



Важнейшим шагом в процессе отказа от курения является понимание, что сигарета нам представлена рекламщиками, маркетологами, как нечто необходимое, модное и брендовое. А в реальности это безжалостный убийца! Если вы думаете что пришло время покончить с этой вредной привычкой,

ДЕЙСТВУЙТЕ!!!

А теперь после прочтения этого буклета, выйдите на улицу, сделайте глубокий вдох свежего воздуха и наслаждайтесь жизнью без сигарет!



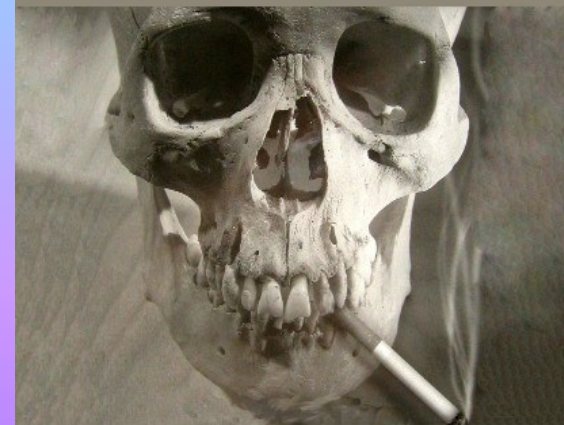
Центр постинтернатной адаптации



ТОГБУ «Центр по оказанию психолого-педагогических услуг «Заворонежский»

Наш адрес: Тамбовская обл.,
Мичуринский р-н,
с. Заворонежское,
ул. Социалистическая, д. 76
Телефон: (8-475-45) 5-88-14 ;

ВЫСАСЫВАЕТ



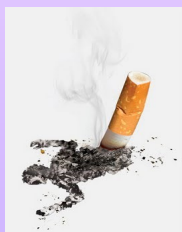
**ИЗ ТЕБЯ
ЖИЗНЬ!**

**Курить
или не курить?**

Курильщики говорят себе что смогут бросить курить в любое время, что заболевание раком вряд ли затронет их самих и самое распространённое заблуждение что плохие вещи могут случиться только с другими людьми.

Самые свежие данные о курении

Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого.



К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена. Только в прошлом году от хронического бронхита в нашей стране умерло более 30000 человек.

У курящих женщин быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности.

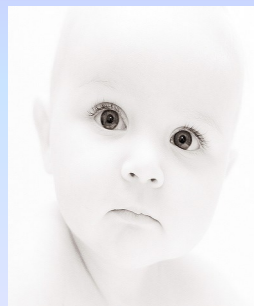
Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка - целовать курильщика, все равно, что вылизывать пепельницу. Кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией.

Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, не-



сколько чаще риск смерти в раннем возрасте.

Курение и употребление алкогольных напитков вызывают определенные изменения в клетках слизистой оболочки полости рта, провоцируя тем самым развитие злокачественных опухолей.

В прямой зависимости от курения находится и психическое здоровье человека, уровень его энергии и жизнеспособности.

«Вот теперь всерьез пора задумываться о реальном вреде курения и о его жестком влиянии на организм. Настал тот самый момент, который дает толчок к поиску рецептов, советов и способов вырваться из когтистых лап никотиновой зависимости»