

Курить или не курить?

Какие вещества в сигарете кроме никотина?



Монооксид углерода – угарный газ



Метанол – топливо для гоночных автомобилей



ДДТ (дуст) – яд от насекомых-вредителей



Кадмий – применяется в технике, канцероген



Синильная кислота – яд, использовалась в газовых камерах



Формальдегид – консервант для анатомических препаратов



Мышьяк – крысиный яд



Бутан – компонент смеси для зажигалок



Цианиды – соли синильной кислоты, сильные яды



Ацетон и толуол – растворители



Если отказаться от курения, начинается обратный отсчет

20 минут

Ваше артериальное давление восстановится

3-9 месяцев

кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут

2 дня

Никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы придут в норму

1 неделя

Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи

2 недели

Кровообращение улучшится, что снизит риск многих заболеваний

6 месяцев

Объем легких увеличится, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса



1 год

риск сердечного приступа снизится наполовину. На 80% снизится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни.

5 лет

риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 лет

Риск рака легких станет таким же как у некурящего человека

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны!

Сделай правильный выбор



Информация для девушек

Если я курю, то понимаю, что у меня:

- постепенно испортятся зубы;
- кожа лица приобретет землистый оттенок, станет морщинистой и сухой;
- пожелтеют пальцы рук и ногти;
- ухудшатся обоняние и вкусовые ощущения;
- появится неприятный запах от рук и изо рта;
- возникнут проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка.

Я готова к этому, несмотря на то, что 85% юношей отрицательно относятся к курящим девушкам, 100% молодых людей не хотят, чтобы их будущая жена курила.

Или не готова...



Информация для юношей

Если я курю, то понимаю, что у меня:

- возникнет одышка;
- ухудшится общее состояние моего здоровья;
- снизится выносливость моего организма, я не смогу так же быстро и долго бегать, заниматься спортом;
- начнут выпадать волосы;
- ухудшится слух;
- ослабнет зрение;
- добавок ко всему, на 10–15 лет сократится срок моей жизни.

Я готов к этому, несмотря на то, что девушки выбирают в основном здоровых и успешных парней.

Или не готов...

