

# Сделай выбор...

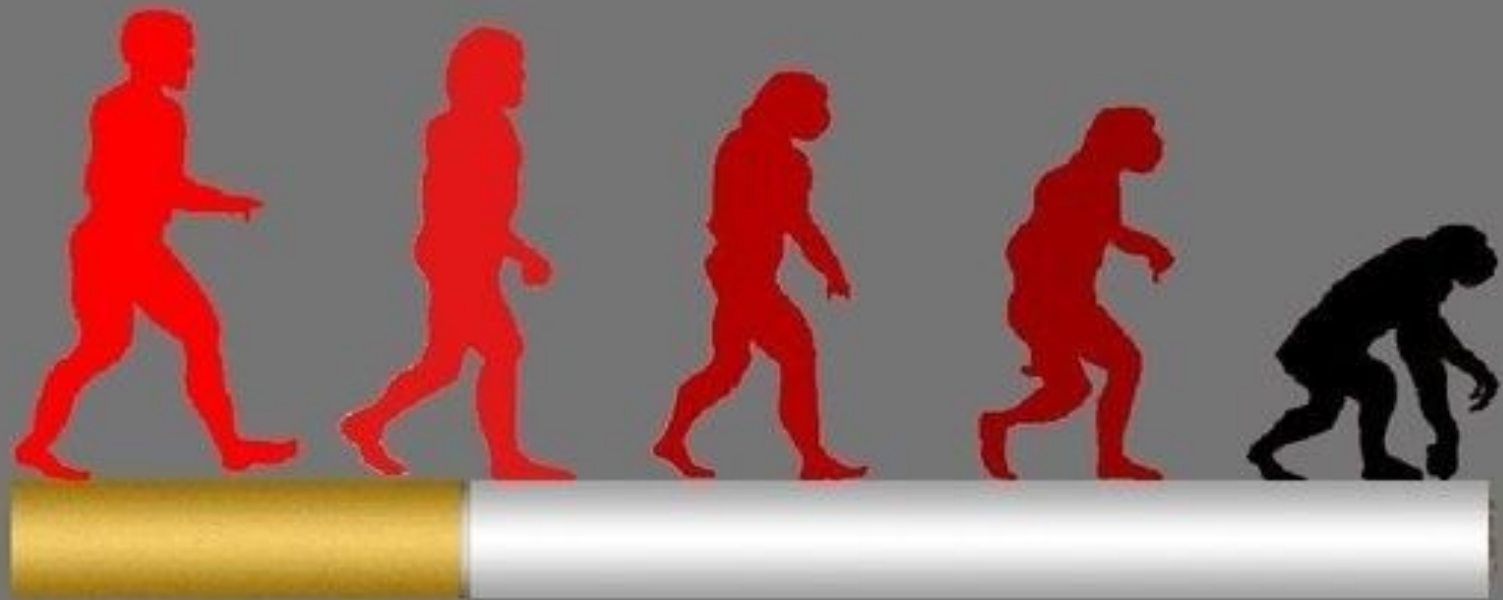
- ◎ О вреде курения

# Здравствуйте!

- ◎ Бросить курить нелегко, но всё больше людей делают это, потому что они знают: курение – это яд.

- ◎ А для тех, кто продолжает отравлять свой организм никотином, я предлагаю немного информации для размышления.

# Smoking period



◎ Курение папирос, сигарет и трубки (а также жевание табака и использование нюхательного табака) ведет к зависимости курильщика от никотина, или к никотиновому отравлению.

Курение – это дурная привычка, представляющая собой одну из самых серьезных угроз для здоровья человека.



- ◎ Курение приводит к стойким изменениям в органах и системах организма, становясь причиной многих заболеваний и очень многочисленных случаев преждевременной смерти. Всемирная организация здравоохранения приводит данные, согласно которым 3,5 млн. человек в год умирают вследствие курения сигарет.



STOP CONSUMING YOUR LIFE.





Курение является  
одной из наиболее  
распространенной и  
массовой в  
мировом масштабе  
привычкой,  
наносящей урон,  
как здоровью  
отдельного  
человека, так и  
обществу в целом.



◎ Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.



**EVERY BREATH YOU TAKE WILL EVENTUALLY DESTROY YOUR FUTURE.**

◎ Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).



YA SABES LO QUE VA A PASAR

- ◎ Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие.





◎ Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.



SINGAPORE CANCER SOCIETY

This image shows a medical model of a human heart, viewed from a cross-section. The heart is mounted on a white, cylindrical base. The right ventricle is filled with a dark, granular substance, and a lit cigarette is placed inside it to illustrate the volume of cancer cells. The left ventricle is also visible, containing a similar dark substance. The base of the model features the logo of the Singapore Cancer Society, which consists of a stylized figure holding a staff with a snake, and the text "SINGAPORE CANCER SOCIETY" printed in capital letters.

- ◎ Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.



EVERY BREATH YOU TAKE WILL EVENTUALLY SHORTEN YOUR LIFE.

- ◎ Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких. Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого.



Smoking isn't just suicide. It's murder.

COMAC



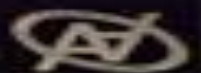
CLEAN CORPORATION  
AGAINST CANCER

- ◎ Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются.



It's called suicide because it's your choice.

Give up smoking.  
© 2008 700 700





◎ Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

傷害你身邊的人

傷害你自己



◎ За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками.



◎ При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие курят. Появился даже специальный термин – пассивное курение.



Smoking to me  
is like suicide...  
It is death in  
anticipation.

◎ Даже в США, при всем засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже самое происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.



**Quick.**



**Slow.**



◎ Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57 лет), он сказал: Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет. Сколько бы еще он сделал для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя.



◎ А вот мнение величайшего шахматиста А. Алехина: никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку



◎ Притягательным фактором для подростков является желание выглядеть взрослым т.е. имеет место подражание, затем привычка укореняется, появляется зависимость. Снизив привлекательность курения среди взрослого населения можно устранить тягу к этому у подростков.



Есть выход из  
сигаретных джунглей!

- ◎ Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.
- ◎ Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.





◎ Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь.

А. Дюма

◎ Человек часто сам себе злейший враг.

Цицерон



◎ 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



La responsabilité civile en tabagisme est à la fois comportementale et physique : c'est pourquoi tout le grand consommateur de tabac devra s'être assuré que la cigarette qu'il fume est bien homologuée pour leur santé.



- ◎ Люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.
- ◎ Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

Приятного аппетита!!!



- ◎ Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!





◎ Если вы курите, знайте – вы раб табачных компаний. Вы зависите от сигарет. Вы тратите деньги на сигареты, а сигареты губят ваше здоровье.



- ◎ **Сделайте правильный выбор!  
Выберите здоровый образ  
жизни! Бросьте курить!  
Хватит отравлять себя и  
окружающих!**

© Благодарю за внимание!

