




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. The skull is positioned at the tip of the cigarette, with its eye sockets, nose, and teeth visible. The cigarette is lit, and the ash is dark and crumbly. The wooden surface is light-colored and has a prominent bloodstain near the cigarette. The background is dark and out of focus.

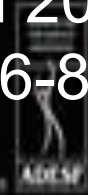
Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.



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!!!**