







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.

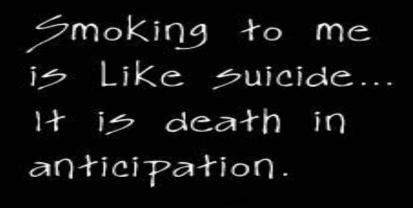
Люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после



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.



Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), 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.





Quick.

КУРЕНИЕ – ЭТО МЕДЛЕННАЯ СМЕРТЬ

Slow.

