

A row of lit cigarettes is shown in perspective, receding into the distance. The cigarettes are lit, with orange-brown ash and smoke visible. In the background, a simple wooden cross is visible, symbolizing death or a grave. The overall scene is a visual metaphor for the health consequences of smoking.

# Вред курения!

На данный момент много людей  
*курят* и не знают как это вредно  
!

# Прочтите

## О вреде курения

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма. Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком.

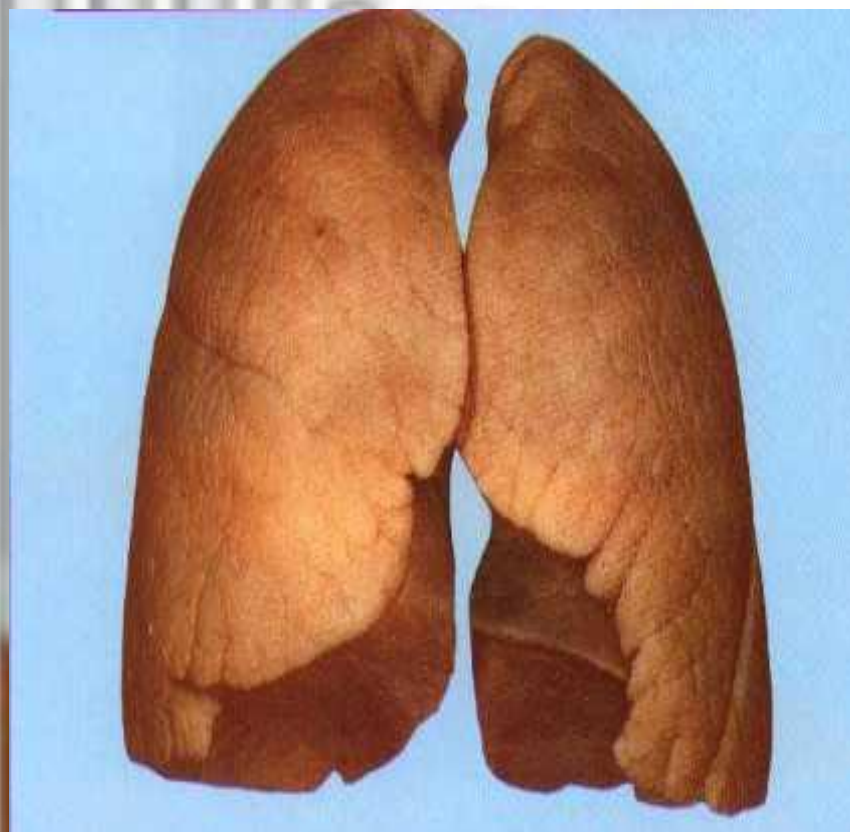
Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.п.). Более **90%** основного потока состоит из **350-500** газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения. Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее: окись углерода - 10-23 мг, аммиак - 50-130 мг, фенол - 60-100 мг, ацетон - 100-250 мкг, окись азота - 500-600 мкг, цианистый водород - 400-500 мкг, радиоактивный полоний - 0.03-1.0 нК.

# Что тебе нравится?

**Лёгкие курящего  
человека.**



**Лёгкие не курящего  
человека.**



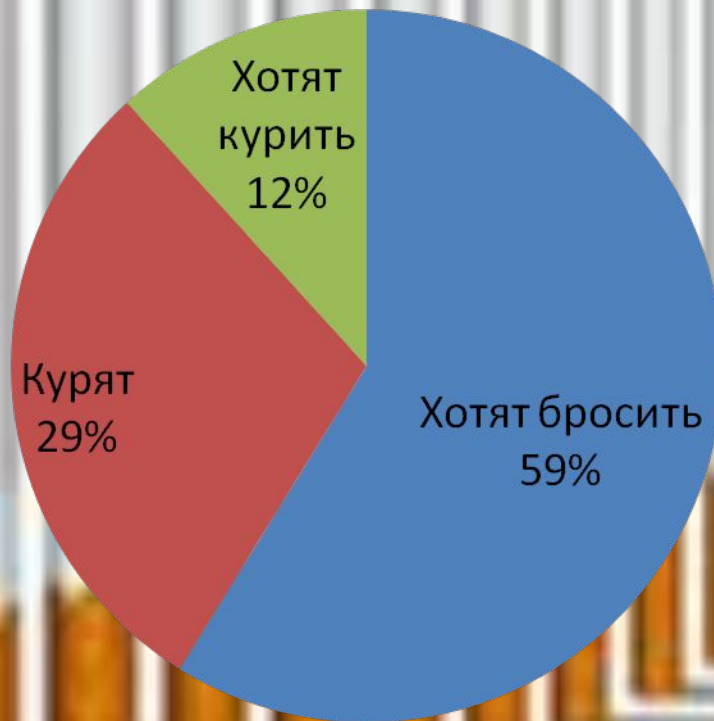
# Из чего состоит сигарета?



**А что думают другие.**

**Посмотри на тех кто курит с висока!**

**Продажи**



# Почему начинают курить?

## №1

Счет выкуренным сигаретам большинство курящих открыли в пору своей юности или даже детства. Все представляют, почему 9-10 летний пацан начинает, втайне от родителей, затягиваться сигаретами, пуская дымок. Все просто - он хочет казаться взрослее, как говориться, круче. Он делает это не для себя, он делает это для сверстников и окружающих вообще. Идет такой "крутой" по улице, делая неуверенные, пока еще, телодвижения по доставке сигареты ко рту и обратно и всем своим видом говорит: "Смотрите, какой я взрослый, я уже курю!" И не осознает, какое жалкое зрелище из себя представляет в данный момент. Почему же вообще, в среде подростков, сигарета приобрела такой привлекательный образ?

## №2

Во-первых, в обществе сложился стереотип взрослого мужчины - курильщика. Если курят все мужчины, окружающие ребенка, - родственники и знакомые, то в его понимании - это норма. Вот повзрослеет и тоже будет курить: А повзрослеть хочется раньше: Это факт, что если в семье курят, то вероятность того, что дети будут курить, увеличивается на 50 - 60 процентов.

## №3

Во-вторых - сверстники. Когда курят друзья, курят старшеклассники - как же тут не закурить? У девочек - это одна из основных причин, почему они начинают курить. Курят потому, что курят подруги. Это срабатывает механизм социальной зависимости. Срабатывает не только на подростках, но и на взрослых. "Он курит, закурю и я, чтобы не отличаться от него, а то он плохо обо мне подумает".

# Почему начинают курить?

## №4

В-третьих, неизвестно почему, но в кино и на телевидении создается, до настоящего момента, образ крутого героя - курильщика. Так как общественность развитых стран обратила на это внимание, то сейчас начинают с этим бороться, и все чаще появляются киногерои, ведущие здоровый образ жизни. А вообще, по статистике, на девяностые годы - в двадцати, случайным образом отобранных, американских фильмах 57% главных героев курят. Среди населения из аналогичных слоев общества, курят, на самом деле, лишь 14%. При этом лишь 14% персонажей картин сталкиваются с негативными последствиями курения.

## №5

Многие начинают курить во время стресса, попадая в какую-то тяжелую жизненную ситуацию. Причем нередко это происходит даже в возрасте 40 - 50 лет. Люди, никогда не бравшие в руки сигарету, закуривают. В трудный момент кто-то протягивает пачку: покури - легче будет. Это действительно дает временное облегчение. Проблема отодвигается в сторону на несколько минут - пока длится сигарета. А армия курильщиков пополняется еще одним добровольцем – камикадзе

## №6

Почему же те, кто начал курить по молодости - по глупости, или в трудные моменты жизни, не бросают курить потом, когда у одних прибавилось мозгов, у других улеглись неурядицы? Здесь два варианта, не считая крайних, когда человеку абсолютно наплевать на свое здоровье или его умственное развитие не позволяет над этими вопросами задумываться вообще (это обычно относится к самым низкообразованным слоям общества).

# Почему начинают курить?

## №7

Первый вариант - хотят, но не могут. Таких на самом деле много. Если не сказать - большинство. Дело в том, что в жизни каждого курильщика возникает момент, когда одышка чувствуется все сильнее, а навязчивый кашель начинает мешать жить. Вот с этого момента и начинают посещать мысли типа "не мешало бы бросить курить - жить то хочется, и жить хочется нормально". Некоторые задумываются когда уже поздно, когда рак или когда ампутированы уже обе ноги: А самое печальное, что бросить-то оказывается тяжело или даже невозможно. Ведь курение признано одним из видов наркомании. Большинство, все же, при желании, смогут бросить курить сами, без врача нарколога. Но усилия им придется приложить немалые.

## №8

Второй вариант - те, кто, осознавая вред, наносимый курением организму (эх, если бы они на самом деле его осознавали), бросать курить не хотят. Свое пристрастие объясняют приятным ощущением, которое дает сигарета, возможностью лучше сосредоточиться или расслабиться в зависимости от ситуации, облегчением интеллектуальной деятельности и контактов с курящими друзьями. В момент умственного напряжения курильщику нет нужды грызть ручку или ногти. Для этого есть сигарета или трубка. То, что никотин в определенном смысле стимулирует работу мозга, знает каждый курильщик. Дело в том, что никотин усиливает сообщение клеток мозга - нейронов между собой. Нейроны, практически сразу (так как никотин уже через несколько секунд попадает в мозг), начинают проявлять активность. Выбрасываются адреналин, кортизол, гормон роста... Курение участвует в деятельности сфер мышления и настроения. Все это так, но взлет сменяется спадом. Работоспособность уменьшается с числом выкуренных сигарет. Включается токсический фактор, который приводит к утомляемости вплоть до изнеможения. В этот же вариант попадают и те, кто думает, что сможет бросить курить в любой момент. "Вот надоест - и брошу" - думают они. Дудки! Не бросите! И то, что на спор с товарищем, вы не курили месяц, не значит, что вы так же легко можете завязать с сигаретой совсем. Еще раз повторяюсь: курение - это болезнь, курение - это вид наркомании.

! И так, лучше не начинать курить совсем!



# И так ещё раз о людях которые курят!

Опрос взятый с сайта о курении.

АВТО-ОПРОСЫ НА АУТО

## Зачем Вы курите?



Всего проголосовало: **846**

Сроки проведения опроса: 07.04.2008 - 07.04.2009

Опрос добавил **John.BMW**

[Голосовать](#) [Другие опросы](#)

# Как бросить курить?

Диетологами составлен перечень продуктов, которые портят вкус сигарет и помогают сразу бороться с излишним весом. По мнению специалистов, вкус таких продуктов, как помидоры, перец, сельдерей, баклажаны, фасоль, спаржа, огурцы, кабачки и молоко, может способствовать избавиться от пагубной привычки. Есть также продукты, которые делают вкус сигареты наиболее приятным, - это продукты, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола). Ученые советуют курильщикам употреблять больше цитрусовых, богатых витамином С. В организме курящего человека не хватает этого витамина, потому стоит есть побольше апельсинов, мандаринов, грейпфрутов, лимонов, а также смородины. Также, рекомендуют врачи, полезно для здоровья легких употреблять в еду брокколи. Они содержат составляющие, которые помогают противостоять нехорошему влиянию курения на здоровье человека, пояснили специалисты.