

**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 ;**

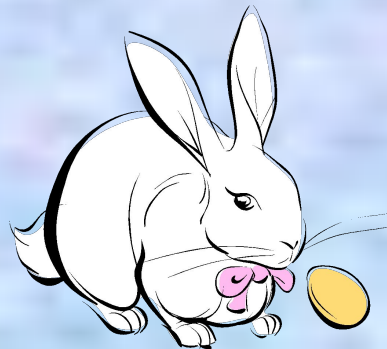
» **БЕНЗАТРАЦЕН ; РАДИОАКТИВНЫЙ
ИЗОТОП КАЛИЯ ;**

» **МЫШЬЯК И Т.Д.**

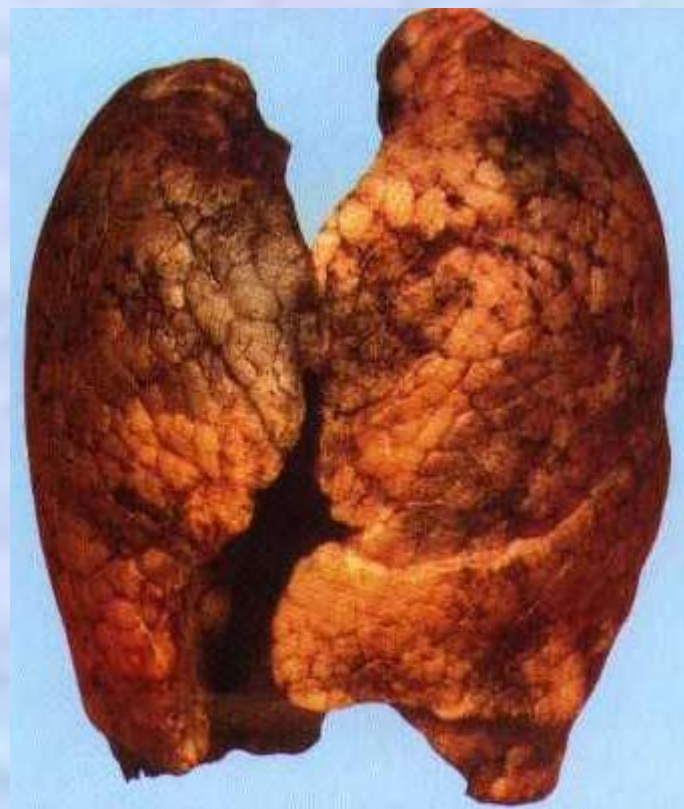
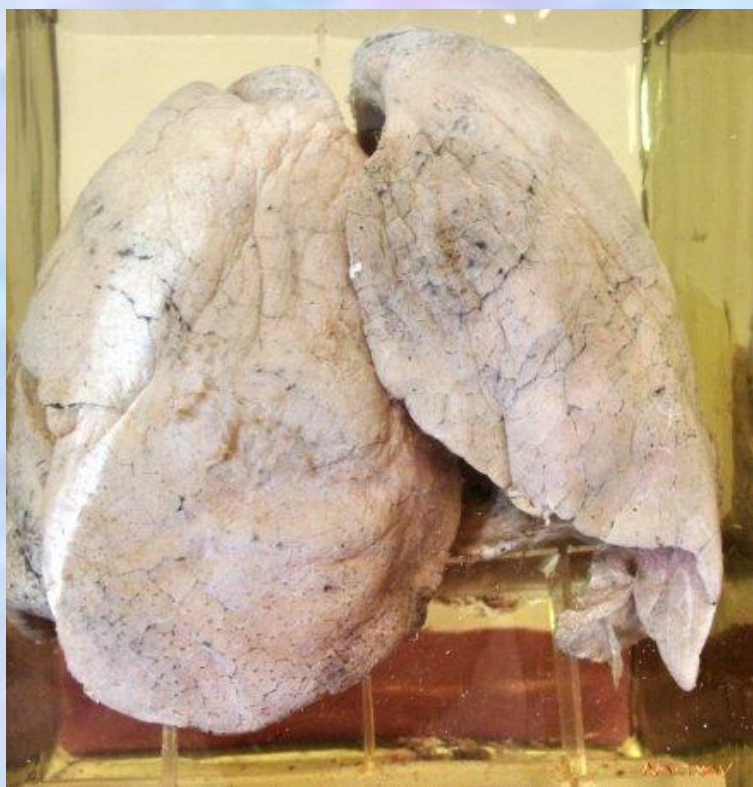


ЗАБОЛЕВАНИЯ КУРИЛЬЩИКОВ:

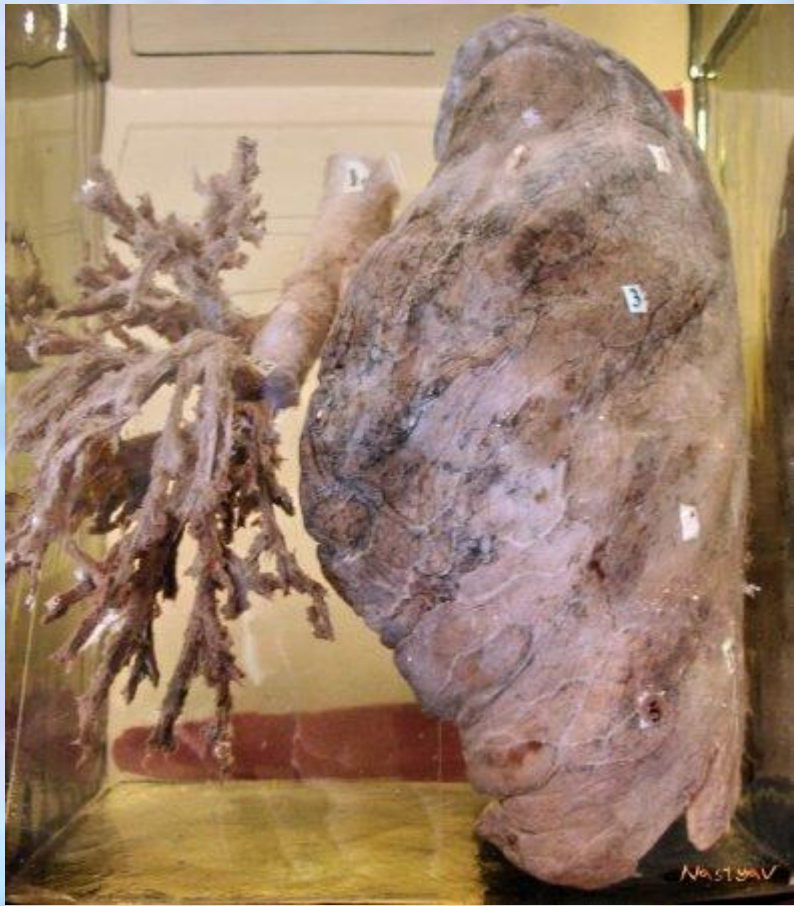
• **РАК** ; **СЕРДЦЕ** ; **ЯЗВЫ ...**



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.