

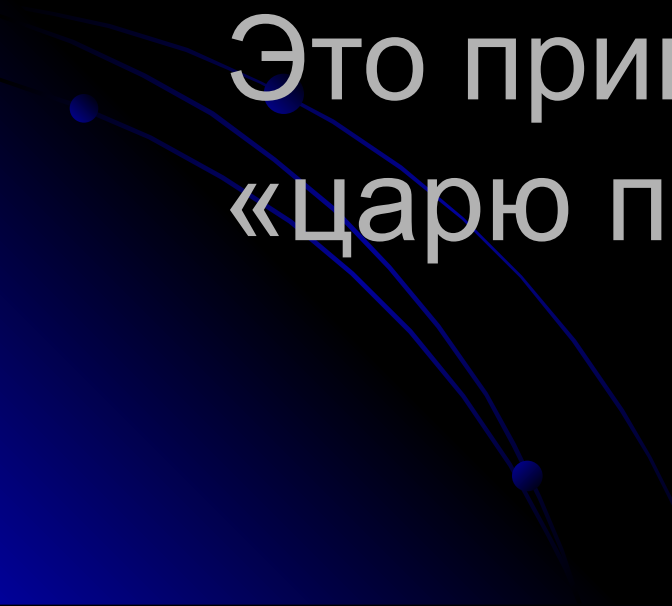
«От сигареты отведи свой взгляд!»



Думаем о
будущем
сегодня!



Ни одно животное не
додумалось до того, чтобы
добровольно себя травить.
Это пришло в голову только
«царю природы» - человеку.



ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ

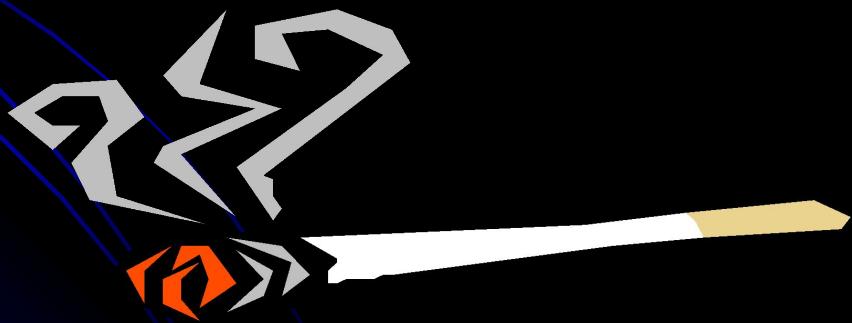


- Грудное молоко матери-курильщицы может быть причиной новорожденного.
- Описаны случаи «беспричинной» **смерти** грудных детей, находящихся в задымленном помещении.
- Доказано: дети курящих женщин примерно до 11 лет **отстают в физическом и умственном развитии.**
- У курящих матерей **почти всегда** дети **пробуют курить**. Мать заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения.
- В семье, где курили родители, начинают курить **67%** мальчиков и **78%** девочек.
- Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (**до 60%**) **заболеть раком.**





- *Курение мешает успешным занятиям спортом.*
- ***Ослабление** памяти и **понижение** концентрации внимания.*
- ***Отстают** в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.*
- *Развивается **неврозоподобный синдром**, выражающийся в постоянной головной боли, усиливающейся при умственной работе, быстрой утомляемости и пониженной работоспособности.*
- ***Расстройство** сна и аппетита*



Всемирный день отказа от курения - 20 ноября (последний четверг Ноября)

- Всемирный день отказа от курения начался в 1976 году. Этот день появился благодаря Американскому Обществу по борьбе с Раком





Состав сигареты простым языком:



Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает. Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет в зависимости от особенностей организма и интенсивности курения. Чаще всего табакзависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.

**Ему
не нравится!**



- Нередко причиной недовольства юношей и мужчин является само курение их подруг. В девушке человек ищет прежде всего нежность и женственность. Еще от времен, когда человечество обитало в пещерах, грубость, запах дыма были "мужскими" приметами. Ни популярных обид агрессивных "амазонок", ни делового стиля бизнес-леди, не заменят женской привлекательности, что во все века будет источником вдохновения влюбленных мужчин



«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О. де Бальзак);



- Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут. У курильщиков в 2-3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15-30 раз чаще - рак легких, в 13 раз чаще - стенокардия, в 12 - инфаркт миокарда, в 10 - язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушаются зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода.

* Курение - это пожароопасность





Lung Cancer

Emphysema



Болезни пассивного курильщика

У взрослых

Инсульт

Риниты, рак носовых пазух

Рак лёгких

Ишемическая болезнь сердца

Рак груди

Атеросклероз сосудов

Хронический бронхит,
бронхиальная астма,
повреждения лёгких

У беременных - выкидыши
или преждевременные роды,
рождение
недоношенных детей

У детей

Опухоли мозга

Болезни среднего уха

Лимфома

Заболевания органов дыхания,
бронхиальная астма

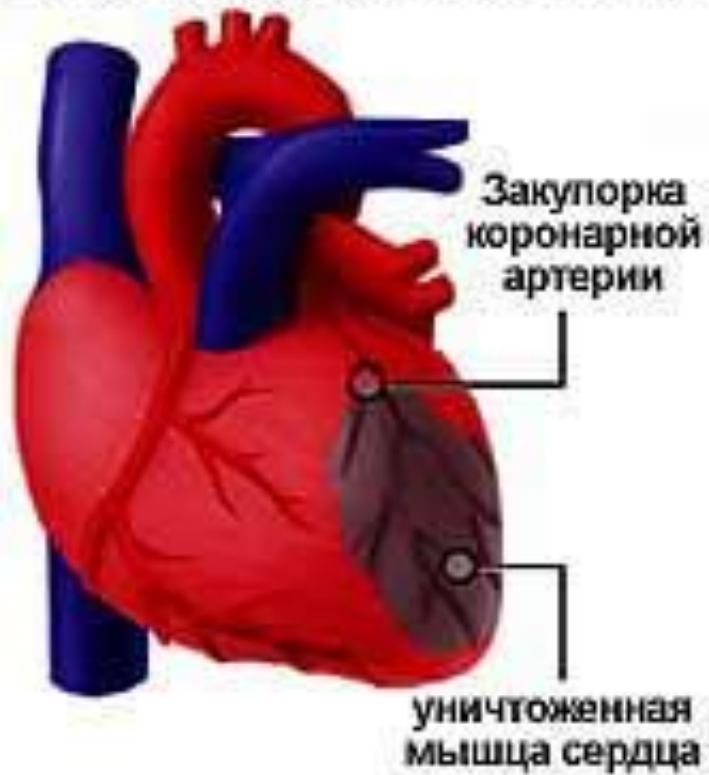
Лейкемия

Синдром внезапной детской смерти
(у детей до 1 года)



Более 40% населения Земли курит; в год от курения умирает 2500000 человек, то есть каждые 13 секунд; активное курение сокращает жизнь на 8-10 лет, каждая сигарета - на 8-15 минут; за год курильщики выбрасывают в атмосферу 1642720 тонн ядовитых веществ.

Блокировка кровоснабжения



«КУРЕНИЕ? - НА ЭТО НЕТ ВРЕМЕНИ!»



желание сохранить
здоровье

следовать
закону

избежать
зависимости

ПОЗИТИВНЫЕ
интересы и
увлечения



КОМПАНИЯ

МОДА

скука

любопытство

УХОД
от
проблем

СРЕДНЯЯ ЦЕНА ПАЧКИ СИГАРЕТ



Хотя многие курят
Отравляя себя и близких людей

Я НЕ КУРЮ!!!

И Вам не советую
(Важно сказать о своем решении "не курить")

Жизнь и так коротка...

Если Вы не курите, не стоит эту короткую и себе не свою

Я не курю!
и это мне нравится.