

dokonce kouřit přestávají, a to třeba ze zdravotních důvodů nebo proto, že v moderním životním stylu není pro cigaretu místo. Výrobci tabáku však potřebují nové kuřáky, chtějí jejich peníze, aby své zisky ještě zvětšili. Protože nemají šanci u dospělých, obracejí se na děti a mládež.

V tajných dokumentech tabákových společností se píše, jak prostřednictvím reklamy děti a mládež ovlivňovat. V jednom dopise reklamnímu oddělení je uvedeno:

„Aby se vám podařilo získat mladé začínající kuřáky, musí být reklama založena, kromě jiného, také na následujících principech:

- představujte cigaretu jako něco, co umožňuje vstup do světa dospělých;
- předvádějte cigaretu jako něco, co vyvolává představu zakázaného potěšení;
- vytvářejte situace převzaté z každodenního života mladých kuřáků a zobrazené jako něco skvělého, co je symbolem dospívání a dospělosti;
- vynaložte největší důvtip, abyste překonali právní omezení a spojíte cigaretu s kávou, alkoholickými nápoji a sexem;
- nepřiznávejte, jakými přísady zvyšujeme návykovost cigaret;
- nezmiňujte se o zdravotních následcích kouření.“

Uvědomujete si, jakým způsobem se vás snaží výrobci tabáku ovlivňovat? Nenalette jim na jejich praktiky. Máte přece svůj vlastní zdravý rozum. Reklama na cigarety může být originální, lákavá a vtípná, ale jedno je jisté: opravdu dospělí, svobodní a nezávislí jsou jenom nekuřáci.

NIKOTIN OBSAŽENÝ V TABÁKU JE DROGA!!!



Znamená to, že jakmile jednou začnete kouřit, jenom s velkými obtížemi budete přestávat. Zpočátku obvykle každý kouří jenom málo cigaret. Nikotin je ale látka, na kterou velmi rychle vzniká závislost. Ta kuřáka nutí zapálit si další a další cigaretu. I když kouření chcete jenom několikrát zkusit, máte velkou šanci, že si vypěstujete velmi nákladný a zdraví škodlivý návyk.

Mnoho kuřáků je přesvědčeno, že s kouřením mohou kdykoliv přestat. Myslíte si to také? Pak je nejlepší vyzkoušet si hned sám na sobě, jestli máte pravdu: zkuste dnes nebo zítra nekouřit. Vydržíte to týden? Jen tak se totiž ukáže, jak obtížné vlastně přestat je. Můžete pociťovat abstinenční příznaky, které mohou být velmi nepříjemné. Přesto se ale dají zvládnout, chce to silnou vůli. Pokud jste si vyzkoušeli nekouřit a bylo to snadné, znamená to sice, že ještě nejste na nikotinu závislí, ale vůbec ne to, že se závislími nemůžete stát.

NEJLEPŠÍ JE S KOUŘENÍM VŮBEC NEZAČÍNAT NEBO S NÍM SKONČIT VČAS.

Myslete na svoji budoucnost, ta za to přece stojí!

Přestože reklama na cigarety ve filmech, v časopisech a na billboardech představuje kouření v těch nejlepších barvách, většina vašich vrstevníků i dospělých lidí, herců i sportovců nekouří.

Kamarády hledejte mezi nekuřáky, sportujte, věnujte se svým zálibám a především – buďte nezávislí! Nedejte se nutit někým jiným k pálení svých vlastních peněz.

V CIGARETOVÉM DÝMU VDECHUJETE VÍCE NEŽ 4 000 CHEMICKÝCH LÁTEK VČETNĚ TĚCHTO JEDŮ:

NIKOTIN	ACETON
METANOL	KYANOVODÍK
ČPAVEK	TOLUEN
FENOL	NAFTALEN
OXID UHELNATÝ	BENZOPYREN
BUTAN	RADIOAKTIVNÍ POLONIUM 210
DDT A DIOXINY	KYANOVODÍK
VINYLCHLORID	ARSENÍK
KADMIUM	FORMALDEHYD a řadu dalších...

Cigaretový kouř obsahuje unikátní směs
většiny známých lidských karcinogenů
(látek, které způsobují rakovinu).

Je jich opravdu dost na to, aby způsobily vážné onemocnění.
A všechny se vejdou do prostoru každé takové cigarety

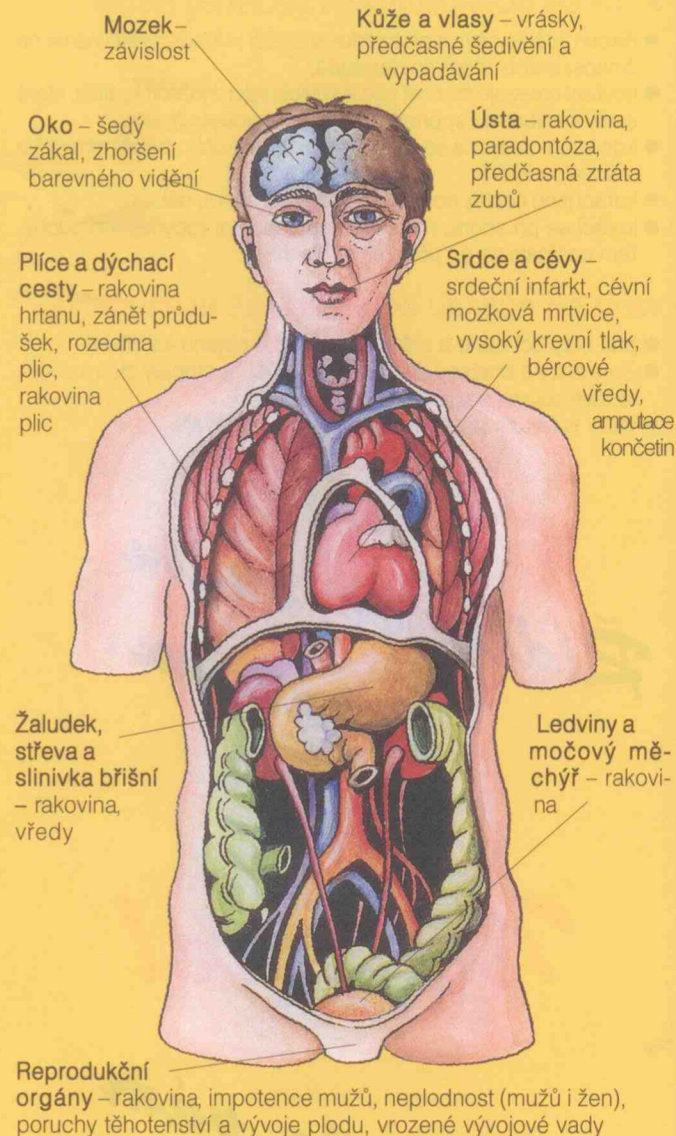


CO NAŠEMU TĚLU ŠKODÍ NEJVÍCE:

Nikotin – ovlivňuje především náš mozek a vyvolává závislost. Jeho vlivem se stahují cévy, tkáňe a svaly nedostávají potřebné živiny a kyslík. **Oxid uhelnatý** – pevně se váže na červené krvinky a zabraňuje jim přenášet kyslík do všech tkání těla. Nedostatek kyslíku se naše tělo snaží odstranit zrychlením dýchání a srdeční činnosti.

Dehty – ukládají se v dýchacích cestách a poškozují jejich schopnost odstraňovat nečistoty vdechnuté do plic. Následkem není jen známý ranní „kuřácký kašel“, ale také chronický zánět průdušek, rozedma plic a rakovina plic.

KOUŘENÍM POSTIŽENÉ ORGÁNY:



*Jaký je rozdíl mezi
cigaretou a skunkem?
Skunk tolik
nesmrdí.*