

# "Табакокурение и кальян!"



**ВРЕДЕ  
КУРЕНИЯ**



# Согласно определению Всемирной организации здравоохранения:

**«здоровье - это состояние  
полного  
физического, психического  
и  
социального  
благополучия, а не просто  
отсутствие болезней или  
физических дефектов»**



*откуда взялся табак ???*

## **ПОЯВЛЕНИЕ ТАБАКА**

**Табак – родом из Америки.  
Открытие табака связано с  
именем великого  
путешественника  
Христофора Колумба.  
История приобщения  
европейцев к курению**



# откуда взялся табак ???

## ПОЯВЛЕНИЕ ТАБАКА



12 октября 1492 года матрос с корабля «Пинтас» знаменитой флотилии Колумба закричал: «Впереди земля!».



В числе подарков, преподнесённых Колумбу местными жителями, были сушёные листья растения «петум».

Аборигены курили эти листья, свёрнутые в трубочки.

*откуда взялся табак ???*

# ПОЯВЛЕНИЕ ТАБАКА

**В Россию табак был завезён английскими купцами в 1565 году через Архангельск.**



# немного истории



- по религиозным мотивам в Италии табак был объявлен «забавой дьявола»
- римские папы предлагали

от церкви курящих людей



- пять монахов, уличённых в курении, были заживо замурованы в монастырской стене

- в России в царствование царя Михаила Фёдоровича попавшийся на курении в первый раз наказывался 66 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа и ушей.



# ЧТО ТАКОЕ ТАБАК ????



**ТАБАК (Nicotiana), род однолетних и многолетних кустарников и травянистых растений семейства паслёновых. Листья цельнокрайние, цветки пятичленные, разнообразной окраски, плод - коробочка с очень мелкими семенами.**



**В мире насчитывается свыше 60 его видов. Табак выращивают в 120 странах.**

# ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН???



## Никотин

Никотин – маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет и хорошо растворяется в воде.

Сила ядовитого действия табака зависит от:

= содержания в нём никотина

= сухости

= плотности набивки сигареты

= частоты и глубины затяжек





# НИКОТИ ЧИК!?!?



**В течение 30 лет курильщик выкуривает  
20000 сигарет ( 160 кг табака ).**

# СОВЕТСКИЙ ПЛАКАТ!

**НИКОТИН  
- ЯД !**

ОДНА КАПЛЯ НИКОТИНА УБИВАЕТ МЕЛКОЕ ЖИВОТНОЕ

**ЧЕЛОВЕК,  
КУРЯЩИЙ**

в течении 30 лет  
выкуривает



**200.000** ПАПИРОС

или 160 килограмм

**ТАБАКУ.**

В КОТОРОМ СОДЕРЖИТСЯ

800 ГРАММ НИКОТИНА



ЧЕЛОВЕК ОТ ПАПИРОСЫ НЕ УМИРАЕТ, В ВИДУ НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВ НИКОТИНА, ВДЫХАЕМОГО ЗАРАЗ, ВО КАПЛЯ ПО КАПЛЕ, ДОЛБИТ КАМЕНЬ И ПОТОМУ ЗДОРОВЬЕ КУРЬЩИКА В КОНЦЕ КОНЦОВ РАССТРАИВАЕТСЯ

# СОДЕРЖАНИЕ ТАБАЧНОГО ДЫМА

В табачном дыме более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства.



# ***Мода на сигареты***

Если изначально употребление никотиновой продукции было прерогативой мужской половины населения планеты, то, начиная с 1920-х годов, данная привычка стала распространяться среди женщин. Именно с этого периода табакокурение стало распространяться с поразительной скоростью по земному шару.



# **МОДА НА СИГАРЕТЫ**

**Примечательно, что распространение получили именно сигареты, а не сигары или же курительные трубки, занимавшие ведущие позиции ранее. Трубка считалась признаком аристократизма, однако так легко отдала свои позиции табаку, завернутому в тонкую бумагу.**



# **МОДА НА СИГАРЕТЫ**

**Профилактика алкоголя и курения в 20-е годы была совершенно бесполезна. Более того, подобного рода мероприятия могли бы быть сочтены за своего рода ересь. Человечество было слишком очаровано данным явлением, казавшимся утонченной роскошью, чтобы прислушиваться к голосу рассудка, который, впрочем, преимущественно молчал в этом отношении.**



# А сегодня мы против

ВЫБИРАЮ  
**ЖИЗНЬ!**

Остановись!  
ПИТЬ АЛКОГОЛЬ  
ВРЕДНО!

Однажды приняв  
наркотики  
ты потеряешь ключ  
к своему будущему.

СЛОВА ЖИЗНИ «ДА»  
СЛОВАМ НАРКОТИКАМ «НЕТ»

СЕМЬ ФАКТОРОВ РИСКА

Курение и алкоголь



Я ВЫБИРАЮ  
СПОРТ!

VREDNYE.RU

МЫ НЕ КУРИМ  
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



# **СТАТИСТИКА**



**В мире 1,1 млрд курящих, в год гибнет 4 млн. из них.**

**Ежедневно умирает до 10 тысяч людей по вине привычного действия, порабощающего, лишаящего способности противостоять пристрастию.**

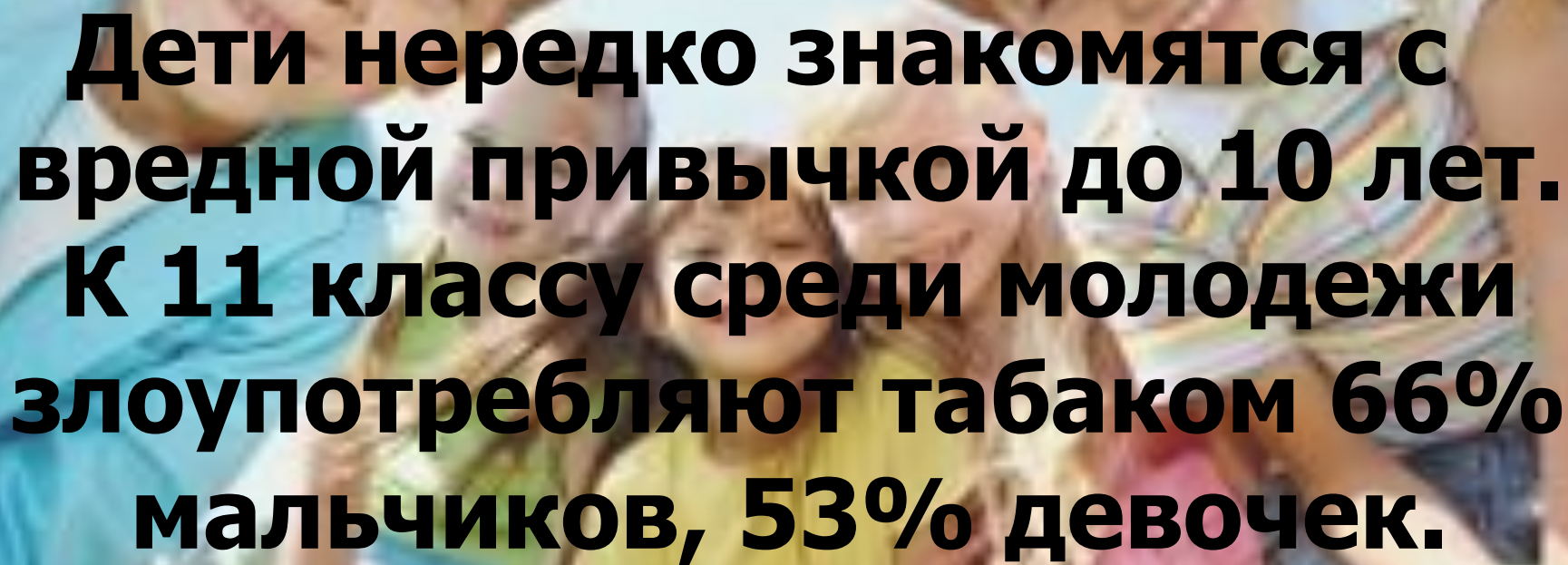
**Вредное привыкание укорачивает жизнь на 10 лет**



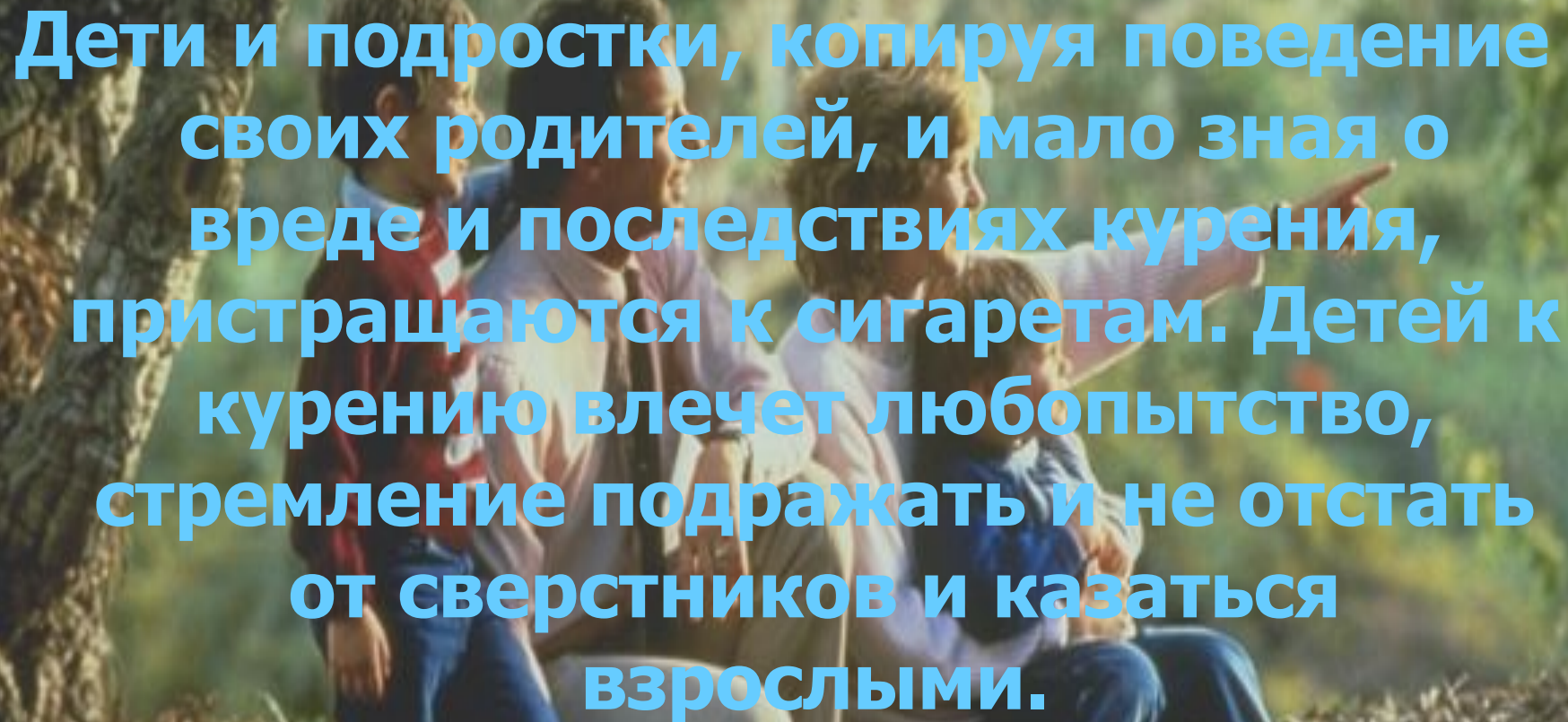
# **ПОКАЗАТЕЛИ В РОССИИ**

**Число курящих неуклонно растет. В последнее время число злоупотребляющих табаком мужчин составляет 70% , женщин — 16,7 %. За год умирает 450 тысяч курящих. 33% от этого числа приходится на долю женского табакокурения. Умирают пристрастившиеся к никотину люди в активном возрасте, часто, не достигнув 45 лет.**

# **ПОКАЗАТЕЛИ В РОССИИ**

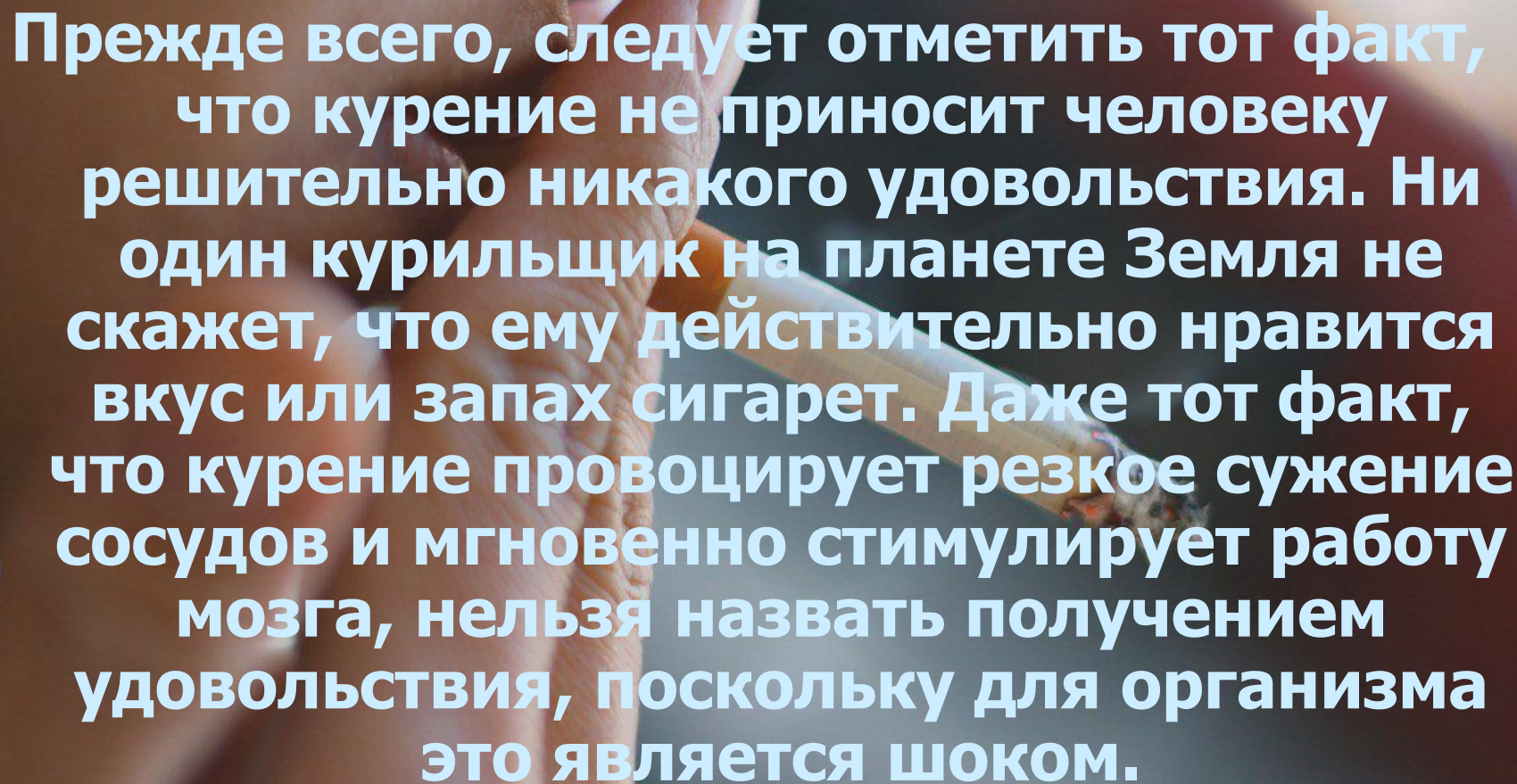
A group of diverse children of various ethnicities are smiling and looking towards the camera. They are outdoors, with a blurred background of greenery and a blue sky. The children are dressed in casual, colorful clothing.

**Дети нередко знакомятся с вредной привычкой до 10 лет. К 11 классу среди молодежи злоупотребляют табаком 66% мальчиков, 53% девочек.**



**Дети и подростки, копируя поведение своих родителей, и мало зная о вреде и последствиях курения, пристращаются к сигаретам. Детей к курению влечет любопытство, стремление подражать и не отстать от сверстников и казаться взрослыми.**

# **Миф о физическом удовольствии**



**Прежде всего, следует отметить тот факт, что курение не приносит человеку решительно никакого удовольствия. Ни один курильщик на планете Земля не скажет, что ему действительно нравится вкус или запах сигарет. Даже тот факт, что курение провоцирует резкое сужение сосудов и мгновенно стимулирует работу мозга, нельзя назвать получением удовольствия, поскольку для организма это является шоком.**

# **НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ УДОВОЛЬСТВИИ**

Подавляющее большинство курильщиков оправдывают свою слабость получением удовлетворения другого рода.

Формулировка в данном случае может различаться, однако все в итоге сводится к единому аспекту.

Некоторые говорят о том, что курят для того, чтобы убить время, другие – для подавления стресса, третьи – для повышения уверенности в себе.

Если задуматься, все эти объяснения можно свести к утверждению о получении некоторого психологического удовольствия.

# **НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ УДОВОЛЬСТВИИ**

Поскольку все курильщики прекрасно осведомлены о том, сколь разрушительными могут быть последствия курения сигарет, каждый раз процедура так называемого снижения стресса провоцирует на самом деле новую встряску для организма. Даже если в конкретный момент времени человек не думает о вреде совершаемых действий, в памяти его уже имеется информация, к которой активно обращается подсознание. Таким образом, даже не осознавая этого, при курении человек сам программирует себя на стресс.

# **ПРИЧИНЫ И ПСИХОЛОГИЯ ПРИВЫКАНИЯ**

**21 век стал пиком популярности табака. Причины табакокурения среди населения обусловлены масштабностью распространения привычка приобрела благодаря настойчивой рекламе, продающей яд в цветной обложке, создающей гламурные образы курящих героев.**

**Реклама нацелена на молодежь, особенно поддаются рекламе дети до 17 лет. Влияние табака проявляется очень различно, зависит от возраста, состояния здоровья новичка. Не все, взявшие сигарету, попадают в зависимость от никотина.**

# **формирование привыкания**

**Зависимость складывается в течение 3-18 месяцев. Быстро этот процесс происходит у детей, подростков, женщин, нанося серьезный урон здоровью. Предрасполагающими факторами служат психические расстройства.**

**Курение не всегда сопровождается привыканием. При эпизодическом выкуривании нескольких сигарет в неделю избавиться от пристрастия к табаку удастся намного легче, чем после длительного систематического злоупотребления.**



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

The background image shows two young women in a social setting, possibly a bar or club. They are both holding lit cigarettes. The woman on the left has blonde hair and is wearing a light-colored top. The woman on the right has dark hair and is wearing a red top. The scene is dimly lit with some smoke visible in the air.

Физическое влечение исчезает через 1-2 недели, если человек бросит эту привычку. Но пристрастие к остается, даже не испытывая физической потребности в никотине, курящий берется за сигарету.

Психология зависимости такова, что лица, испытывающие сложность при общении, с трудом адаптируются среди окружающих. Сигаретой они могут легко заполнить паузу в разговоре, протянуть время.

В курящей компании сигарета помогает познакомиться, позволяет, как кажется курящему, выглядеть более взросло, повышает самооценку. Подростки курят «за компанию», чтобы снять психосексуальное напряжение, возникающее из-за возрастной гормональной перестройки.

# физическая зависимость



Привыкание на физиологическом уровне возникает из-за свойств никотина. Это соединение способно замещать нейромедиатор ацетилхолин в нейронах мозга. Тяжелые последствия табакокурения обуславливается тем, что в нервных клетках курильщика увеличивается число ацетилхолиновых рецепторов с высокой чувствительностью к никотину.

# **В результате после затяжки никотин:**

- ▶ **проникает в мозг;**
- ▶ **связывает ацетилхолиновые рецепторы;**
- ▶ **стимулирует мозг выделять дофамин, норадреналин, эндорфины, гамма-аминомасляную кислоту, ацетилхолин, серотонин.**



Рецепторы с чувствительностью к никотину располагаются на разных участках коры мозга, способны стимулировать и тормозить множество химических процессов.

Ощущения, возникающие у курильщика после выкуривания, обусловлены действием никотина на рецепторы нейронов.

При отсутствии никотина в крови развивается абстиненция, проявляющаяся тревогой, нервозностью, стремлением покурить, исчезновением аппетита.

# **первыми признаками зависимости служат:**

- ▶ болезни вен, артерий – частый пульс, аритмия, перепады давления, поражение сердца;
- ▶ болезни респираторных органов – появляется кашель утром, частые бронхиты, ОРЗ;
- ▶ бессонница, головные боли.

**Второй этап может длиться до 20 лет. Со временем курильщик теряет ощущение удовольствия, симптомы зависимости усиливаются, а затем переходят в заключительную фазу.**

# БОЛЕЗНИ, ВЫЗВАННЫЕ ТАБАКОКУРЕНИЕМ

## 12 Болезней вызываемые курением

Орофарингеальный рак

Сахарный диабет 2-го типа

Эректильная дисфункция

Хроническое обструктивное заболевание легких

Синдром внезапной детской смерти

Ревматоидный артрит

Рак легких

Инсульт

Аневризма аорты

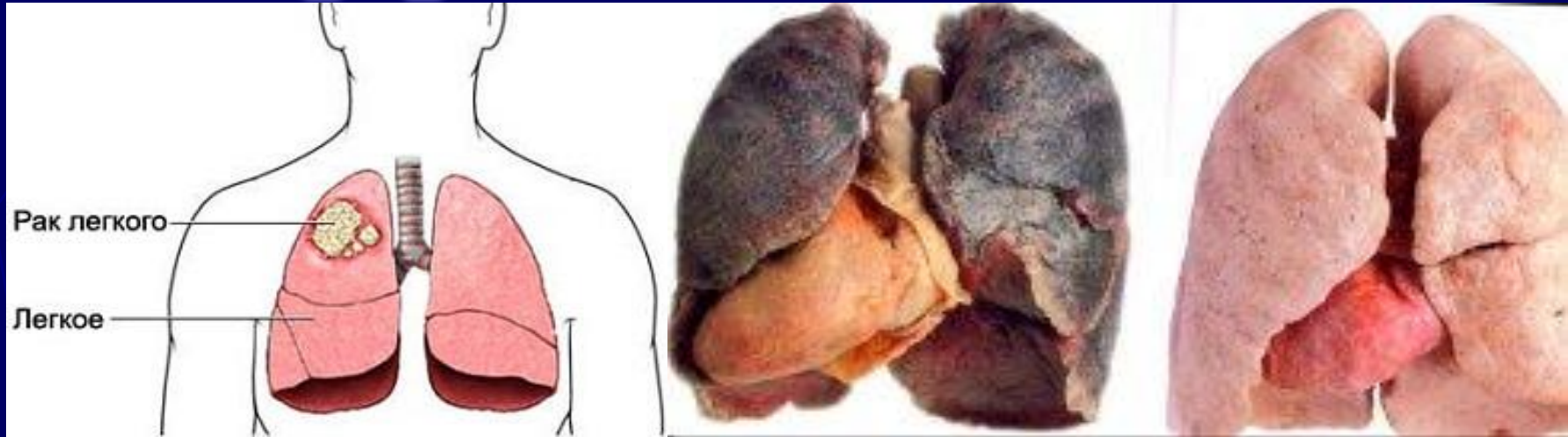
Катаракта

Рак пищевода

Болезнь сердца



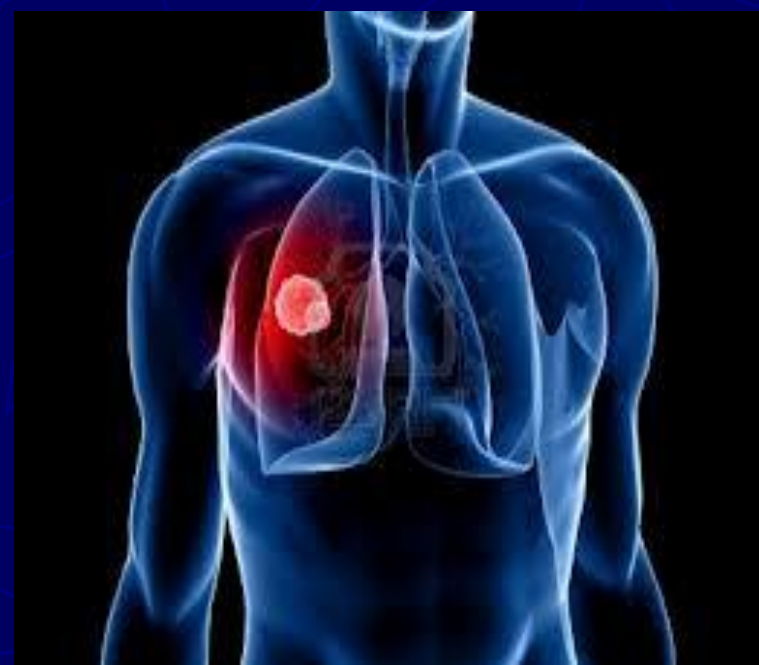
# 1 ВИД-РАК ЛЕГКИХ



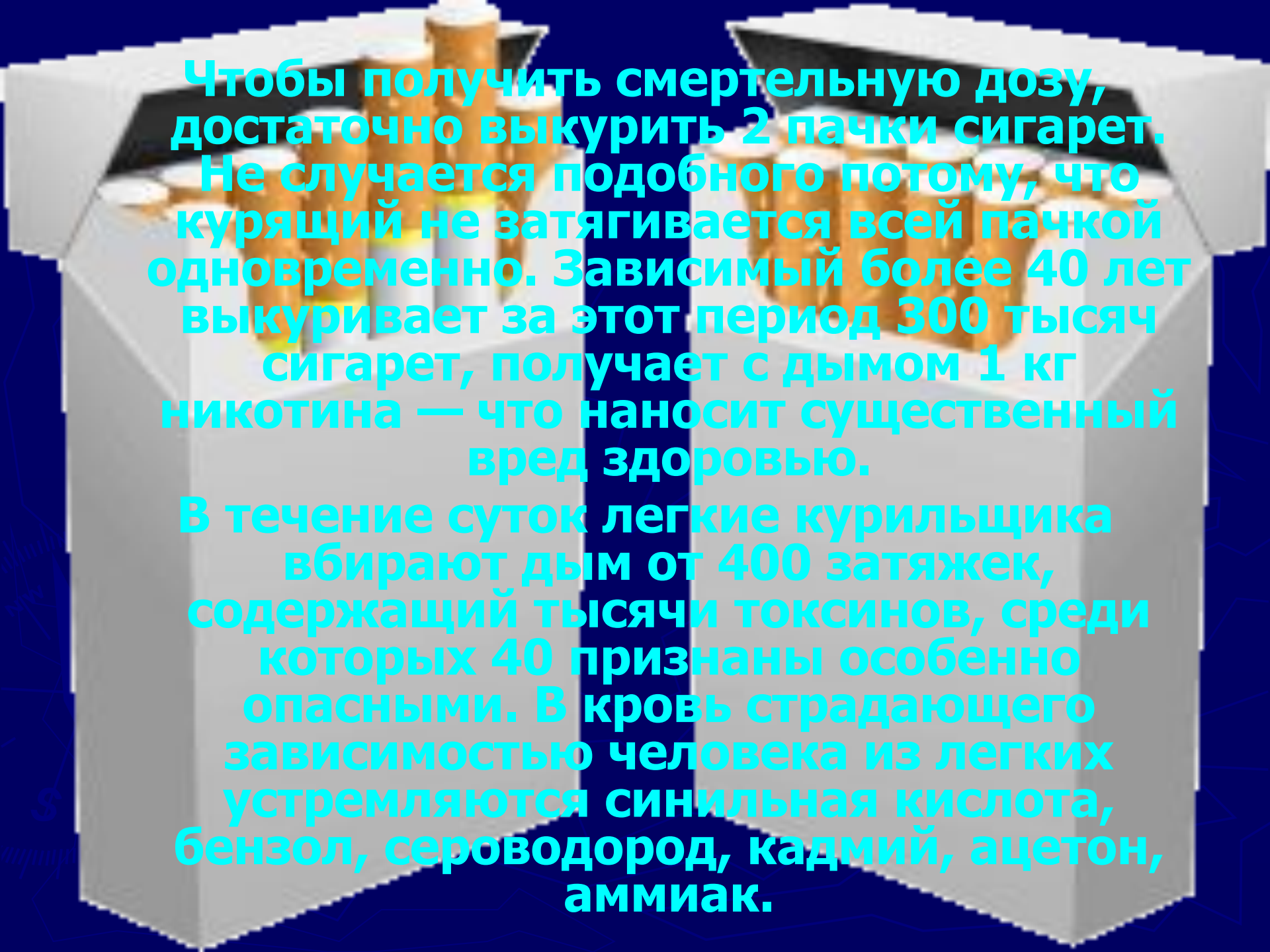
**Курение резко увеличивает возможность развития рака легких. Согласно данным Американской Легочной Ассоциации у курящих мужчин риск заболевания раком легких увеличивается в 23 раза, а у женщин в 13 раз. Некурящие люди также подвержены риску развития данной болезни вызываемые курением. У пассивных курильщиков возможность заболеть раком легких увеличивается на 20-30%, в целом пассивное курение становится причиной 7330 смертельных случаев в год**

**Среди заболевших  
опухолью легких  
численность курящих  
превышает 96%.**

**Страдающие  
зависимостью в 12 раз  
чаще поражаются  
инфарктом, в 10 раз  
больше среднего  
болеют язвой**







**Чтобы получить смертельную дозу, достаточно выкурить 2 пачки сигарет. Не случается подобного потому, что курящий не затягивается всей пачкой одновременно. Зависимый более 40 лет выкуривает за этот период 300 тысяч сигарет, получает с дымом 1 кг никотина — что наносит существенный вред здоровью.**

**В течение суток легкие курильщика вбирают дым от 400 затяжек, содержащий тысячи токсинов, среди которых 40 признаны особенно опасными. В кровь страдающего зависимостью человека из легких устремляются синильная кислота, бензол, сероводород, кадмий, ацетон, аммиак.**

# 2 ВИД-ХОЗЛ

## ХОЗЛ (Хроническое обструктивное заболевание легких)

Курение является причиной смерти в 9 из 10 случаях, связанных с ХОЗЛ. Этот обобщающий термин, включающий в себя эмфизему и бронхит, в США является убийцей под номером 3. Центр Контроля Заболеваний указывает на то, что курение в детстве и подростковом возрасте замедляет рост легких, и увеличивает риск развития ХОЗЛ.



# 3 ВИД- БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

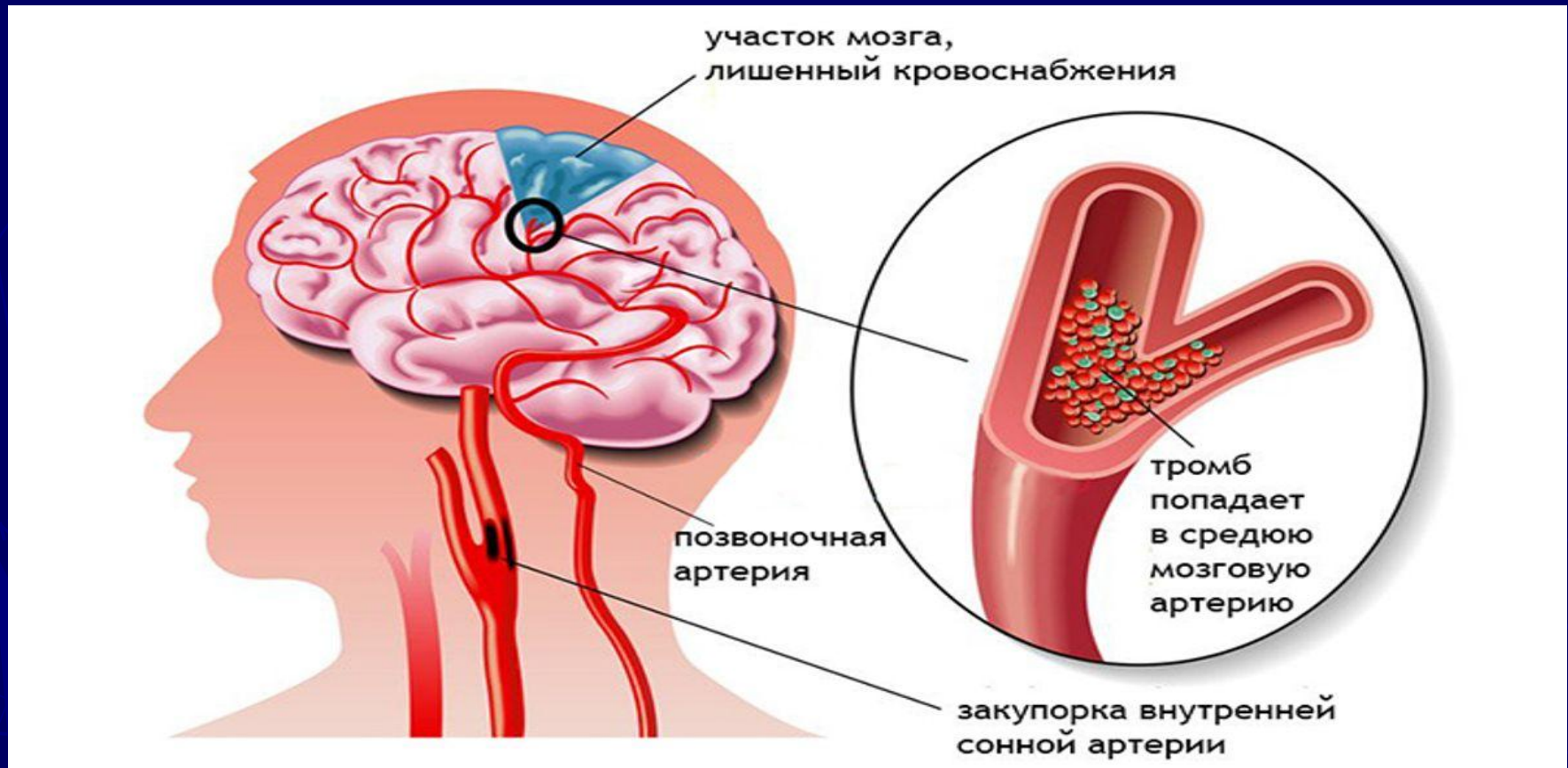
Отказ от курени, здоровое питание и физические упражнения смогут уменьшить риск сердечного приступа.

Бляшки в коронарной артерии



Курящие люди в четыре раза более склонны к развитию сердечных заболеваний, в отличие от тех, кто не злоупотребляет табаком. Никотин уменьшает то количество кислорода, которое поступает в ваше сердце, повышает частоту сердечных сокращений и увеличивает общую нагрузку на орган. Один из пяти смертельных случаев, причиной которых становятся сердечно-сосудистые заболевания, напрямую связан с курением.

# 4 ВИД- ИНСУЛЬТ



Курение вдвое увеличивает риск возникновения инсульта. По данным Национальной ассоциации по борьбе с инсультом курение вызывает недостаток кислорода в крови и затрудняет работу сердца. Это способствует образованию тромбов, которые впоследствии могут блокировать приток крови к мозгу и вызвать инсульт.

# ИНСУЛЬТ

## МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Запомните простой текст,  
который поможет распознать  
и вызвать вовремя «скорую»



Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен!



Не может поднять обе руки?  
Одна ослабла!



Не может разборчиво  
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа  
чтобы спасти жизнь больного.

**ЗВОНИТЕ 03**

| **МТС 030**

| **БИЛАЙН 003**

| **МЕГАФОН 030**

**ОРБИ**  
www.orbifond.ru  
facebook.com/orbifond

SMS-пожертвование в фонд ОРБИ.  
Отправь сообщение на номер 3116:  
orb1 (пробел) сумма



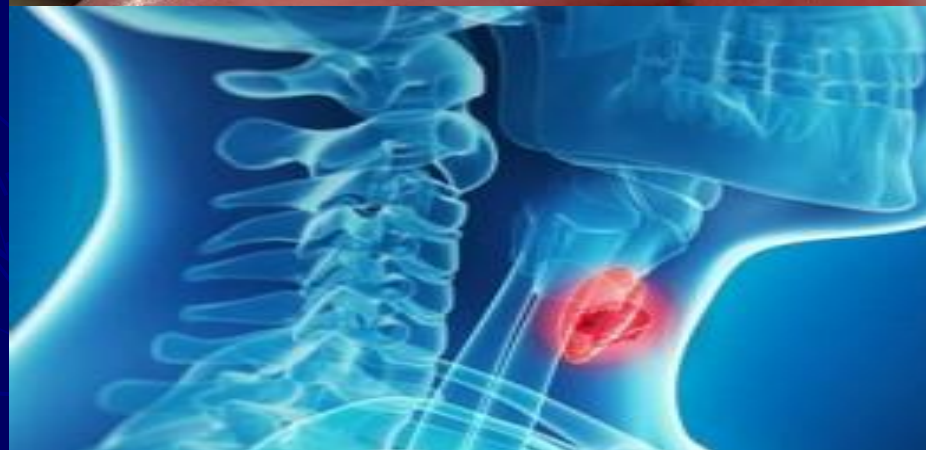
Социально  
активные  
медиа

# 5 ВИД-АНЕВРИЗМЫ АОРТЫ



Аорта — самый большой кровеносный сосуд в организме. Согласно данным справочника семейного здоровья Медицинской Школы Гарварда аневризма чаще встречается у мужчин, чем у женщин. У курящих мужчин риск развития аневризмы аорты увеличивается еще больше.

# 6 ВИД- ОРОФАРИНГЕАЛЬНЫЙ РАК



Данный тип рака развивается в ротовой полости или в гортани. Риск развития болезни вызываемой курением напрямую зависит от стажа курения сигарет или употребления жевательного табака. По мнению Американского Онкологического Общества орофарингеальный рак может поражать гортань, губы, внутренние поверхности губ и щек, а также десны.

# 7 ВИД- РАК ПИЩЕВОДА



**Рак пищевода начинает развиваться в горле. В соответствии с заявлением Национального Института Онкологии курение увеличивает риск заболевания раком пищевода. Появление сквамозных клеток новообразования, развивающегося на поверхности внутренних органов и коже, непосредственно связано с курением табака и употреблением алкоголя.**



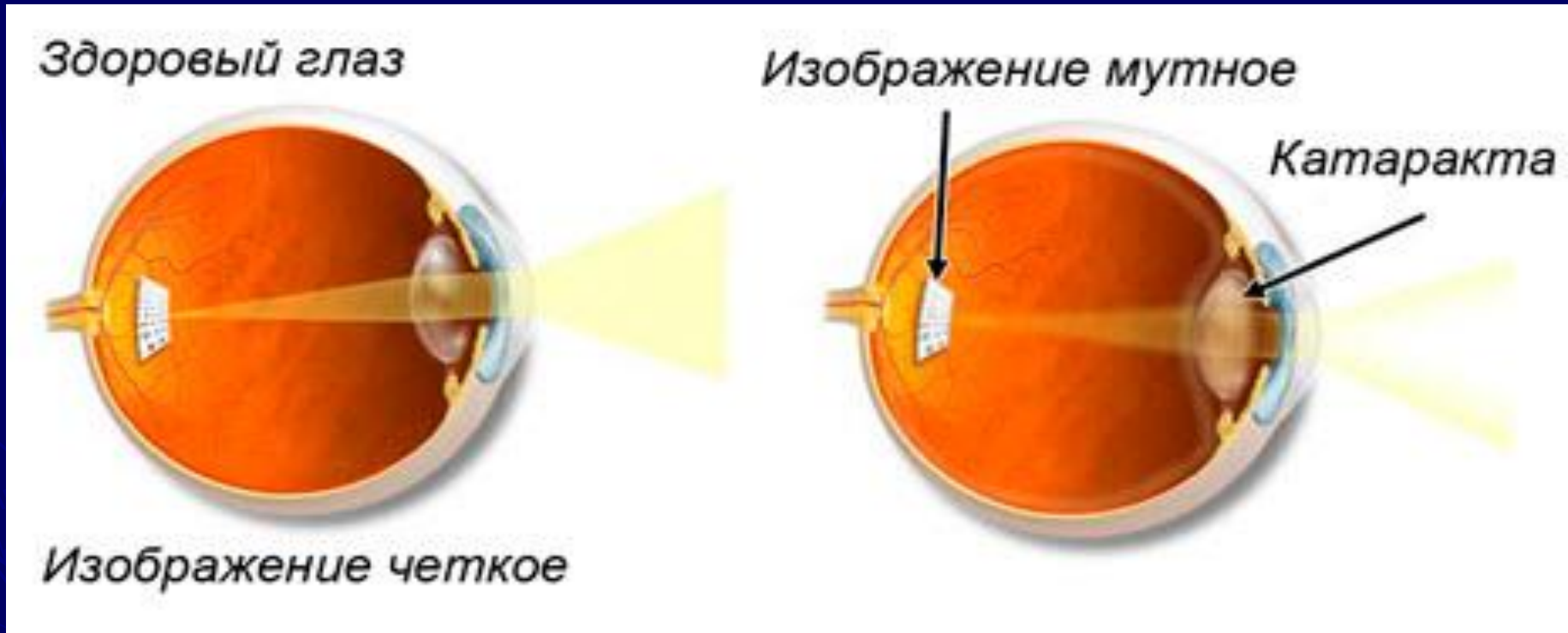
# Рак пищевода

## Симптомы:

Затрудненное глотание, боль или дискомфорт в груди, похудание.

Курение может вызывать рак пищевода за счет повреждения клеток, расположенных внутри органа. Чем дольше курит человек, тем выше риск.

# 8 ВИД-КАТАРАКТА



Это офтальмологическое заболевание сопровождается постепенным помутнением хрусталика глаза и дальнейшим ухудшением зрения. По данным Ассоциации исследований в области зрения и офтальмологии катаракта является главной причиной слепоты, и риск ее развития увеличивается из-за курения.

# 9 ВИД- САХАРНЫЙ ДИАБЕД

## НОРМА

капиллярная кровь – 3,3 – 5,5 ммоль/л  
плазма крови – 4,0 – 6,1 ммоль/л

## ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

уровень сахара крови превышает  
верхнюю границу нормы

## ГИПОГЛИКЕМИЯ

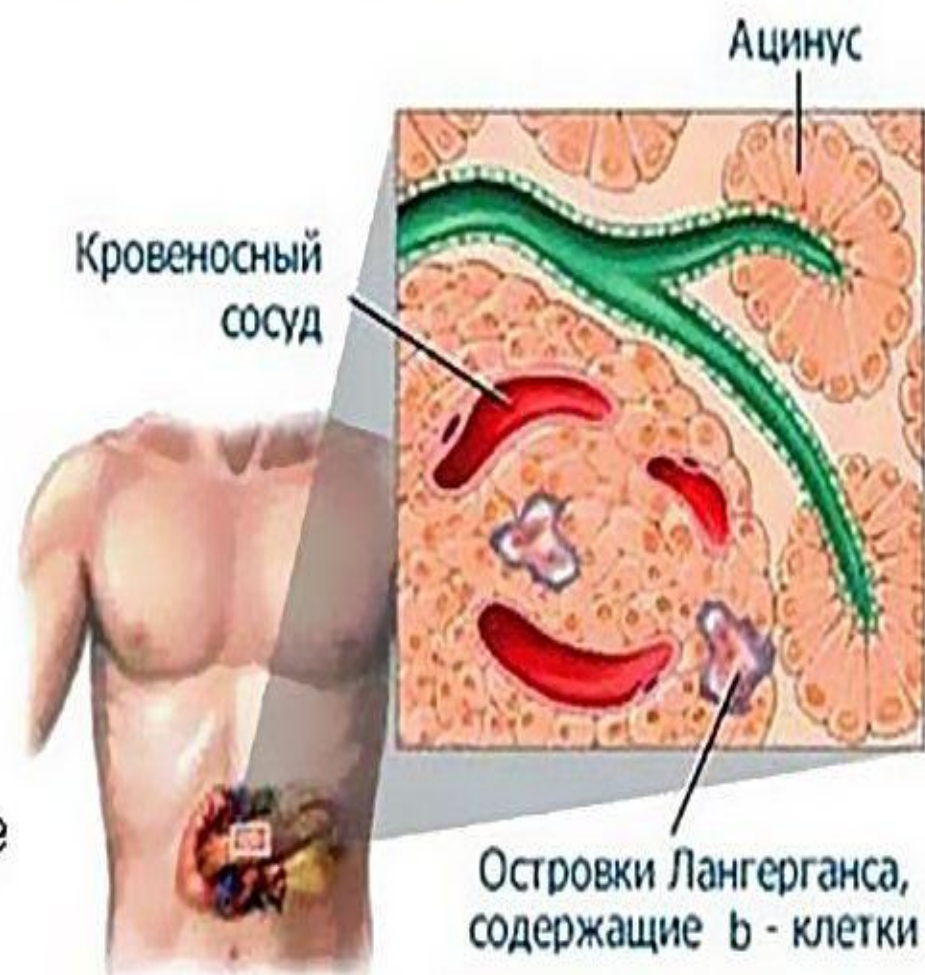
уровень сахара крови  
ниже нижней границы нормы



Примерно в 90% случаев диабет относят ко второму типу. По данным Центра Контроля Заболеваний курение – прямая причина, вызывающая диабет 2-го типа. Риск его развития повышается у курящих людей на 30-40%. Те курящие люди, у которых уже есть диабет, испытывают проблемы, связанные с контролем их заболевания, в дальнейшем приводящие к болезням сердца, язвенной болезни, инфекциям и ампутации.

## ЕСЛИ ВАС ВСЕ ВРЕМЯ МУЧАЕТ:

- жажда при увеличенном мочеотделении,
- плохо заживают раны,
- вы подвержены кожным инфекциям,
- если в последнее время вы чувствуете слабость,
- боли или онемение в ногах,
- или у вас ухудшилось зрение



**Необходимо исключить вероятность наличия такого грозного заболевания, как сахарный диабет.**

# 10 ВИД- РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Ревматоидный артрит



Воспаления



Для ревматоидного артрита характерно симметричное поражение суставов: кистей рук, локтей, плечей, коленных, голеностопных и тазобедренных.

Доказано, что курение увеличивает риск возникновения ревматоидного артрита. Фонд по борьбе с артритом приводит результаты исследования, которое подтверждает связь между этими двумя факторами. Ревматоидный артрит сопровождается воспалением, болями, деформацией и неподвижностью суставов.

# 11 ВИД - СИНДРОМ ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТИ

СВДС – это внезапная, необъяснимая смерть ребенка во время сна. Подобные случаи происходят с детьми в возрасте от одного месяца до года.

Исследования показали, что матери, курящие во время беременности, подвергают детей повышенному риску СВДС.

Национальная Библиотека Медицины США опубликовала исследование, согласно которому матери, курящие до беременности также подвергают детей аналогичному риску.

Опасность СВДС увеличивается еще больше, если отец ребенка тоже курит, что еще больше усиливает пагубность влияния на здоровье ребенка.

# КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ!

## Профилактика синдрома внезапной детской смерти



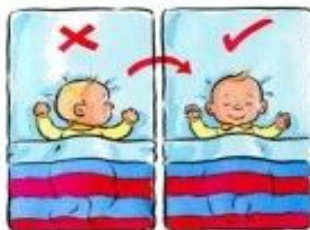
У большинства детей первого года жизни, особенно в первое полугодие, несовершенна регуляция дыхания.

Для предупреждения нарушений дыхания необходимо помнить следующее:

Не выкладывайте ребёнка спать на живот!

Кладите спать ребёнка на спину!

Укладывайте ребёнка на плотный (твёрдый) матрас без подушки.



Головной конец кровати можно слегка приподнять (под углом 25 - 30 градусов, без использования подушек).

Будьте уверены, что лицо ребёнка во время сна не закрыто.

Избегайте тугого пеленания, используйте только лёгкие вещи, лёгкое одеяло, не закрывайте одеялом верхнюю часть

груди.

Стремитесь к тому, чтобы ребёнок спал в собственной кроватке, но в одной комнате с родителями.

Не курите в помещении, где спит ребёнок (лучше не курить в квартире вообще).

Не желательно использовать косметические средства с резким запахом.

Кормите грудью.

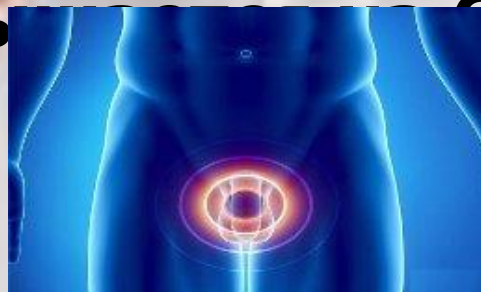
Избегайте перегревания ребёнка (в комнате, где спит



# 12 ВИД-ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ

Многие исследования показывают, что курение является основным фактором эректильной дисфункции. Курение способствует возникновению бляшек в артериях и препятствует нормальному току крови.

По данным одного исследования, у мужчин, выкуривающих более 20 сигарет в день, риск развития эректильной дисфункции повышен на 60%.







**БРОСИТЬ  
КУРИТЬ  
МНЕ ПОМОГ  
ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ**

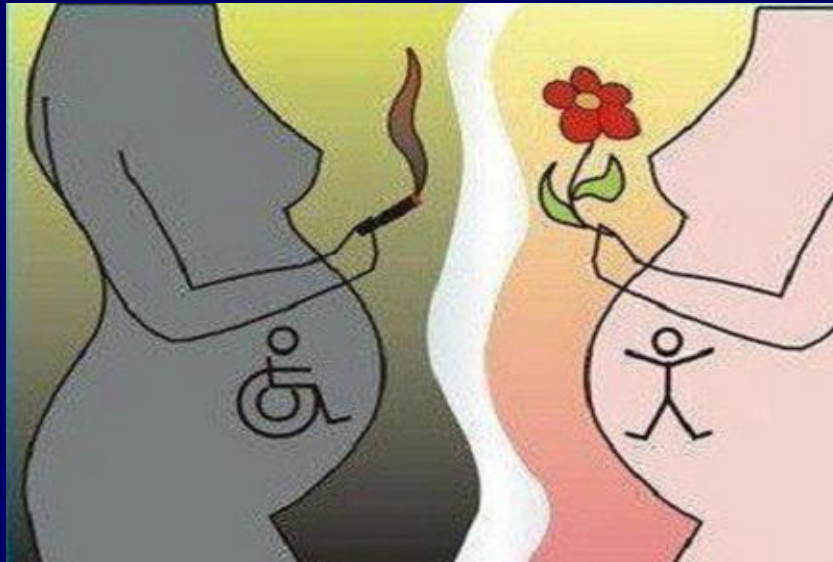


**БРОСИТЬ  
КУРИТЬ  
МНЕ ПОМОГ  
МОЙ ВТОРОЙ ИНФАРКТ**

# **Вред курения для женщин**

Девочки, девушки и женщины, которые всегда были хранительницами домашнего очага, тоже не отстают от моды, которую активно навязывают гляцевые журналы и повсеместная реклама. Никотин для женщины еще более вреден, чем для мужчины, поскольку ей предстоит стать матерью.

# ВРЕД КУРЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН



Такие женщины рожают как правило больных детей, и не надо говорить, что мол Людка из того подъезда до беременности и во время беременности курила и ничего, родила 3800. Не надо быть такой наивной дурочкой, Вы не доктор и не знаете обо всех тонкостях детского здоровья, это может все еще сказаться только впереди. Больно видеть, как на наших улицах все больше и больше появляется курящих школьниц, которые идут с сигаретой в зубах, уже не стесняясь прохожих и учителей. А на вопрос: что же Вы делаете? Смотрят как на дурака и истерично гогочут уже полу осипшим голосом. Действительно только человек с твердой психикой и железным стержнем внутри может выстоять в этом адском мире, где даже в аэропортах и вокзалах подходят молодые красивые девушки и предлагают попробовать новые сигареты, увлеченно рассказывая какие эти сигареты «супер легкие» и «супер безвредные» с «супер угольным фильтром».

# БЕРЕМЕННОСТЬ И КУРЕНИЕ

## оставьте ребёнку шанс!

Слово «мама» всегда прочно ассоциируется с заботой и любовью. Однако курящие женщины вольно или невольно калечат и даже убивают своих детей – рождённых и нерождённых.

Беременная женщина вредит своему ещё не родившемуся ребёнку, которому даже не приходится выбирать – фактически он «курит» вместе со своей мамой.

Большинство из 4800 компонентов табачного дыма сразу напрямую попадает в развивающийся внутри женщины новый человеческий организм. Даже плацента не задерживает никотин, радиоактивные элементы или угарный газ. Так как через плод проходит вся материнская кровь, концентрация вредных веществ в тканях будущего ребёнка оказывается даже выше, чем в крови матери.

### ПОМНИТЕ, ЧТО

- ! у самих курильщиков снижаются репродуктивные способности, т.е. собственно зачатие становится достаточно проблематичным;
- ! ребёнок, родившийся у курящих родителей, уже заранее обречён на самые разнообразные проблемы в репродуктивной системе. При курении происходит кислородное «обкрадывание» органов и систем будущего ребёнка. Одна из самых чувствительных к гипоксии – половая система;
- ! у женщины, курившей во время беременности, ребёнок рождается уже наркозависимым. Риск стать наркоманом для девушки-подростка в 5 раз больше, если её мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности, у юношей – в 4 раза выше, чем у юношей некурящих матерей;
- ! иногда от курения страдает напрямую плацента, что приводит к выкидышу или внутриутробной смерти плода;
- ! курящие матери чаще рожают недоношенных детей, а у тех, кто родился вовремя, зачастую оказывается снижен вес (гипотрофия);
- ! у курильщиц дети часто рождаются с дефектами развития (в основном - это дефекты нёба: заячья губа и волчья пасть).

**ЭТО  
ВАЖНО!**

**БРОСЬТЕ КУРИТЬ! НЕ ВЕРЬТЕ ТЕМ, КТО ГОВОРИТ, ЧТО ОТКАЗ ОТ СИГАРЕТ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ – СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ СТРЕСС ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ. НИЧЕГО ПОДОБНОГО. ГОРАЗДО БОЛЬШОЙ СТРЕСС ИСПЫТЫВАЕТ РЕБЁНОК, ВЫНУЖДЕННЫЙ ПОЛУЧАТЬ МАССУ ЯДОВИТЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ КРОВИ САМОГО РОДНОГО ДЛЯ НЕГО ЧЕЛОВЕКА – МАМЫ.**

**ПОДУМАЙТЕ, ХОТИТЕ ЛИ ВЫ ВСЕГО ЭТОГО ВАШЕМУ ЕЩЁ НЕ РОДИВШЕМУСЯ РЕБЁНКУ? ВЕДЬ У НЕГО ВЫБОРА НЕТ. А У ВАС – ЕСТЬ. СДЕЛАЙТЕ ЕГО. ДАЙТЕ РЕБЁНКУ ШАНС РОДИТЬСЯ И ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ!**



# СОВЕТЫ ДЛЯ ЖИЗНИ БЕЗ КУРЕНИЯ

Достаточно сложно преодолеть зависимость от табака. Исследования Американской Онкологической Ассоциации подтвердили, что наиболее успешно избавиться от этой привычки можно при наличии соответствующей поддержки. Подобная поддержка может включать:

- ▶ Телефонные горячие линии отказа от курения
- ▶ Группы, посвященные тому, как бросить курить
- ▶ Онлайн группы
- ▶ Консультирование
- ▶ Продукты, заменяющие никотин
- ▶ Лекарства, уменьшающие тягу к курению
- ▶ Электронные сигареты Электронные сигареты и смеси для них
- ▶ Книги-руководства
- ▶ Поощрение и поддержка от друзей и членов семьи

# Методы борьбы с курением

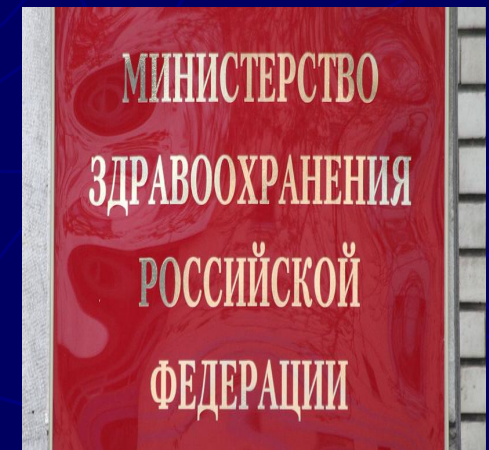
Сегодня, в отличие от описанного ранее времени, проблема, вызываемая курением, стала куда более очевидной, а следовательно, люди стали активно задумываться о способах борьбы с ней. Рак и курение в сознании современного человека - вещи вполне связанные, что чаще всего и приводит любителей сигарет к решению отказаться от этой вредной привычки.

Практически все начинают с полного и резкого отказа от табакокурения, что чаще всего, но не всегда, заканчивается провалом. Все дело в том, что при таком подходе человек сам себя программирует на то, что будет сложно изменить свой образ жизни, а такого рода действия непременно потребуют невероятных волевых затрат.



В связи с этим такими организациями, как Министерство здравоохранения, стали проводиться различные профилактические мероприятия. Легкие курильщика, фото которых стали встречаться в каждой антитабачной брошюре, могут служить ярким примером проводимой кампании.

В последнее время появилось огромное количество специальных социальных реклам, призванных продемонстрировать пагубность данной привычки. рак и курение Следует отдать должное, в последние несколько десятилетий стали активно проводиться и мероприятия по профилактике курения: всевозможные акции, конференции, флешмобы и многое другое. До общественности стала активно доноситься позиция необходимости отказа от вредной привычки.



# **Вред кальяна**

**Вред кальяна - реальность или вымысел?**

**Почему многие думают,  
что вред кальяна отсутствует?**

**Как египетские медики определяли  
вред кальяна, и какой прибор они использовали?**

**Что получили учёные?**

**Насколько сильный вред кальяна можно получить,  
по**

**сравнению с сигаретным дымом? Какая  
температура у кальянного дыма?**



# Вред кальяна

Многие из нас не понаслышке знакомы с модным ныне увлечением - кальяном. Мягкие диваны, расслабляющая музыка, ароматный табак. И сознание того, что это не так вредно, как курение сигарет. "Он же фруктовый!" - думают, многие, то есть, как бы не настоящий. Но так ли это на самом деле? Почему многие думают, что вред кальяна, меньше, чем у сигарет?

Египетские учёные-медики решили проверить утверждение, что зависимость и вред кальяна не меньше, чем от сигарет. За помощью они обратились к инженерам, которые сконструировали им аппарат, имитирующий процесс курения кальяна человеком. Сам аппарат состоял из цилиндра, соответствующего объёму человеческих легких и двигающегося внутри него поршня. Движения поршня подобны вдоху и выдоху, причём, после окончания цикла, в цилиндре остается столько дыма, как и в легких курильщика. Таким образом, вред кальяна вполне может быть определён.

# **Вред кальяна**

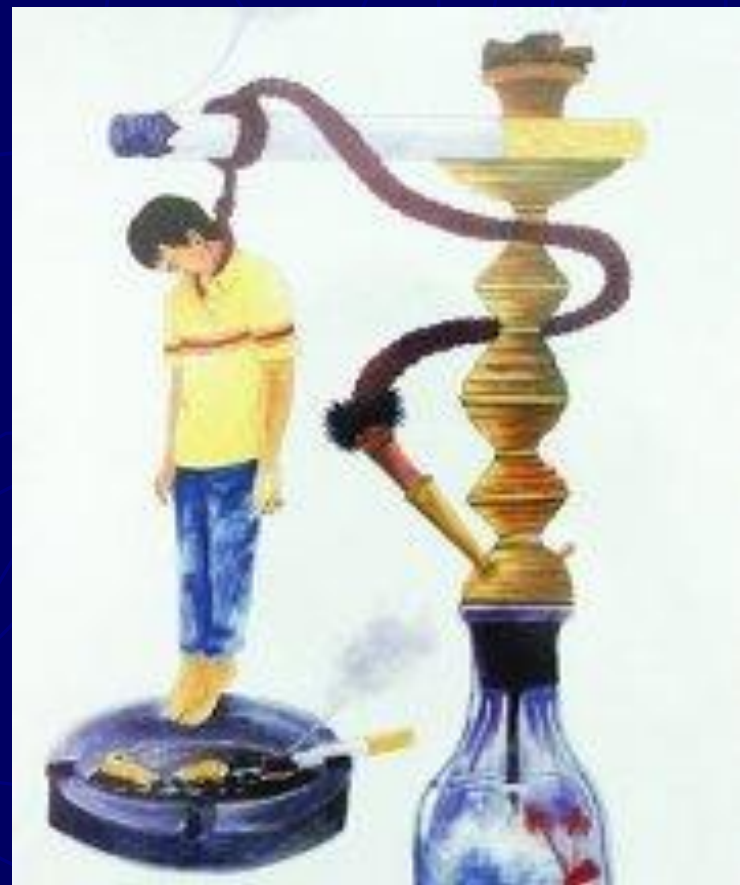
Проанализировав состав этого дыма, учёные внесли эти данные в компьютер, управляющий аппаратом. Туда же были занесены результаты наблюдений за людьми, курящими кальян: частота вдоха и выдоха, время задержки дыма в легких, общее время выкуривания кальяна.

Получив все эти данные и проведя эксперимент, ученые пришли к неутешительным выводам. Ни о какой "безвредности" кальяна и не может быть! Вред кальяна настолько силен, что выкуриванием 25 грамм кальянного табака, т.е. одной стандартной порции кальяна, человек наносит себе вред аналогичный выкуриванию 60 сигарет. Выкуриванию трех пачек! Согласитесь, совсем не равноценная замена.

Но и это еще не все. Вред кальяна, может быть нанесён лёгким человека посредством обжигающего дыма. Табак в кальяне тлеет на углях при температуре 450 градусов Цельсия и просто не успевает охладиться до безвредной температуры, даже проходя через воду. Кроме того, постоянное вдыхание 500-600 кубических сантиметров дыма пагубно отражается на способности легких выводить вредные вещества. Лёгкие теряют эластичность, а вместе с ней и эту способность.

# **Вред кальяна. Что получится?**

Таким образом, эти печальные факты говорят, что вред кальяна вполне реален и в результате частого курения кальяна человек может получить серьёзное повреждение дыхательной системы, вплоть до рака лёгких, причём гораздо быстрее, чем он мог бы это сделать, куря сигареты. Пусть эти факты заставят любителей якобы "безвредного удовольствия", если и не совсем его бросить, то, хотя бы сократить количество "кальянных посиделок".



# ВОСПИТАНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Мероприятия по профилактике курения активно стали проводиться в школах и университетах по всему миру. В основном такого рода методы борьбы существуют в двух разновидностях: часть учебной программы и отдельные конференции и семинары. В первом случае вводятся специальные дисциплины, с самого детства демонстрирующие преимущества ведения здорового образа жизни. Детям структурированно дается четкое понимание вреда, наносимого курением организму человека. Во втором случае чаще всего проводятся отдельные мероприятия, на которые приглашаются специалисты в области медицины, психологии и социологии, которые наглядно демонстрируют подрастающей части населения земного шара пагубность данной привычки, формируя тем самым мировоззрение, в котором курение будет носить исключительно негативный характер.



# ВОСПИТАНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Конечно, говоря о профилактических мерах, не следует забывать и об общении с родителями, ведь именно они являются наибольшим авторитетом для ребенка в процессе формирования его личности. Профилактика табакокурения, беседа на эту тему должна проводиться в первую очередь в домашней, доверительной обстановке, в которой ребенок будет чувствовать себя максимально комфортно. Кроме того, большинство исследователей утверждают, что лучшей мерой предосторожности является отказ от вредной привычки самих родителей.



# КАЛЬЯН В ПОПУЛЯРНОЙ КУЛЬТУРЕ



В сказке Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес» В сказке Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране чудес» Синяя Гусеница курит кальян, сидя на шляпке гриба.

# ВОСПИТАНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ



В романе А. Дюма В романе А. Дюма «Граф Монте-Кристо» В романе А. Дюма «Граф Монте-Кристо» кальян курит Гайде, наложница


(затем возлюбленная) графа Монте-Кристо

# ВОСПИТАНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ



В фильме Игоря Масленникова  
В фильме Игоря Масленникова  
«Сокровища Агры»  
фильме Игоря Масленникова  
«Сокровища Агры»  
один из близнецов  
фильме Игоря Масленникова  
«Сокровища Агры»  
один из близнецов,  
Тадеуш Шолто  
(Виктор Проскурин





*Твоё имя - сигареты. Ты красива, ты сильна.  
Ты знакома с целым светом, очень многим ты нужна.  
Мозг и сердце ты дурманишь, молодым и старикам,  
Независимо от знаний, скажем прямо, слабакам.*

*Запомни: человек не слаб, рожден свободным, а не раб!  
Сегодня вечером, как ляжешь спать ты должен так себе  
сказать:*

*« Я выбрал сам себе дорогу к свету и ,  
презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить. Я - человек! Я  
должен жить!!! »*

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**

VREDNYE.RU

