

КТО КУРИТ ТАБАК, ТОТ САМ СЕБЕ ВРАГ



**Кто курит табак, тот сам себе
враг.**

Пословица



Медицинская справка



Процентное соотношение зависимости от причин курения

Возраст группы	Поддержка друзей и знакомых студентов.	Чувство новизны интереса.	Желание казаться взрослым самостоятельно.	Точной причины не знает.
Учащиеся 5-6 классов	50.0	41.5	5.5	3.0
7-8	35.6	30.0	10.4	24.0
9-11	25.5	24.0	15.0	35.5
Студенты 1-го курса	41	25.5	25.0	45.4
3-го	15	10.0	25.1	63.4
6-го.	0	0	1.5	98.5



ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

Гликол пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

Бензоапирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака.

Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у вас горят губы и плохо пахнет изо рта

Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Химикат применяется в бальзамировании для сохранения умерших тел.

These are some of the harmful chemicals smokers inhale.

Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность.

Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий.

Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ.

Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в вашем организме долгие годы.

Аммоний

Ученые нашли, что аммоний помогает вам усваивать табак, из-за чего вы становитесь все более пристрастны к нему.

Бензин

Его можно залить на любой бензоколоде.

Если хочешь долго жить, брось курить.

Пословица

20 минут - и давление в норме!

Что происходит с организмом, если человек отказывается от сигареты

Давление нормализуется, пульс замедляется до нормы

20 минут

Уменьшается вероятность инфаркта

24 часа

Уменьшаются кашель, утомляемость и одышка; в лёгких возобновляется рост ресничек, благодаря чему возрастает возможность бороться с инфекциями

2 недели - 3 месяца

1-9 месяцев

Заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается до уровня никогда не куривших, причём вне зависимости от стажа курения и количества выкуренных в прошлом сигарет

5 лет

8 часов

Содержание окиси углерода в крови снижается до нормы, восстанавливается нормальный уровень кислорода в крови

Улучшается кровообращение; объём работы, выполняемой лёгкими, увеличивается на 30%, исчезают лейкоплакии - предопухольные изменения на слизистой рта

1 год

Риск ишемической болезни сердца снижается в 2 раза по сравнению с курильщиками. Как правило, после года исчезает психологическая зависимость от никотина

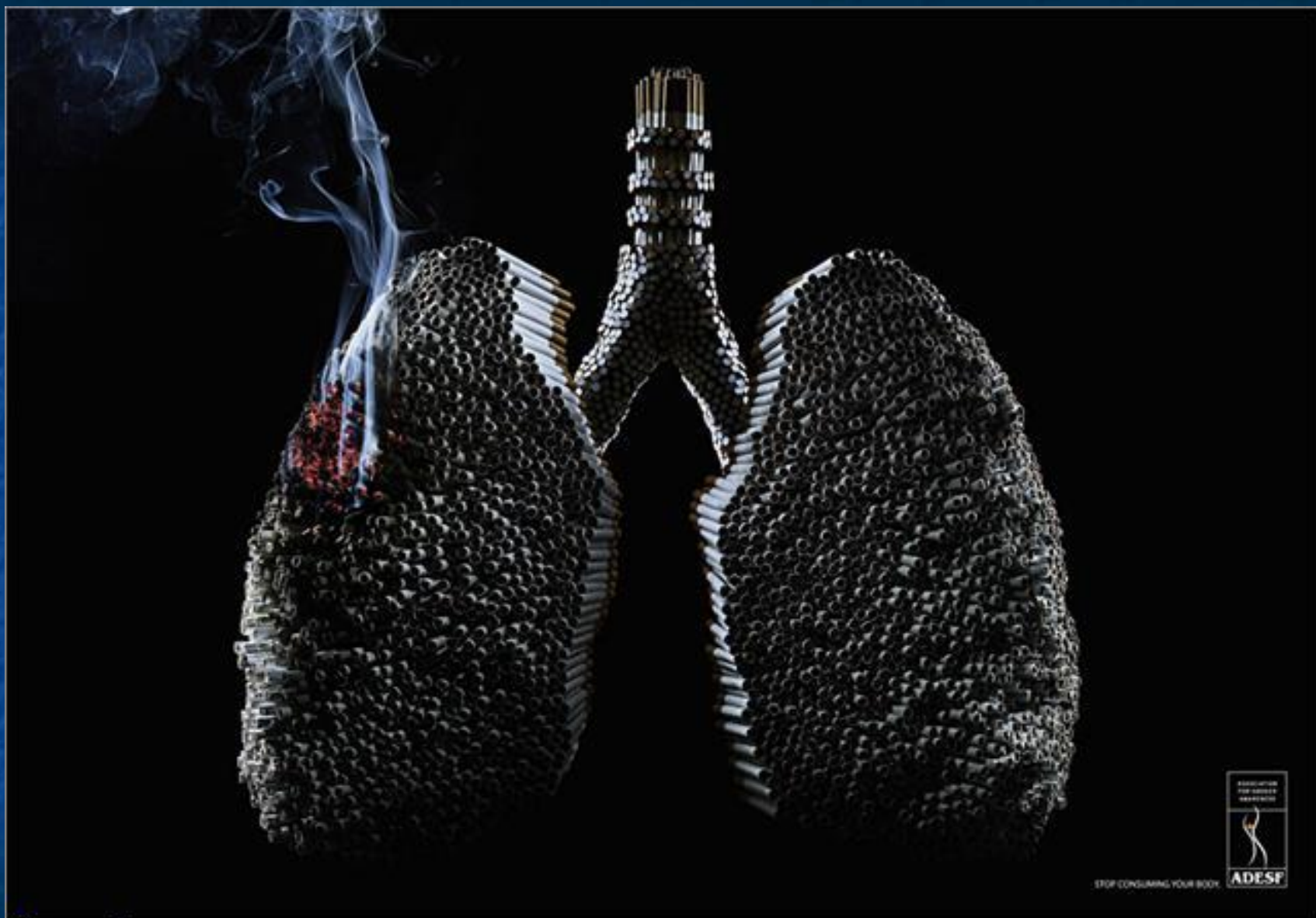
2 года

Риск смерти от рака лёгкого снижается в 2 раза

Благодарим за предоставленную информацию **Владимира Левшина**, руководителя отделения оценки эффективности и внедрения методов профилактики опухолей РОНЦ им. Блохина.







STOP CONSUMING YOUR BODY.

[Кликабельно](#)



*Почувствуй вкус
убей себя!!!*

Курение вредит ВАШЕМУ здоровью!



SUPER-LIGHTS

ОТЛИЧНЫЙ ВКУС



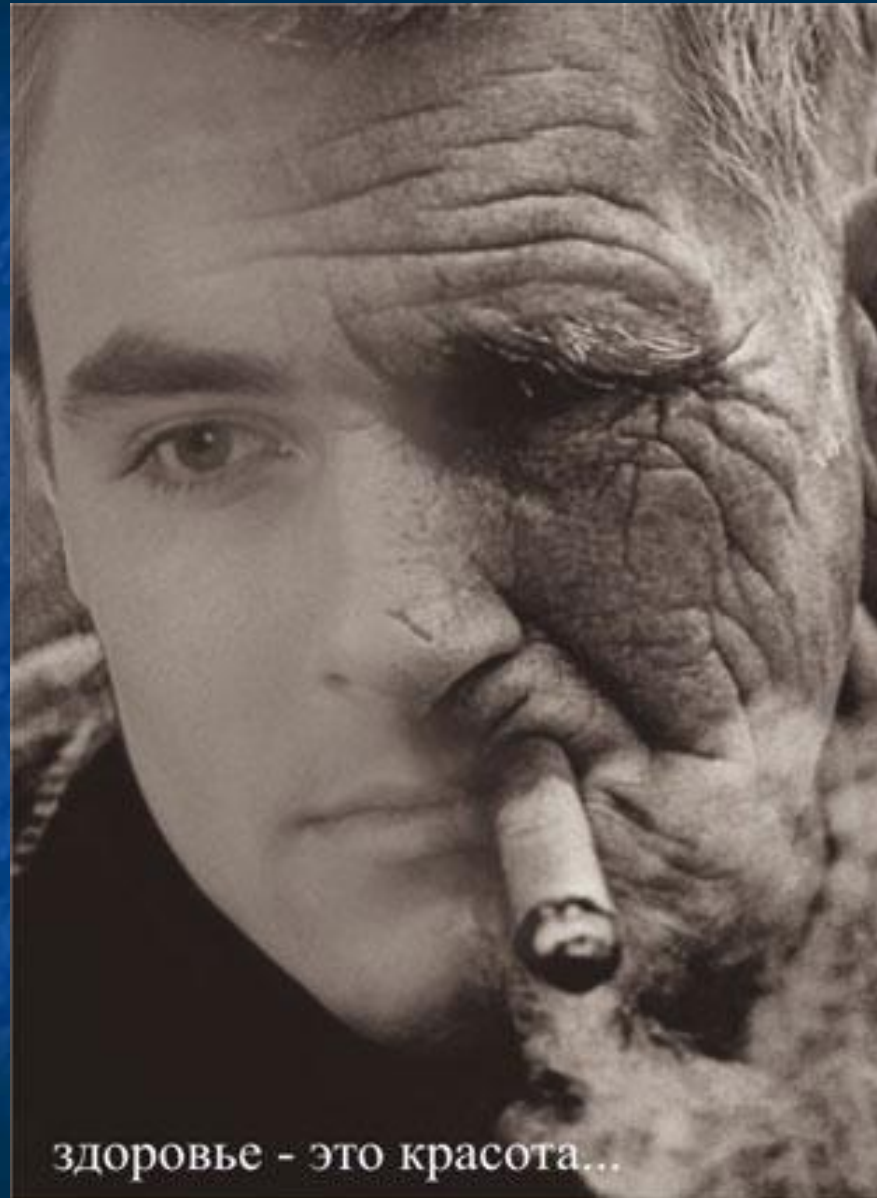
Самый популярный вид сигарета.

Ежегодно во всем мире умирает около 1 200 000 больных раком легкого.



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

Жорж Сименон



здоровье - это красота...

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НЕПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД "СОСЛОМ АВЛОД УЧУН"

Куриво портит пам'ять!



WWW.ATLANT.WS

Olegin

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.

Оноре Бальзак



**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
МНЕ ПОМОГ
МОЙ ВТОРОЙ ИНФАРКТ**



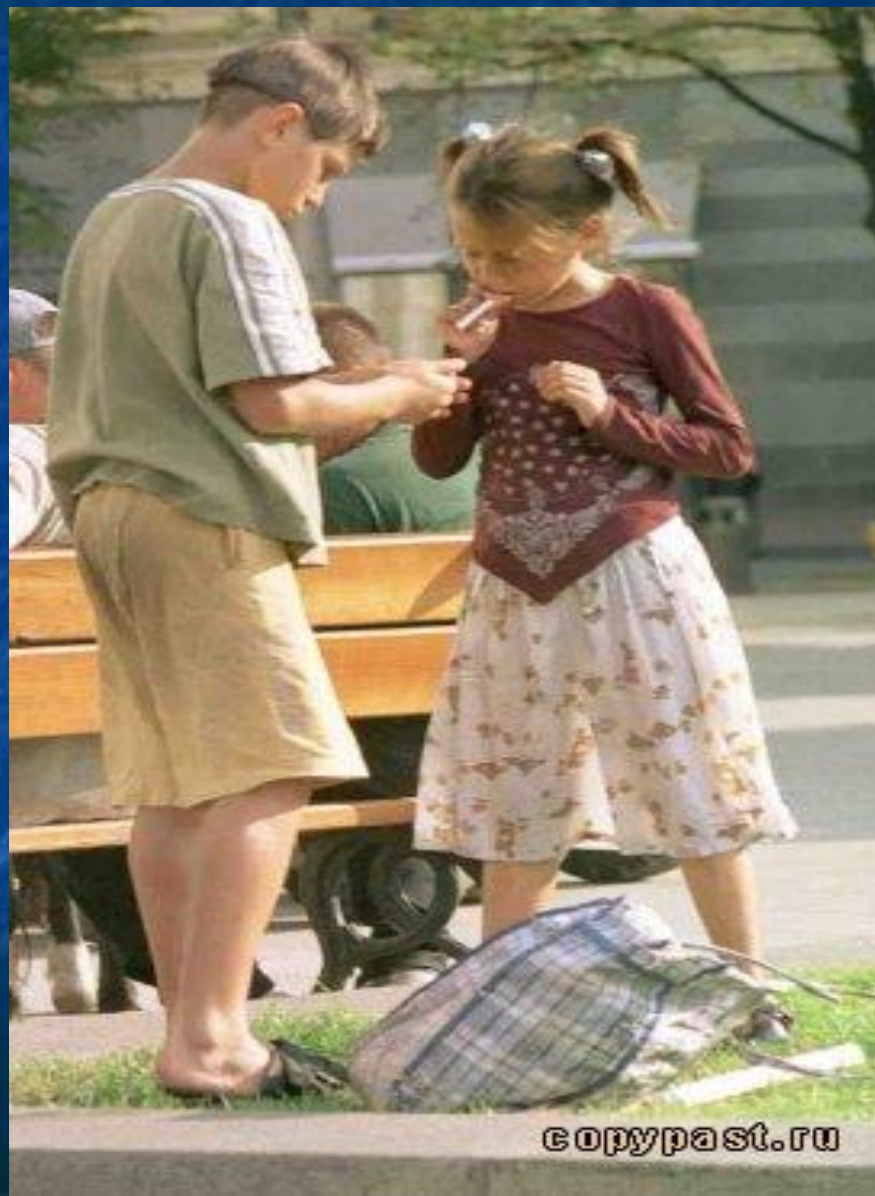
**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
МНЕ ПОМОГ
ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ**



**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
МНЕ ПОМОГЛА
ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Лучше знаясь с дураком, чем с табаком.

Пословица





Кто друг привычкам, тот враг себе.

Пословица



Печальная судьба не с неба сваливается, а рождается от
человеческой глупости.

Льюис Альберти



www.mihp.com.ua



Курение позволяет верить, что ты что-то делаешь, когда ты ничего не делаешь.

Ралф Эмерсон





Не кури в постели: пепел, который придется потом подметать, может
оказаться твоим собственным.

Джек Бернет



Уважаемые жильцы верхних этажей

Убедительная просьба не выбрасывать из окон и лоджий горящие окурки. Были отмечены случаи залетания окурков в лоджии и окна нижних этажей, что может привести к пожару, особенно во время жаркой погоды. Причём, в случае возникновения пожара, мы снизу, скорее всего, успеем спастись, вы сверху, скорее всего, будете зажарены заживо!

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л.Н. Толстой



ВАМ НЕ ЖАЛЬ?