

А знаешь, что никотин...

- делает тебя зависимым – ты попадаешь к нему в рабство;
- способствует развитию многих хронических заболеваний, в частности, рака легких в 90% случаев, хронических бронхитов и эмфизем – в 75% случаев, ишемической болезни сердца – в 35% случаев;
- половой слабости, делает тебя импотентом;
- отрицательно влияет на развитие плода беременных женщин и ведет к выкидышам, преждевременным родам, к рождению недоношенных, ослабленных детей, а нередко и мертвых;
- медленно и верно разрушает твой организм.



Вследствие курения у тебя...

- повышается утомляемость, ухудшается память;
- под влиянием табака страдают быстрота и четкость реакций;

- курение снижает мышечную силу;
- от курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой. Курение хорошо лишь для бездеятельных людей;
- курение влияет на внешний вид:
- это серый, землистый цвет лица, рано появляются морщины, желтые зубы, неприятный запах изо рта.



*Сколько бы вам ни было лет 13-30-60,
сигарету не брать!*

Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.

*Занимайтесь спортом и будьте
здоровы!*

По возникшим вопросам обращаться по
адресу: 425400, РМЭ, пгт. Советский,
ул. Первомайская, д. 4 «А».

Наши телефоны:

8 (836-38) 9-57-48 - директор

Васильева И.Х.

8 (836-38) 9-41-15 - приемная, специалисты

**ГБУ РМЭ «Комплексный центр
социального обслуживания населения
в Советском районе»**



*«Жить или
курить»-
выбирайте сами...*

п. Советский

МАТЕМАТИКИ

ПОДСЧИТАЛИ что каждый из нас выкуривает за год **1,55 кг табака.**

Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков -2 520 000 тонн.

А ЧТО ГОВОРЯТ БИОЛОГИ?

Всем известна поговорка «Капля никотина убивает лошадь». А люди курят, и их не убивает никотин. Доказано, что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутонны каждая. А как же человек? В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен. Чем же тогда пагубна сигарета? В ее химическом составе: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживаются вещества).

МЕДИКИ СЧИТАЮТ

курение чумой с XX века. В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем, например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежедневно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца связаны с курением. Курение разрушает легкие. Злостные курильщики, как правило, при снимке легких имеют затемнения. Что это – туберкулез или рак легких – решать медикам! В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, то оказалось, что в легких скопилось около 1,5 кг угля. Курил этот человек около 25 лет и умер от рака легких.

Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы желудка, гангрены конечностей, кожа бледнеет или желтеет, быстро стареет. Если ребенок рано начинает курить, то замедляется рост организма.

Почему подростки начинают курить.

Самая популярная причина – это стремление не выделяться из общей компании сверстников. Школьнику кажется, что таким образом он повышает свой авторитет в глазах всей компании. Так проще завести новые знакомства и не отбиться от уже существующей толпы. Ещё одна черта, свойственная всем подросткам, – это чрезмерное любопытство. Если взрослые курят и им так это нравится,

значит, надо узнать, что же это такое. А запреты на сигареты только подогревают интерес к ним. Первая затяжка кажется игрой и чем-то несерьёзным, но потом подросток сам не замечает, как уже втянулся и выкуривает целую пачку. Подражание взрослым – третья причина из основных. Подростки часто перенимают внешние атрибуты того, что по их мнению показывает «взрослость». Разумеется, такая позиция в корне не верна. Взрослого человека определяют поступки и ответственность за свои действия. Отдельно стоит выделить девочек. Часто они начинают курить не только по вышеперечисленным причинам, но и для того, чтобы понравиться парню или казаться модной. Девочкам-подросткам кажется, что с сигаретой в руках они выглядят старше и привлекательнее. Но это не так.

Курение это...

- условный рефлекс, поэтому желание взять сигарету, а тем более сделать первую затяжку, может стать роковым для тебя на всю жизнь;
- зло настоящее, огромный вред здоровью отдельного человека и экономическому прогрессу нации в целом;
- социальное бедствие. Из глупого слепого подражания моде, взрослым, сверстникам ты начинаешь курить с одной затяжки, с одной сигареты, а потом тянешься к зловещей пачке снова и снова.