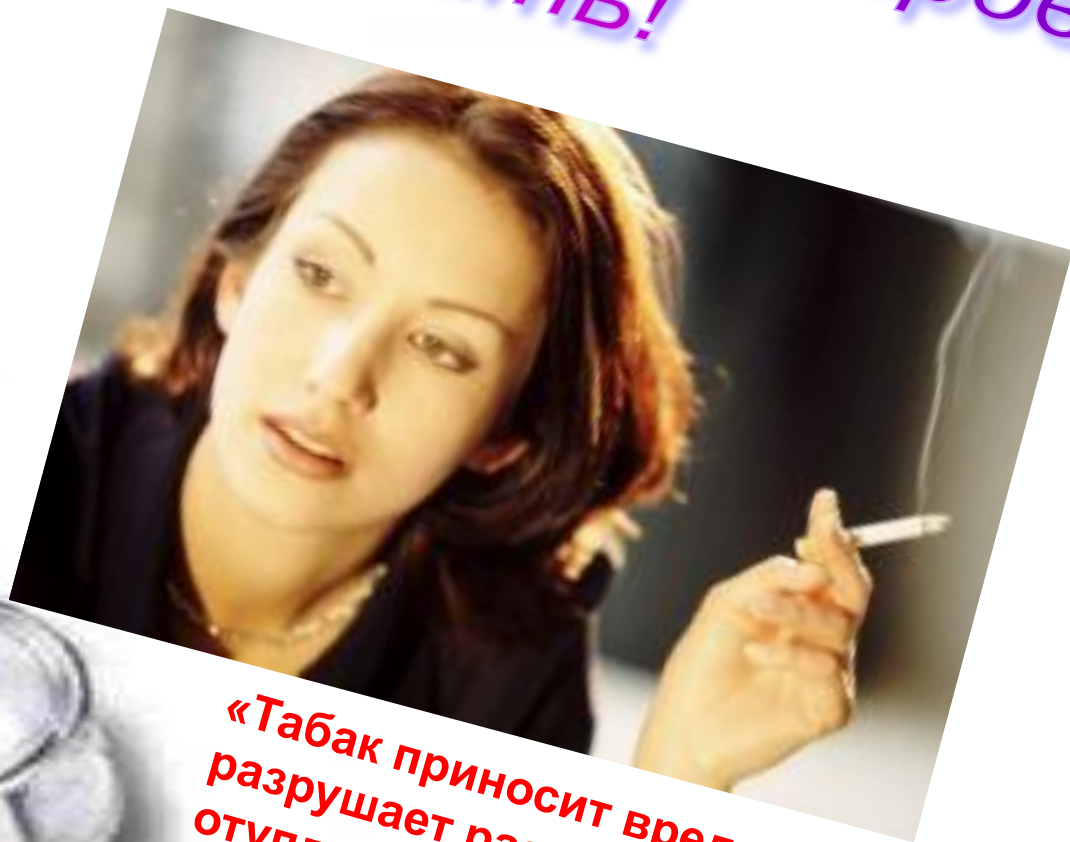
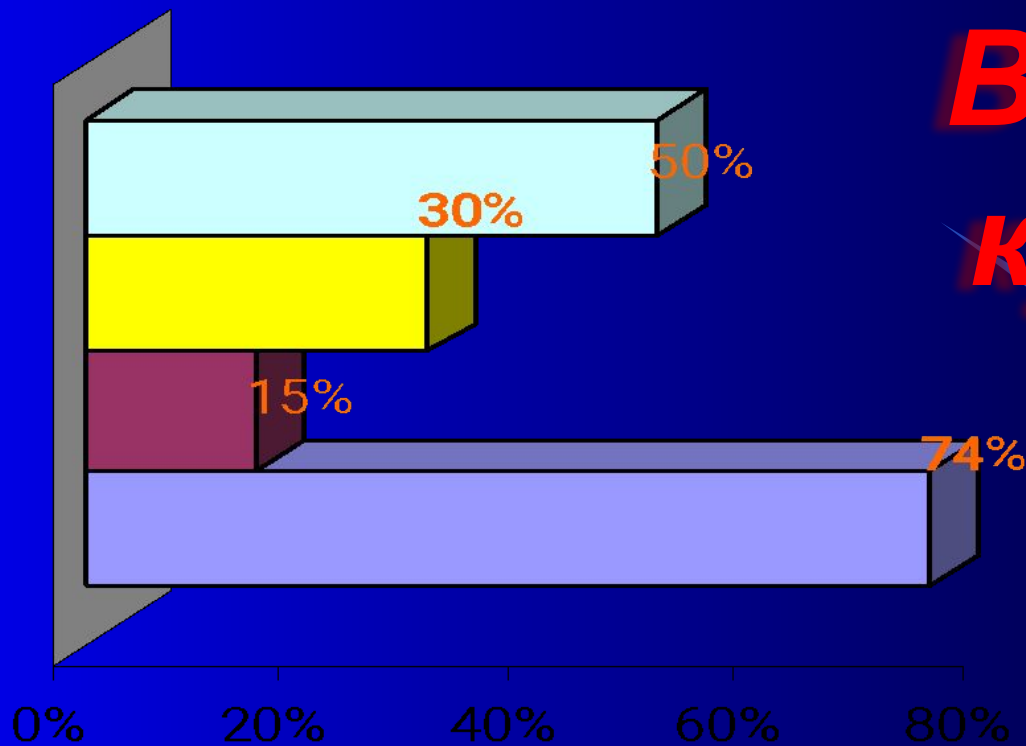


**Куриль — здоровью
вредит!**



**«Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации»
О. де Бальзак.**

В России курят...



■ **юноши**

■ **девушки**

■ **женщины в возрасте 30-35 лет**

■ **мужчины в возрасте 30-35 лет**



Курение – одна из проблем человечества



Никотин - один из самых опасных
ядов растительного происхождения.

Ежегодно курящие выкуривают в атмосферу:

720 т синильной кислоты (яд!)

384000 т аммиака

108000 т никотина

600000 т дёгтя

550000 т угарного газа

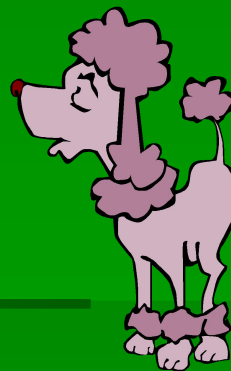
Действие никотина



Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь **поднести** стеклянную палочку, смоченную **никотином**.

Кролик погибает от **1/4 капли** никотина,

собака - от **1/2 капли**.



Для человека смертельная доза никотина составляет от **50 до 100 мг**, или **2-3 капли**.

Причины или повод закурить

- **Чувство комфорта**
- **Взрослость**
- **Снятие нервного напряжения**
- **Желание выделиться**
(особенно девушки)
- **Стремление сбросить лишний вес**


Как бросить курить?

- 1) Если бросать, то сразу и навсегда.
- 2) В случае необходимости, применить нетрадиционные способы лечения (иглоукалывание, медитация, и т.д.).
- 3) Повышенная физическая активность
- 4) Соблюдение диетических рекомендаций
- 5) Ополаскивание рта крепким заваренным чёрным чаем или употребление жевательной резинки, это отобьёт желание курить.



Меры по снижению предложения табака

- ❖ **Полный запрет табака**
- ❖ **Ограничение доступности табака молодежи**
- ❖ **Повышение налогов на сигареты**
- ❖ **Запрет рекламы**
- ❖ **Ограничение курения в общественных местах**



**Курение
вредит вашему
здоровью!**

Никогда не курите!