



«Табак приносит вред телу, разрушает разум, огуляет целые нации».

О.Бальзак

«Отравление никотином через курение подтачивает у человека и физическую и психику».

Н.Семашко

ПОДАРИ СЕБЕ ЖИЗНЬ

Выбери жизнь !

*Выбери жизнь –
брось свою сигарету !*

*Выбери жизнь –
рюмку не поднимай !*

*Выбери жизнь –
все, колоться не надо !*

*Выбери жизнь –
ЖИЗНЬ другому ты
дай!*

Табакокурение (или просто **курение**) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных **листьев табака**, наиболее часто в виде курения **сигарет**. Люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся **вредной привычки**, или по социальным причинам (для общения, за «компаниями», «плотому что все курят», и т. д.). В некоторых социальных группах курение табака является **ритуалом**.

Согласно данным **ВОЗ** (Всемирной Организации Здравоохранения) около одной трети взрослого населения мира курят табак. Табакокурение было привезено в Испанию **Колумбом** после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.

Табачный дым содержит **психоактивные вещества-алкалоиды никотин и гармин**, которые в комбинации являются аддитивным **стимулятором ЦНС**, а также вызывают слабую **эйфорию**.

Эффекты воздействия никотина включают временное снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и памяти.

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как **рак** и **эмфизема лёгких, заболеваний сердечной системы** а также других проблем со здоровьем.

По данным ВОЗ за весь **XX-й век** табакокурение явилось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в **21-ом веке** эта цифра возрастёт до миллиарда



Действие табака на организм

Болезни	Курящие	Не курящие
1. Нервные	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохое умственное состояние	18%	1%
6. Нечистоплотны	12%	1%
7. Плохие отметки	18%	3%
8. Медленно обрабаают	19%	3%

☉ - Табак содержит более 4000 хим. соединений, 60 из которых являются канцерогенами.

☉ - Курение приводит к различным патологическим состояниям, начиная от изменения цвета волос и заканчивая гангреной нижних конечностей.

☉ - Табачный дым напрямую воздействует на дыхательные пути, легкие.

☉ - Курение приводит к развитию злокачественных новообразований.



Цифры статистики

- ☉ Птицы погибают, если к их клюву поднести всего лишь стеклянную палочку, смоченную никотином.
- ☉ В одной сигарете содержится 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь.
- ☉ Смертельная разовая доза никотина для человека 50-100 мг.
- ☉ В результате пожаров от непотушенных сигарет каждый день погибает 4 человека.
- ☉ Табак убивает около 5 млн. человек ежегодно.
- ☉ Человечество выкуривает 5600 млрд. сигарет в год.
- ☉ Выкуривая 1 пачку сигарет, куральщик забывает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- ☉ Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- ☉ За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек
- ☉ Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- ☉ Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- ☉ Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

