




Для тех, кто продолжает отравлять свой организм  
никотином, мы предлагаем немного информации для  
размышления

A close-up photograph of a cigarette butt with a human skull embedded in the ash, resting on a wooden surface with a bloodstain.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.



Курение приводит к стойким изменениям в органах и системах организма, становясь причиной многих заболеваний и очень многочисленных случаев преждевременной смерти. Всемирная организация здравоохранения приводит данные, согласно которым 3,5 млн. человек в год умирают вследствие курения сигарет.



Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).





Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года.

**EVERY BREATH YOU TAKE WILL EVENTUALLY DESTROY YOUR FUTURE.**



Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких. Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого.

Люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.



EVERY BREATH YOU TAKE WILL EVENTUALLY SHORTEN YOUR LIFE.



Сердце у курящего  
делает в сутки на 15  
тысяч сокращений  
больше, а питание  
организма  
кислородом и  
другими  
необходимыми  
веществами  
происходит хуже,  
так как под  
влиянием табака  
кровеносные сосуды  
у подростка  
сжимаются.





Smoking to me  
is like suicide...  
It is death in  
anticipation.

Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57 лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет». Сколько бы еще он сделал для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя.



А вот мнение величайшего шахматиста А. Алехина: никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку.

КУРЕНИЕ - ЭТО САМОУБИЙСТВО !



A photograph of a bullet and a cigarette lying horizontally on a textured, brownish surface. The bullet is positioned above the cigarette. The bullet is dark with a lighter, metallic-looking tip. The cigarette is white with a red filter. The background is a dark, textured surface.

ПУЛЯ- ЭТО БЫСТРАЯ СМЕРТЬ

**Quick.**

КУРЕНИЕ – ЭТО МЕДЛЕННАЯ СМЕРТЬ

**Slow.**

Сделайте правильный выбор! Выберите здоровый образ жизни! Бросьте курить! Хватит отравлять себя и окружающих!



Есть выход из  
сигаретных джунглей!



**Вы еще курите?**

**Тогда мы  
идем к Вам!!!**