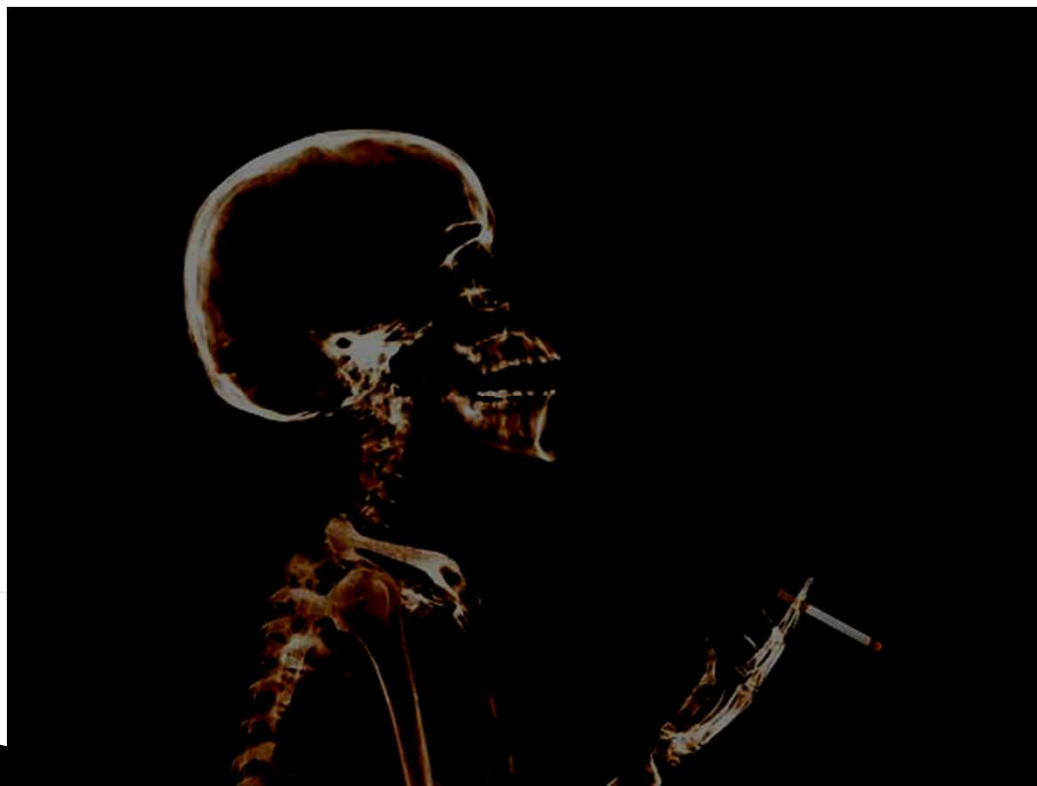




Как убивает курение

Информация к размышлению...

- По данным ВОЗ курение является причиной 4-5 миллионов смертей в год в мире
- В Европе ежегодно умирает 650 000 курильщиков
 - Курящие в 6 раз чаще болеют хроническими болезнями легких
- У курящих в 10 раз чаще развивается рак легких.
- «Молодые» инфаркты и инсульты – исключительно у курильщиков, средний возраст курильщиков, умерших от сердечного приступа – 47 лет
- Синдром внезапной смерти младенца – в 50% случаев у курящей женщины
 - Доза радиации, полученная от выкуривания пачки сигарет, превышает максимально допустимую в 7 раз

Статистика безжалостна:

Почему же ты куришь?

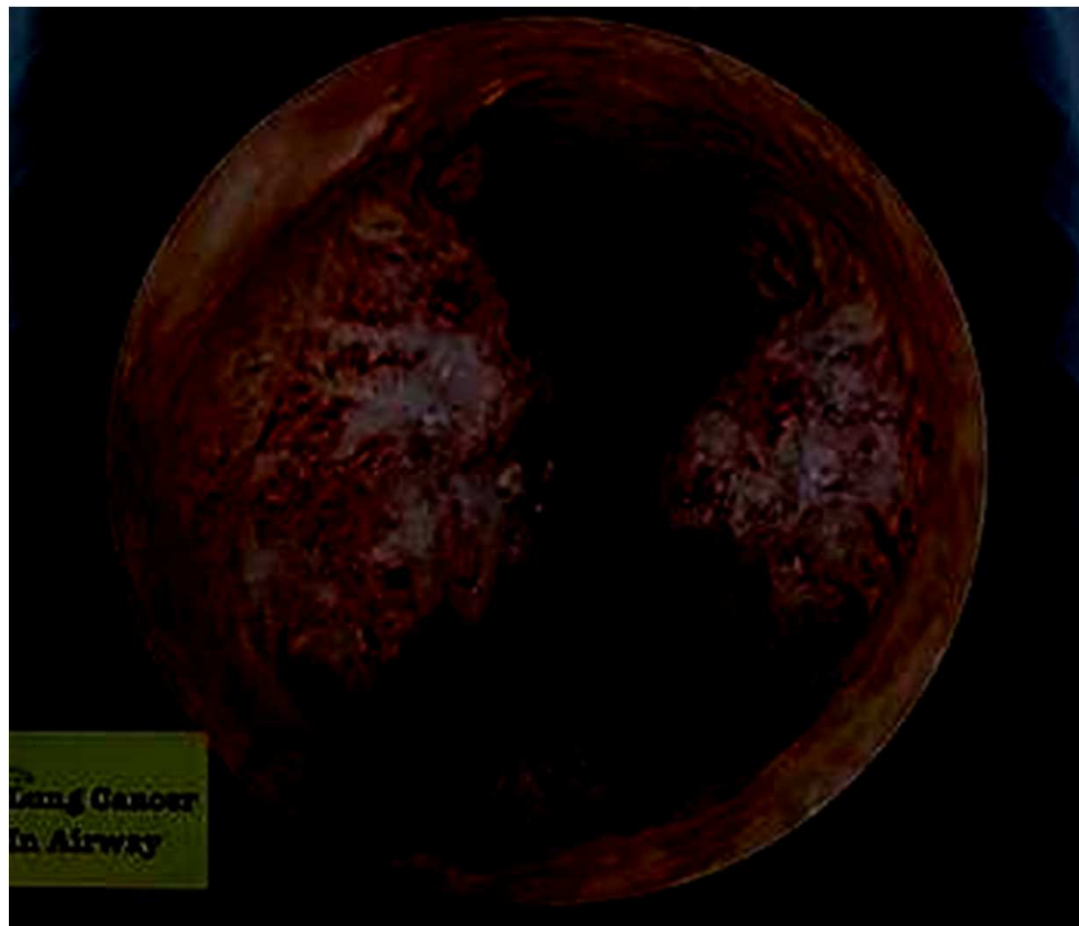
- **Потому, что однажды добровольно взяв сигарету, ты скоро становишься зависимым от нее.**
- **Ибо никотин - наркотик, к которому вырабатывается привыкание.**

При курении сигареты, в результате возгонки табака образуются:

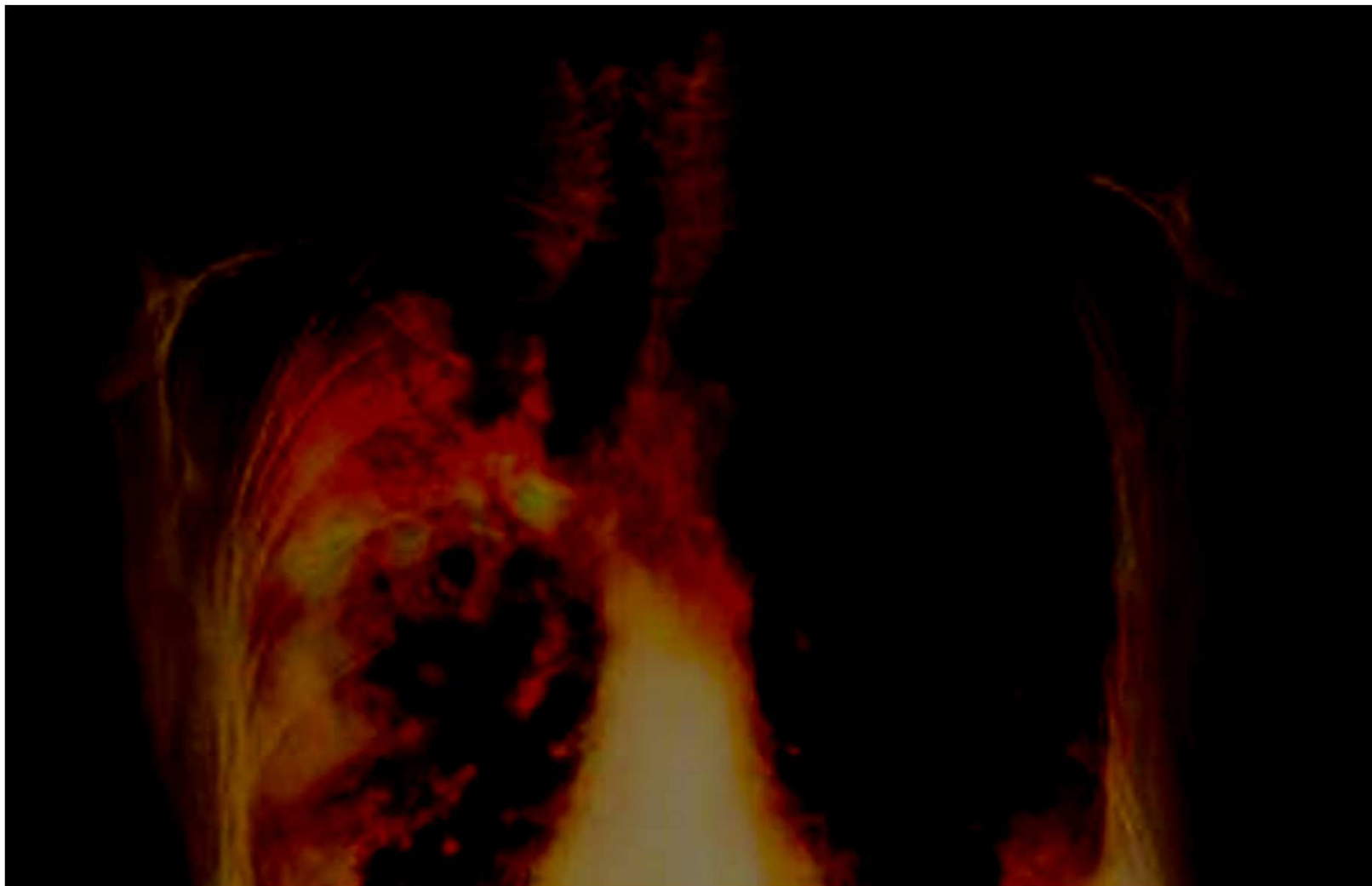
- ***окись углерода***
- ***сажа***
- ***бензопирен***
- ***муравьиная кислота***
- ***синильная кислота***
- ***мышьяк***
- ***аммиак***

**В д ы х а я
все это,
ты с большой вероятностью
приобретешь следующих
«д р у з е й»...**

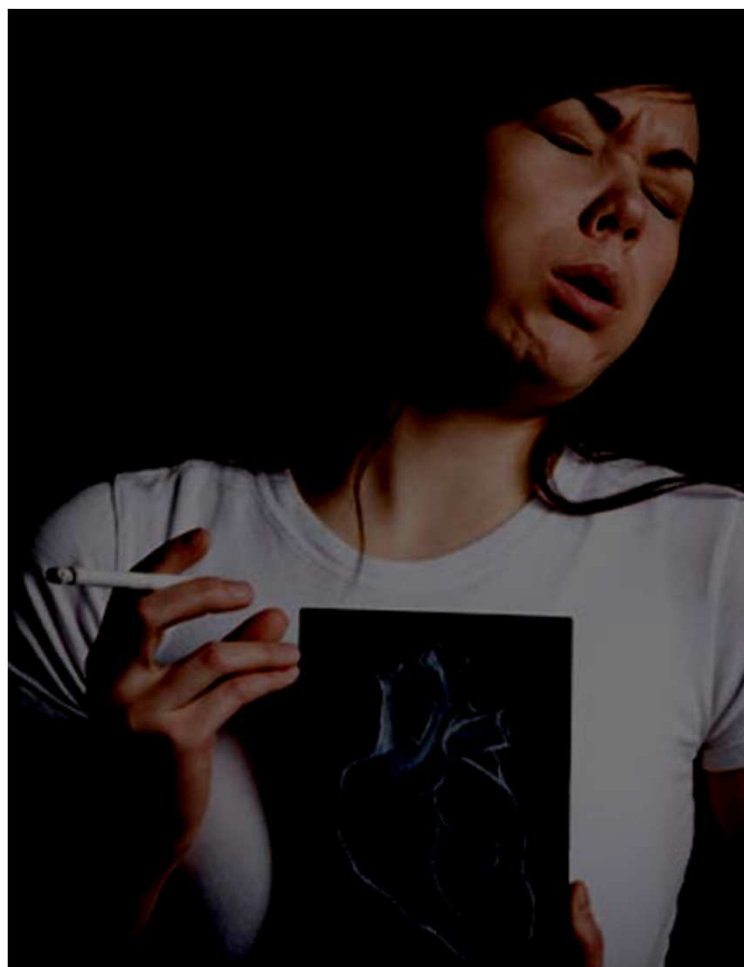
Рак трахеи



Рак легких



Ранние проблемы с сердцем



Ранняя импотенция



Все еще тянет к сигарете?

**Посмотри,
что ты куришь...**



Как убивает курение ?

представлял ...



ОТ ТАБАКА ПОГИБАЕТ
В 20 РАЗ
БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, ЧЕМ ОТ УБИЙСТВ.

Советы бросающему курить

- **стараться думать только о положительных эффектах отказа**
- **убрать с видных мест предметы, напоминающие о курении (пепельницу, зажигалку, переставить кресло, в котором любили посидеть с сигаретой и т.п.)**
- **избегать прокуренных помещений**
- **заменить перекуры конфетами, фруктами, жевательными резинками без сахара.**
- **не бояться обратиться за помощью к специалисту, в кабинет профилактики**

Граждане, у меня огромная радость,
Разулыбьте сочувственные лица,
Мне обязательно поделиться надо, стихами хотя бы поделиться...
Я сегодня дышу как слон, походка моя легка,
И ночь пронеслась, как чудесный сон,
Без единого кашля и плевка...
Я стал определенно – весельчак и остряк.
Граждане вас интересует рецепт?
Открыть? или... не открывать?
Не волнуйтесь, сообщаю:
Граждане, я бросаю курить!

В. Маяковский

Будьте здоровы.