

ВСЯ ПРАВДА

ПРО

ТАБАКОКУРЕНИЕ
устный журнал

Здоровый образ жизни.





МИФЫ О КУРЕНИИ



- Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?
 1. *Кругом полно дымящих толстяков.*
 2. *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*

Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.

МИФЫ О КУРЕНИИ.

- Курение успокаивает нервы?



1. Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.
2. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

МИФЫ О КУРЕНИИ.



- На морозе сигарета согревает?

1. Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление).

Стоит ли так "греться" чтобы получить взамен как минимум гипертонию?

Реклама сигарет.

CIGARETTES


Brand




Smoke contains **tar**, **nicotine**, **nitrosamines**, **formaldehyde** and **hydrogen cyanide**

The image shows a close-up of a person's mouth with a cartoon character of a man in a blue cap and yellow shirt standing in the center. The text below describes the harmful components of cigarette smoke.

CIGARETTES



Brand



Smoking causes **fatal lung cancer**

The image shows a cartoon character of a man in a blue cap and yellow shirt standing above the word 'Brand'. Below, two lungs are shown side-by-side: a healthy, light-colored lung on the left and a dark, cancerous lung on the right. The text below states that smoking causes fatal lung cancer.



ВЫВОДЫ:

- **Болезни, возникающей только от курения не существует.**
- **НО...** продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)
- **Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.**

«Курение - медленное самоубийство».

Скажи себе : «Нет!»

Прекращать дурные привычки надо сразу.

Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

От причин, связанных с употреблением табака,
умирает каждый пятый.

Ежегодно мы **теряем 500 тысяч человек!** (по данным Всемирной организации здравоохранения).

Закури в сигарету - подумай...

