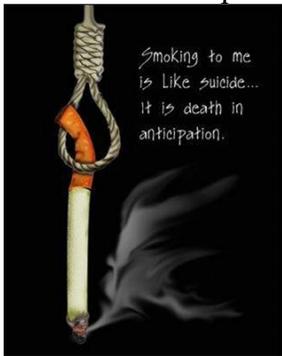


Курение – форма сумасшествия. Курение – удел слабых, ограниченных, неуспешных. Хотите быть такими – курите!

- ✓ Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Кроме того человек выкуривающий каждый день 20 сигарет, получает такую дозу облучения, как при ежедневном рентгеновском облучении лёгких.
- ✓ Во время курения сигареты насыщение крови кислородом снижено до такой величины, которая наблюдается на высоте 1500 метров над уровнем моря.
- ✓ Никотин вызывает раздражение голосовых связок, спазмы бронхов, что затрудняет дыхание и газообмен. Табачный дым содержит канцерогенные вещества, способствующие перерождению клеток дыхательных путей и легких и возникновению рака.



Вредные привычки в прошлом оставь.

Запомни – человек не слаб.

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером как ляжешь спать, ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам дорогу к свету

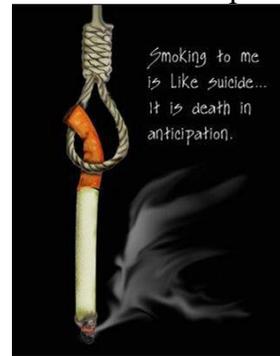
И презираю сигарету,

Не стану ни за что курить,

Я человек! Я должен сильным быть!»

Курение – форма сумасшествия. Курение – удел слабых, ограниченных, неуспешных. Хотите быть такими – курите!

- ✓ Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Кроме того человек выкуривающий каждый день 20 сигарет, получает такую дозу облучения, как при ежедневном рентгеновском облучении лёгких.
- ✓ Во время курения сигареты насыщение крови кислородом снижено до такой величины, которая наблюдается на высоте 1500 метров над уровнем моря.
- ✓ Никотин вызывает раздражение голосовых связок, спазмы бронхов, что затрудняет дыхание и газообмен. Табачный дым содержит канцерогенные вещества, способствующие перерождению клеток дыхательных путей и легких и возникновению рака.



Вредные привычки в прошлом оставь.

Запомни – человек не слаб.

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером как ляжешь спать, ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам дорогу к свету

И презираю сигарету,

Не стану ни за что курить,

Я человек! Я должен сильным быть!»

К стыду сказать, что юноши,
А также есть и девушки,
Частенько прибегают
К куренью сигарет.
Порой не зная самого
Ужасного и главного
Какой они наносят
Себе всем этим вред.



Ранняя импотенция у мужчин, фригидность и бесплодие у женщин, дети-уроды, больные и психически отсталые дети, снижение интеллекта, и, как результат – неуспешность в учебе, работе, творчестве...

Чаще всего курильщики задумываются над тем, чтобы бросить курить, когда у них уже появились серьезные проблемы со здоровьем. Но часто – уже поздно. Ведь курение - главная причина как минимум трех болезней со смертельным исходом.

1. РАК ЛЁГКОГО. Курильщики составляют 96-100% всех больных этим жутким заболеванием. Вещества табачного дыма вызывают мутации гена p53, а половина всех злокачественных опухолей человека образуется из-за нарушений именно этого гена. Не случайно у курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки.

2. ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ. Курение препятствует самоочищению дыхательных путей и провоцирует развитие воспаления. Бронхит - это постоянный кашель плюс неприятный запах изо рта. Далее развивается эмфизема легких, при которой грудная клетка раздувается, как бочка, и жить становится совсем невозможно.

3. ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих кровью сердечную мышцу. Риск внезапной смерти и инфаркта миокарда повышается в несколько раз.

100% курильщиков умрут преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

Выводы делайте сами

К стыду сказать, что юноши,
А также есть и девушки,
Частенько прибегают
К куренью сигарет.
Порой не зная самого
Ужасного и главного
Какой они наносят
Себе всем этим вред.



Ранняя импотенция у мужчин, фригидность и бесплодие у женщин, дети-уроды, больные и психически отсталые дети, снижение интеллекта, и, как результат – неуспешность в учебе, работе, творчестве...

Чаще всего курильщики задумываются над тем, чтобы бросить курить, когда у них уже появились серьезные проблемы со здоровьем. Но часто – уже поздно. Ведь курение - главная причина как минимум трех болезней со смертельным исходом.

1. РАК ЛЁГКОГО. Курильщики составляют 96-100% всех больных этим жутким заболеванием. Вещества табачного дыма вызывают мутации гена p53, а половина всех злокачественных опухолей человека образуется из-за нарушений именно этого гена. Не случайно у курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки.

2. ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ. Курение препятствует самоочищению дыхательных путей и провоцирует развитие воспаления. Бронхит - это постоянный кашель плюс неприятный запах изо рта. Далее развивается эмфизема легких, при которой грудная клетка раздувается, как бочка, и жить становится совсем невозможно.

3. ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих кровью сердечную мышцу. Риск внезапной смерти и инфаркта миокарда повышается в несколько раз.

100% курильщиков умрут преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

Выводы делайте сами

«Мы против табака»