

Всемирный день отказа от курения

*Бросьте курить
немедленно*

Автор: библиотекарь Богородицкого отдела
МБУК ПР «МЦБ» Кутыгина О.В.

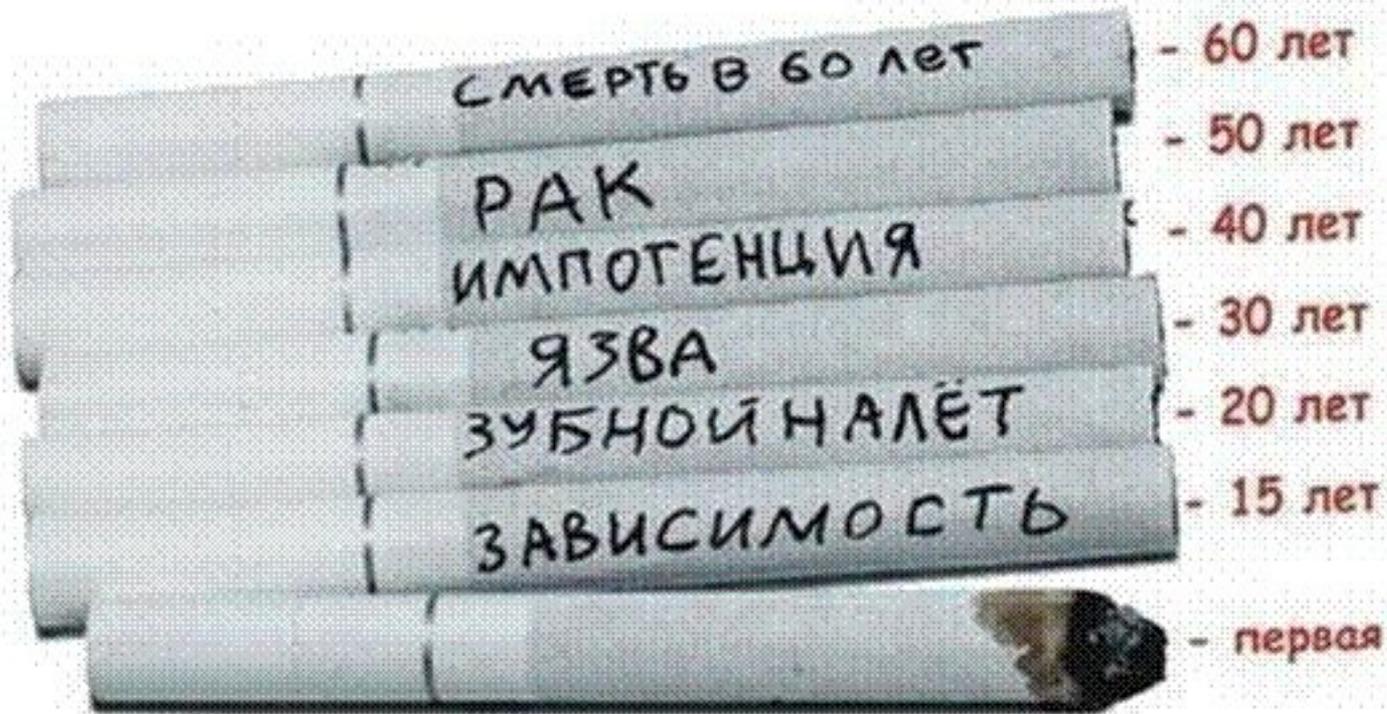
Курение – это наркотическая зависимость

vmdaily.ru



ЗАВИСИМОСТЬ





УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

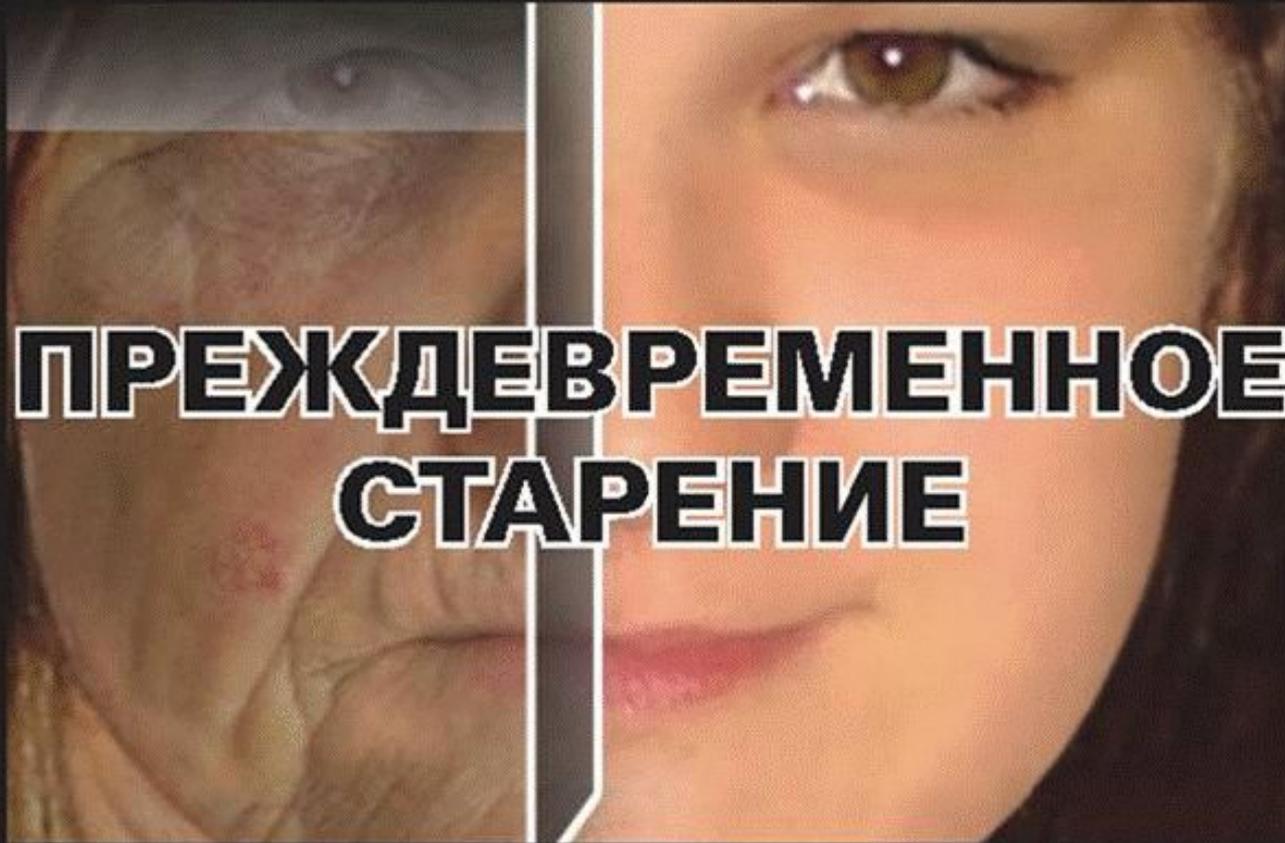
Алексей Кремлёв



(c) Wenz

RC-MIR.com

Организм быстрее стареет



Курение приводит к хроническим воспалительным заболеваниям легких.



**ЛЁГКИЕ КУРИЛЬЩИКА ПОДОБНЫ ГУБКЕ,
ПОЛНОЙ КАНЦЕРОГЕННЫХ СМОЛ**

Курение — причина рака легких, бронхита, эмфиземы.
Курение сокращает жизнь на 10-15 лет!

БРОСЬ КУРИТЬ СЕГОДНЯ!

 КОМИССИЯ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И
ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ


Федеральный центр
по контролю и
надзору в сфере
табака
Тел. 787-66-34

У курильщиков чаще развивается язва желудка, псориаз, инсульт и инфаркт миокарда.

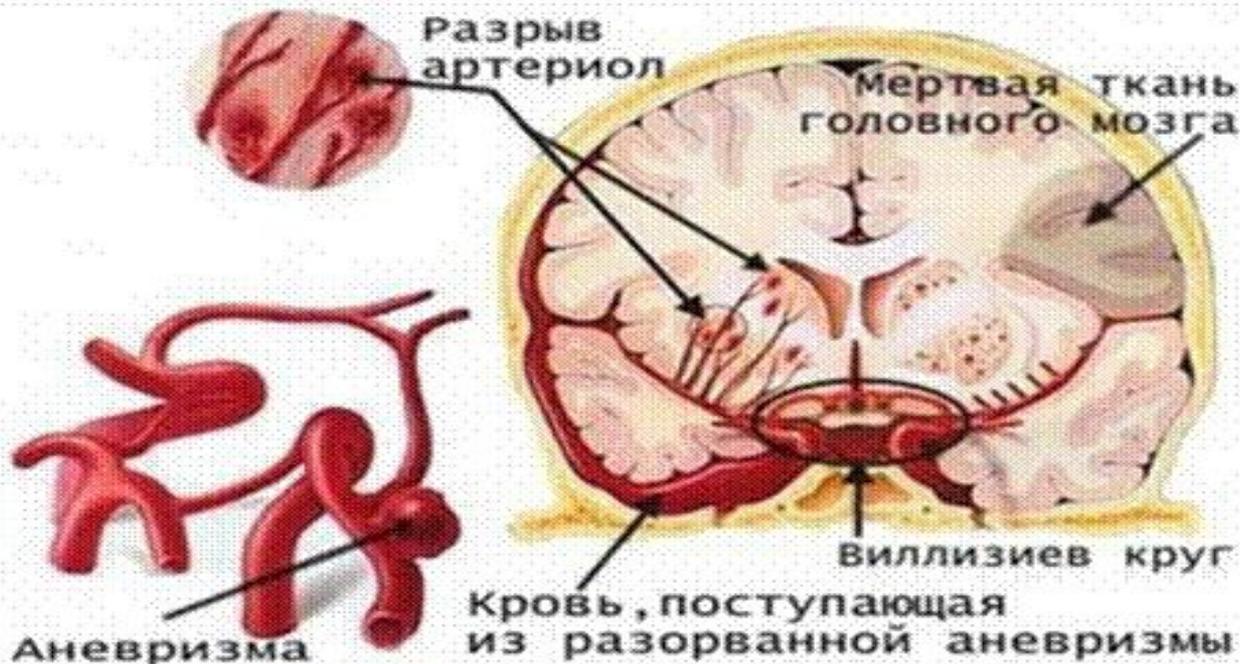


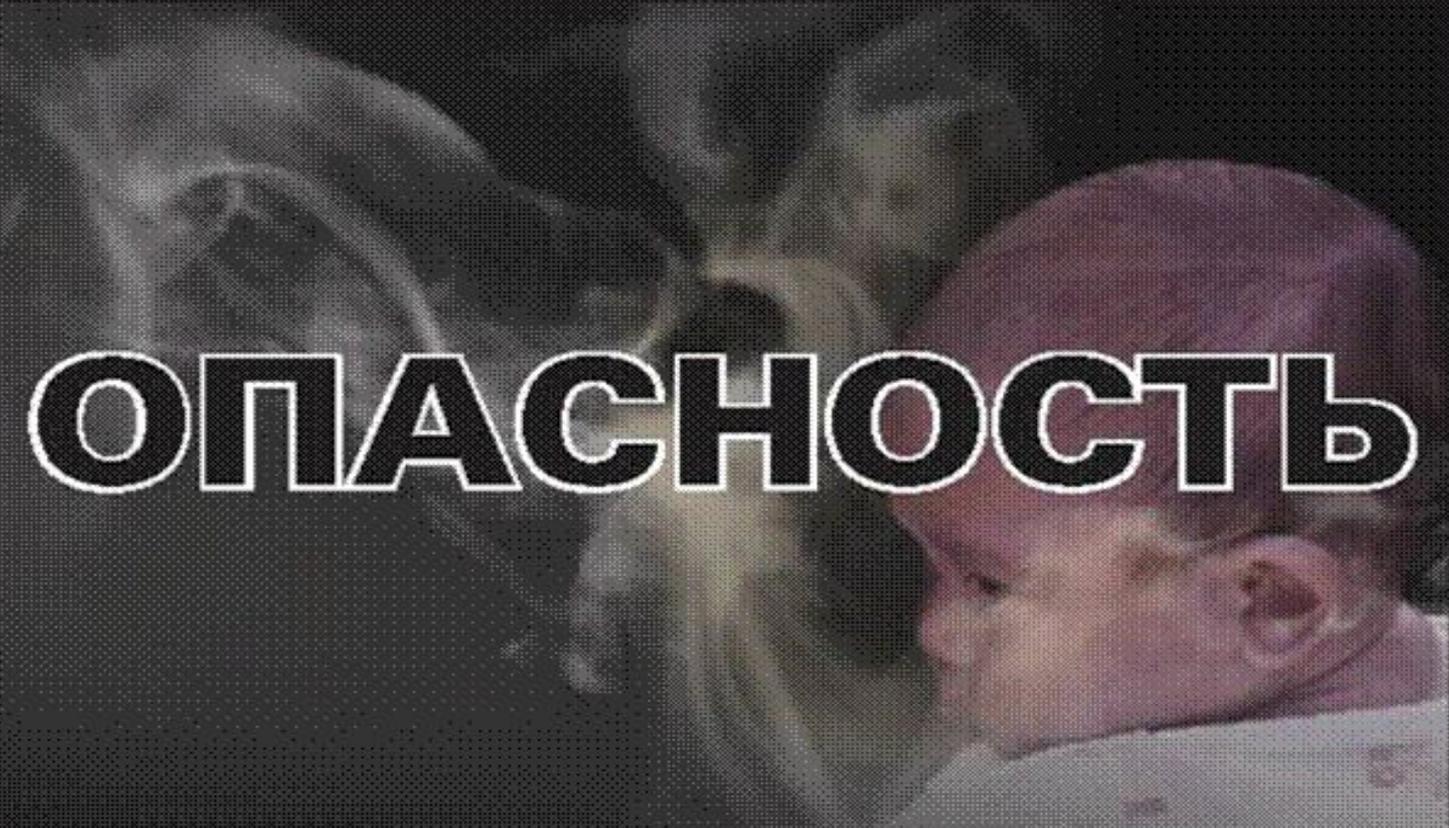
Схема инсульта

**АЛКОГОЛЬ
+ ТАБАК**



**УСКОРЕННАЯ И
ВЕРНАЯ СМЕРТЬ**

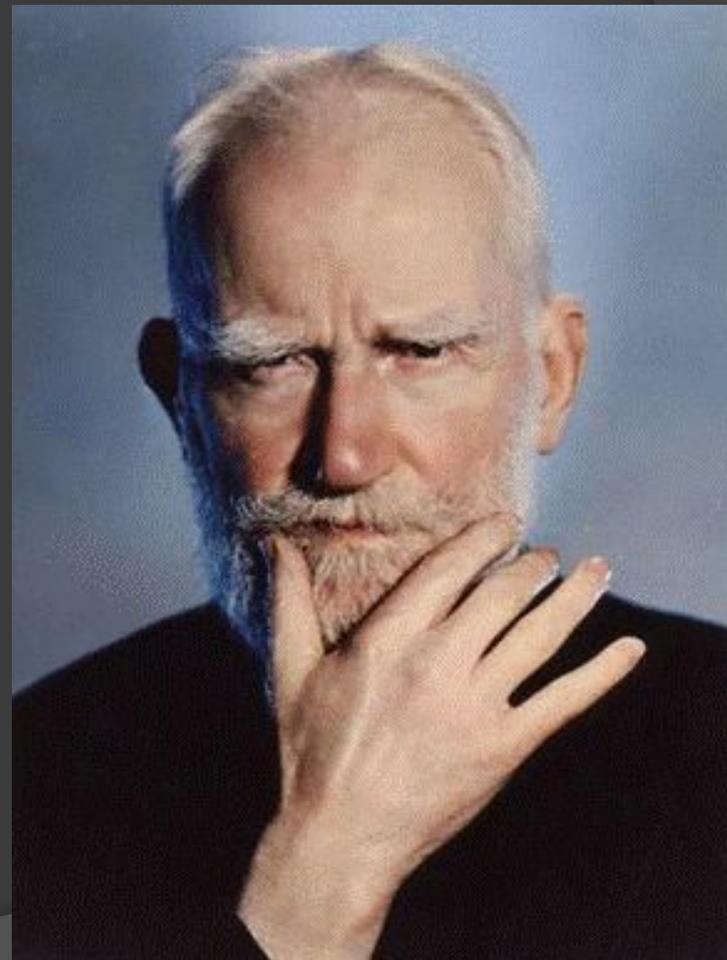
Курение опасно для будущего ПОТОМСТВА



ОПАСНОСТЬ

Бернард Шоу, английский драматург

«Сигарета – это бикфордов шнур, на одном конце которого огонёк, а на другом – ДУРАК!»





Курильщик – это наркоман. Бросить курить сложно, но можно

1. Прежде всего, психологически подготовьтесь к отказу от курения.



Больше бывай на свежем воздухе



Никогда не возвращайтесь к пагубным привычкам!



**Занимайся спортом и веди
здоровый образ жизни!!!**



**Жизнь прекрасна и второй такой не
будет!!!**



**Спасибо за
внимание!**