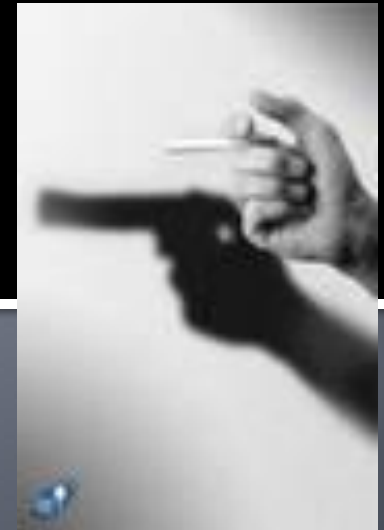


«От сигареты отведи свой взгляд!»

Думаем о будущем
сегодня!



ИСТОРИЯ



О курении табака европейцам стало известно после **открытия Америки** Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались «табако». Также эти листья жевали и принимали внутрь.

В **XVI веке** табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата «никотин» приобрёл своё имя.



ИСТОРИЯ



Вследствие неумеренного курения табака появились случаи отравления, что побудило власти к преследованию курения. Так, **в Англии** в 1585 г. за курение табака подвергали тяжелым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, а «злостных» даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади.

В Турции эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол. О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака **на Руси** было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного. Называли его «чертово зелье».

Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали бо ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.). Петр I отменил гонения, так как сам пристрастился к табаку в Голландии.

Очень давно люди поняли, что табак – **сильный яд**. Его стали с успехом **применять для уничтожения клопов, блох**. Его раствором опрыскивали деревья **для уничтожения вредителей**.

ХИМИЯ



Угарный газ (окись углерода):

Попав в кровь, быстрее кислорода связывается с гемоглобином и образует новое соединение – карбоксигемоглобин. В результате происходит гипоксия (кислородное голодание) всех органов. Особенно страдает головной мозг.

Аммиак

Бесцветный газ с неприятным запахом. Вызывает раздражение слизистой полости рта, горла, легких; кровоточивость десен.

Смолы

Или – табачный деготь. Им заполняют мундштук за несколько дней. Представляет собой тёмно-коричневую густую вязкую массу горького вкуса с резким запахом. В течение одного года в организм проникает 700-800 грамм!!! Является канцерогеном (вызывает рак), оседает на зубах и пальцах (они становятся желтыми).

Полоний

Радиоактивный изотоп; накапливается в органах, вызывает перерождение тканей. Одна пачка в день равна дозе облучения в 500 рентген в год (при снимке – 0,76 рентгена). Также есть радиоактивные изотопы свинца, висмута, калия. В дыме содержатся: углекислота, азот, сероводород, мышьяк, хром, никель, бензпирен, крезол, фенол, пиридин



ХИМИЯ



В сигарете находится **4000 ядовитых веществ**. Главное ядовитое вещество – никотин. **Никотин** на внешний вид – маслянистая бесцветная прозрачная жидкость, тягучая на вкус. В одной сигарете находится 15-20 мг никотина. С каждой сигаретой курильщик вдыхает **1-2 мг** никотина.

Действие на центральную нервную систему: в малых дозах - возбуждающее, в больших – тормозящее. Артериальное давление при курении повышается. Сосуды спазмируются.

Желудочно-кишечный тракт: усиливается перистальтика, слюноотделение, Появляется тошнота, рвота, снижение кислотности желудка.

По ядовитости равен синильной кислоте. Одна капля вызывает смерть через 15 минут. Простой расчет показывает, что при выкуривании 20-25 сигарет в организм поступает смертельная доза никотина.

Тогда почему не умирают сразу?

Часть нейтрализуется другим ядом - формальдегидом, также содержащимся в дыме. Доза поступает постепенно в течение дня. Выводится лёгкими, почками, со слюной, потом.



БИОЛОГИЯ



Что же такое табак? Это «продукт» ядовитого растения, смешанный с различными добавками, чтобы отбить неприятный вкус. Им можно травить себя, травить окружающих людей, загрязнять атмосферу. По данным русского ученого А. Чижевского, выкуривая всего одну сигарету, табачник убивает ионы кислорода на площади в **450 квадратных метров** на этаже, где сам находится, и по **150 квадратных метров** этажами выше и ниже. Если на планете уменьшится количество буферного кислорода на **0.5%** - жизнь на планете прекратится. Сегодня человечество много делает для того, чтобы сократить количество этих самых ионов кислорода даже больше, чем на 0.5%: уже чтоб ахнуло – так ахнуло!

Наибольший вклад в это дело внесли курильщики, сжигающие на нашей планете свыше **12 миллиардов** папирос и сигарет:

это 12х10¹² – вот такая астрономическая цифра.

Нормальный человек не додумается до того, чтобы добровольно убивать себе мозг, репродуктивные органы, отравлять все клетки своего организма табачным ядом, в составе которого свыше **80** канцерогенных веществ – возбудителей раковых образований. Каунасские ученые обследовали 205 человек, умерших до 45 лет от инфаркта миокарда. Только двое из двухсот пяти не травились табаком. Наркотизированные люди более агрессивны, так как самые нижние мозговые отделы, где сосредоточены центры добра, самопожертвования, духовности – полностью или частично разрушены. Таково свойство любого наркотика, разрушающего наиболее ценные клетки и органы тела.



БИОЛОГИЯ



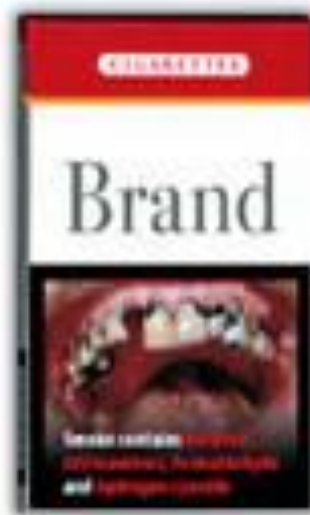
Никотиновая зависимость формируется в течение **2-5 лет**. Более **95%** курящих – это никотинозависимые. Уровень заболеваемости среди курящих на **22%** выше, чем у некурящих. Соответственно этому средняя продолжительность их жизни ниже на **4-8 лет**.

По сравнению с некурящими, длительно курящие в **13 раз** чаще заболевают стенокардией, в **12 раз** – инфарктом миокарда, в **10 раз** – язвой желудка.

В первую очередь страдают органы дыхания: **98%** смертей от рака гортани, **96%** смертей от рака легких, **75%** смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.



ЭКОНОМИКА



ЭКОНОМИКА



Российские табачные магнаты, изготовители табачной отравы, кстати, получающие **гигантские прибыли** от реализации зелья, не жалеют даже самых лучших продуктов, только чтобы отбить неприятный запах у сигарет. Так, например, на **1 тонну** табака, идущего на изготовление сигарет и папирос, расходуется:

- 1.25 кг** ванилина
- 3.25 кг** арованилина
- 3.5 кг** мятного масла
- 96 кг** ромовой эссенции
- 70 кг** чернослива
- 50 кг** сухофруктов



150 кг натурального меда **плюс** гераниевое масло, настой мускатного ореха, перуанский бальзам, масла анисовое, бергамотное, мускатного шалфея, лимонная эссенция.

ЭКОНОМИКА



На рекламу тратятся огромные средства. "Табачная индустрия использует агрессивные и нечестные методы для вовлечения новых потребителей, продажи большего количества сигарет и получения на этом смертельном продукте дополнительных денег". Другими словами: **"Табачной индустрии нужны твои деньги, и ей плевать на твое здоровье"**. Чаще всего подростки начинают курить в знак протеста против взрослых, веря, что это их собственное решение.

Известный ковбой «Мальборо» Уэйн Мак Ларен умер от рака легких в 52 года. Перед смертью он признался: **«Меня погубило курение; оно разрушает доброе и хорошее в человеке»**.

Известный герой рекламы «Кэмэл» также умер от рака легких. В завершении своей карьеры с ним был выпущен последний рекламный ролик, где он произнес: **«Люди, сделайте, что хотите, только не курите»**. Этот ролик широко «прокатили» по всей Америке.

ЭКОНОМИКА



Запрет на рекламу табачных изделий в СМИ бьет в основном по мелким производителям сигарет, не имеющим своих известных марок, тогда как занимающая львиную долю рынка «Филип Моррис» отнеслась к законопроекту «с пониманием». А что горевать? «Marlboro» известно всем! Пусть плачут те, чьи бренды не раскручены! Западные медики оценивали поставки американского табака в СССР как **«химическую атаку»** на нашу страну, сообщило ТАСС 28 сентября 1980г.

Председатель национального совета директоров Онкологического общества США Джон Сеффрин заявил, что американские сигареты «могут привить привычку курить бесчисленным **миллионам детей**, которые в настоящее время не курят».



СТАТИСТИКА



Газета американских бизнесменов пишет, что в последние годы из **285 млн.** наших соотечественников курили **120 млн.** человек, а на долю болезней, вызванных или обостряемых курением, в бывшем СССР приходится **30%** всех смертей в возрасте от **35** до **59 лет**. Уровень смертоносности от таких же причин в возрасте от 55 до 64 лет в СССР на **25% выше**, чем в США.

Установлено, что более **70%** взрослого населения Москвы – табачники.

Другие данные: для сравнения. Во время зимней олимпиады **1992г.** средства массовой информации сообщили: в США – **25%** составляют «взрослые курильщики», а в **1980-1981гг.** их было **48.7%**. Какой резкий скачок к оздоровлению нации!

Японцы им в этом не уступают и к 2000 году обе страны стремятся стать первыми некурящими странами мира. Вот это соревнование!

СТАТИСТИКА



Табачное зло заполонило Россию. Ни в каких цивилизованных странах нет реклам табака, они запрещены. **Настоящая Америка не курит и не пьет**, она стремится к здоровому образу жизни, бежит каждое утро по улицам, скверам и паркам к собственному благополучию. Хотя именно Америка **навязывает нам** свои различные сигаретные изделия, алкогольную продукцию и различные видеофильмы с курящими актёрами, стараясь вовлечь в адское занятие как можно больше людей, но это лишь **на радость табачным магнатам**, а не здравомыслящим людям.



ОБЩЕСТВОВЕДЕНИЕ



В XX веке от табака погибли 100 000 000 человек
В XXI веке никотиновая зависимость выйдет на первое место и уложат в могилу миллиард землян



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



При анализе дыма от сгорания сигареты (побочный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком:

- в 5 раз** больше угарного газа
- в 3 раза** больше смол и никотина
- в 3 раза** больше бензпирена
- в 10 раз** больше аммиака

Например, никотин при курении: **20%** остается в организме курящего, **25%** разрушается при сгорании, **5%** остается в окурке, **50%** - уходит в воздух.

1 час в накуренном помещении равен **1 сигарете**.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает **1-2** пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее **2-3 сигаретам**.



ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО И КУРЕНИЕ



Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курение и курение в общественных местах для взрослых.

Норвегия и США к **2005 году** решили стать некурящими странами.

В США уже сейчас десятки миллионов американцев **бросили** курить, введен запрет на табачную рекламу и пропагандируется здоровый образ жизни.

То же самое происходит в Англии, Финляндии, Швеции. В Италии за курение в барах, ночных клубах накладывается **штраф** на хозяина заведения в сумме 2000 у. е.

В России **нельзя курить** во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных заведениях, медицинских учреждениях, санаториях, на транспорте.



Для антитабачного закона характерно:



- планомерное повышение налогов на все табачные изделия;
- полный запрет табачной рекламы и спонсорства;
- запрет курения в общественных местах в сочетании с контролем его соблюдения;
- предупреждения о вреде курения на пачках сигарет, занимающие 30-50% поверхности пачки, эпизодически меняющиеся, включая наглядные изображения;
- раскрытие состава сигарет;
- запрет на использование обманных надписей «легкие», «мягкие»;
- комплексная антитабачная программа за счет отчисления доли с табачных акцизов.



Для имитации закона характерно:



- запрет на продажу табачных изделий несовершеннолетним;
- частичное запрещение табачной рекламы;
- согласие на спонсорство табачных компаний;
- декларативный запрет на курение в общественных местах;
- требование выделить специальные места для курения;
- небольшие однообразные предупреждающие надписи на пачках сигарет;
- объявление состава табачных изделий коммерческой тайной;
- введение требований к уровням содержания смол и никотина в сигаретах, измеряемых по методу ISO, и проведение исследований за деньги табачных компаний;
- снижение табачных налогов под предлогом борьбы с контрабандой;
- просветительные программы в школах, проводимые за счет табачных компаний.

ПРОГНОЗ



В мире проживает более **1,1 млрд.** курильщиков. Они выкуривают **5,5 триллиона сигарет**. Средний курильщик делает около **200 затяжек** в день. Это составляет **6000 затяжек** в месяц, **72000** в год и свыше **2000000** затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от болезней, связанных с курением, умирает более **3 миллионов** человек, ежедневно **750** человек.

По прогнозам врачей, к **2020-2040 годам** курение будет отправлять своих клиентов на вечный покой каждые **три секунды**.

В Китае **20%** населения земного шара и **25%** всех курильщиков. Здесь производится больше сигарет, чем в какой-либо другой стране. По прогнозам ученых, к **2025 году** более **2 миллионов** китайцев умрут от болезней, виновники которых – сигареты.

В России курят **70,5%** мужчин, а среди старшеклассников в крупных городах не обходятся без сигареты **30-47%** юношей и **25-32%** девушек. Ежегодно в России выкуривается **25 миллиардов** сигарет.

ЧТО ДЕЛАТЬ?



Нынешнее потребление табака вызовет **450 миллионов** смертей в течение ближайших **50 лет**.

Сокращение уровня потребления табака на **50%** позволит избежать **20-30 миллионов** преждевременных смертей в первой четверти **21 века** и порядка **150 миллионов** во второй четверти **21 века**.



«КУРЕНИЕ? - НА ЭТО НЕТ ВРЕМЕНИ!»



Не так уж бестолково наше молодое поколение, как ругают его придирчивые предки. С **1998 года** процент курящих подростков в возрасте **12-14 лет** снизился с **10%** до **4%**, а в возрасте **15-17 лет** - с **21%** до **11%**. В целом подростки стали меньше курить на **5%**, но снижение произошло в основном не за счет тех, кто бросил курить, а за счет тех, кто не приобщился.



Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить:



- Принять твердое решение, объявить это людям, которые будут вам помогать.
- «Вычистить» квартиру (удалить всё, что напоминает о сигаретах: пепельницы, плакаты, пустые пачки от сигарет).
- Сделайте процесс курения неудобным (только в туалете, или только на улице, или только когда никого нет рядом).
- Промежуток времени между выкуриванием сигарет увеличьте (если вы курили каждый час, то увеличьте это время до 1 часа 10 мин)
- Не докуривайте сигарету до конца, а окурки сразу выбрасывайте.
- Отложите сэкономленные на сигаретах деньги и купите себе подарок – вы это заслужили.
- «Убегайте» из мест, где курят.
- Если вы не выдержали, то не огорчайтесь, продолжайте бороться. Не сдавайтесь.
- Не бросайте на всю жизнь, только на один день, потом ещё на один и т.д.
- Спице 8 часов.
- Выпивайте ежедневно не менее 8 стаканов воды.
- Больше употребляйте сырые овощи и фрукты.

