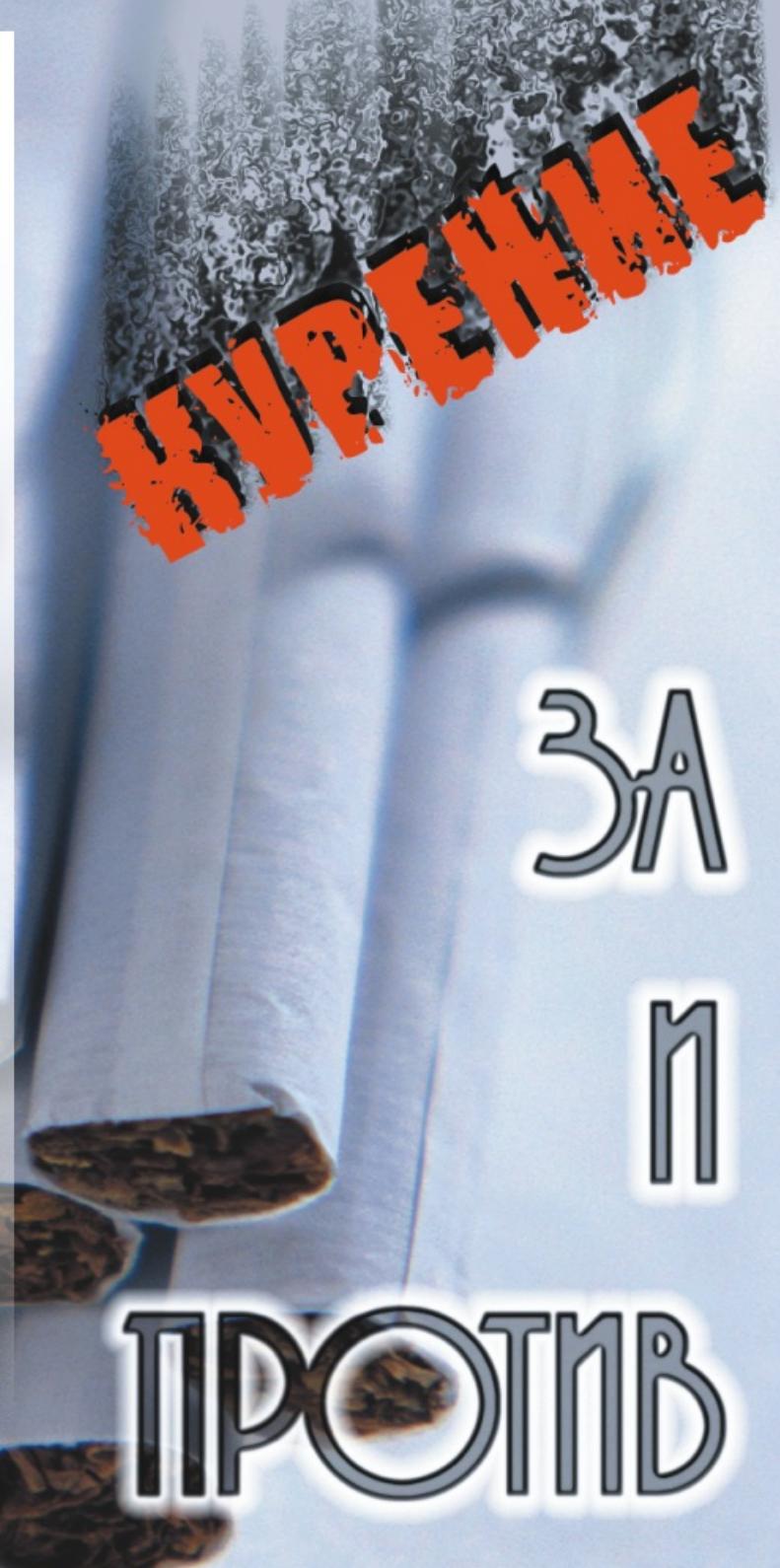




«... Высадившись на берег, мы оправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они по своему обыкновению «пили». Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее, затем каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри. Когда все таким образом освежались, трогались в путь снова, а мальчишки несли горящие головешки до следующей остановки». Так романтично описал Христофор Колумб свою первую встречу с индейцами, курившими табак. С тех пор прошло много лет, и сегодня обычай курить табак не представляется нам чем-то экзотическим, диковинным. Курение широко распространено по всему миру: приблизительно 1,1 миллиарда взрослых являются курильщиками. К сожалению, увлечение табаком популярно и среди молодежи. Каким бы ни было твоё отношение к курению: возможно, ты куришь каждый день, от случая к случаю или не куришь вовсе - в любом случае твоё будущее зависит от твоего выбора. Этот буклэт поможет тебе оценить последствия решения, которое ты принимаешь.



# "Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать".

М. Расселл, английский психиатр

Ты впервые попробовал курить в 10- 13 лет?

ДА

С большой вероятностью в скором будущем ты станешь заядлым курильщиком.

ДА

Тебя ждут немалые денежные затраты на приобретение сигарет и целый "вагон" проблем со здоровьем, начиная с кашля, одышки, частых простудных заболеваний, осложнений беременности (у курящих девушек), проблем в сексуальной жизни и заканчивая инфарктом миокарда, эмфиземой, раком легких.

Прибавь к этому еще и проблемы со здоровьем у твоих детей. Так, курение мамы может предрасположить ее ребенка к респираторным заболеваниям (простуды, бронхиты, пневмония). А дети отцов, выкуривающих 20 сигарет в день, имеют на 30% больший риск развития рака, чем дети некурящих отцов.

НЕТ

Может быть, ты закуришь чуть позже

ДА

Вполне вероятно, ты будешь продолжать курить от случая к случаю.

ДА

НЕТ

НЕТ

Очень надеемся, что и в будущем ты будешь стойким к утверждениям друзей и знакомых типа: "все нормальные люди курят", "курить вовсе не значит здоровью вредить, курение, наоборот, помогает справиться со стрессом, сбросить вес" и т.п. Ты всегда сможешь противопоставить всем этим словам один-единственный аргумент: "Я свободный человек, свободный от зависимости!"

ДА

НЕТ

Возможно, когда-нибудь тебя посетит очень мудрая мысль о том, что пора бы, наконец, бросить курить. И чтобы навсегда расстаться с этой вредной привычкой, ты делаешь все возможное и невозможное (выбрасываешь все сигареты, дав себе слово больше не курить; просишь друзей не давать тебе курить; заключаешь пари т.п.).

ДА

Тебе все-таки удалось отправить сигарету в нокаут. Поздравляем! И есть с чем, ведь ты приобретаешь здоровье. Уже через 2 часа после отказа от курения никотин начнет выводиться из организма. Через 2 дня вкус и обоняние станут более острыми. Через 2 недели улучшится кровообращение, что позволит гораздо легче ходить и бегать. Через 3 месяца кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшатся, функция легких улучшится на 10%. Через 1 год риск возникновения болезней сердца снизится на 50%. К тому же у тебя появляется возможность тратить сэкономленные деньги на стильную одежду, компакт-диски.