

**Не курю! И вам не советую.**

РУКА  
ПОМОЩИ

*Юрий Соколов*

# КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

*Действенный  
способ  
расстаться  
с сигаретой*

  
Знание



КНИГА НАПИСАНА  
КУРИЛЬЩИКОМ  
СО СТАЖЕМ 37 ЛЕТ,  
УСПЕШНО  
ОТКАЗАВШИМСЯ  
ОТ СВОЕЙ ПРИВЫЧКИ  
И РАЗРАБОТАВШИМ  
СОБСТВЕННУЮ  
МЕТОДИКУ.  
РЕКОМЕНДАЦИИ  
ОТНОСИТЕЛЬНО ПРОСТЫ,  
НО ПРИ НАЛИЧИИ СИЛЫ  
ВОЛИ И РЕГУЛЯРНОМ  
ПРИМЕНЕНИИ СОВЕТОВ  
ИЗ КНИГИ – АВТОР  
ГАРАНТИРУЕТ ПОЛНОЕ  
ИЗБАВЛЕНИЕ  
ОТ НИКОТИНОВОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ.

В. Д. КАЗЬМИН

# КУРЕНИЕ, МЫ И НАШЕ ПОТОМСТВО

ЭТА ВРЕДНАЯ  
ПРИВЫЧКА САМЫМ  
ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ  
ОБРАЗОМ СКАЗЫВАЕТСЯ  
НА ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ,  
ПРИВОДЯ КО МНОГИМ  
СЕРЬЕЗНЫМ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМ. ЦЕЛЬ  
КНИГИ -  
ДОКАЗАТЕЛЬНО, СО  
СТРОГО НАУЧНЫХ  
ПОЗИЦИЙ, ПОКАЗАТЬ  
ВРЕД КУРЕНИЯ,  
УБЕДИТЬ БРОСИТЬ.

О.С. РАДБИЛЬ, Ю.М. КОМАРОВ

# КУРЕНИЕ

В КНИГЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ДАННЫЕ О РАСПРОСТРАНЕННОСТИ КУРЕНИЯ И ВЛИЯНИИ РАЗЛИЧНЫХ КОМПОНЕНТОВ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЕНО АНАЛИЗУ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО УЩЕРБА, НАНОСИМОГО ТАБАКОКУРЕНИЕМ, А ТАКЖЕ ОСНОВНЫМ МЕТОДАМ ЛЕЧЕНИЯ КУРИЛЬЩИКОВ.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ  
этого может  
убедить вас  
отказаться  
от этой  
привычки!

# 1440 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ



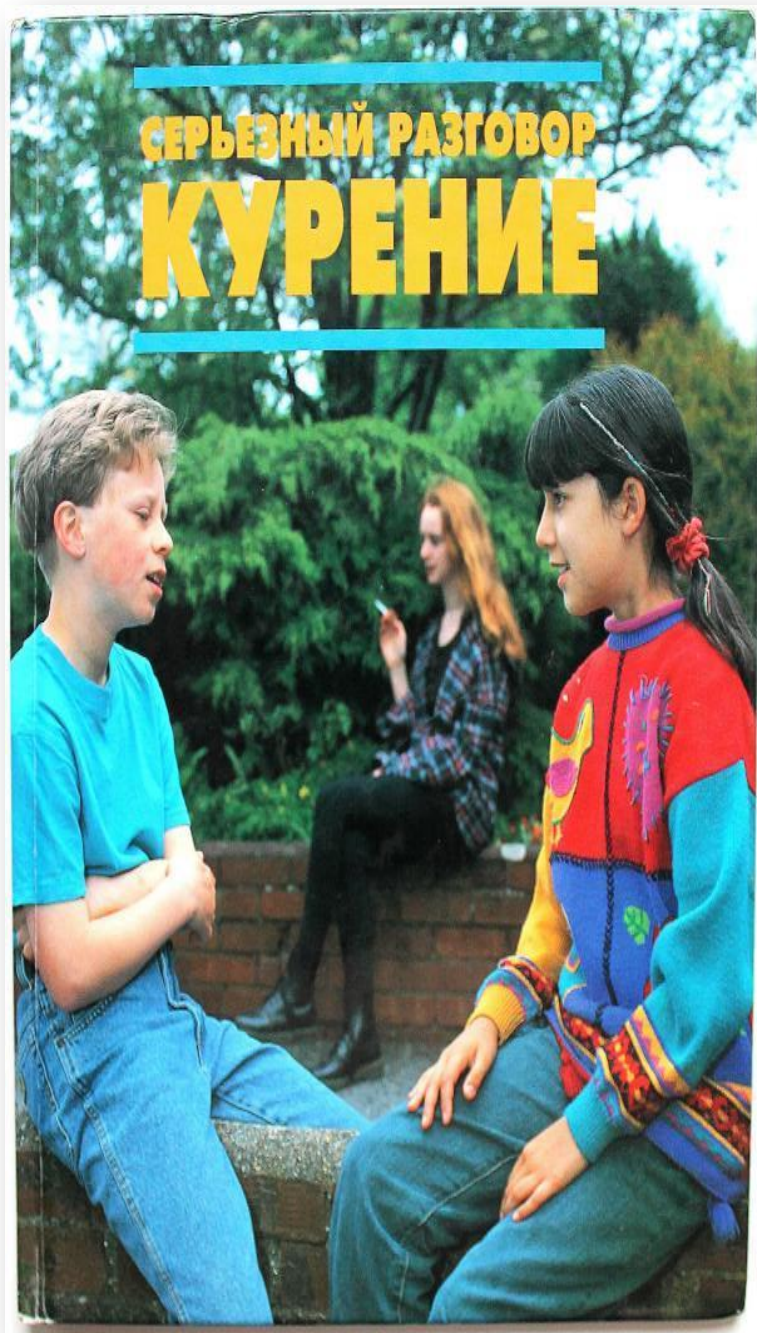
по одной на каждую минуту дня

**Билл Додс**

СВОИМИ  
ВДОХНОВЛЯЮЩИМИ  
МЫСЛЯМИ - ПО ОДНОЙ  
НА КАЖДУЮ МИНУТУ  
ДНЯ И НОЧИ - ЭТА  
КНИГА ПОМОЖЕТ  
БРОСИТЬ КУРИТЬ ВАМ И  
ВАШИМ БЛИЗКИМ.  
ЮМОРИСТИЧНЫЕ,  
ТРОГАТЕЛЬНЫЕ И, ТЕМ  
НЕ МЕНЕЕ,  
УБЕДИТЕЛЬНЫЕ  
ВЫСКАЗЫВАНИЯ  
ПРИДАДУТ СИЛЫ ТЕМ,  
КТО ВСКОРЕ СМОЖЕТ  
НАЗВАТЬ СЕБЯ БЫВШИМ  
КУРИЛЬЩИКОМ.



В КНИГЕ СОБРАНЫ СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ ТРАДИЦИОННОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, А ТАКЖЕ РАЗЛИЧНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГУТ ВАМ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЭТОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ. ПОМНИТЕ, БРОСИТЬ КУРИТЬ – ЭТО РЕАЛЬНО!



АВТОР КНИГИ,  
УЧИТЕЛЬ С  
МНОГОЛЕТНИМ  
ОПЫТОМ,  
АНАЛИЗИРУЕТ  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ,  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И  
СОЦИАЛЬНЫЕ СТОРОНЫ  
ПРОБЛЕМЫ С  
ЕДИНСТВЕННОЙ ЦЕЛЬЮ -  
ПОМОЧЬ МОЛОДЫМ  
ЛЮДЯМ СДЕЛАТЬ  
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР. В  
РАВНОЙ СТЕПЕНИ  
КНИГА БУДЕТ ПОЛЕЗНА  
И РОДИТЕЛЯМ.

Л. Л. ГЕНКОВА Н. Б. СЛАВКОВ

# ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО



В КНИГЕ РАСКРЫВАЕТСЯ  
ОБЩАЯ КАРТИНА  
РАЗРУШИТЕЛЬНОГО  
ДЕЙСТВИЯ НИКОТИНА,  
АЛКОГОЛЯ И  
НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ  
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.  
АВТОРЫ ЗНАКОМЯТ  
ЧИТАТЕЛЕЙ С ОДНОЙ ИЗ  
ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ФОРМ  
ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРАЯ  
ПРОВОДИТСЯ В ШКОЛАХ  
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
БОЛГАРИИ



**Откажись от сигарет!**

**Ты в спортзал возьми билет!**

**Закаляйся, обливайся,**

**Физкультурой занимайся!**

**Летом - бег и обтиранья,**

**В проруби зимой нырянья.**

**Круглый год дружить со спортом -**

**Лучше, чем курить, бесспорно!**

