

Курение – это яд!!!



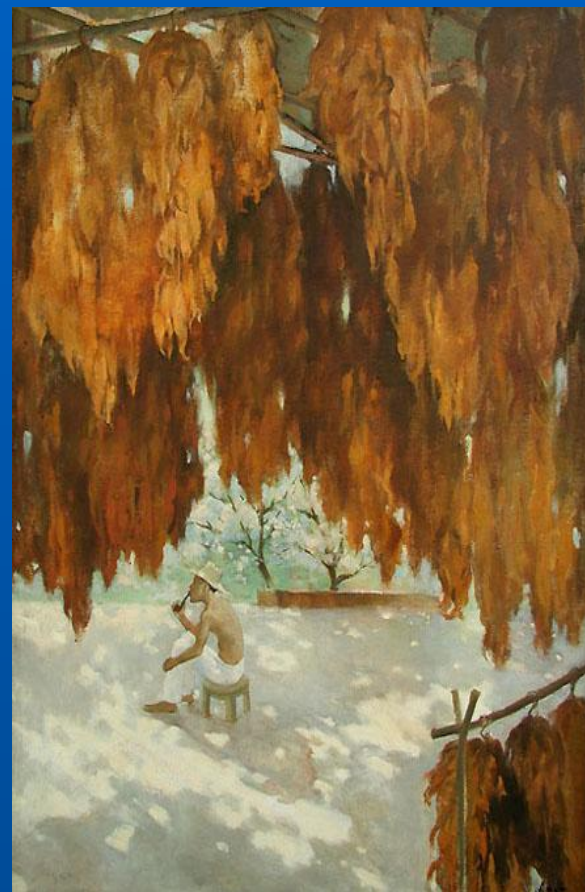
Табачный никотин



Табачный никотин не только убивает лошадь... в человеке, но и разрушает в человеке самое главное - личность. А если начал курить целый народ - этот народ постепенно становится просто массой, сознание которой отравлено сигаретным ядом.

"Открытие" табака связывают с именем Колумба.

Во время путешествия Колумба матросы, высадившиеся на Кубу, впервые увидели, как аборигены поджигали скатанные в трубочку листья и глотали дым, выпуская его через ноздри, до тех пор, пока с ними не начинал беседовать "великий дух". Очевидно, большое количество выкуренного табака, вызывало у местных жителей слуховые галлюцинации. Вместе с тем, заметьте, курили индейцы не забавы для, а только в религиозные праздники.



Преследование курильщиков



- в *Турции* - за курение сажали на кол
- в *Персии* - за курение отрезали губы и нос
- в *Италии* - заживо замуровывали в монастырской стене
- в *Англии* - курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

Знаменитый труд "О вреде табака"



"Курение - это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких".



Smoking
causes fatal lung cancer

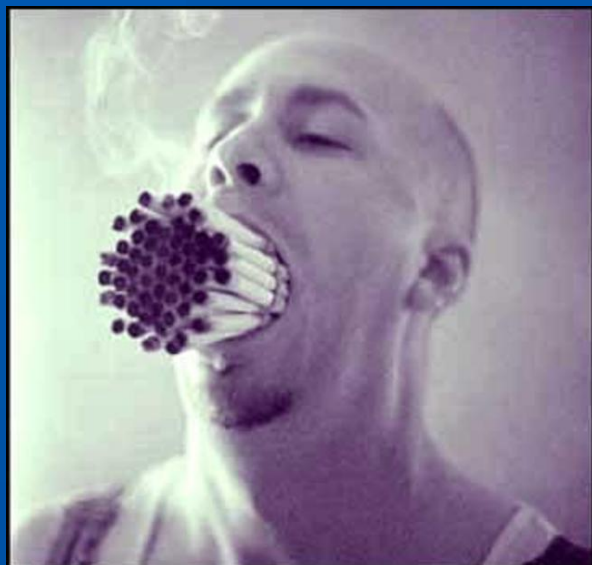
Реклама

Одновременно с торговлей табачными изделиями, велась и реклама различного рода курительных трубок, табакерок и прочих принадлежностей курильщика. Эта реклама, которая поддерживает привычку курить, ведется до сих пор и сегодня изощреннее, чем три столетия назад. Зайдите в крупный универмаг. В подарочный отдел. Что мы там видим? Да каких там только нет зажигалок, сигаретниц, портсигаров, хрустальных пепельниц, трубок расписных курительных!..

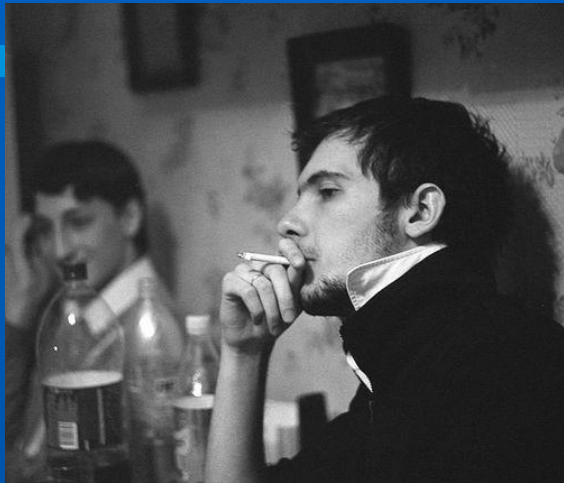


Журнал "ЮНЕСКО"

"Табак - это наркотик. А наркотик - это распад личности". Распад личности - вот что такое табак. Курение - это превращение человека в существо, без личности



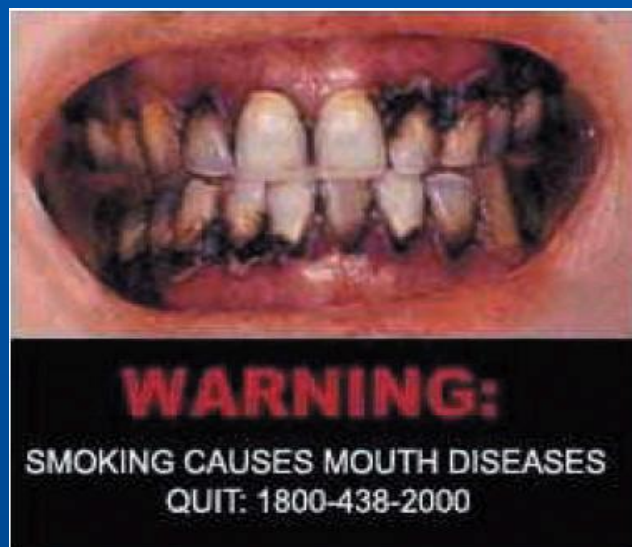
Что вдыхает курильщик с каждой затяжкой?



- никотин
- оксид углерода
- мышьяк
- бензпирен
- сероводород
- радиоактивный свинец
- изотоп калия
- аммиак
- стронций
- радиоактивный полоний-210

Внешний вид курильщика...

- цвет лица у курильщика серовато-желтоватый
- кожа лица сухая, нередко с пятнами
- паутина преждевременных морщин
- зубы желтые, десна посеревшие
- изо рта неприятный запах гниения
- голос грубый и хриплый,
- отдышка, кашель!..



Последствия курения

- кожная парестезия
- гангрена ног
- нарушается слух, зрение
- появляется язва желудка
- различные формы рака
- полового бессилия у мужчин
- бездетность у курящих женщин



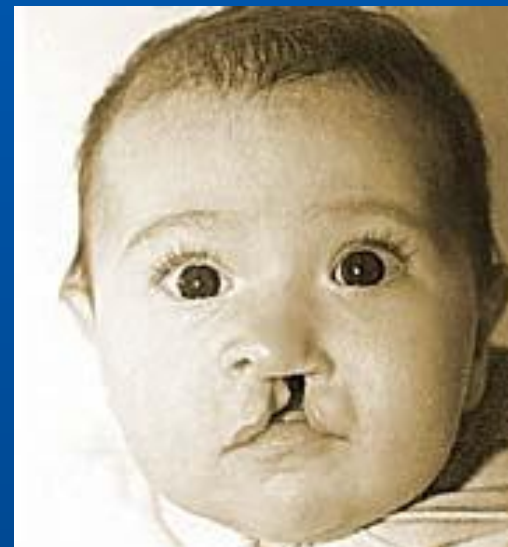
Врожденные дефекты у детей курящих родителей



Дети у курящих женщин рождаются не только в среднем на 300 г меньше весом, но и с меньшей длиной тела, окружностью головы.

Болезни:

- порок сердца
- косоглазие
- паховая грыжа
- волчья пасть
- заячья губа
- аномалии умственного развития



Сигарета - это жесточайший враг человеческой мысли!



Самый жесточайший враг вашей мысли. И утверждать, будто бы сигарета способствует мышлению, значит впасть в самое величайшее заблуждение!

При выкуривании 20 сигарет в день энергетический потенциал человека уменьшается на 25 %, что автоматически понижает его умственную и творческую способность также на 25 %.

"Сморщенный мозг"



Дым - это яд. После каждой затяжки дымом в мозгу человека образуются целое кладбище погибших клеток. Погибшие клетки затем вымываются, выносятся, как мусор, а мозг становится на это число клеток меньше, т.к. клетки головного мозга не восстанавливаются.

Сигаретный дым



Сигаретный дым - это аэрозоль из газов, жидкостей и твердых веществ.

Из жидких веществ в сигаретном дыме обнаружено:

- **более 20 спиртов,**
- **более 30 различных кислот,**
- **27 альдегидов и кетонов,**
- **65 алифатических углеродов**
- **45 фенолов, образующих табачный деготь.**

Психотерапия

Психотерапия — лучший путь избавления от табачной зависимости. Основные психотерапевтические методы, применяемые для лечения табачной зависимости, — гипнотерапия и когнитивно-поведенческая психотерапия. Сеансы проводятся как индивидуально, так и в группе.



Займитесь физкультурой



Физические упражнения снимут стрессовое напряжение, помогут вашему организму восстановиться от вреда, нанесенного курением.



Мы за здоровую жизнь!

