

SHIGON GEAPAL B WARM M. Daring Smoking  
How to stay healthy before you light up.

# Состав табачного дыма

- Свыше 4,000 химических соединений
  - многие ядовиты, среди них: никотин, мышьяк, ДДТ
- 43 канцерогенных вещества
  - способны привести к мутации клеток в организме
- Никотин
  - вещество, вызывающее стойкую зависимость
  - в одной сигарете от 15 до 20 мг никотина
  - с каждой сигаретой вдыхается 1 - 2 мг
  - доза в 50 - 60 мг смертельна
  - температура на горящем конце сигареты достигает 1000°C

# Состав табачного дыма

- Угарный газ
  - ослабляет способность красных кровяных клеток переносить кислород
- Смолы
  - образуются при горении табака
  - вызывают раздражение и раковые заболевания
- Прочие составляющие
  - аммиак
  - бензол
  - цианид
  - свыше 600 др. примесей

**Помните!!!**

**Табачный дым ядовит и опасен для вашего здоровья**

# Курение ведет к раку легких

## Смола и рак в легком

### Смола

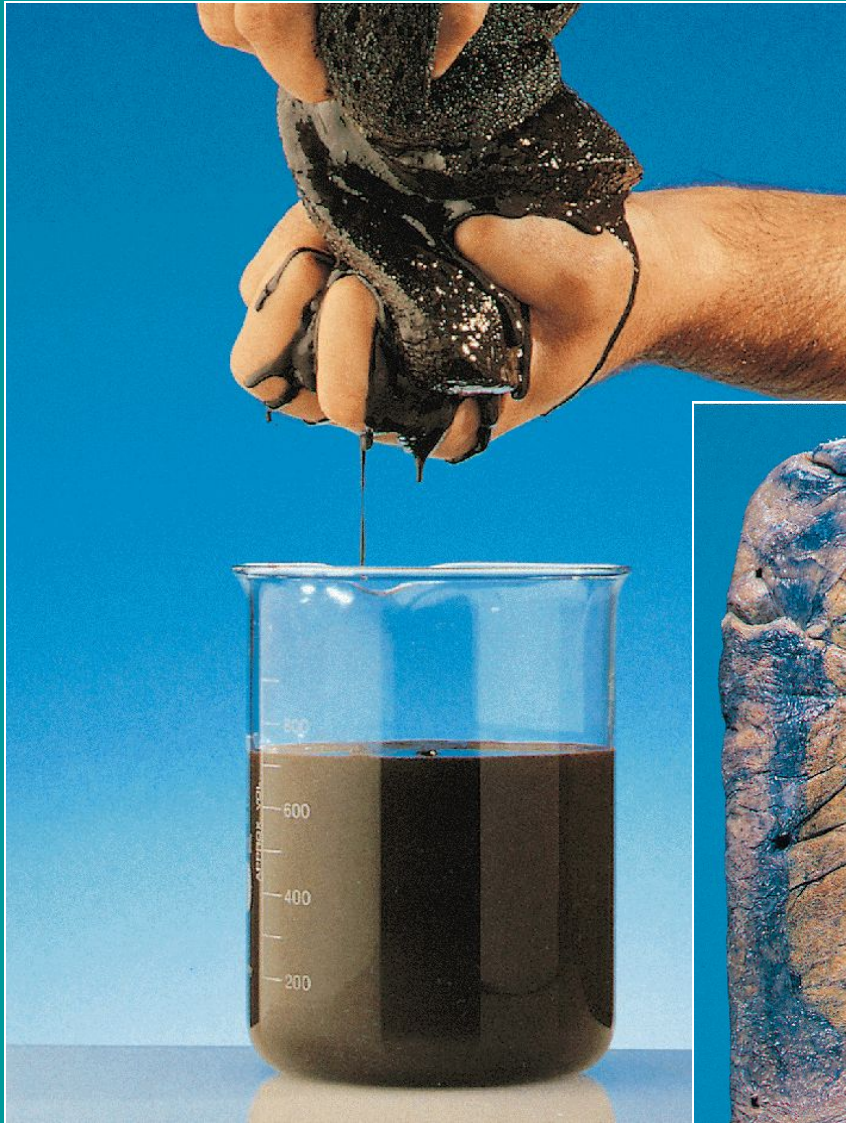
- Тот, кто выкуривает, в среднем, по 20 сигарет в день в течение одного года вносит в легкие до 200 мл. смолы.
- Большая ее часть там и остается; от нее легкие чернеют, возрастает риск возникновения рака легкого.

### Рак

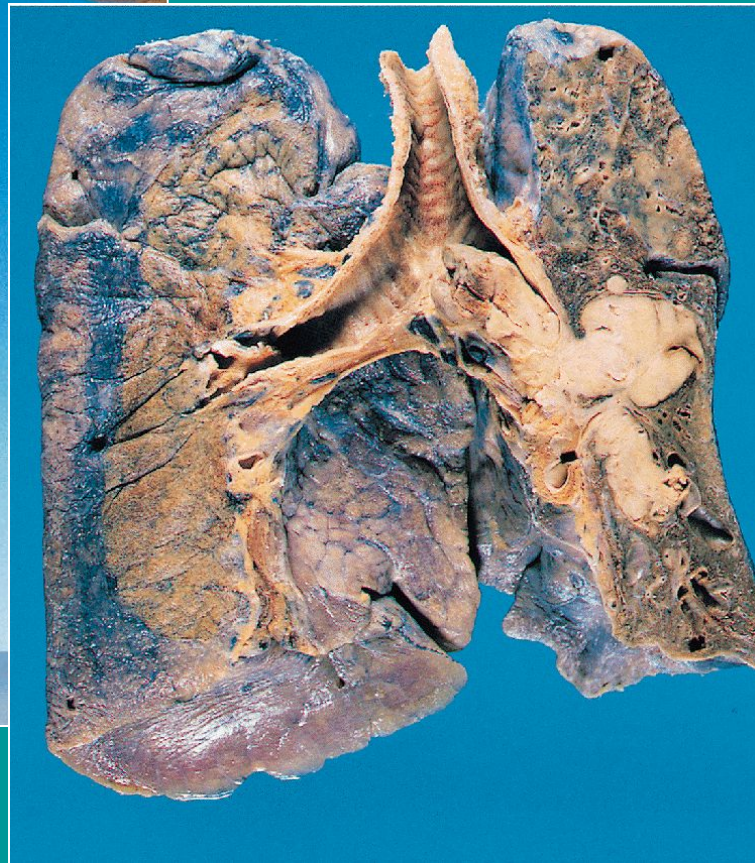
- **Курящие мужчины** подвергаются опасности заболеть раком легкого, которая в 22 раза выше такой опасности для людей, никогда не куривших.
- **Курящие женщины** подвергаются опасности заболеть раком легкого, которая в 12 раз выше такой опасности для людей, никогда не куривших.

## ГЛАВНОЕ

Курение - причина 85-90% всех случаев заболевания раком легкого



Количество смолы  
попадающее в легкие



Почерневшие  
от смолы  
легкие,  
пораженные  
раком (бело-  
розовая  
область).  
Раковая  
опухоль  
закупоривает  
трахею,  
проводящую  
воздух в легкие





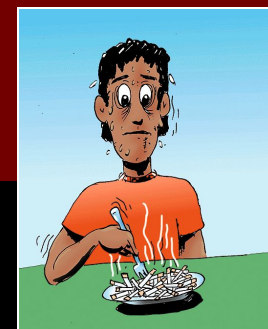
Здоровое легкое



Легкое курильщика

# Никотин порабощает вас

- Это значит, что организм мучается, не получая этого наркотика.
- Чем больше вы курите, тем больше никотина требует ваш организм.
- Организм велит вам курить, даже если вы хотите бросить курить.
- Вы - раб курения, если через 30 минут после пробуждения вам страшно хочется закурить.
- Это пристрастие порабощает и мозг. Если курить в течение долгого времени, меняется направление и скорость прохождения нервных сигналов в мозгу.
- Ведущие исследователи утверждают, что никотин так же сильно порабощает человека, как и героин, и действует на мозг подобно морфию, кокаину, марихуане и алкоголю.



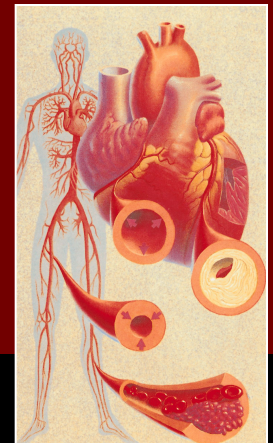
**ГЛАВНОЕ**

Никотин вызывает стойкое привыкание и подчиняет себе вашу жизнь



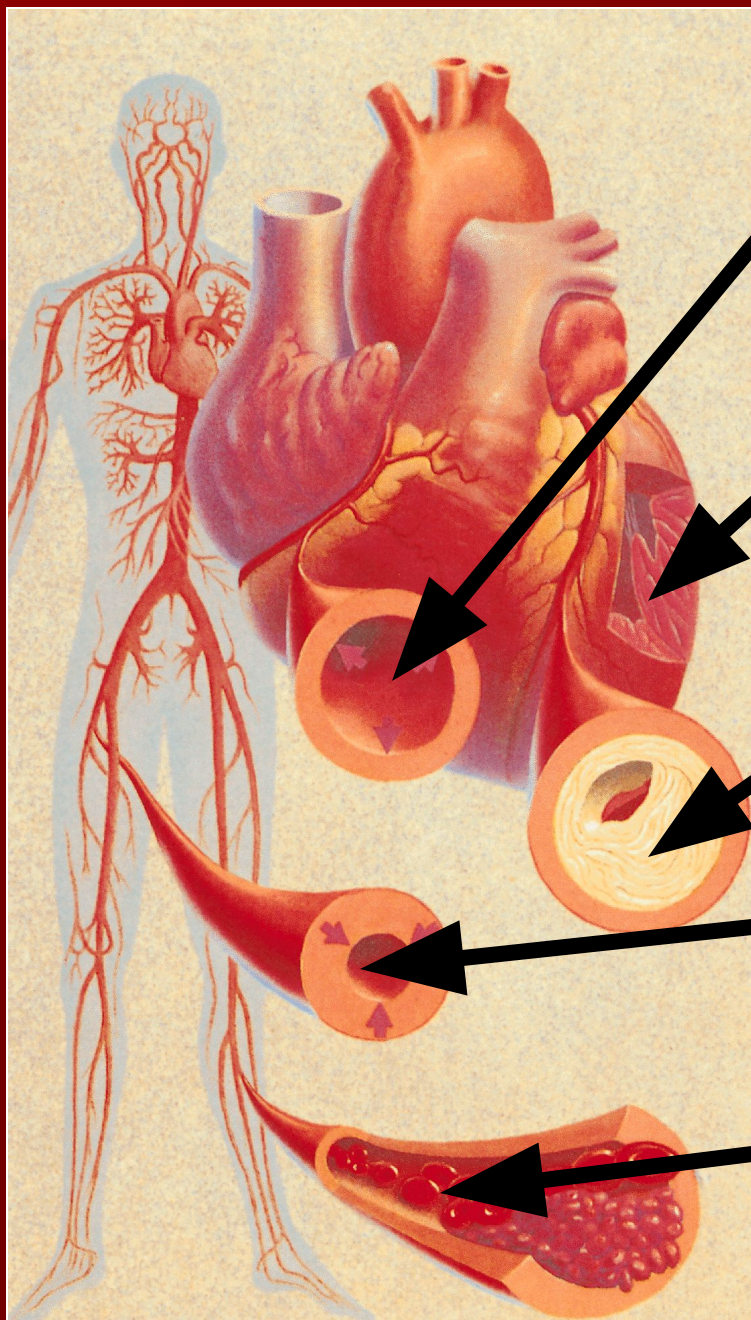
# Никотин, сердце и кровеносные сосуды

- А** никотин заставляет сосуды сужаться, что приводит к увеличению:
  - | давления крови
  - | частоты сердечных сокращений
  - | напора перекачиваемой крови
  - | напряженности работы сердца
- В** никотин - причина избыточных отложений жировой субстанции под названием «холестерин» на стенках кровеносных сосудов.
  - | эти отложения сужают диаметр артерии и уменьшают ее пропускную способность
- С** никотин заставляет сердце перенапрягаться
- Д** никотин ослабляет способность красных кровяных клеток переносить кислород
  - | у курильщиков в 2-15 раз больше угарного газа в крови
  - | это уменьшает ее способность переносить кислород к клеткам
- Е** никотин вызывает повреждения артериальных стенок . . .
  - | они становятся менее эластичными, на них усиленно нарастают отложения холестерина



## ГЛАВНОЕ

Никотин - это яд для сердца и кровеносных сосудов



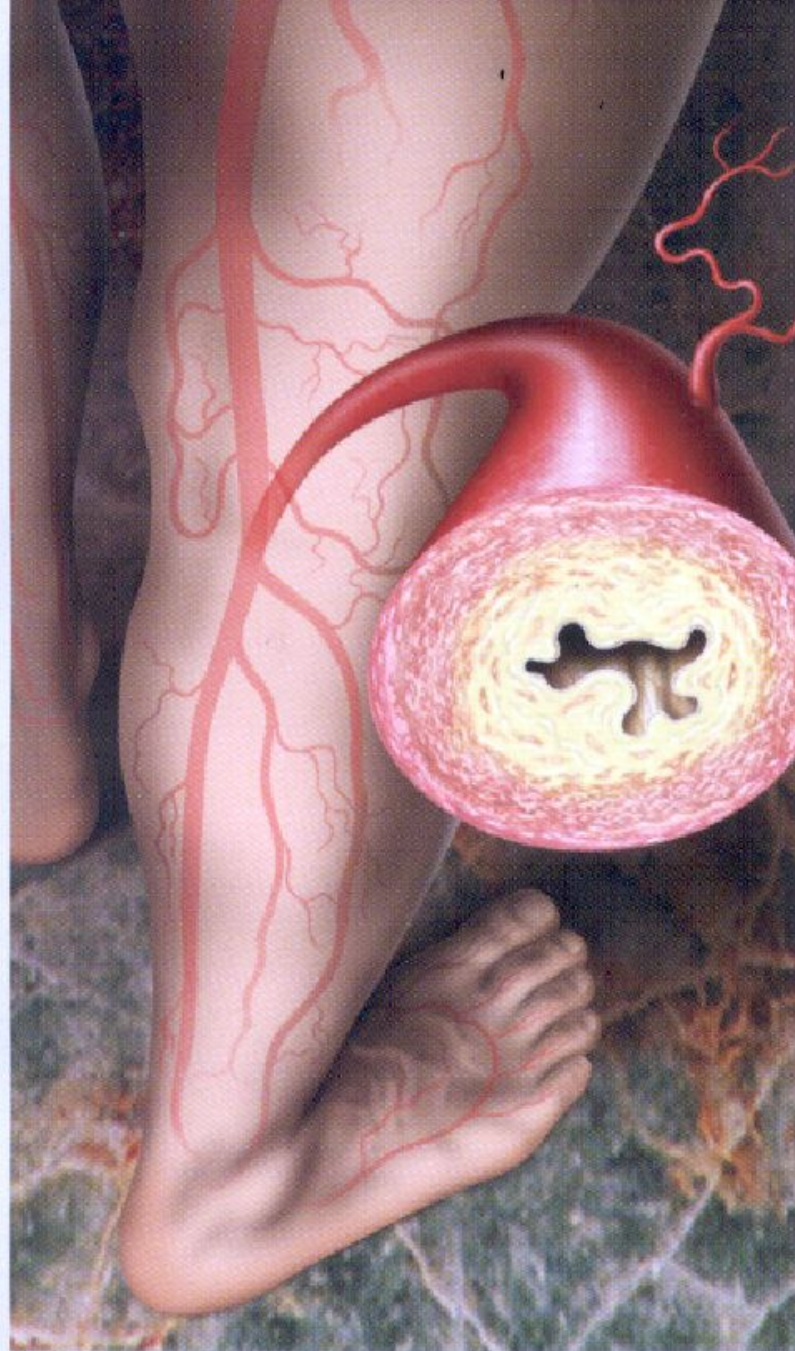
**Е.** Никотин повреждает стенки артерий

**С.** Никотин заставляет сердечную мышцу перенапрягаться

**В.** Никотин ведет к избыточным отложениям жировой субстанции под названием «холестерин» на стенках кровеносных сосудов.

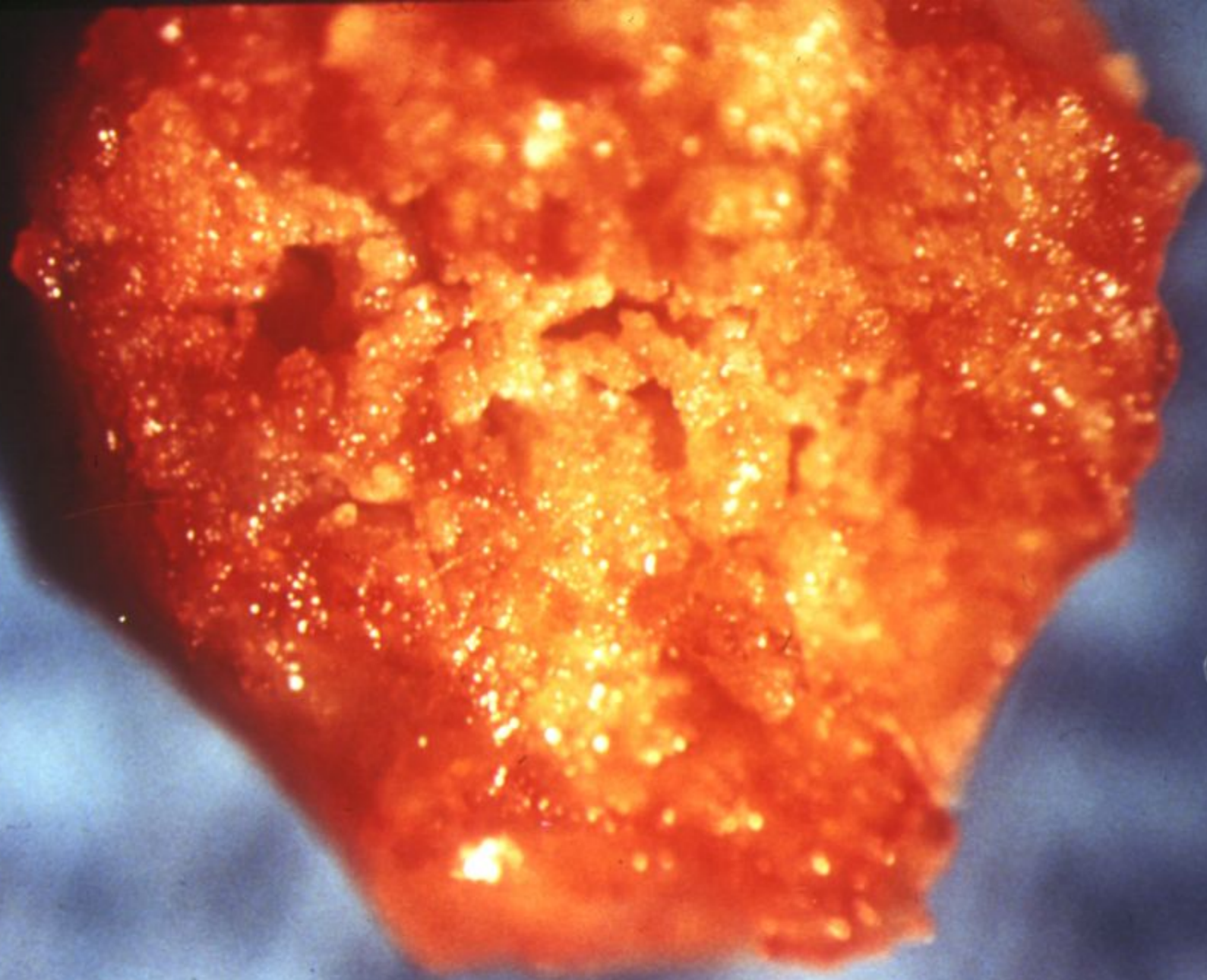
**А.** Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов

**Д.** Никотин заставляет сердечную мышцу перенапрягаться



Intermittent claudication



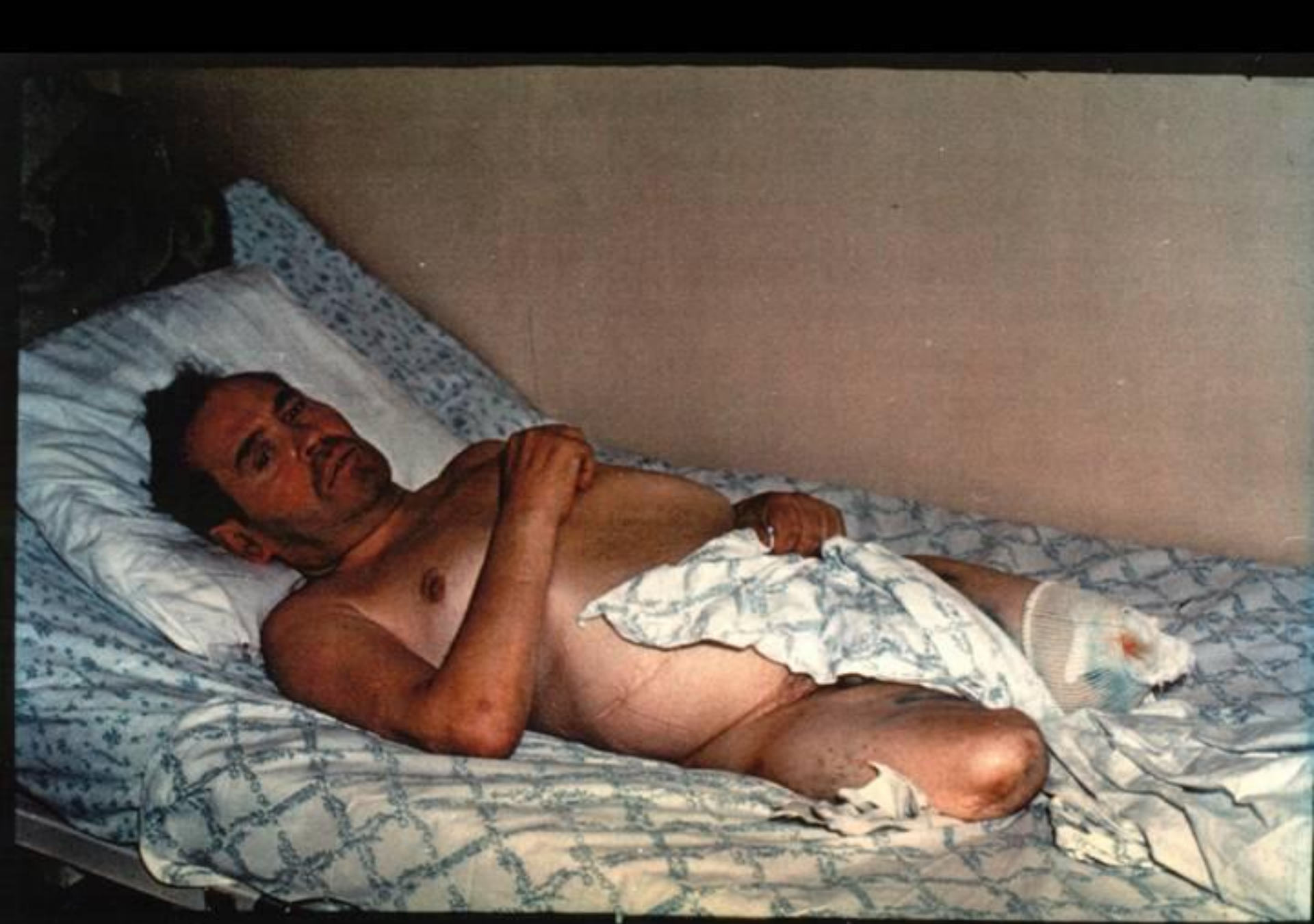










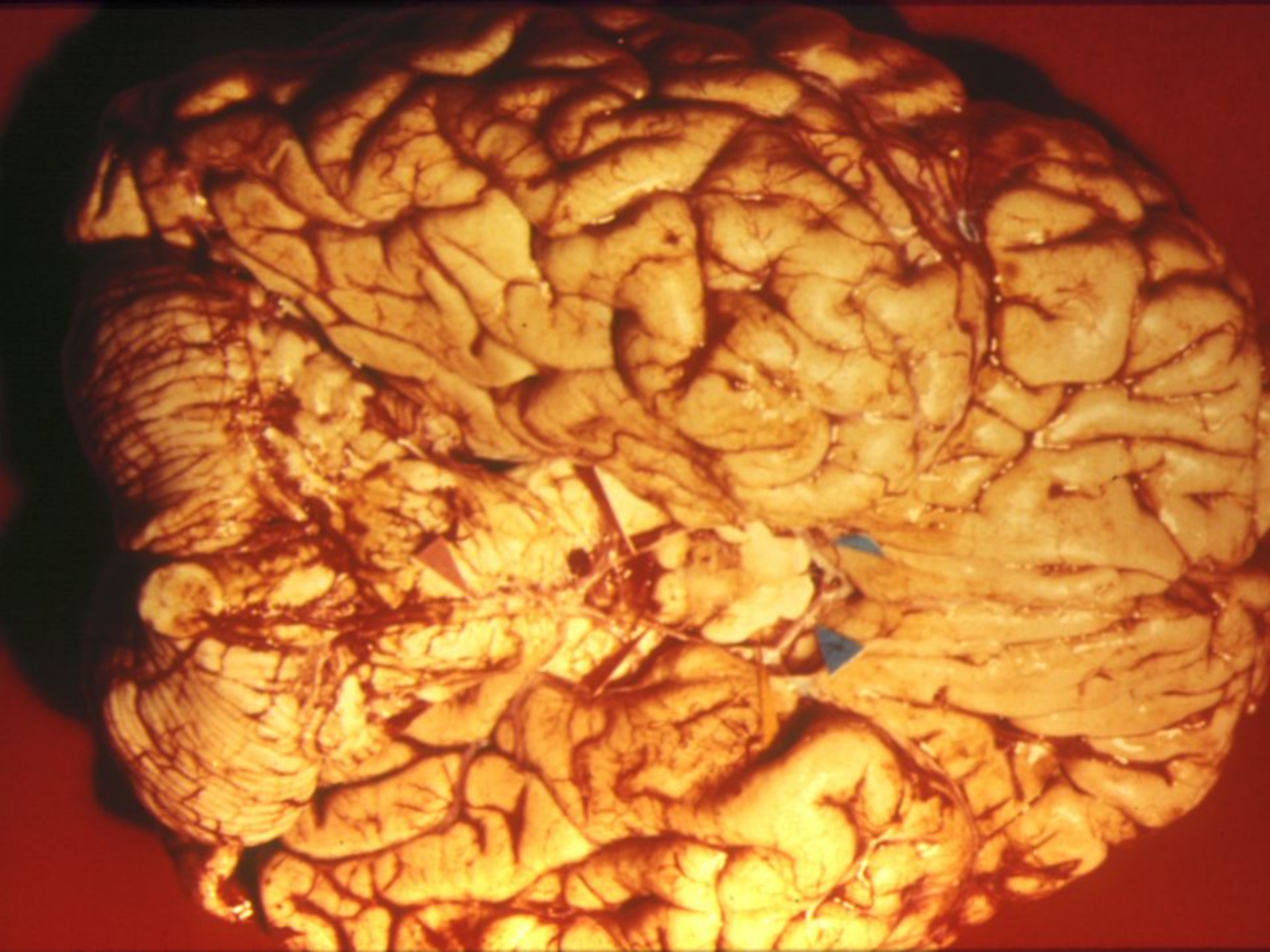


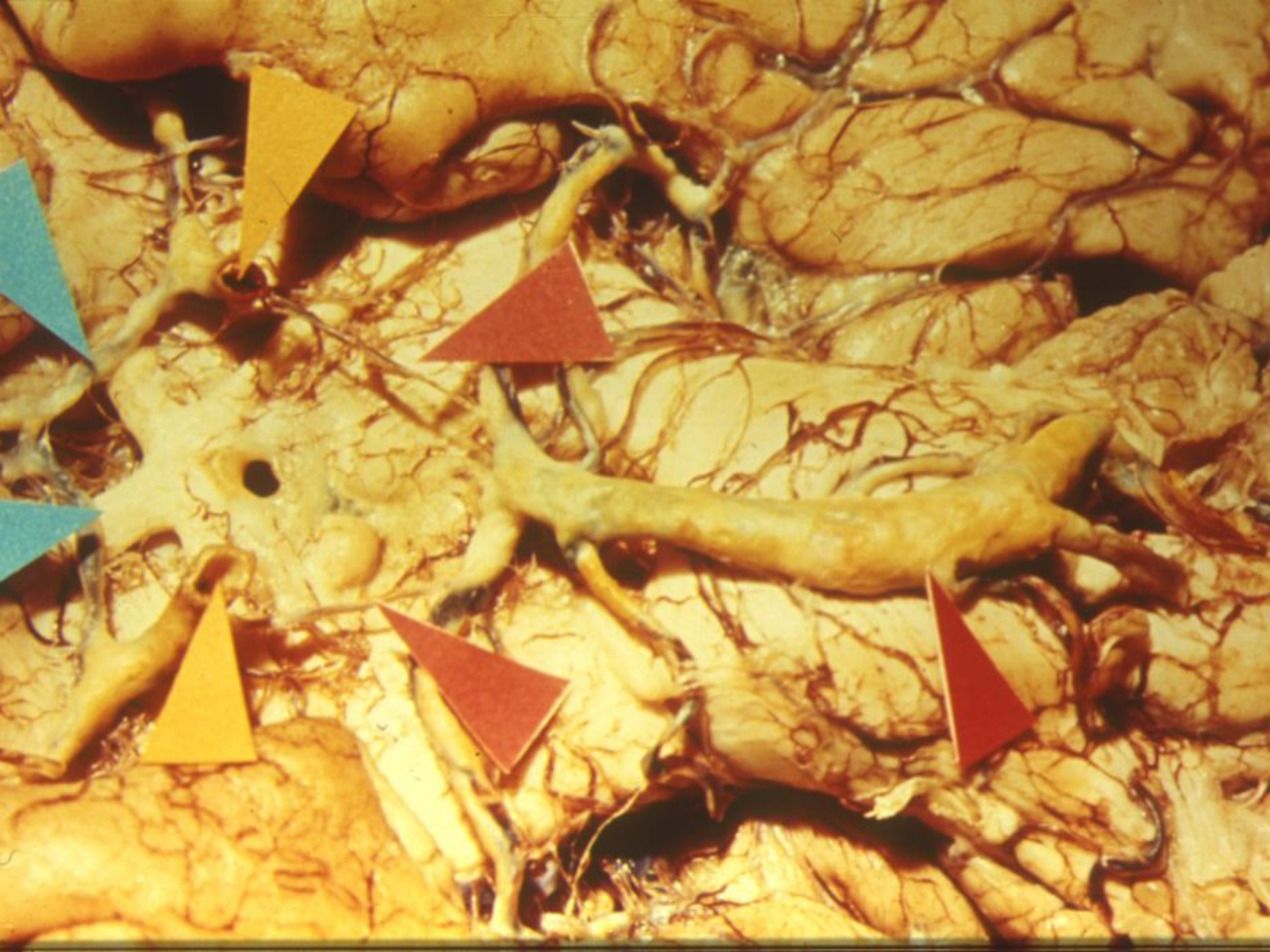
# Одна сигарета сужает кровеносные сосуды

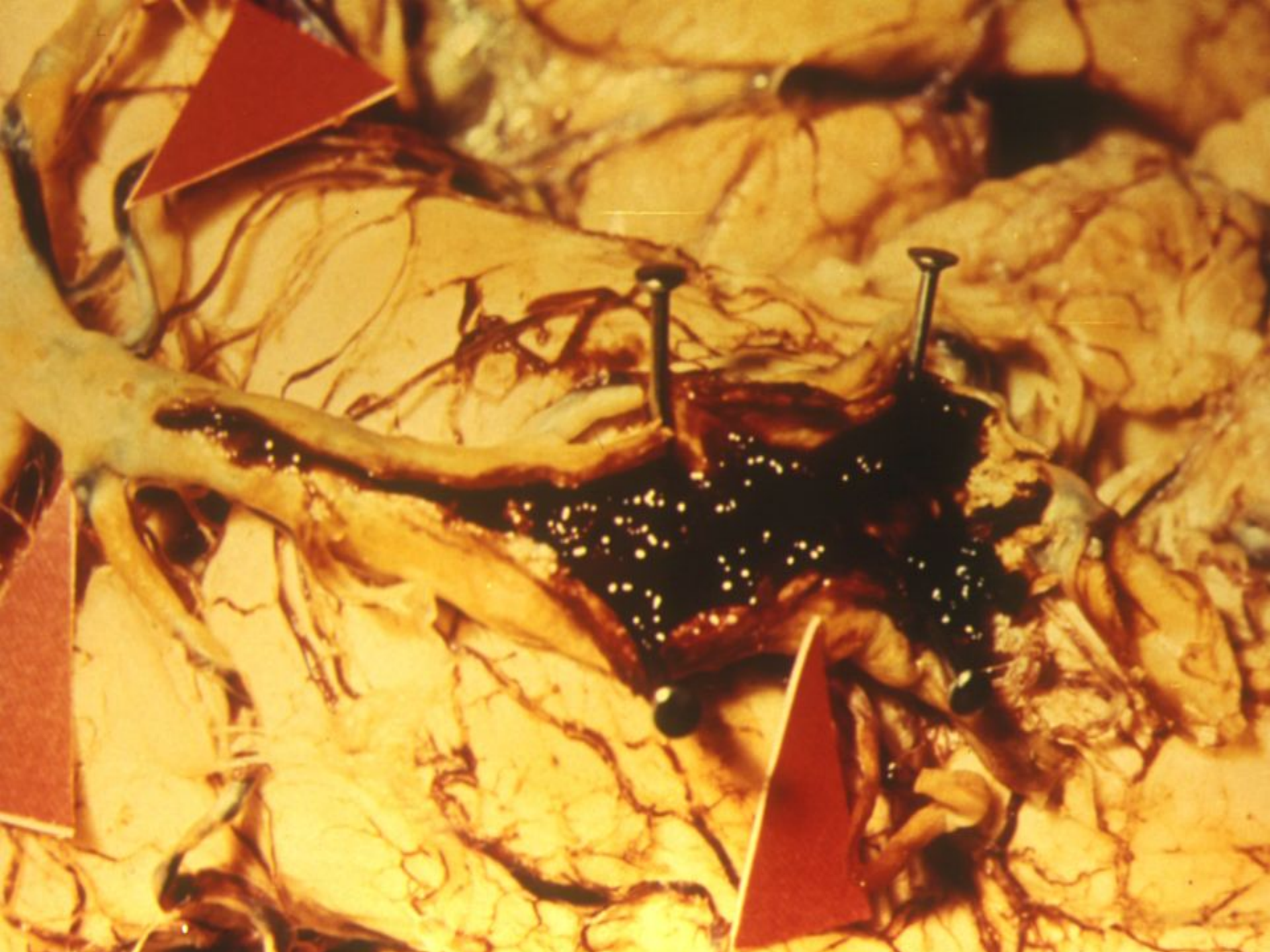
- Никотин достигает мозга всего через семь секунд после затягивания сигаретным дымом.
- Каждая «доза» никотина заставляет кровеносные сосуды сужаться, что ослабляет кровообращение и особенно уменьшает приток крови к рукам и ногам. Если курение продолжается, это приводит к необратимому увечью.
- Закупорка сосудов может вызвать
  - боль в сердце - сердечный приступ - внезапную смерть
- Повреждаются все артерии
  - в мозгу, а это приводит к кровоизлиянию в мозг (инсульту)
  - в ногах, а это приводит к ослабленному кровообращению и, как следствие, к охлаждению стоп, и порой к гангрене.
- Курение обуславливает:
  - 30% смертей из-за болезни сердца
  - повышенный риск во время операций

## ГЛАВНОЕ

Половину всех заядлых курильщиков убивает курение.







## Активное курение



## Пассивное курение



# Чем дышит некурящий?

## (Пассивное курение)

- Побочный дым растворяется в воздухе, поэтому пассивные курильщики вдыхают меньше дыма, чем курильщики активные
- Побочный дым зачастую более опасен, нежели дым, выдыхаемый курильщиком, вследствие иного размера содержащихся в нем частиц и химического состава.
- В побочном дыме содержится больше ядов, чем в дыме, который вдыхается непосредственно через сигарету:
  - угарного газа: в 2,5 - 15 раз больше
  - никотина: в 1,5 - 20 раз больше
  - смол: в 15 раз больше



### **ГЛАВНОЕ**

Не существует безопасной дозы курения. Каждая сигарета вредит вам.

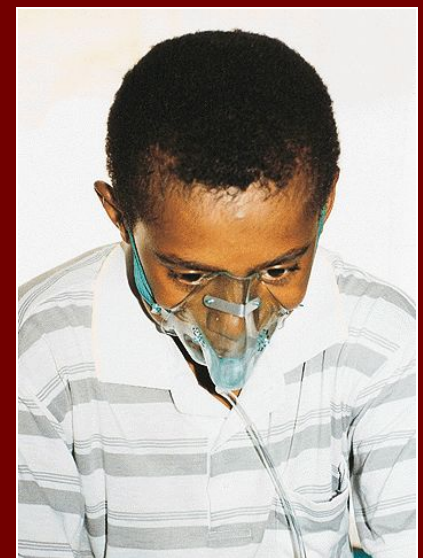
# Последствия пассивного курения

Необходимость пассивно вдыхать табачный дым ведет к:

- Повышенному риску смерти от заболевания сердца.
- Повышенному риску возникновения рака легкого.
- Наносит вред нормальной работе легких и их жизненной емкости.

Возрастает опасность для детей:

- Астмы, бронхита, воспаления легких
- Синдрома внезапной смерти ребенка
- «Клеевого уха» (заполнение уха слизью вследствие инфекции)
- Пропусков занятий в школе
- Пребывания в постели из-за болезни



## ГЛАВНОЕ

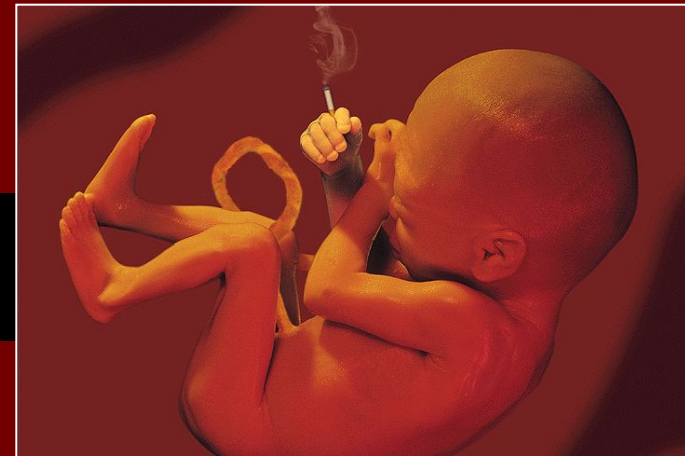
Не подвергайте детей необходимости вдыхать дым в вашем доме, автомобиле или в районе вашего жительства.



# Курение вредит вашему малышу

Последствия от курения остаются у ребенка и после его рождения.

- В крови у тех новорожденных, чьи матери курят, высокая концентрация никотина
  - эти малыши родились уже поработанными никотином.
- С детьми курящих матерей в ШЕСТЬ раз чаще случаются родовые травмы.
- Детям курящих матерей труднее учиться и привыкнуть к школьным порядкам.
- У детей курящих матерей на 50% чаще задерживается умственное развитие.



**ГЛАВНОЕ**

Когда матери курят, они вредят своим малышам

**Ядовитые химические  
вещества переходят  
от матери к плоду**











**3.300.000.000**



# Реклама



говорит правду,  
только правду,  
ничего кроме правды,

НО...

не всю правду!

# Кадры из фильмов ужасов “Челюсти” и “Челюсти 2”



30-DAY TEST REVEALED

## Not one single case of throat irritation due to smoking CAMELS!

Yes, Camels are SO MILD that in a week-to-ten test of hundreds of men and women who smoked Camels—and only Camels—for 30 consecutive days, asked throat specialists, making weekly examinations, reported NOT ONE SINGLE CASE OF THROAT IRRITATION due to smoking Camels!

**MAKE THE CAMEL 30-DAY TEST IN YOUR "T-ZONE!"**

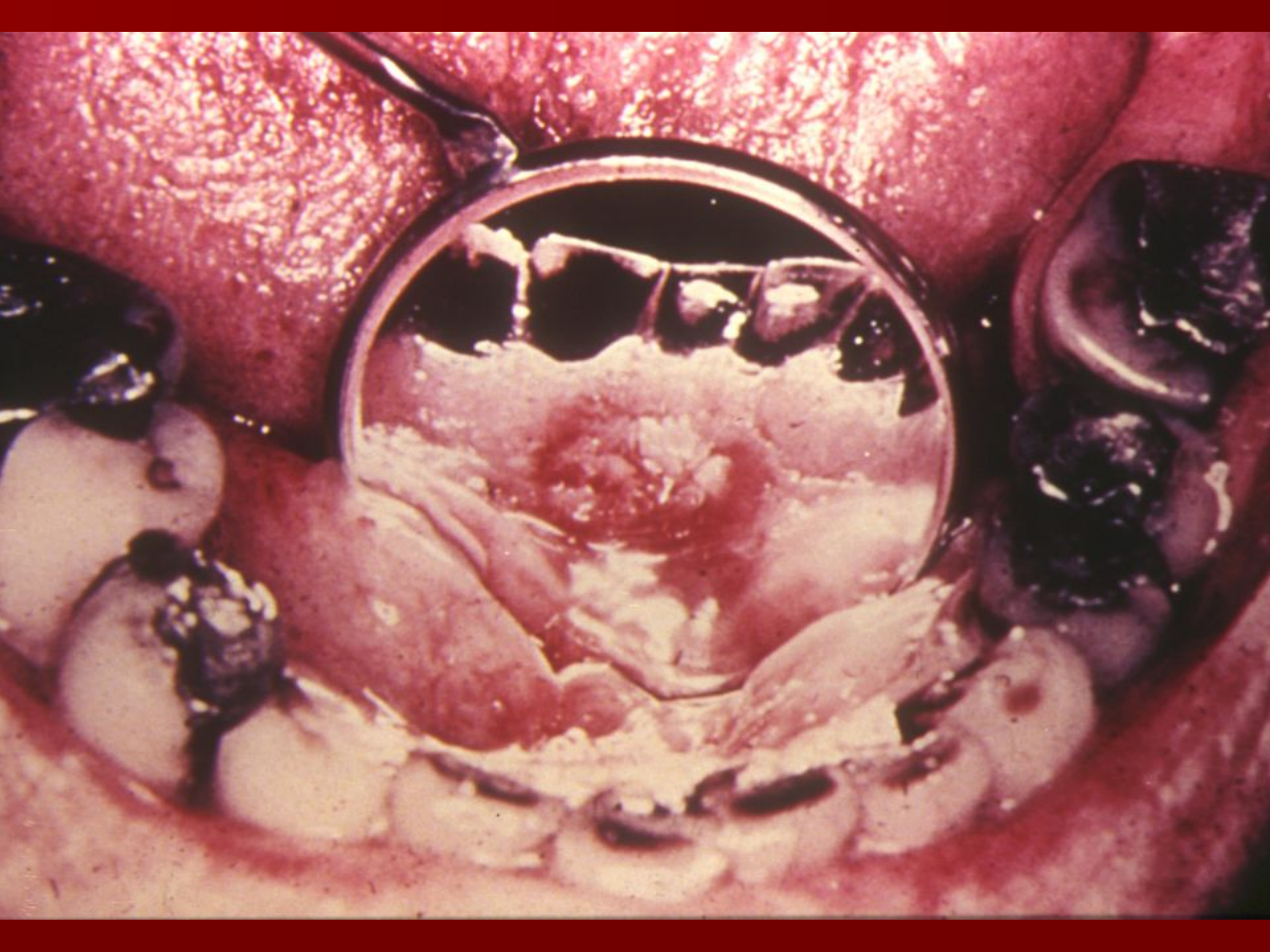
**"How mild are a cigarette's?"**

**MORE DOCTORS SMOKE CAMELS**

*Charles "Reddy" Campbell*  
MAYNARD WATSON









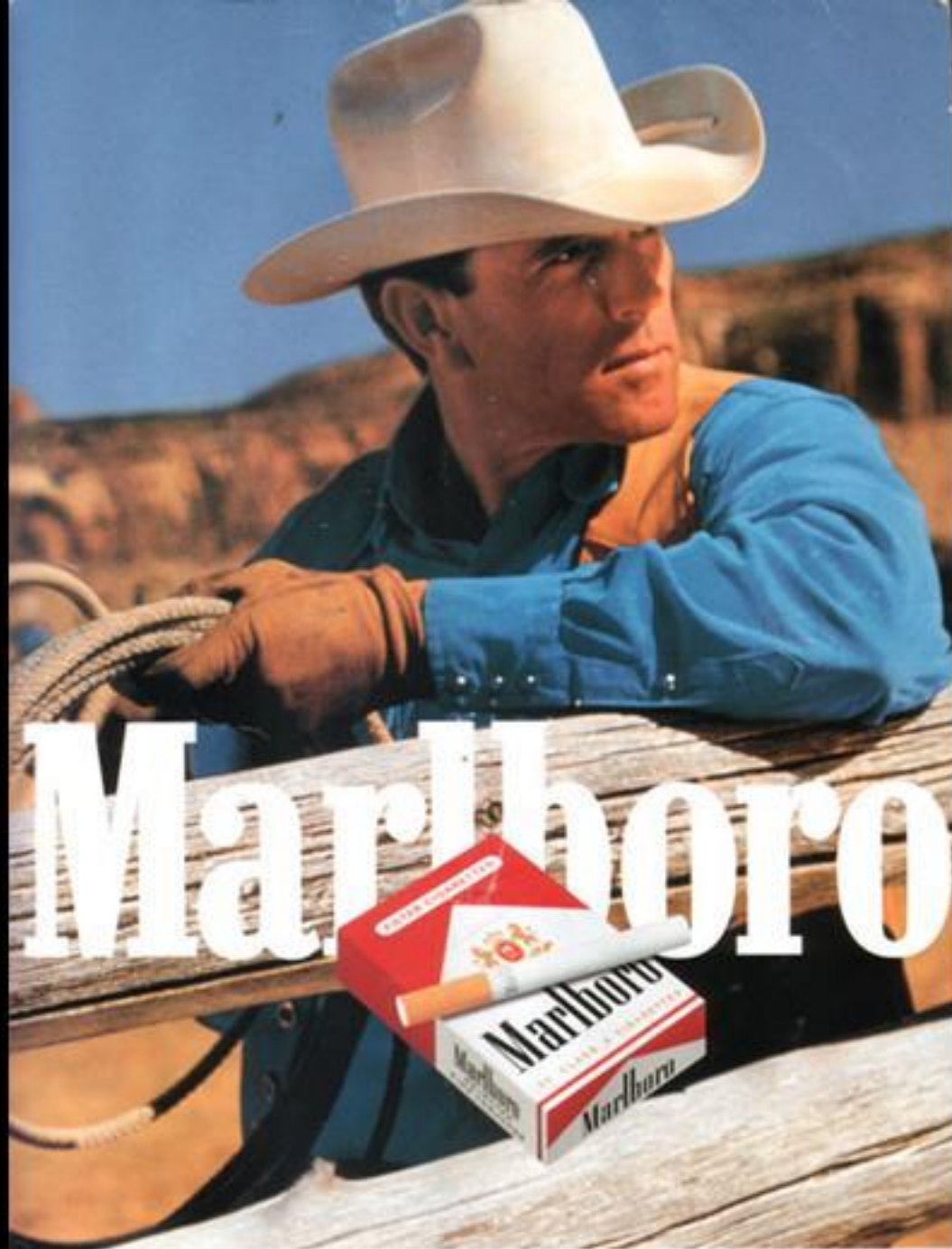
# VIRGINIA SLIMS

YOU'VE COME A LONG WAY, BABY

“Judge me  
on looks?  
You're just  
scratching  
the surface.”



© 1999 Philip Morris Inc. TM  
"You've Come A Long Way, Baby" is a registered trademark of Philip Morris Inc.



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



ПОЧУВСТВУЙ  
**ВКУС,**  
объединяющий  
**МИР**



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**MARLBORO**  
НАВСТРЕЧУ  
ПРИКЛЮЧЕНИЯМ

**MARLBORO**  
FILTER CIGARETTES

*Come to where the Dawn is.*



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



R1 – ШАГ В БУДУЩЕЕ



0,1/1 мг  
С ОДЕРЖАНИЕ  
НИКОТИНА И СМОЛИ

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



Поиграем?

# MARLBORO

## НАВСТРЕЧУ ПРИКЛЮЧЕНИЯМ



Один из 13 000 подарков от  
Marlboro может стать твоим!

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

422



**Навстречу приключениям в реанимационную палату. Один из 13000 видов болезней ( подарков ) от Мальборо может стать твоим!**



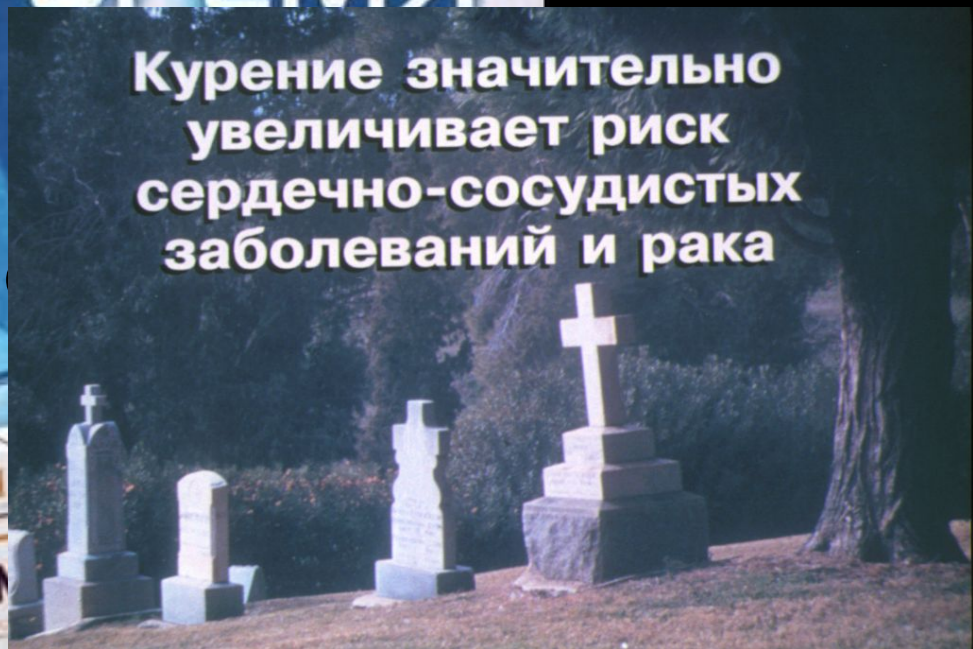
# ЛЕГКОСТЬ, ОПЕРЕЖАЮЩАЯ ВРЕМЯ



ЛЕГКОСТЬ МОЖНО ВЫБИРАТЬ

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**ЛЕГКОСТЬ,** смерти  
**ОПЕРЕЖАЮЩАЯ**  
**ВРЕМЯ**



**Курение значительно  
увеличивает риск  
сердечно-сосудистых  
заболеваний и рака**

**ЛЕГКОСТЬ МОЖНО ВЫБИРАТЬ**

**МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

Advertisement for "Petr" cigarettes. The main image shows a smiling man in a blue jacket on a boat, with a cityscape featuring a golden-domed cathedral in the background. A pack of "Petr" cigarettes is prominently displayed in the foreground, showing the brand name and a double-headed eagle emblem. The slogan "ВСЕГДА ПЕРВЫЙ!" is written in large, bold, white letters with a black outline.

**ПЕТР**

**ВСЕГДА  
ПЕРВЫЙ!**

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



**ВСЕГДА  
ПЕРВЫЙ!**

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**В  
очереди  
в  
больниц  
у или на**

ПОЧУВСТВУЙ  
**ВКУС,**  
объединяющий  
**МИР**



ТОМАТ СЕРГІЙ ШИШОВ

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



ПОЧУВСТВУЙ  
ВКУС  
ГНИЛОЙ  
НОГИ



# ОПТИМАльное РЕШЕНИЕ



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

Ищешь способ уйти из  
жизни?

**Оптима – оптимальное  
решение**



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

# Каждому свое

табачным компаниям  
ваши деньги

карманный  
крестаторш

**Вам-**  
инфаркт  
миокарда  
эмфизема  
рак легких  
сердечно-  
сосудистые

Это выглядит также глупо,  
когда ты делаешь это!



Примут в  
компанию

Стану  
сексуальней

Стану  
умнее

Буду  
интеллигентным

Повзрослею



**Смени  
л**

# CAMEL

FILTERS



GENUINE TASTE  
TURKISH & DOMESTIC  
BLEND

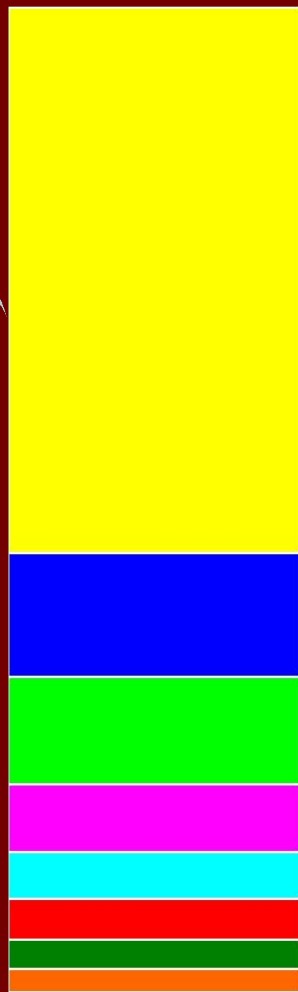
**Стали бы вы продолжать  
курить, если бы у вас снаружи  
было бы тоже, что и внутри?**



**Чистый адреналин**



# Общая смертность от последствий курения и другие причины смертности



- Курение
- Алкоголь
- Инфекции
- Токсины
- Половая жизнь
- Пожары
- Дорожные происшествия
- Незаконные наркотики

“Мне бесконечно жаль  
людей, чьи жизни истлели  
на кончике сигареты”

академик Углов.

# Сигареты предлагают



**ТОЛЬКО**

**СМЕРТЬ**