



ТЮТЮНОПАЛІННЮ – НІ!

Випуск 1.

Листопад, 2011р.

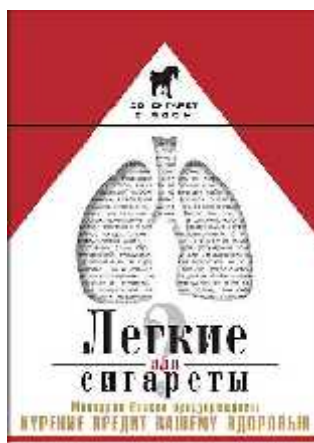
ІНФОРМАЦІЯ ВІД “ФІЛІП МОРРІС ІНТЕРНЕТІВЛ”

Куріння є причиною багатьох серйозних та смертельних хвороб, у тому числі раку легенів, серцевих захворювань та емфіземи. Якщо ви курите, ризик захворювання дуже високий. Не думайте, що саме на ваше здоров'я куріння не вплине.

Ні в якому разі не куріть під час вагітності. Куріння під час вагітності може зашкодити плоду і, серед іншого, стати причиною недостатньої ваги ди-

тини при народженні.

Організація охорони здоров'я, включаючи Міжнародну агенцію онкологічних досліджень, дійшли висновку, що “пасивне куріння” викликає захворювання або збільшує ризик захворювань у тих, хто не курить. Вам слід брати це до уваги, коли ви вирішуєте, чи знаходитися там, де курять. Якщо курите ви, вряхуйте це, вирішуючи, коли й де



можна курити у присутності інших.

Не куріть у присутності дітей, адже діти особливо чутливі до тютюнового диму, що знаходиться в атмосфері.

ЧЕСТНАЯ «РЕКЛАМА»



Цигарковий дим містить СО, той самий отруйний газ, який є в автомобільних вихлопах.

Через чадний газ у цигарковому димі

Однієї цигарки достатньо для ослаблення функції серця настільки, що йому важче працювати.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Тютюн завдає шкоди тілу,
руйнує розум, загуплює цілі нації
О. де Бальзак

- Куріння викликає нікотинову залежність і небезпечно для здоров'я.
- Сигаретний дим містить понад 4000 хімічних сполук. Більшість із них є канцерогенними і токсичними. У процесі куріння ви вдихаєте їх.

У ЦЬОМУ ВИПУСКУ:

ІНФОРМАЦІЯ ВІД “ФІЛІП МОРРІС ІНТЕРНЕТІВЛ”	1
ФАКТИ ДЛЯ РОЗДУМІВ	2
БОРІТЬБА З ТЮТЮНОПАЛІННЯ	2
ДОСЛІД	3
ШКІДЛИВА ДІЯ ПАЛІННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	3
ПАСИВНЕ ПАЛІННЯ	4
ЦІКАВІ ФАКТИ	4

БОРОТЬБА З ТЮТЮНОПАЛІННЯМ У СВІТІ

В **Туреччині** у XIII ст. курців саджали на палю.

В Оксфорді зберігаються гра-вюри, на яких зображена страта за куріння в **Англиї** у XVI ст.: на площі виставлені відрубані голови курців із трубками в роті.

В **Іспанії** папа Уран XII відлучав курців від церкви, що вважалося на той час чи не найтяжчим покаранням.

В **Давній Русі** кожного, хто був звинувачений у курінні перший раз, карали 60 ударами палиць по стопах, другий – відрізали вуха і носа.

Є факти, які свідчать про те, що у **Росії** на початку XVII ст. за куріння страчували, а майно відбирали на користь держави.

Цар Олексій Романов у 1649 р. видав указ, згідно з яким слід було катувати всіх, у кого буде знайдено тютюн, бити бато-гом “на козі” доти, доки

винний не зізнається, де він дістав “бісівське зілля”.

Уже із середини XVIII ст. з'являються повідомлення про шкоду куріння, особливо в медичній літературі.

В **Італії** Римський папа Уран VII відлучав від церкви католиків, які курили чи нюхали тютюн, а всіх інших курців наказував карати бато-гом.

У **Німеччині** й **Швеції** сконструйовано роботів із скла. У момент, коли вони затягуються сигаретним димом, видно як нікотин і сморід осідають на скляних легенях. Як свідчать очевидці видовище дуже вражаюче і відповідно впливає на підлітків. Якщо підліток вику-рить хоча б дві цигарки то в 70 випадках зі 100 він куритиме все життя. За даними радіоло-гів, куріння з 12 років обумов-лює вірогідність захворювання на рак легенів уже до 40 років.

**ОДНА
ВИКУРЕНА
СИГАРЕТА
ВКОРОЧУЄ
ЖИТТЯ НА
15 – 20
ХВИЛИН**

ФАКТИ ДЛЯ РОЗДУМІВ

- Горобці гинуть, коли до дзьоба піднести скляну паличку, змочену нікотинном.
- Людина може загинути від 2-3 капель нікотину.
- У Франції в місті Ніцца після проведення конкурсу “Хто більше викурить сигарет” два переможці, які викурили по 60 штук, померли, а всі інші учасники потрапили до лікарні.



ШКІДЛИВА ДІЯ ПАЛІННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

До нікотину дуже швидко звикають. Причина такої прихильності в специфічній дії нікотину на організм людини. Складові частини тютюнового диму всмоктуються в кров і розносяться нею по всьому організму. Через 2-3 хвилини після вдихання диму нікотин проникає в середину клітин головного мозку і ненадовго підвищує їх активність. Це сприймається курцями як освіжаючий приплив сил, або своєрідне почуття заспокоєння. Однак через деякий час

цей стан зникає. Відбувається звуження судин мозку та зниження його активності. Щоб знову відчувати піднесення, людина знову тягнеться до цигарки. Тому нікотин вважається наркотичною речовиною. Це своєрідний наркотик, який дає людині певний короточасний допінг. Уявне піднесення, заспокоєння, яке відбувається після паління, закріплюється у свідомості і перетворюється в умовний рефлекс. На думку одного психіатра, люди палять не тому, що хочуть палити, а тому що

не можуть перестати. Нікотин чинить паралічну дію на дихальні м'язи, паралізуючи рухову здатність війок епітелію дихальних шляхів. Так, у 1936 році в Ніцці (Франція) на змаганні, влаштованому курцям, переможець, який викурив 60 цигарок помер. Нікотин знижує рівень гормонів, які виробляються підшлунковою залозою. Взагалі, тютюновий дим можна порівняти з вихлопними газами автомобіля. Такі гази нікому і на думку не спаде вдихати.

Дослід.

Тютюн - це отрута, яка огидна всьому живому і шкідлива для нього. Це перевіряється за допомогою дуже простого дослід. Коли прикласти п'явки до тіла і, дочекавшись, поки вони добре прикріпляться до нього, закурити, то вони відразу ж відпадуть від тіла і будуть корчитися в судорогах. Не смійтеся. Саме в судорогах. Цей дослід підтверджує, що нікотин - справжній ворог людини і не відповідає самій її природі.



НЕ ПИЙТЕ ВИНА, НЕ
ЗАСМІЧУЙТЕ СЕРЦЕ
ТЮТЮНОМ, І ВИ
ПРОЖИВЕТЕ СТІЛЬКИ,
СКІЛЬКИ ПРОЖИВ ТИЦІАН.

І.П.Павлов

СЛАВУТИЦЬКИЙ ЛІЦЕЙ

Наша адреса:
Київська область,
м. Славутич
вул. Героїв Дніпра, 6

Над випуском працювали:
Пліскунова В., Коломієць В.,
Алених Т.Ф.

Тютюн — єдина дозволе-
на законом смертельна
речовина, використовува-
на виробниками свідомо.

Для домашніх тварин па-
сивне куріння є не менш
шкідливим, ніж для лю-
дей.

Пасивне паління

Людина, яка не палить, перебуваючи в од-
ній кімнаті з курцями, вдихає до 80 відсотків
вмісту тютюнового диму, діти курців у двічі
частіше хворіють на легеневі захворювання,
їхні дружини піддаються вдвічі більшій не-
безпеці померти від раку.



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

КОЛИ ВИ КИНЕТЕ ПАЛИТИ, ТО ...

- у вашому організмі відбудуться великі позитивні зміни;
- у перший день після відмови значно знизиться ризик передчасної смерті;
- на протязі трьох днів концентрація чадного газу, яка в крові курця збільшена в 40 разів, повернеться в норму;
- через 4-5 днів ваш організм очиститься від нікотину (залишиться лише психологічна залежність);
- практично через тиждень з організму будуть виведені всі шкідливі хімічні елементи;
- у перший же день, як кинете палити від вас перестане пахнути нікотинном;
- не пізніше ніж через тиждень у вас почнуть відновлюватися відчуття;



Ми кажемо Курінню - Ні!