

Зачем нас травят?

Зачем мы травим себя?

19 ноября –

Международный день отказа от курения,
отмечаемый по инициативе американского
онкологического общества и при поддержке
ВОЗ (Всемирной организации
здравоохранения).

Сломай сигарету, а то она сломает тебя!

- 330 – 400 тысяч человек ежегодно в России умирают от заболеваний связанных с курением, - рака, сосудистых заболеваний сердца и мозга.
- По данным ВОЗ, в мире каждые 6 секунд умирает один заядлый курильщик.

А почему и как вообще начинают курить?

- Курение – считают:
- Привычкой – 47% человек,
- Зависимостью – 38%,
- Болезнью – 9%,
- Никак – 6%.

Курить начинают:

- В подражание старшим
- Из любопытства
- Чтобы казаться более взрослым
- Под давлением «друзей»

По мнению 12% бросить курить – легко,
56% - трудно,
4% - невозможно,
28% - не задумывались.

Пути и способы заставить нас курить:

- Агрессивная реклама.
- Продвижение папирос (товара), за счёт спонсорства.
- Формирование положительного образа курения, как принадлежности к высшему обществу.
- Обман курильщиков надписями «лёгкие», «суперлёгкие».

Себестоимость американских сигарет снизилась с 20 центов до 2; в 10 раз.

- За счёт того, что раньше на сигареты шёл табак из листьев, а стебли, прожилки – выбрасывались, но теперь – их лихо перерабатывают.
- Дополнительно обрабатывают табачные смеси:
 - углекислым газом,
 - фреоном,
 - алкалоидами
 - аммиаком и другими,усиливающими действие никотина и вызывающими зависимость. Опасно для будущего. Как? Пока невозможно просчитать.

К чему приводит курение?

- Потребление сигарет увеличилось с 1985 года в 2 раза, с 201 миллиарда штук до 413,9 миллиарда штук в 2006 году.
- Вовлекаются молодежь, женщины.
- Повышается кровяное давление, раздражаются слизистые оболочки дыхательных путей, в организм попадают ядовитые вещества, ослабевает иммунитет, портятся зубы, появляется кашель, ранние морщины, загрязняется окружающая среда. (14 болезней от курения)

Сверхприбыли производителей табачных изделий:

- 94% предприятия в России с иностранным капиталом.
- 6% истинно российские.

В России курят:

- 65% - мужчин,
- 30% - женщин,
- Мальчики приобщаются с 10 лет, девочки – с 13 – 14 лет.
- Мотив курения – не могу бросить!
- Курящие не могут стать летчиками, подводниками, космонавтами.

У курящих женщин чаще рождаются дети с физическими уродствами.

- 51% женщин курят во время беременности.
- В Америке курят неудачники (лузеры), негры и русские.
- В Америке снизилось потребление сигарет в 2 раза по сравнению с 1985 г., а у нас наоборот увеличилось почти во столько же раз.

Какие меры по вашему мнению, могут приостановить курение, и уменьшить заболеваемости, снизить смертности, связанные с курением?


- 1) Повышение цены на сигареты в несколько раз: в Англии сигареты стоят 6,76 евро (250 руб.), у нас – 15 рублей, (В 2011 году будут стоить 55 рублей.);
- 2) запрет на рекламу;
- 3) запрет на продажу в киосках, на остановках, продажа только в больших магазинах;
- 4) запрет на курение на работе и в общественных местах;
- 5) размещение графических изображений последствий курения на пачках сигарет.


Марк Твен писал:

- «Нет ничего более лёгкого, чем бросить курить. Я сам бросал 186 раз, или больше?»

«Курить – здоровью вредить!»

- Если ты хочешь бросить курить, то:

 Самое главное – воля и решимость самого курильщика. Постарайся напрячь свою волю.

 Замени сигарету жевательной подушечкой «Никопетта», леденцами, конфетами, фруктами.

 В свободное время занимайся спортом или другим интересным делом.

 Не можешь бросить курить сам – проси о помощи, не стесняйся.

 Ты должен сказать себе: - курение, это не для меня



Самый простой способ – не начинай курить!