پيام هاي آموزشي در مورد سيگار :

* - سيگار روشن ، گلوله اي است كه شما به قلب زندگي تان شليك مي كنيد .
* - سيگار بروز سرطان در دستگاه هاي مختلف بدن شما را چندين برابر مي كند .
* - سيگار عمده ترين عامل بروز بيماري هاي قلبي در سنين جواني و مرگ زودرس است .
* -
* - سيگار مرگ افراد را 20 سال جلو مي اندازد .
* - سيگار دروازه ي ورود به دنياي اعتياد است .
* - دود حاصل از هر پك به قليان ، 20-10 برابر يك نخ سيگار است .
* - هر وعده قليان معادل 100-50 نخ سيگار است .
* - مواد سمي قليان بيشتر از سيگار است .
* - قليان سبب انتقال هپاتيت ، سل و تبخال مي شود .
* - هر نخ سيگار 7 دقيقه از عمر مصرف كننده را كم مي كند .
* - وابستگي به سيگار از شديدترين انواع اعتياد است .
* - ترك سيگار بزرگترين قدم براي بهبود سلامت شماست .
* - سيگاري ها بيشتر از افراد غيرسيگاري در معرض بيماريها و مرگ زودرس هستند .
* - با دود سيگار ، روح و جسم خود و فرزندانمان را نسوزانيم .
* - همه با همه عليه دخانيات
* - هر نخ سيگار ، تبري است به قلب شما
* - كسيدن سيگار در اماكن عمومي ، تجاوز به حقوق ديگران است .
* - سيگار دشمن سلامتي است .
* - دخانيات و فقر ، يك چرخه معيوب
* - سيگار ، مرگ آور است .
* - كشيدن سيگار در جوانان آغازي است براي استفاده از مواد اعتياد آور ديگر
* - يك لحظه تفكر كنيد! با مصرف دخانيات كداميك از مشكلات زندگي تان حل شده است ؟
* - سيگار سدي است بين تو و آرزوهايت .
* - افراد سيگاري 5 تا 10 سال مسن تر از ديگران به نظر مي آيند .
* - سيگاري هاي لايت ، پر عارضه تر از سيگاري هاي معمولي اند .
* - فرزندان افراد سيگاري چند برابر افراد ديگر ، سيگاري مي شوند .
* - اعتياد به سيگار سنگين ترين ، پرعارضه ترين ، مرگ بارترين و پرهزينه ترين اعتياد شناخته شده است .
* یکی از عوامل مبیلا شده به سرطان ریه مصرف دخانیات میباشد.
* - هزينه هاي درماني افراد سيگاري دو برابر هزينه مصرف سيگار آنان است و اغلب اين هزينه نيز از محل بودجه مشترك با افراد غيرسيگاري پرداخت مي شود .
* - نيمي از كودكان جان در معرض استنشاق دود تحميلي سيگار قرار دارند .
* - سيگار يك قاتل حرفه اي است كه به جاي كشتن سريع مقتول او را با آرامي و سر فرصت به بدترين شكل خد به دام مرگ و تباهي مي اندازد .
* - هزينه مصرف ساليانه سيگار در يك فرد سيگاري برابر با متوسط هزينه تحصيل يك دانش آموز است .
* - تعداد كودكان دچار معلوليت و كودكان نارس در زنان باردار سيگاري سه برابر زنان غيرسيگاري است.