



CURIOZITĂȚI despre TUTUN

1. *Țigările fumate într-un an în SUA cântăresc cât 350.000 de mașini Volkswagen Beetle (420.000 de tone).*
2. *Mucurile și pachetele goale de țigări reprezintă 38% din deșeurile din oceane și de pe plajele americane.*
3. *În fiecare zi, 3.450 de americani între 12 și 17 ani fumează prima lor țigară.*
4. *În fiecare an, în India se vând aproape 200 de miliarde de țigări.*
5. *10 milioane de țigări se vând în fiecare minut în lume.*
6. *De 12 ori mai mulți britanici au murit din cauza țigărilor decât în cel de-al Doilea Război Mondial.*

7. O țigară aprinsă produce hidrocarburi de șapte ori mai rapid decât țeava de eșapament a unei mașini, arată un test recent.

8. Consumul de țigări din Indonezia este de șapte ori mai mare decât în 1990.

9. Numai în China există peste 350 de milioane de fumători, de patru ori mai mult decât în 1970.

10. Un miliard de bărbați și 250 de milioane de femei din întreaga lume fumează.

11. 15 miliarde de țigări sunt consumate în întreaga lume, în fiecare zi. În schimb, se beau "doar" un miliard de cutii de Cola.

12. 25% din țigările vândute în întreaga lume sunt contrafăcute.

Gând către cei "robiți" de acest viciu:

Deci, decide-te!!! Vrei să încerci să trăiești sănătos sau vrei să te numeri printre cei care mor zilnic... Doar de tine depinde ce alegi: **VIAȚA SAU MOARTEA?** Gândește-te... până nu este prea târziu!!!



