

## ПЕРВАЯ СИГАРЕТА

Курящие герои кинофильмов, мужественно выпускающие кольца дыма в лицо противнику... Состоятельная женщина, аппетитно потягивающая пахитоску за чашкой кофе... Привлекательный образ сигарет повсюду.



Стоит ли удивляться, что ваше чадо тоже незаметно стало чадить? Чтобы не портить себе нервы, борясь с дурной привычкой подрастающего ребёнка, и не добавлять себе седых волос, опасаясь за его здоровье, лучше продумать процесс воспитания, в котором нет места сигарете.

## ИЗЛИШНИЕ РАСХОДЫ



Сторонники запрета на курение пытаются обосновать его введение наличием и других моментов, проявляющихся в виде необходимости чрезмерно расходовать бюджетные средства на здравоохранение. Лечение курильщиков влечет чрезмерные расходы.

## ИСКУШЕНИЕ



Мефистофель, показывая Фаусту табачные листья, говорил: «Полезная травка! Это вам не лопухи какие-нибудь! Кто хоть раз подымит трубкой, тот уж курения не оставит». И действительно, есть в этом что-то дьявольское. Счёт выкуренным сигаретам большинство пристрастившихся к дымному зелью открывают в пору своей юности или даже детства. А ведь именно в подростковом возрасте курение наиболее пагубно воздействует на растущий организм.

## КУРЕНИЕ И МОЛОДЁЖЬ

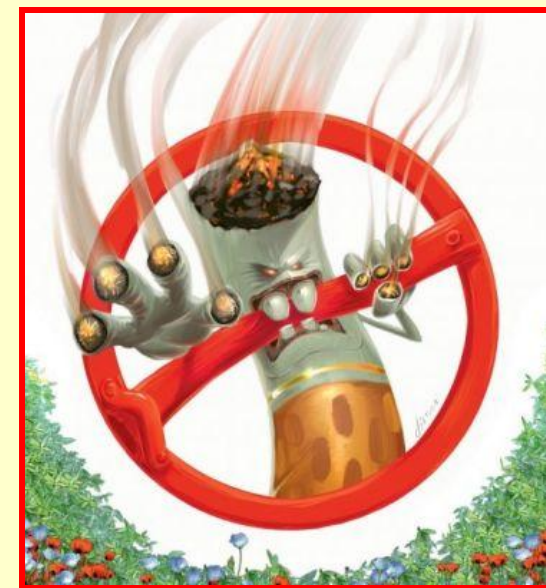
Курение и молодежь – очень серьезная проблема, и проблема не только медицинская, но и социальная. И это положение нельзя изменить, не зная причин явления и не имея данных о его характере и распространенности.



Теперь уже с полной достоверностью доказано, что курение — одна из главных причин статистики.

\*\*\*

# Бросаем курить



КУП «ЖРЭУ Октябрьского района  
г. Могилева»

## ДЕРЕВО ЗАВИСИМОСТИ

От рождения все мы не курящие. Но стоит пристраститься к сигаретам, как жизнь переворачивается вверх тормашками. В организме поселяется «никотиновый червяк», постоянно требующий дозу. Человек перестаёт видеть свои ошибки, начинает винить в проблемах обстоятельства, внешние силы или людей. Ему постоянно что-то или кто-то мешает: происходит переключение внимания с себя, со своего состояния на поиски врагов и недоброжелателей.

## КУРЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

О вреде курения сказано немало. Однако многочисленные статистические данные показывают устрашающий рост производства и потребления табака во всём мире. Эти данные вызывают оправданную озабоченность со стороны правительств и общественности во всех странах. Беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.



Медики, которые лучше других знают, какие страшные последствия вызывает курение, первыми подняли свой голос против этой общественной опасности, вызывающей преждевременную смерть многих людей.



У курильщиков центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому и на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно. В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям.

## КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Те, кто бросал курить, хорошо знают, что основная проблема – не закурить вновь. Почему же, даже спустя значительный срок, многие возвращаются к прежнему?



Всё дело в том, что под влиянием никотина в зависимости от него оказывается весь организм, и именно он, нуждаясь в никотиновой розге, сопротивляется сознательно принятому решению об отказе от курения. Поэтому, чтобы бросить курить навсегда, надо переключиться в здоровое состояние не только психологически, но и физиологически.



— Вы решили бросить курить?  
— Да. — Бросайте! Что Вам мешает?  
— Трудно справиться с влечением к табаку... Тяга!  
— Знаете, в случае табакокурения пресловутая "тяга" не очень-то велика, поэтому, если действительно желаете бросить курить, можете сделать это без посторонней помощи...

## ПРЯМО СЕГОДНЯ!

Ну что, ты с нами? Молодец, абсолютно правильно, пора начать новую жизнь. **Оставь сигареты в прошлом сегодня.** Как приятно будет сказать друзьям - "А я уже бросил курить!" "Когда???" - удивленно спросят они. "Уже." - улыбнувшись, твердо ответишь ты.

**Присоединяйся - и ты выиграешь самое дорогое - новую здоровую жизнь без сигарет!**