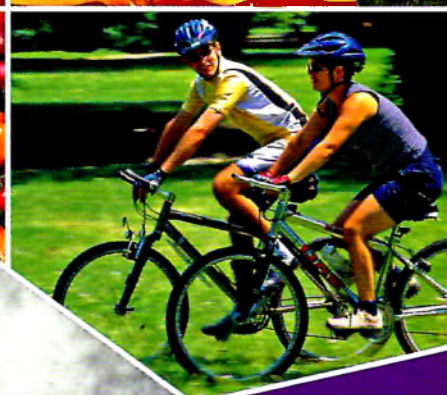




КУРИТЬ НЕ КРУТО, КРУТО НЕ КУРИТЬ!



СОДЕРЖАНИЕ

Немного статистики	3
Лучше не начинать	5
Причина первая — имидж	5
Причина вторая — красота	6
Причина третья — физическая форма	7
Причина четвертая — здоровье	7
Причина пятая — чистота и свежесть	9
Причина шестая — карьера	9
Причина седьмая — экономия	10
Причина восьмая — забота о природе и экологии	10
Вредные вещества в сигарете	16
Простой опыт	19
Влияние курения на различные органы и системы организма	21
1. Сердечно-сосудистая система	21
2. Нервная система	22
3. Дыхательная система	23
4. Пищеварительная система	23
5. Мочеполовая система	24
6. Опорно-двигательная система	25
7. Кожа, зубы, внешность	25

Вред пассивного курения	28
Почему подросток начинает курить	31
Первая сигарета	33
Почему курение в подростковом возрасте наиболее разрушительно	35
Из истории табакокурения	39
Электронные сигареты	47
Риски для здоровья окружающих от воздействия аэрозоля, выдыхаемого пользователями ЭСДН/ЭСДПН (вторичного аэрозоля)	51
Ароматизаторы (создание вкуса и аромата), красители (придание жидкости цвета)	51
Все, что нужно знать о кальяне	52
Что в кальяне?	52
Последствия для организма	54
Заболевания дыхательных путей	54
Онкологические заболевания	55
Иммунная система и инфекции	56
Кальян и ротовая полость	56
Зависимость	57
Пассивное курение	57
Иллюзии курильщиков	58
Иллюзия 1. «Это часть моего имиджа, я выгляжу современно и независимо»	59
Иллюзия 2. «Со мной этого не случится»	59
Иллюзия 3. «Мне это необходимо»	59
Иллюзия 4. «Легкие» сигареты менее вредны	60
Иллюзия 5. Курение помогает оставаться стройным	60
Иллюзия 6. Сигарета согревает в холодное время года	61
Иллюзия 7. Курение помогает сосредоточиться и лучше работать	61
Иллюзия 8. Курение успокаивает нервы	62

КУРИТЬ НЕ КРУТО, КРУТО НЕ КУРИТЬ

Что делать, если предлагают закурить	63
1. Стой на своем	64
2. Убеждай	64
3. Действуй	64
Как бросить курить	65
1. Найди свою причину, чтобы бросить курить	66
2. Назначь дату	66
3. Ищи единомышленников	67
4. Удали все триггеры	67
5. Будь готов к испытаниям	67
6. Отвлекай себя	68
7. Больше двигайся	69
8. Высыпайся	69
9. Живи сегодняшним днем	70
10. Радуйся: ты экономишь!	70
11. Не сдавайся	70
Антитабачное законодательство	71
Где запрещено курить	72
10 стран с самыми жесткими антитабачными законами	74
Курение — причина пожаров	79
Что говорили о курении известные люди	81
Вместо заключения	88