

# Сделай выбор...

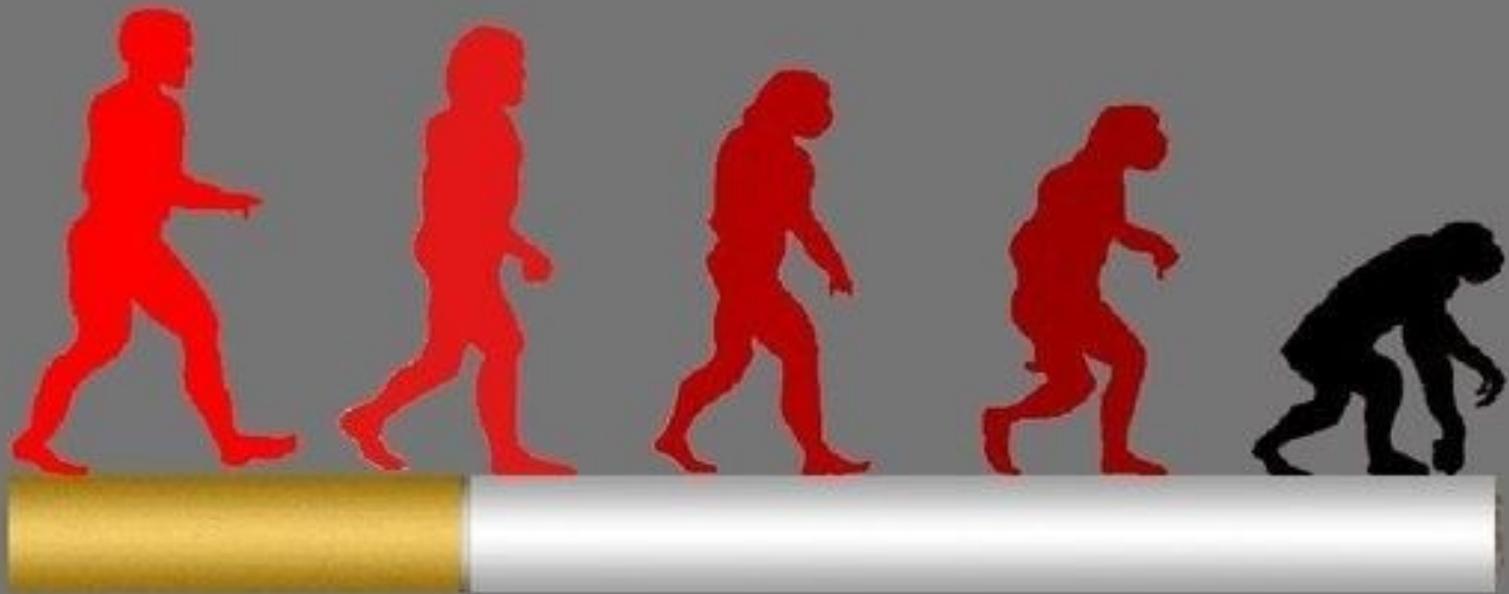
- ◎ О вреде курения

# 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 that can accumulate. The left ventricle is also visible, showing its thick muscular wall. The base of the model features the logo and name of the Singapore Cancer Society.

- ◎ 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. То же 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 personnelle et collective : c'est pourquoi tout le grand territoire de France même s'il n'est pas une cigarette peut être un site biomagnétique 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!

