

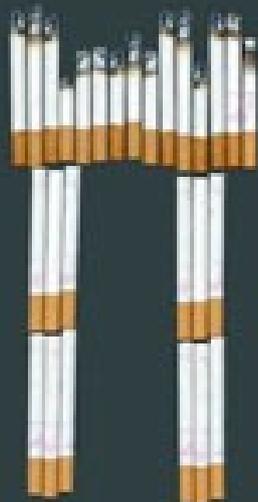
Курение или жизнь?



Курение или никотиновая зависимость – самая распространённая на Земле.
В России курят 65% мужчин и 30% женщин.



ИСТЛЕВАЕШЬ ПОТИХОНЬКУ...



По определению
Всемирной
Организации
Здравоохранения:

Курение – «заразная»
болезнь,
передающаяся через
рекламу
производителей
табачной продукции.



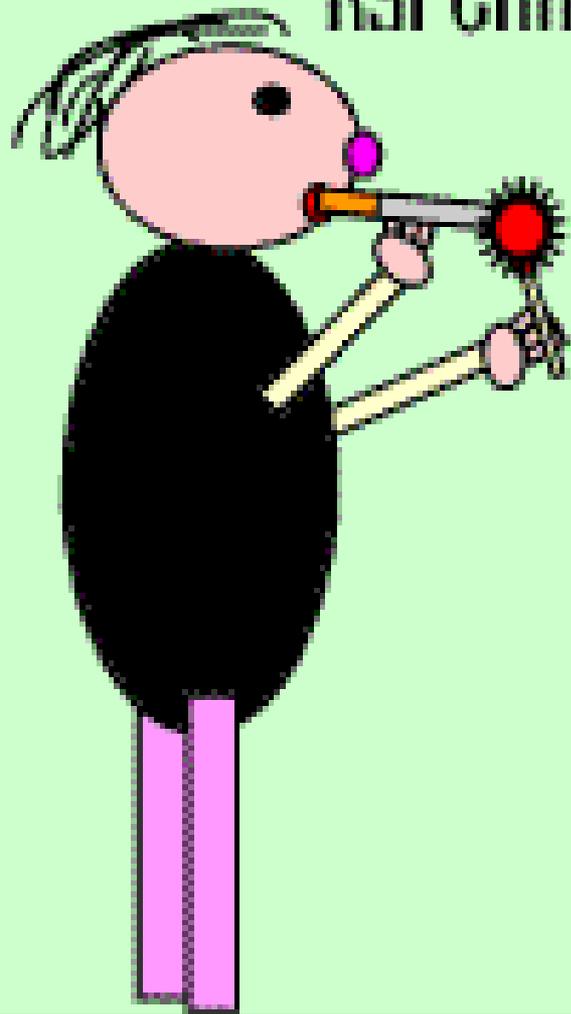
Основные причины курения:

- сигарета помогает нерешительным людям легче адаптироваться в незнакомой обстановке;
- курение помогает уйти на время от проблем, которые слабовольный человек не в состоянии решить самостоятельно.

Курение дает успокоительный эффект. Курильщик успокаивается, беря в рот сигарету, как младенец у маминой груди (благодаря сосательному рефлексу, знакомому нам с рождения).



КУРЕНИЕ



По своей сути никотин ничем не отличается от наркотиков.

Суть кайфа от любого наркотика – временное отупение.

Курение подростков –
стремление доказать всем,
что он уже взрослый.

Курящие школьники
становятся
раздражительными,
неаккуратными, жалуются на
плохую память и плохие
оценки, у них снижается слух
и сообразительность.



Никотин мешает развиваться интеллекту.
Ребенок, начавший курить в 10 лет, может не закончить школу из-за снижения интеллекта.





Вредных веществ в табаке – 1200.



Никотин – яд растительного происхождения.

Смертельные дозы никотина:

$\frac{1}{4}$ капли никотина убивает кролика,

$\frac{1}{2}$ капли – собаку,

капля никотина смертельна для 3 лошадей.

Для человека смертельная доза - от 50 до 100 мг (2-3 капли) одномоментного поступления в организм (20-25 сигарет).



В табачном дыме содержатся:

Оксид углерода (угарный газ), которая соединяется с гемоглобином (вместо кислорода), содержание кислорода при это снижается;

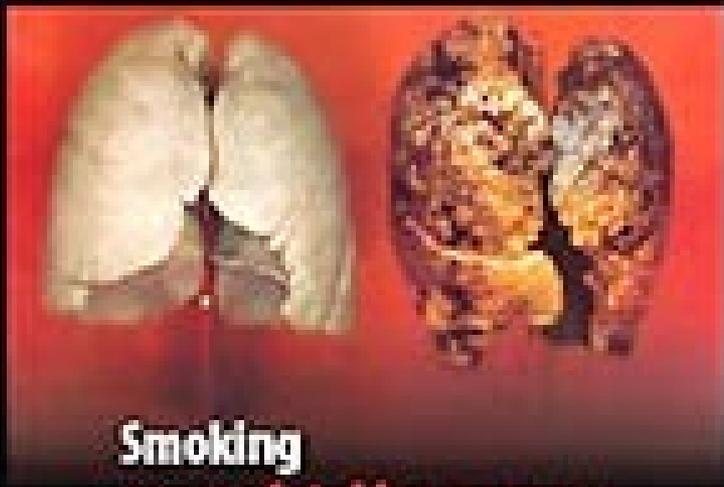
Аммиак – раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи. Возникают воспаления ротовой полости, охриплость голоса, бронхиты.

Бензопирен – оказывает канцерогенное действие, приводит к развитию опухолей.





Никотин достигает клеток мозга за 7 секунд и приводит мозг в состояние возбуждения и легкой эйфории;
учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;
ослабляет мышечную деятельность и изменяет работу эндокринной системы;
тормозит циркуляцию крови в капиллярах;
снижает аппетит и нарушает баланс углеводов.



Smoking
causes fatal lung cancer

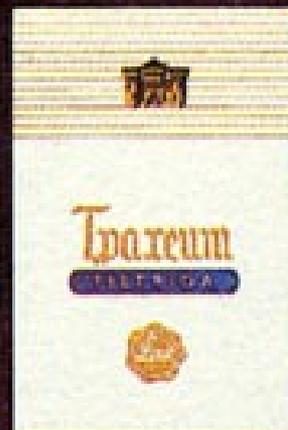
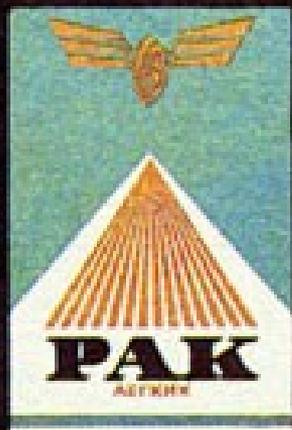
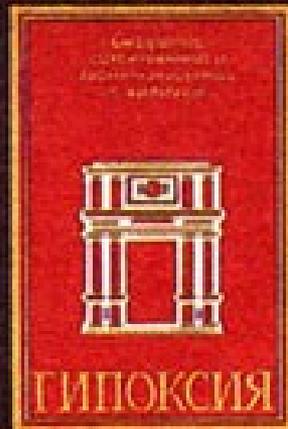
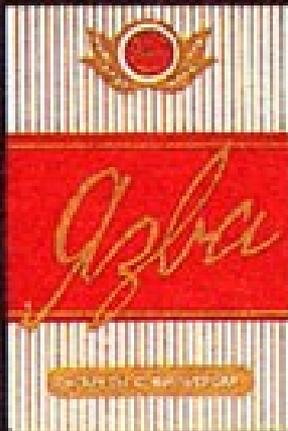


ВСЕ ТОЛЬКО
▶ НАЧИНАЕТСЯ



Особенно
страдают при
курении легкие.

МИНЗДРАВ СССР
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:



Курящие болеют в 13 раз чаще
стенокардией,

в 12 раз чаще инфарктом
миокарда,

в 10 раз чаще язвой желудка,

в 30 раз чаще раком легких.

Более 25 заболеваний
развиваются от курения,

осложняется течение
практически любой болезни.

Курение влияет также на
детородную функцию как
женщин, так и мужчин.



SMOKING KILLS

Issued in Public Health Safety by the New Zealand Health Association



Выкуренная сигарета укорачивает жизнь
на 2 минуты.



Будьте
снисходительны
к курильщикам,
они проживут
меньше,
чем вы...

Потеря
продолжительности
жизни, связанная с
курением, составляет
около 10 лет (по
данным Всемирной
Организации
Здравоохранения).



SMOKING KILLS

Issued in Public Health Safety by the New Zealand Health Association



Курение – это не только проблема человека с никотиновой зависимостью, но и неудобства для его окружения.



Пассивное курение – непроизвольное отравление вредными веществами табачного дыма некурящих людей, которые живут или работают с курильщиками. Оно также опасно и сокращает жизнь на 5 лет.



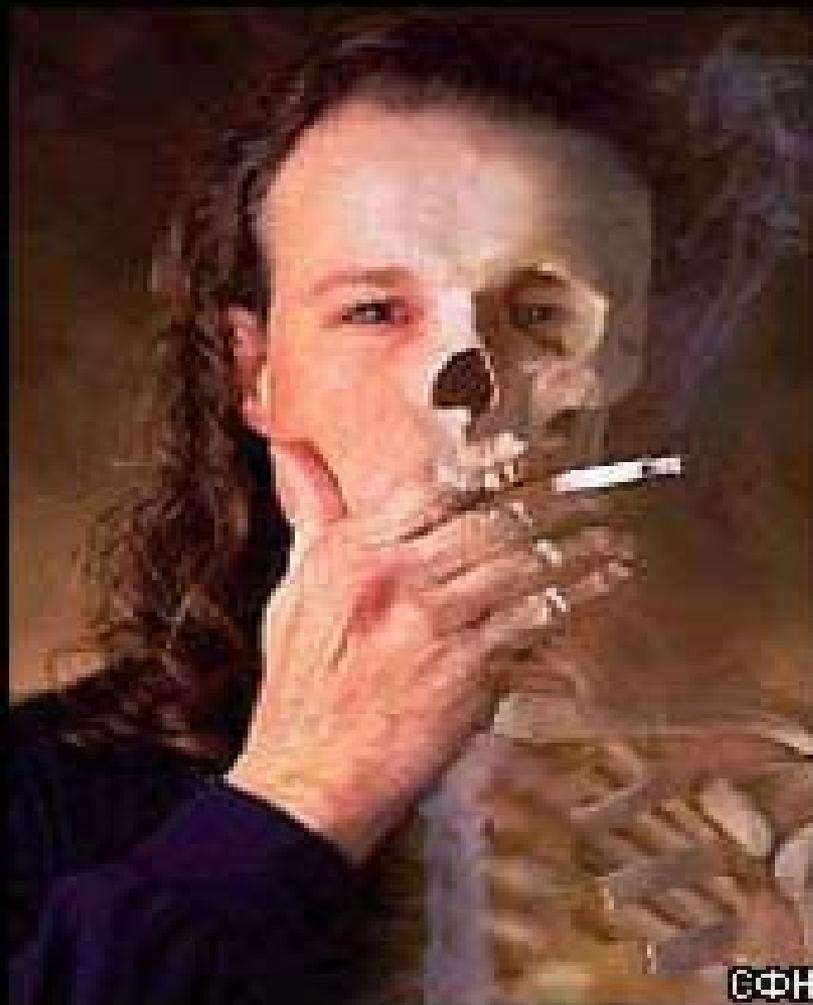
В семьях, где курят
взрослые,
у детей чаще
наблюдаются заболевания
дыхательной,
пищеварительной,
нервной систем, а также
аллергические болезни.



Во многих странах, в том числе и России, действуют Законы об ограничении курения табака.

31 мая - Всемирный день борьбы с курением или день отказа от табакокурения. Он установлен Всемирной Организацией Здравоохранения в 1988 году.





Тот, кто думает о завтрашнем дне и является для этого достаточно взрослым, никогда не начнет курить.

Выбор
за
вами!!!