В листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов -

НИКОТИН

Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. При курении табака никотин поступает в организм. Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна, 5-6 мг вызывает острое отравление.

СХОДСТВА НЕ



СЛУЧАЙНЫ!!!

Никотин - **ЯД** нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем.

Смертность от табакокурения связана в основном с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями дыхательной системы, непосредственные убийцы - это рак, болезни сердца и удар. Те, кто курил сигареты, умерли примерно на 10 лет раньше, чем те, кто никогда не курил. Следовательно, у курящих в два раза больше шансов умереть, не дожив до 70 лет, а до 90 - в три раза. Пристрастие к никотину, в итоге, убивает около половины всех курильщиков.



КУРЕНИЕ

сокращает жизнь

в среднем

на 10 лет

Приносимый сигаретами вред еще усиливается от того, что вы его осознаете. А вы не можете его не осознавать! Надпись на сигаретах «КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ» означает следующее:

- **в 90 случаях из 100 курение является причиной возникновения рака легких!**
- **вредная привычка курить может привести к потере конечностей!**
- **курение способствует развитию онкологических заболеваний таких органов, как горло, трахея, поджелудочная железа!**
- **именно никотин становится в 80% причиной инфаркта миокарда в молодом возрасте!**
- **курение сужает просвет кровеносных сосудов!**
- **курящие гораздо чаще болеют ОРЗ, бронхитом, эмфиземой легких!**
- **курение вызывает старение кожи, делает ее сухой и морщинистой!**



ПАМЯТКА

Бонусы для некурящих

31 МАЯ – ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.
ЧЕМ НЕ ПОВОД ОСТАВИТЬ ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ В ПРОШЛОМ!

Сотрудники газеты «Знамя труда» не курят и призывают своих читателей вести здоровый образ жизни. В преддверии Дня отказа от курения мы собрали несколько бонусов, которые получит человек, отказавшись от пагубной привычки.



Кожа приобретает красивый оттенок, человек выглядит здоровее и моложе



Прилив сил и энергии





Повышается иммунитет



Человек чувствует себя бодрее, веселее, здоровее



Уровень холестерина постепенно снижается



Раны, царапины заживают в разы быстрее



Со временем репродуктивная функция женщин приходит в норму



Экономия финансов



Заметно снижается риск импотенции



Значительно улучшается зрение благодаря частичному восстановлению закупоренных сосудов глазного дна.

Итак, человек, отказавшись от курения (и не важно, произошло это 31 мая или в любой другой день в году) улучшает свое здоровье, положение в обществе, образ жизни и мыслей.

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!



МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Миф 1 – курят все. Это не так. Большая часть человечества не курит. Мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

Миф 2 – все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40 % мужчин и 90 % женщин не курят.

Миф 3 – бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получилось. С первой попытки это удается лишь сотому курильщику.

Миф 4 – курить немного - это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф 5 – курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

Миф 6 – курение помогает остаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые по собственному желанию продолжают курить.

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН



Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурок, где оседает никотин.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку смоченную никотином. Кролики погибают от ¼ капли никотина, собаки – от ½ капли.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутоны каждая.

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



ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ



- Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.
- Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.
- Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин. Цвет лица также становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.
- Эффект никотина на желудок – нарушение нормального прохождения пищи, курение приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.
- У курящих ухудшается слух и зрение, память, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.
- Курение Замедляет рост и развитие некоторых органов.

ПРИМИ РЕШЕНИЕ!

У каждого человека поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет.

Как же вести себя в подобной ситуации?

1. Сделай перерыв и скажи:»Я подумаю об этом и завтра скажу вам своё решение»
2. Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это»
3. Используй перерыв правильно:

- Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;
- Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;
- Собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету»;
- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.