

КУРЕНИЕ РАЗНОВИДНОСТЬ НАРКОМАНИИ



Кто из вас сильнее?...

1

КУРИТЬ УЖЕ
НЕ МОДНО!

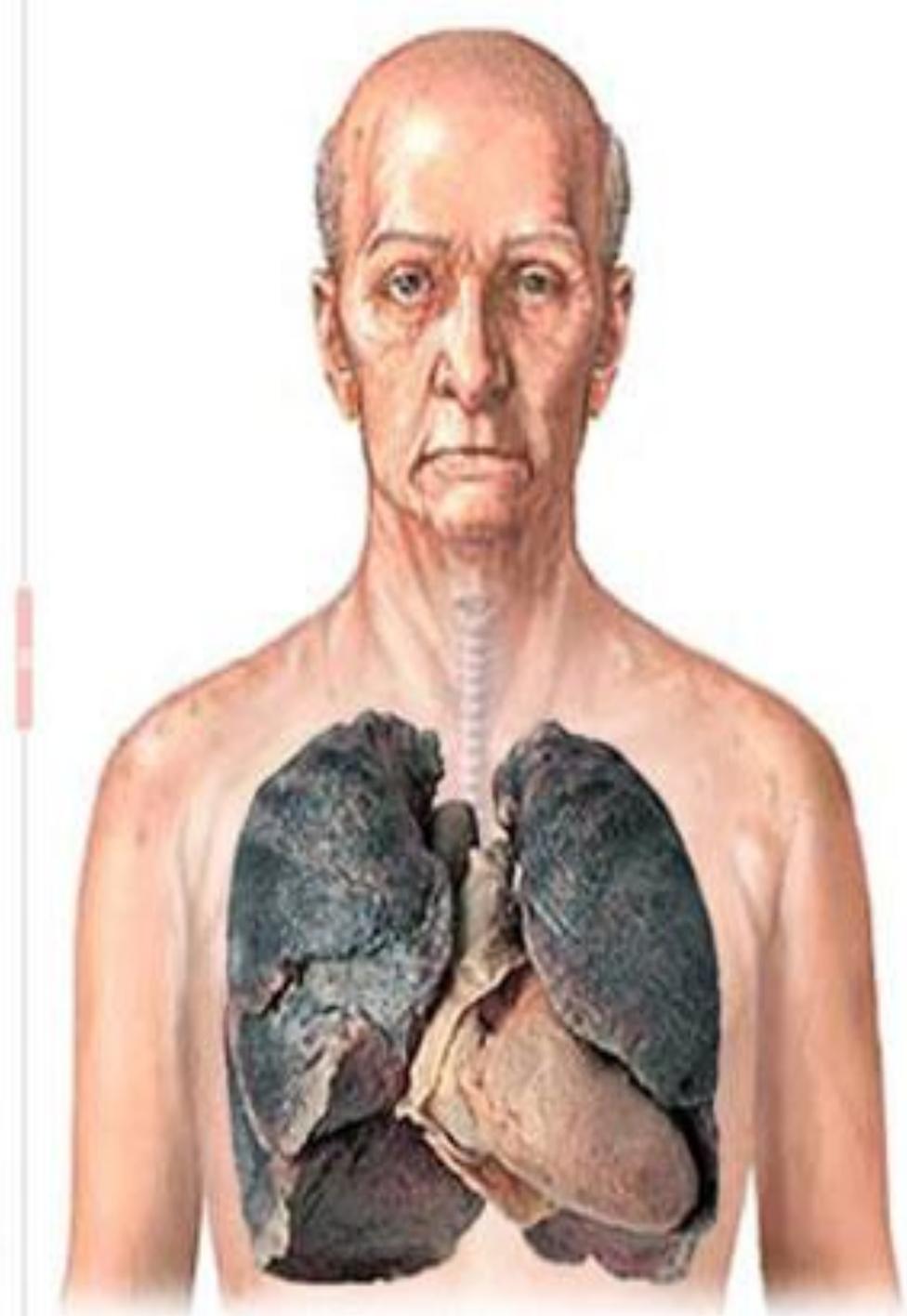
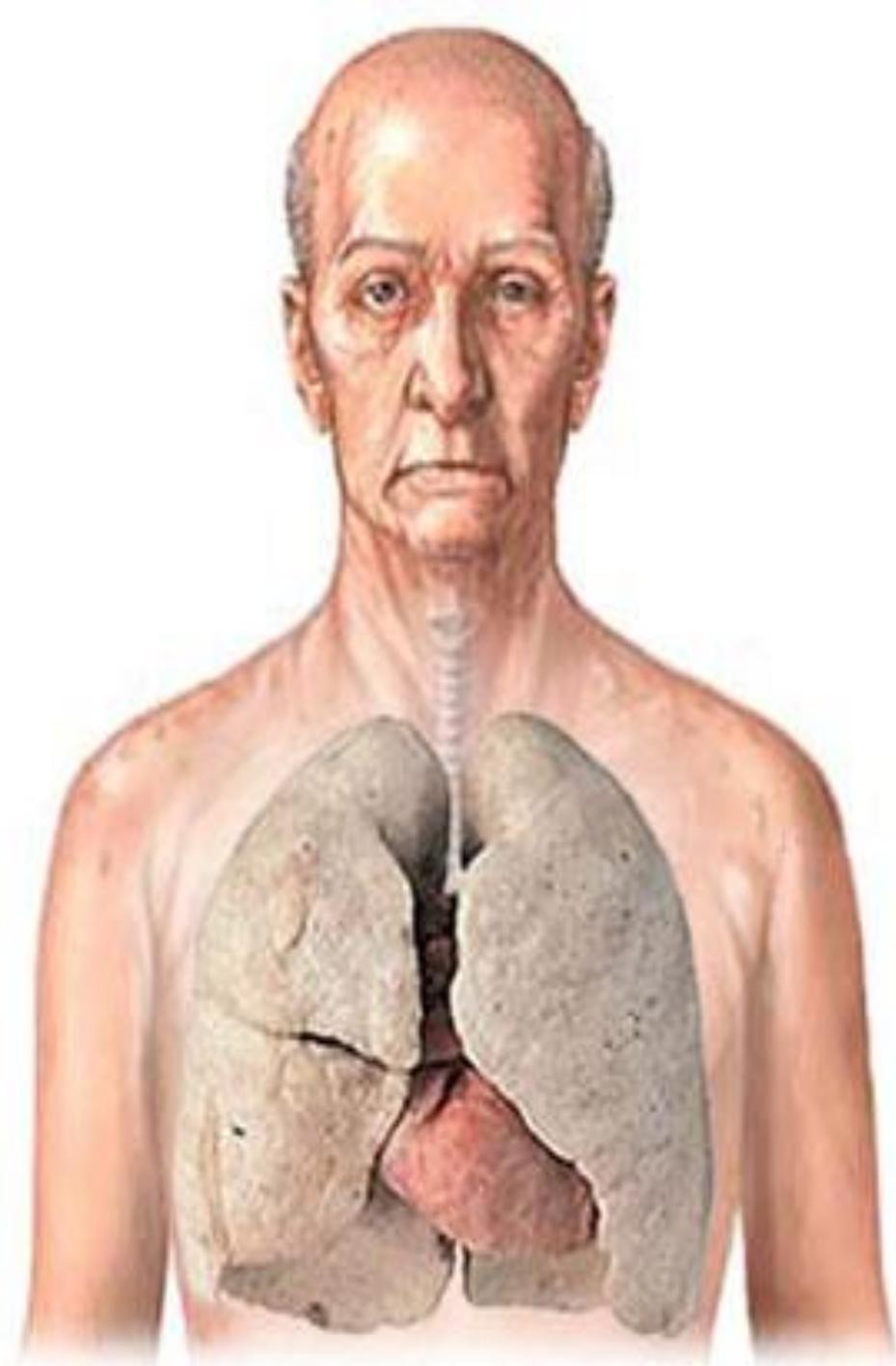




ЖУРЕНЦОВ
КОСЧУ ЛЕЧЕ!
СМЕРТЬ.

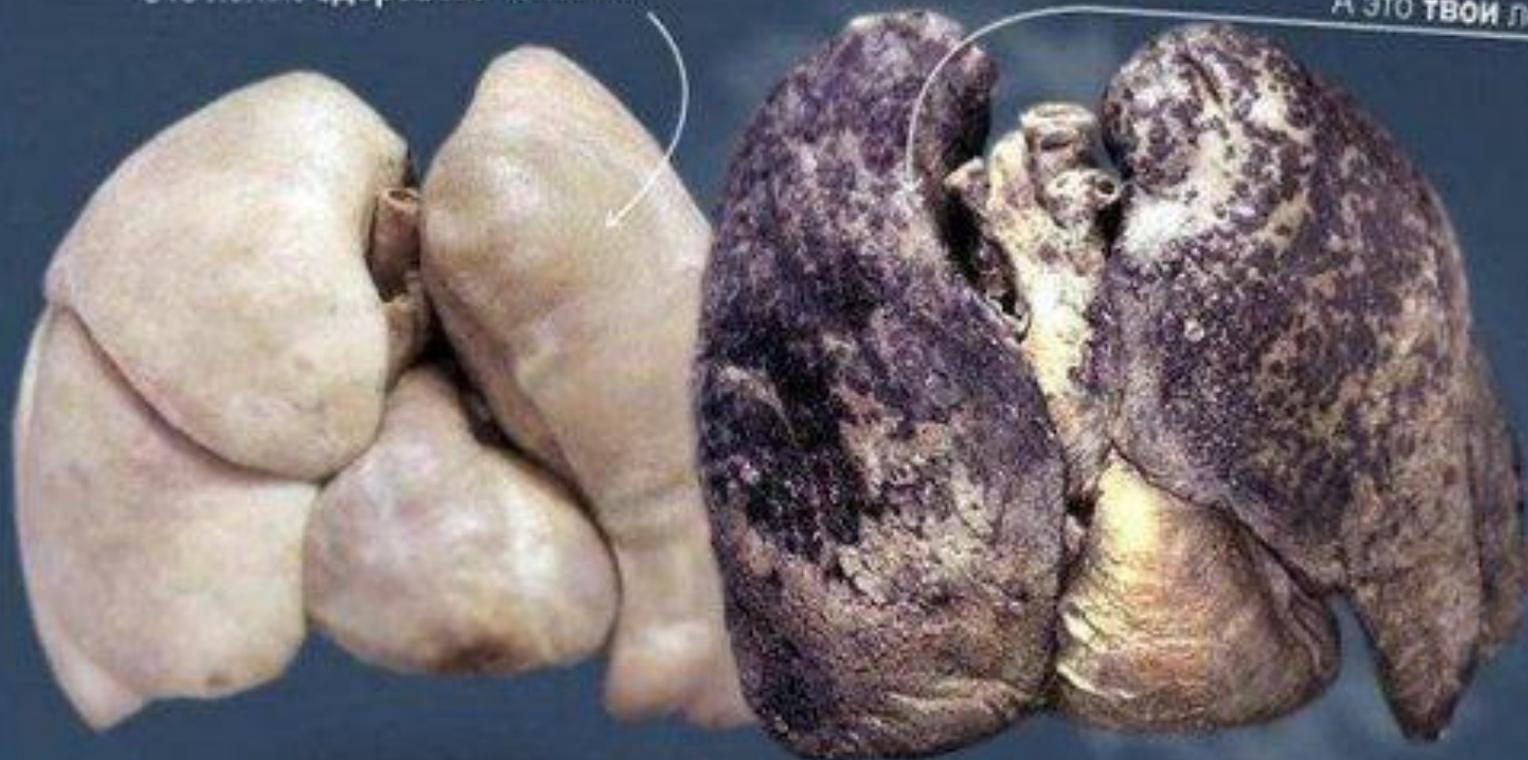
mediator (c) 2003

Особые благодарности художникам: Брехову и Верещагину



Это легкие **здорового** человека

А это **твои** легкие!



Хочешь **новые модные** легкие **черного**
цвета?

Кури еще больше, и ты получишь эту классную штуку!



motivators.ru

СТОИТ ЛИ?????

курить или не курить вот в чём вопрос!!!





Девушка + сигарета =

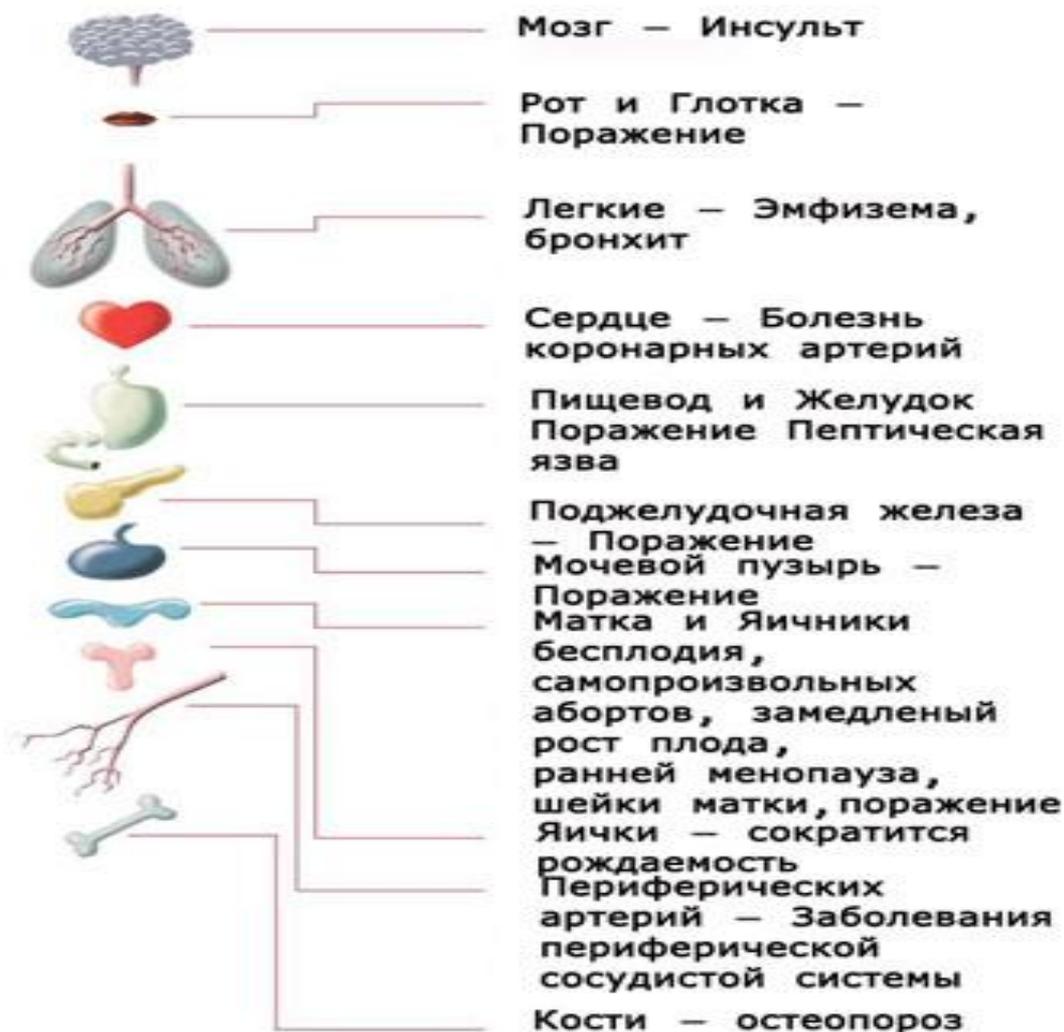
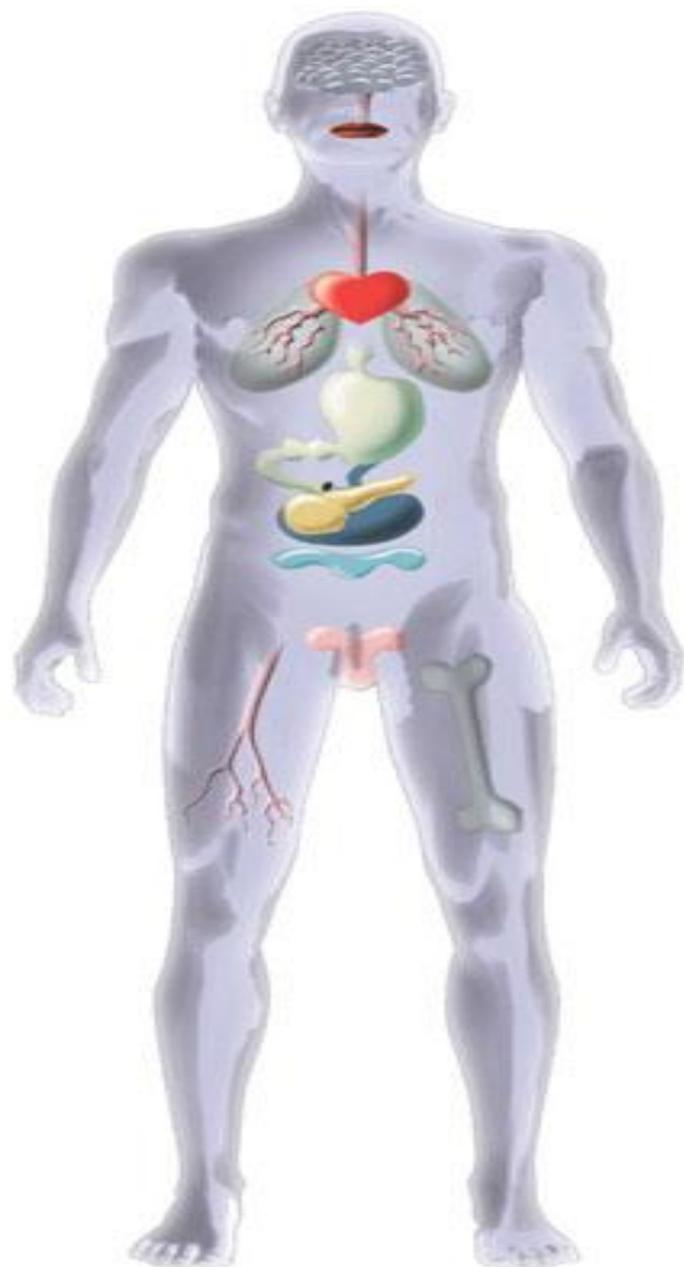
**вонь изо рта,
гнилые зубы,
грубый голос, усики
и бесплодие!**

И кому ты с этим нужна?

Наиболее вредные компоненты табачного дыма и вызываемые ими болезни



Некоторые проблемы со здоровьем, связанных с курением, приводятся на рисунке





Кури...Кури
Быстрее уйдешь...







**Я умер
из-за курения**

A photograph of a man's torso from the waist up, with his hands on his hips. A large, glowing red fist is striking his groin area. The background is black.

Курение вызывает
ИМПОТЕНЦИЮ

ТАБАК — ЯД



КАЖДОМУ ИЗ НАС
НЕОБХОДИМО КУРИТЬ ПАКЕТЫК
УСРЕДНЕНО ПЯТЬ ПАКЕТОВ
КАЖДОГО ДНЯ — ПОЖИВЕМ



БРОСЬ

КУРИТЬ!





Что происходит с организмом после отказа от сигарет

Американское общество по борьбе с раковыми заболеваниями разработало «Шкалу выздоровления от курения» - по часам, дням и годам

СТАРТ

Итак, вы жестко решили бросить и выкурили последнюю в вашей жизни сигарету...

Всего лишь через 20 минут

В организме запускается процесс восстановления. Давление и пульс стабилизируются. Улучшается кровоток, температура кистей рук и ступней ног возвращается к норме (у курильщиков из-за спазмов капилляров она понижена).

Через 8 часов

В крови заметно увеличивается уровень кислорода, начинает лучше работать мозг, становится легче двигаться (кислород насыщает мышцы). Исчезает неприятный «запах курильщика» изо рта.

Через 24 часа

Становится легче дышать. Из легких начинают выводиться накопившиеся за годы токсины. «Оживают» нервные окончания, поврежденные в процессе курения.

Через 72 часа

Снимается напряжение с бронхов. Дыхание становится более свободным, мягким, менее свистящим, кровь - менее густой. Уменьшается риск образования тромбов.

В период от 1 до 9 месяцев

Заметно улучшается общее самочувствие, даже походка становится более легкой независимо от возраста. Исчезает «кашель курильщика», уходит ощущение, что все время заложен нос. Вы перестаете задыхаться при подъеме по лестнице. Восстанавливается функция легких. Повышается иммунитет слизистых оболочек носа и горла. И как следствие уменьшается риск подхватить тяжелую простуду и осложнения после нее.

Год без никотина

Риск болезней сердца (ишемии, инфаркта) у вас снижается вдвое по сравнению с теми, кто не бросил смолить.

Через 5 лет

У бывшего курильщика в два раза снижается риск заболевания раком легких, ротовой полости, горла, пищевода, поджелудочной железы.

Примерно через 10 лет

Во много раз снижается риск возникновения других раковых заболеваний, таких, как рак почек, мочевого пузыря. Бывший курильщик покидает группу риска по заболеванию никотинозависимых онкологических заболеваний.

15 и более лет после последней сигареты

Все функции организма соответствуют показателям здоровья некурящего человека вашего возраста.

ВАЖНО!

В России курят 63% взрослого населения (из них 25% - женщин), а также 17% подростков до 15 лет.

Всего в нашей стране сегодня «дымят» около 70 млн. человек!

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения),

