

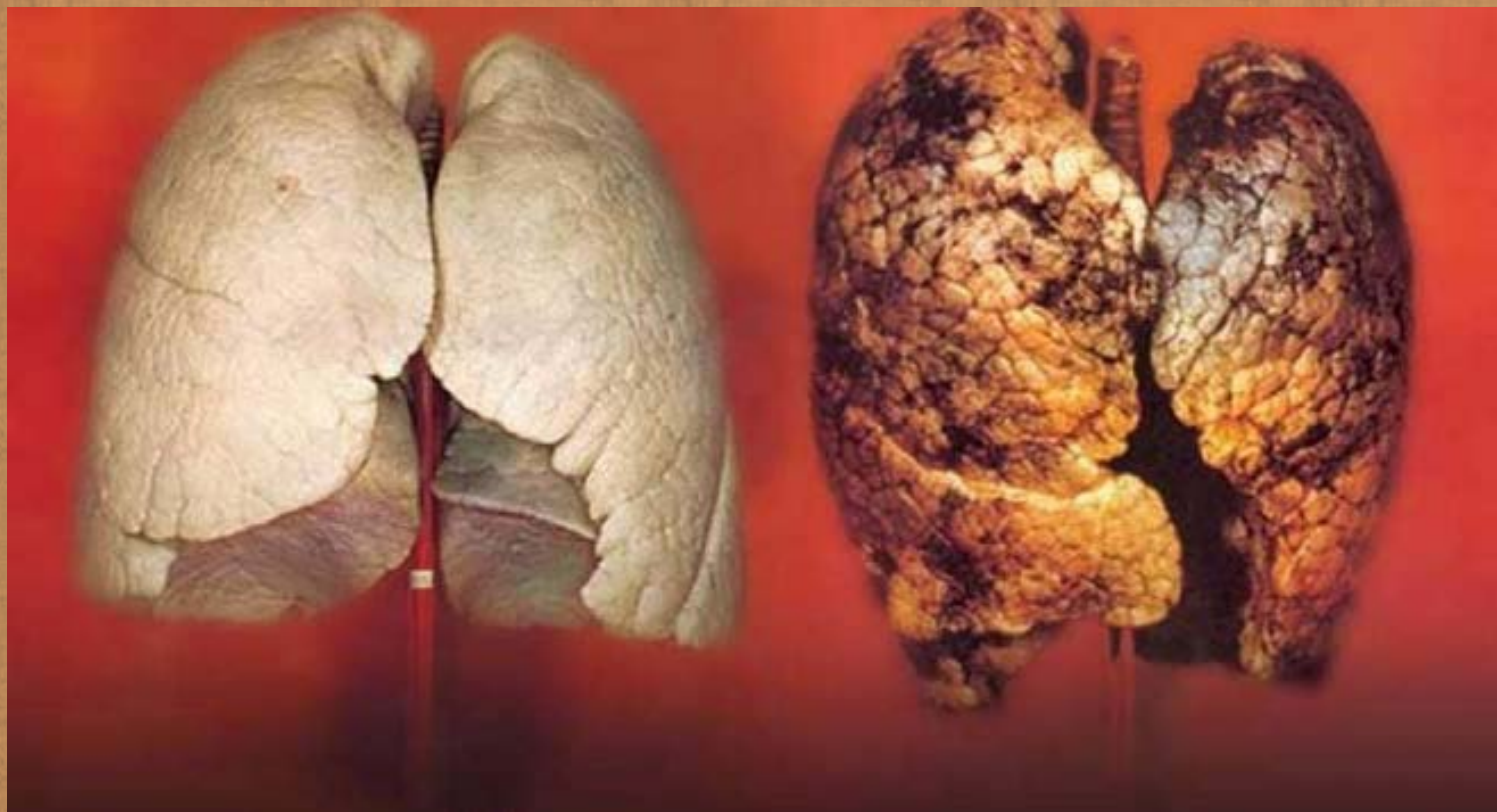
31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ
БЕЗ ТАБАКА...



**На России табачные компании
зарабатывают более 5 миллиардов
в год!!!**

**Сейчас почти все табачные компании
теряют покупателей в Америке
и Европе, где идёт активная борьба
с курением, и находят в России,
где население идёт спокойно**

на ежедневное самоубийство!



**Статистика: В России курят 77% мужчин,
27 % женщин, 42 % детей и подростков.**

**Для сравнения: в Америке всего –
28% мужчин и 24% женщин.**

Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



Сигаретный дым
содержит > 4.000
химических соединений
и 40 известных
канцерогенов

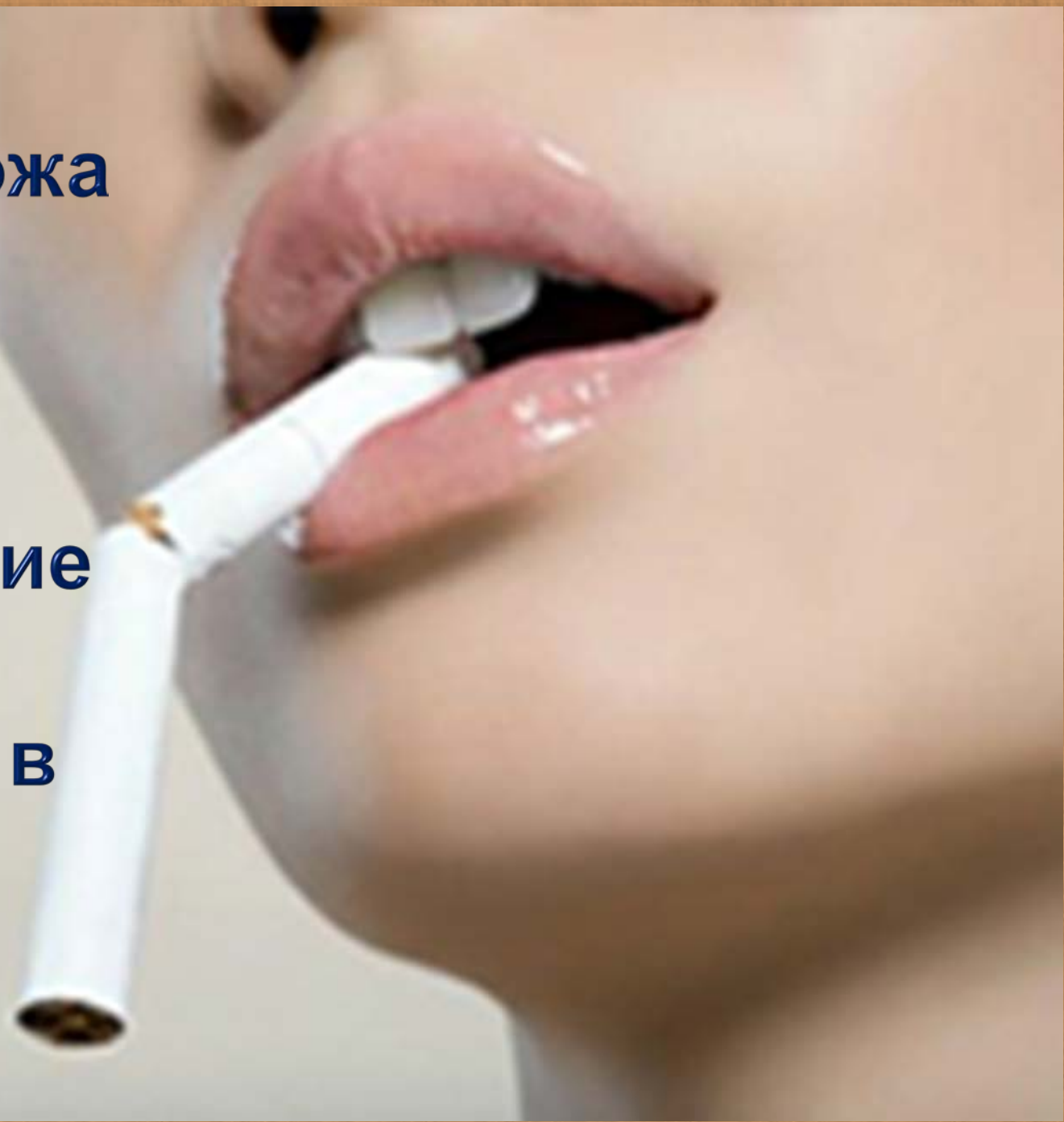
В табачном дыме содержится более 4000 вредных химических веществ, в т.ч. 40 канцерогенов, т.е. веществ, с доказанной способностью вызывать раковые заболевания, прежде всего - это рак трахеи, бронхов, легких.

По данным Всемирной организации здравоохранения табакокурение снижает продолжительность жизни курящего человека в среднем на 17 лет!



Курение может привести ко многим неблагоприятным последствиям, влияя в том числе и на мужское здоровье

**Именно кожа
курящей
женщины
выдает ее
пристрастие
к вредной
привычке в
первую
очередь**



Содержащиеся в табаке вещества не только воздействуют на внутренние органы, но и на кожу, сужая поверхностные сосуды, в результате чего кожа получает меньше питания и гораздо быстрее стареет. Именно кожа курящей женщины выдает ее пристрастие к вредной привычке в первую очередь. Ведь она находится в состоянии постоянного стресса в связи с кислородным голоданием. Несколько лет постоянного выкуривания пяти сигарет в день вполне хватает для того, чтобы кожа женщины изменилась, потускнела и стала сухой и серой. Поверхность кожи курящей женщины тусклая и безжизненная, а морщины появляются гораздо быстрее, чем у некурящей женщины.



Как
долго
ты
будешь
жить?

OPEN.AZ

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- увеличивается физическая активность;
- улучшается восприятия вкуса пищи и запаха;
- улучшается цвет лица;
- улучшается сон;
- высвобождается свободное время, ранее затрачиваемое на курение сигарет;
- экономия денежных средств.



- риск развития рака легкого снижается в 2 раза через 10 лет после отказа от курения;
- риск развития рака ротовой полости и пищевода уменьшается в 2 раза через 5 лет после отказа от курения;
- риск развития инфаркта миокарда и смерти от болезни коронарных сосудов снижается в 2 раза через год после отказа от курения и возвращается на уровень, характерный для никогда не куривших, через 5-15 лет;



ПОЛЬЗА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- **Через 3-9 месяцев** исчезает кашель, насморк, затруднение дыхания, на 10 % возрастает функция легких, улучшается общее самочувствие
- **Через 5 лет** снижается на 50% риск сердечного приступа, отступают хронические болезни;
- **Через 10 лет** риск рака легкого и сердечного приступа приближаются к таковым у некурящих





УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



**СПАСИБО!
Я НЕ КУРЮ**