


ВСТАВАЙТЕ НА ПЕЖИ!

АВТОР ПРЕЗЕНТАЦИИ: Белугина Е.Н.







Табак является второй главной причиной смерти в мире

- Хорошо известно, что половина сегодняшних курильщиков - примерно 650 миллионов человек - в конечном итоге погибнут от табака.





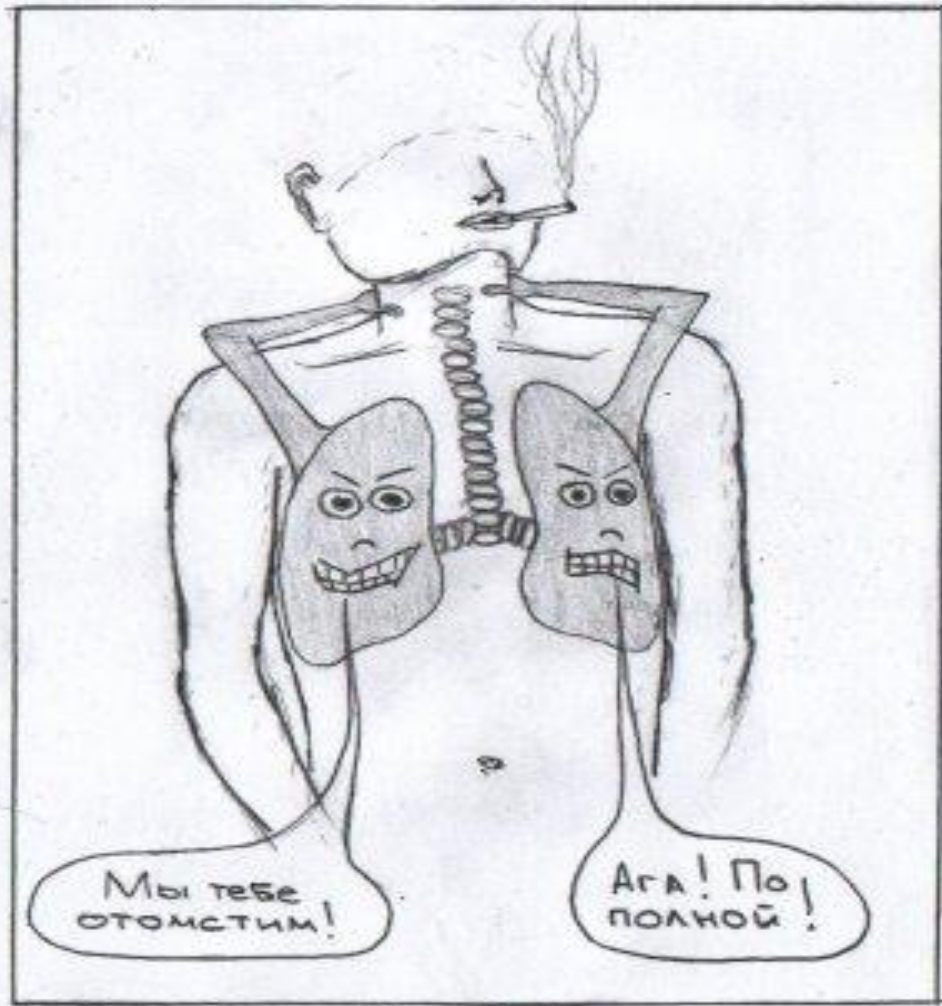
- Не менее настораживающим является факт, что сотни тысяч людей, которые никогда не курили, умирают каждый год от болезней, вызванных **ПАССИВНЫМ** курением.



Когда Вы вдыхаете

- Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие. В дыме содержится более 4 тыс. химикатов, включая высокотоксичные и вещества вызывающие рак. Например формальдегид, бензол, мышьяк и прочие. Эти вещества взаимодействуют с тканями организма, когда контактируют с ними. Когда дым достигает легких, он осаждается в виде смол.





ДАВАЙТЕ, ДАВАЙТЕ! Курите!
Больше! ЕЩЕ БОЛЬШЕ!

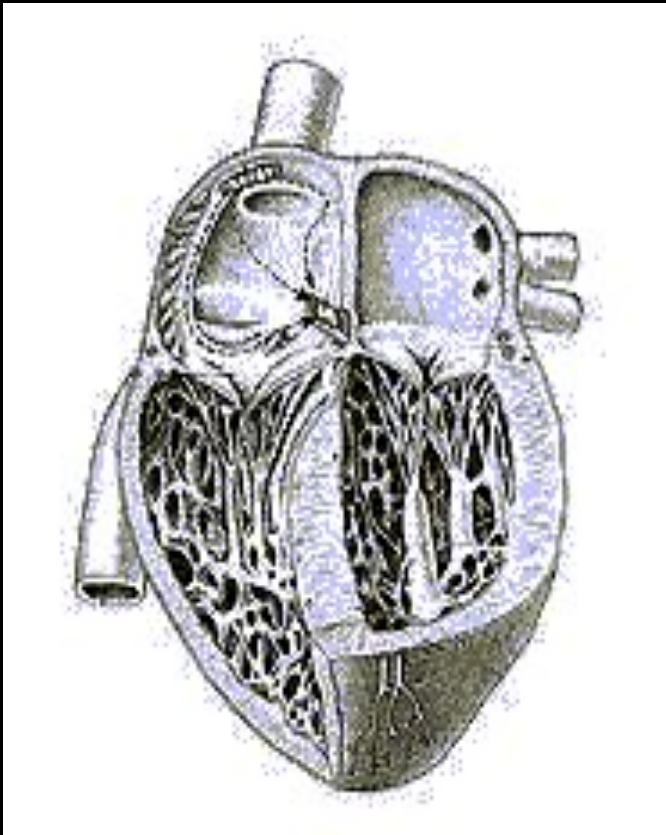


В крови

- Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильный выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.



Курение и Ваше сердце



- Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

Курение и Ваш внешний вид

- Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому “Лицо курильщика”.





Курение и здоровье мужчины

- У мужчин курение увеличивает риск импотенции!!!



Курение и здоровье женщины

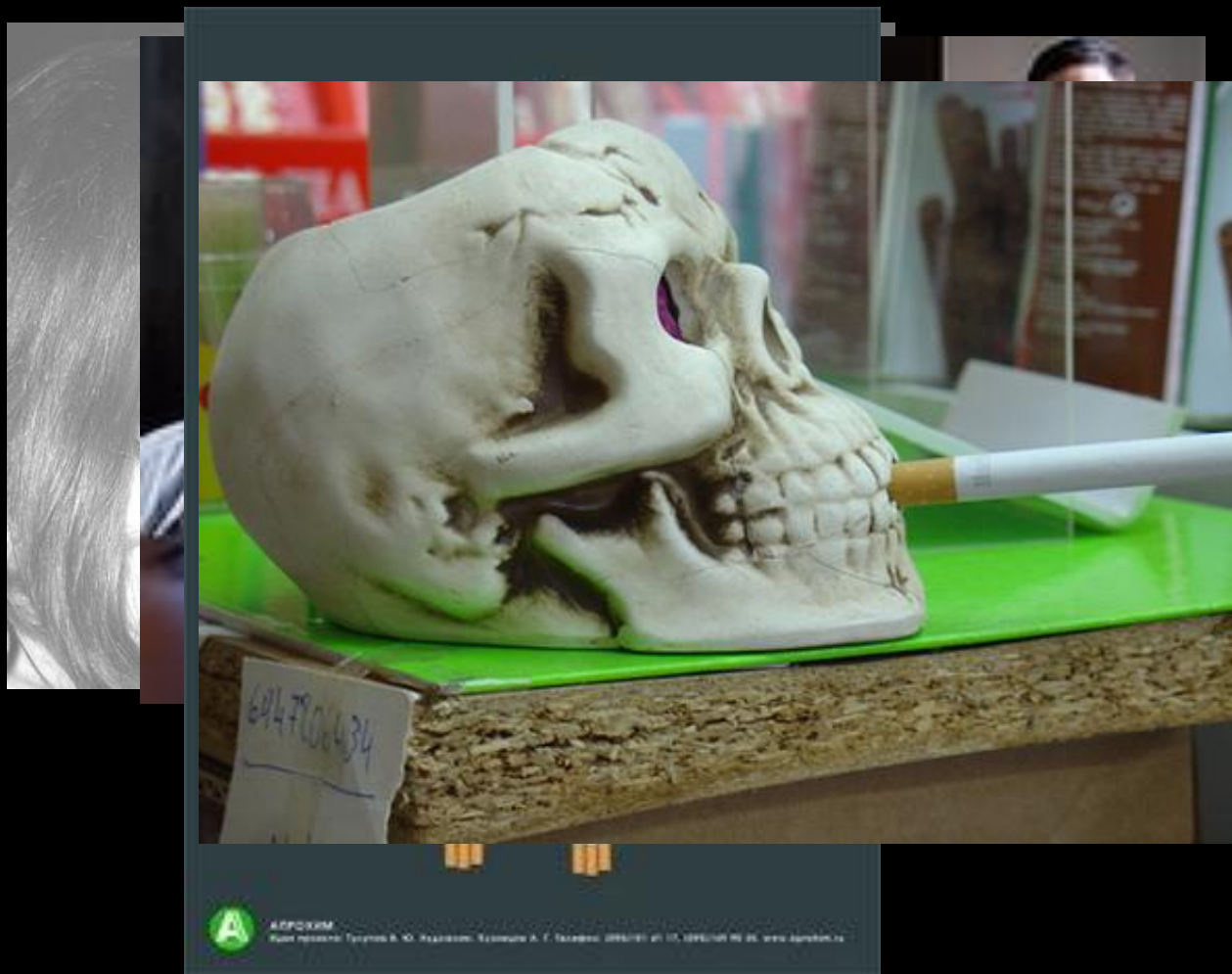
- Курение ведет ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенный ребенок и уменьшение способности к деторождению. Курящие женщины так же могут испытывать более раннее наступление менопаузы.



Какой
ужас!!!



И ЕЩЕ МНОГО-МНОГО-МНОГО РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ!!!!



НО ЗАТО КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...



через 20 минут - после
последней сигареты
артериальное давление
снизится до
нормального,
восстановится работа
сердца, улучшится
кровообращение
ладоней и ступней.



Вот что бывает
с теми, кто не
может бросить
курить!

через 8 часов

Нормализуется
содержание
кислорода в
крови



через 2 суток

усилится
способность
ощущать вкус и
запах



Курение
убивает!

Через неделю

- улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе



Через месяц

- явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель



Через полгода

пульс станет реже,
улучшатся спортивные
результаты - начнете
быстрее бегать, плавать,
почувствуете желание
физических нагрузок

Я
действительно
стала быстрее
плавать!



Через 5 лет

- резко уменьшится
вероятность умереть от
рака легких по
сравнению с теми, кто
выкуривает пачку в
день

Это точно!



ПОВЕРЬТЕ В СЕБЯ!

ПОВЕРЬТЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ БРОСИТЬ!

ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ СИЛА ВОЛИ!

И РЕШИМОСТЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

«
ВСЁ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!!!



...и
после

Рональдиньо
до того, как он
бросил курить