

**ЗДОРОВЬЕ , РАДОСТЬ  
ЖИЗНИ И СЧАСТЬЕ В  
ВАШИХ РУКАХ !**



**ХОЧЕШЬ ЖИТЬ -  
БРОСАЙ КУРИТЬ !**



***Х.Моль –автор программы борьбы с курением :***

***«Если вы немедленно не бросите курить , вы должны привыкнуться с мыслью о скорой смерти .»***



**КАПЛЯ ЧИСТОГО НИКОТИНА**



**УБИВАЕТ ТРИ ЛОШАДИ .**



# **В ТАБАКЕ НАСЧИТАЛИ 1200 ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ:**

» **НИКОТИН ; АММИАК ; ОКСИД  
УГЛЕРОДА ;**

» **СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА ;  
СЕРОВОДОРОД ;**

» **ТАБАЧНЫЙ ДЁГОТЬ : БЕНЗПИРЕН ;**

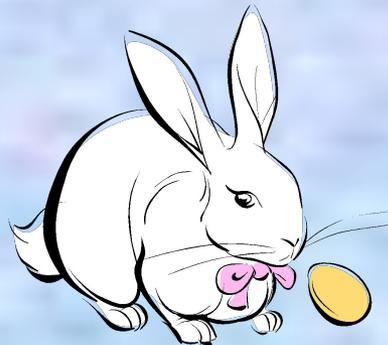
» **БЕНЗАТРАЦЕН ; РАДИОАКТИВНЫЙ  
ИЗОТОП КАЛИЯ ;**

» **МЫШЬЯК И Т.Д.**

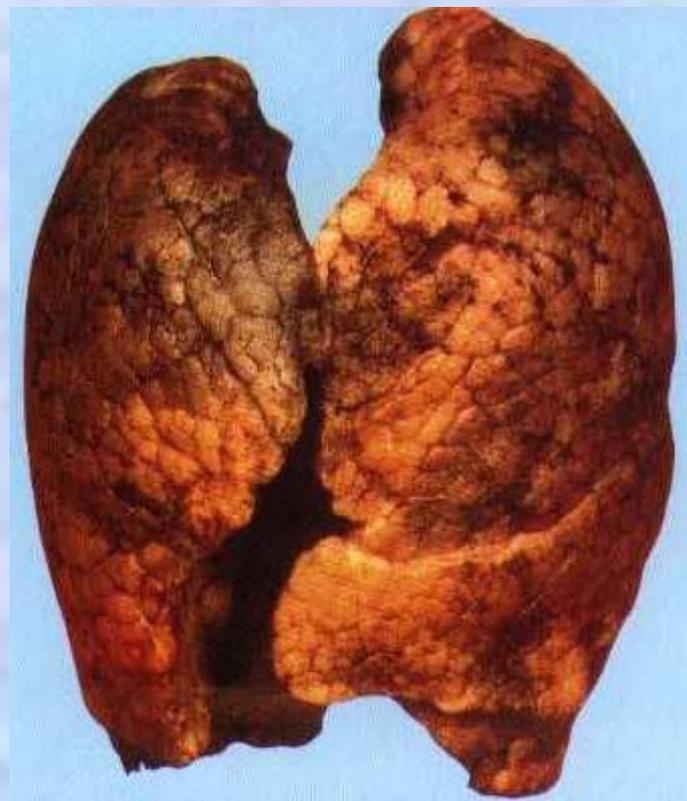
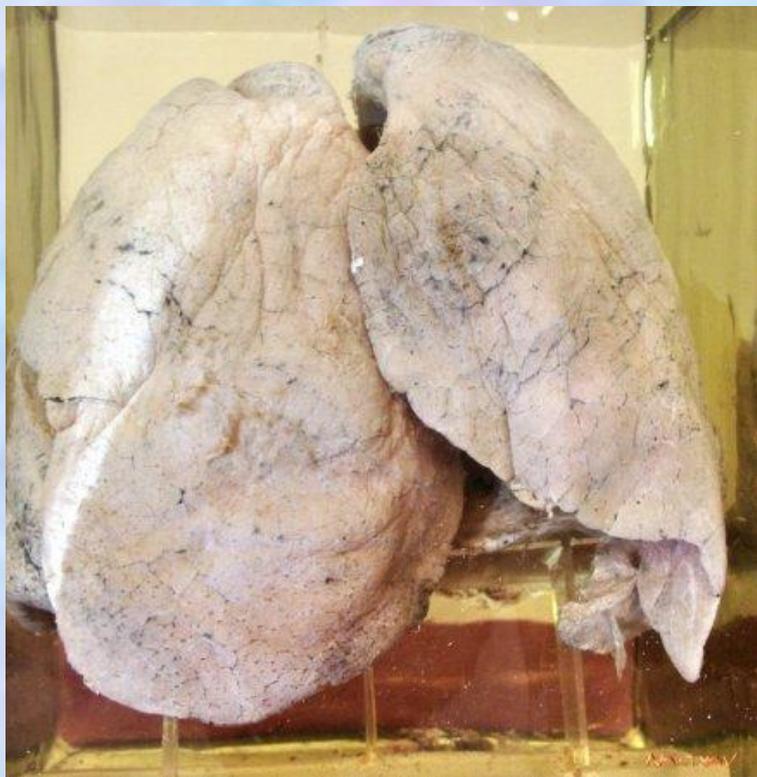


# ЗАБОЛЕВАНИЯ КУРИЛЬЩИКОВ:

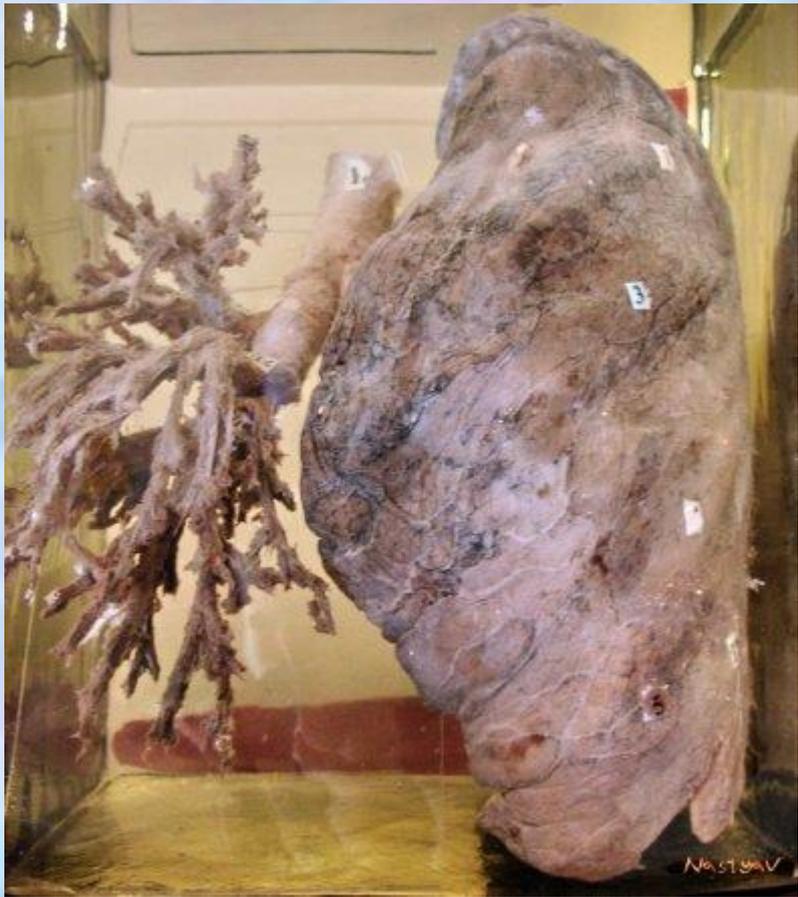
• **РАК** ; **СЕРДЦЕ** ; **ЯЗВЫ ...**



# **Как курение отражается на нашем здоровье !**



**Курение или здоровье -  
выбирайте сами !**



# **1** ВЫКУРЕННАЯ СИГАРЕТА

**СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ НА 15**  
**МИНУТ .**



- **1-9 СИГАРЕТ В ДЕНЬ----- 4,6** ГОДА
- **10-19 СИГАРЕТ-----5,5** ГОДА
- **20-39 СИГАРЕТ-----6,2** ГОДА
- **СВЫШЕ 40 СИГАРЕТ-----8,3** ГОДА

**Л.Н.Толстой** «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим ,а прежде ,когда курил, чувствовал усталость ,головокружение ,тошноту, туман в голове....»

**С.П.Боткин** – великий врач .Умирая он сказал :  
«Если бы я не курил ,то прожил бы ещё 10-15 лет.»

**Один больной** писал: «У меня уже началась язва, я страдал бронхитом ,был оперирован из-за тотальной закупорки вен ног .У меня болела голова, утром я вставал с ощущением ,что во рту у меня «ночевали кошки».



Я сегодня бышу как слон,  
походка моя легка,  
и ночь пронеслась, как чудесный  
сон,



без единого кашля и плевка...  
я стал определённый весельчак и  
остряк –

ну просто – душа общества.  
Я порозовел и пополнил в лице,  
забыл и гриппы и кровать.

Граждане, вас интересует рецепт  
?

Открыть? или... не открывать?  
... сообщаю: граждане –  
я сегодня – бросаю курить.