

Губительная Сигарета

«Сигарета - это яд! Это в лёгких
чёрный вклад»





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



Курение уменьшает продолжительность жизни!

1 сигарета - на 20 минут

1 пачка - на 400 минут

За год:

$365 * 400 = 146000$ минут =

2433,3 часа =

101,4 дня = 3,4 месяца

За 10 лет:

$10 * 3,4 = 34$ месяца = 2,8 лет



Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения!

- 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.



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

Табачный дым ядовит и опасен для вашего здоровья!



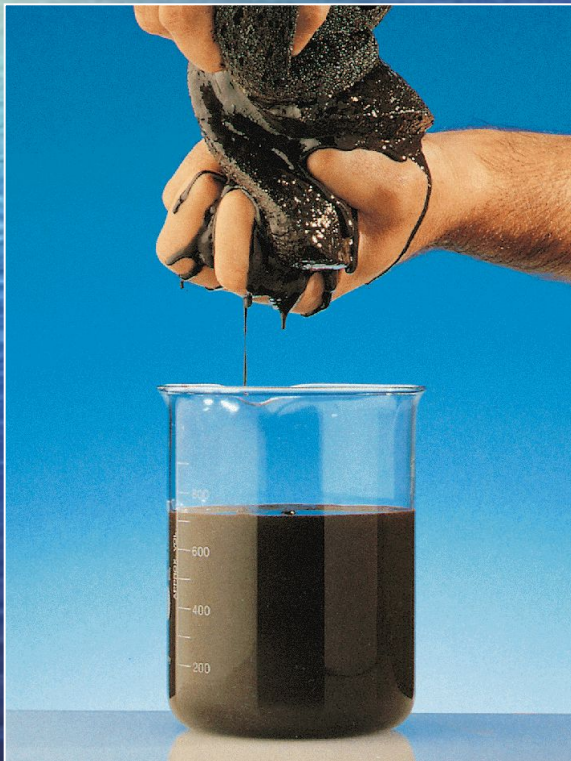
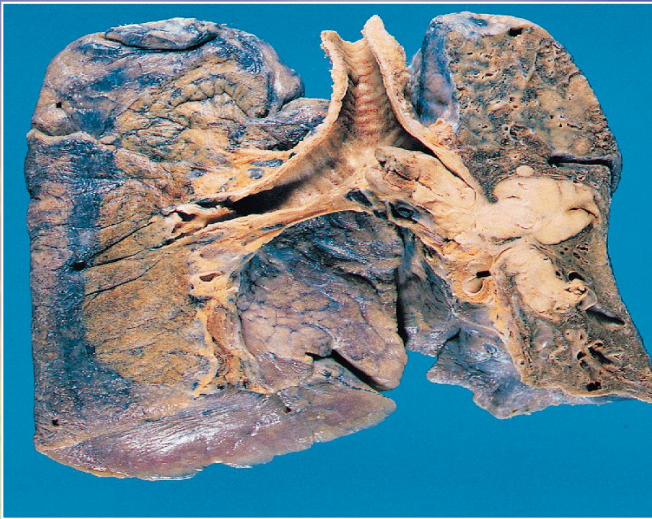
Вдыхаемая доза различных ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении (МГ).

Составные части:	Активный курильщик (1 сигарета)	Пассивный курильщик (1 ч)
Угарный газ	18,4	9,2
Оксид азота	0,3	0,2
Альдегиды	0,8	0,2
Цианид	0,2	0,005
Акролеин	0,1	0,01
Твердые и жидкие вещества	25,3	2,3
Никотин	2,1	0,04

Количество смол попадающее в легкие

Почерневшие от смол
легкие, пораженные раком
(бело-розовая область).

Раковая опухоль
перекрывает просвет
трахеи, проводящей воздух
в легкие



Хочешь быть глупым? Слабым? Хилым?
ИЛИ

Хочешь быть крепким? Здоровым? Красивым?

Ты брось курить, пока ещё здоров,
Пока привыкнуть не успел.
Жизнь проведи без сигаретных снов,
Ведь впереди так много дел!
От сигареты отведи свой взгляд,
Ведь сигарета для здоровья – яд!



Затраты на курение:

1 пачка – 15 рублей.

За год:

$365 * 15 = 5475$ рублей

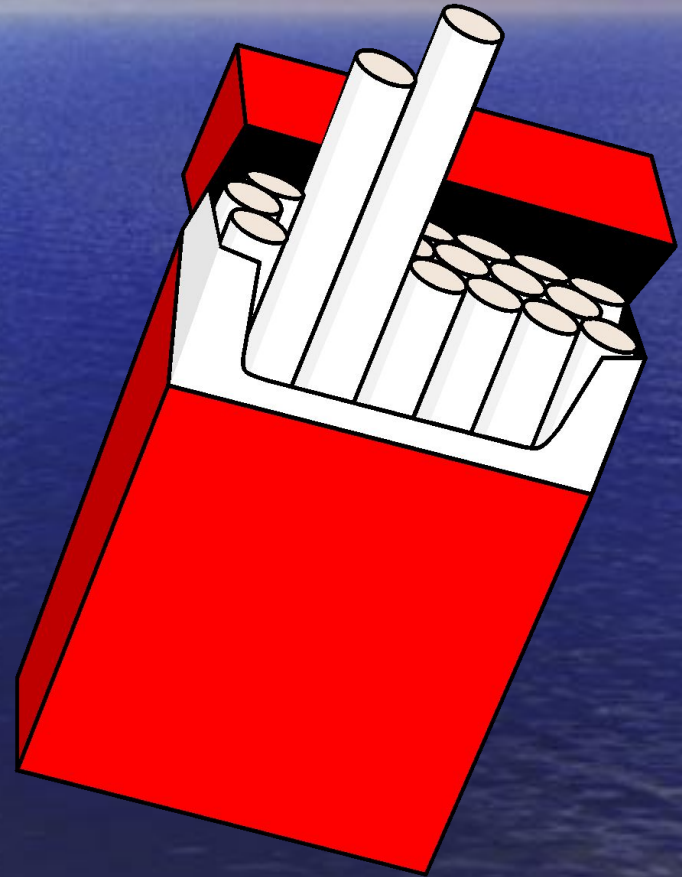
Дополнительные расходы – 50%

Итого за год: 8213 рублей.

За 10 лет:

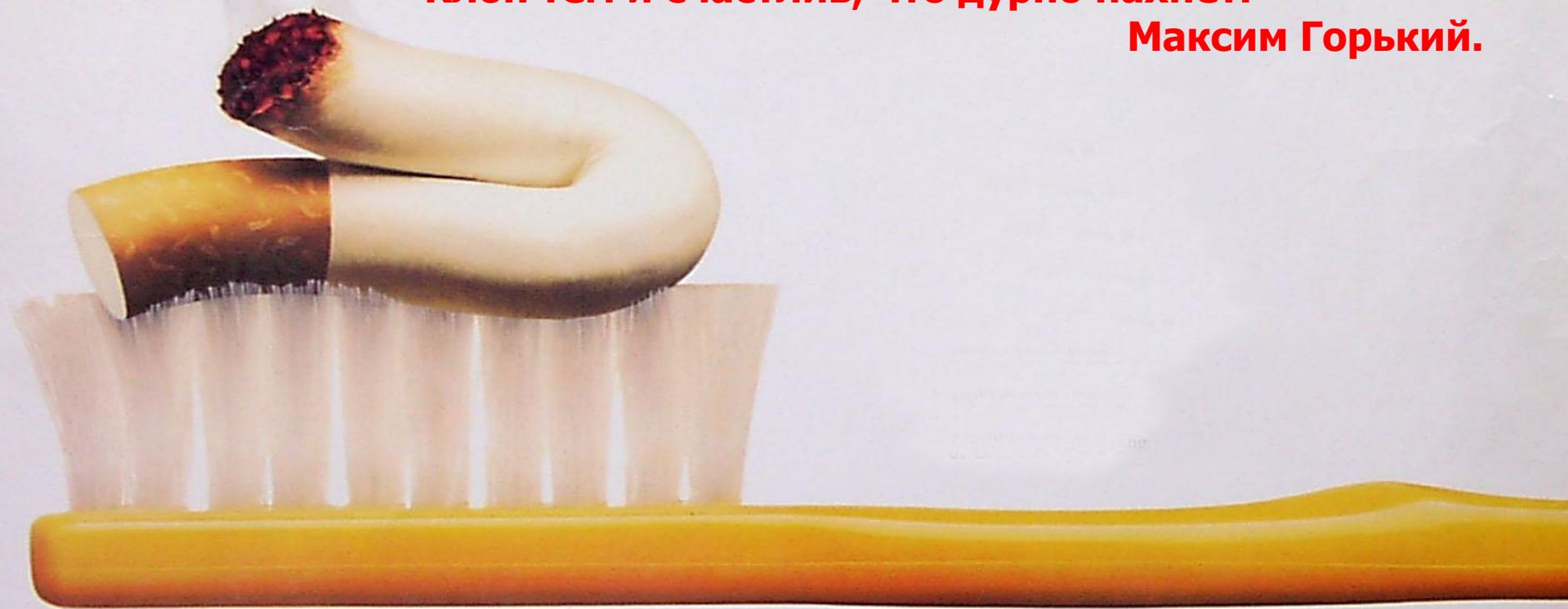
$10 * 8213$ рублей = 82130 рублей

Легальный наркотик **Табак** – вызывает психическую и физиологическую зависимость, сильно влияет на здоровье: способствует развитию хронического бронхита, рака лёгких, желудочных заболеваний.



“Клоп тем и счастлив, что дурно пахнет.”

Максим Горький.



**Как бросить курить? Если Вы задаете себе этот вопрос –
это уже хорошо.**

От ответа на этот вопрос во многом будет зависеть насколько быстро
Вы достигнете результата.



Бросить курить не просто, но НЕ невозможно.
Миллионы людей уже сделали это.
Получится и у Вас! *Желаем успехов!*

**«Сигарета – это
бикфордов шнур, на
одном конце которого
огонь, на другом –
дурак.»»**

Бернард Шоу.



Список использованных материалов:

Интернет:

- <http://schools.perm.ru>
- www.nosmoking.ru
- [http:// Mednovosti.ru](http://Mednovosti.ru)
- www.smoking.report.ru
- www.youth-non-smoking.ru
- www.sigarets.ru
- BBC News,
- **Материалы Всемирной медицинской ассоциации** (World Medical Association),

