

Курение вредит здоровью!!!

«Человек курящий - подобен трубе дымящей»
Кто-то очень метко подметил.

- Например, курение кальяна становится глобальной эпидемией, предупреждают представители Всемирной организации здравоохранения. Специалисты утверждают, что такой способ курения вовсе не является безопасной формой использования табака и может вызвать опасное привыкание.

КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Эксперты говорят, что кальян ничуть не лучше для здоровья, чем обычные сигареты, а даже наоборот - может быть более вредным.

Консультанты сообщают, что дым, который появляется при употреблении кальяна, содержит многочисленные яды и опасные угарные газы, которые могут вызвать рак легкого и сердечную болезнь.

Кальян- это вредно...

Кроме того, при использовании кальяна человек вдыхает так же много дыма в течение одной сессии, сколько любитель традиционного табака вдохнул бы, выкурив 100 или больше сигарет.

Приносимый сигаретами вред еще усиливается от того, что вы его
осознаете.

Надпись на сигаретах
«КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ»
означает следующее:

- жёлтые зубы
- -неприятный запах изо рта
- -неприятный запах от волос
- -неприятный вкус во рту по утрам.

- -Курение — частая причина пожаров.
- -Окурки сильно захламляют улицы и помещения.
- -По некоторым данным, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза.
- - в 90 случаях из 100 курение является причиной возникновения рака легких!
- - вредная привычка курить может привести к потере конечностей!
- - курение способствует развитию онкологических заболеваний таких органов, как горло, трахея, поджелудочная железа!
- **КУРЕНИЕ ПАГУБНО ВЛИЯЕТ НА ДЕТОРОДНУЮ ФУНКЦИЮ ЖЕНЩИНЫ!**

Международный день отказа от курения

(World No Tobacco day) отмечается в мире в 31 мая.

Марк Твен любил повторять 'золотые' слова, которые не раз говорили те, кто пытается бросить курить:

'Нет ничего проще, чем бросить курить. Я делал это сотни раз'.

О вреде курения знают все. И разговорами о том, что курить - здоровью вредить, сыт не будешь.

Как говаривала героиня из фильма 'одиноким предоставляется место в общежитии': 'Что говорить - действовать надо!'.

- Большинство курильщиков любят приводить примеры типа: "Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Петя не пил, не курил, а до 50 не дотянул". Это глупейший вид самовнушения! Да, в жизни все бывает. Но, во-первых, если бы ваш дедуля не курил, то прожил бы и все 100. Во-вторых, любое событие в этой жизни имеет некоторую вероятность, и эта вероятность зависит от кучи факторов.

Вероятность смерти.

- Так вот курением вы увеличиваете вероятность своей ранней смерти в десятки раз! Вероятность того, что завтра вы попадете под машину, есть, но она чрезвычайно мала, а вот вероятность заболевания раком легких растет с каждой выкуренной сигаретой (папиросой, трубкой)!

От рака лёгких гибнет больше людей, чем от любого другого вида рака.



Легкие имеют нормальный розовый цвет с минимальной пигментацией, потому что это 80-летний мужчина никогда не курил и не позволял курить окружающим на его рабочем месте.

'Курить - здоровью вредить!'



- Грудная клетка умершего от эмфиземы легких. Одна из основных причин заболевания эмфиземой - курение.

Это письмо пришло от Людмилы

- Люди! Наберетесь терпения. Дочитайте мое письмо до конца. Мой отец курил, класса с восьмого. В тридцать шесть его посадили на вторую группу инвалидности - стало ужасно трудно ходить, ноги стали холодными, стали синеть и покрываться язвами. Боли были адскими. Обезболивающих в то время тотального дефицита тоже было не достать.
- Представьте себе состояние дочки лет двенадцати, видящей, как ее любимый папочка плачет и стонет от боли. Когда ему исполнилось сорок шесть - ампутировали ноги. Хоть ног и не было, боли все равно его преследовали. Спал урывками по полчаса, по часу. Еще через некоторое время у него атрофировался кишечник. Спустя года два-три оставшиеся культы ног снова стали покрываться язвами. Снова ампутация.

Письмо

- В пятьдесят два он умер. С непотушенной сигаретой. Ночью. На кухне. Думаете это можно было назвать жизнью? Знать, что от боли никуда не деться. А боль с каждой минутой, каждым часом все сильнее и сильнее. Лишь изредка она дает тебе вздохнуть. Редкие минуты без боли для тебя становятся самыми счастливыми.
- Неужели ты такой ценой хочешь понять - что такое счастье? Знать, что страдаешь не только ты, но и твои близкие, которые не меньше тебя чувствуют твою боль, но не знают куда деваться, как тебе помочь и мучаются, чувствуют себя виноватыми и бессильными. В конце концов, знать, что наши чиновники и доктора по большей части своей отнесутся к тебе по-гестаповски.

Письмо

- Когда в первый раз у моего папы ампутировали ноги, мама пошла доставать инвалидную коляску. Знаете, что ей ответили: "Так у него же колени есть! Пусть на них и ходит!«
- Цинично? Это был ответ чиновника. После повторной ампутации, моего отца выписывали из больницы с температурой 38. Врач на наши изумленные взоры ответил, что это не его проблема, что у пациента поднялась температура
- . Ну что? Какова наша бесплатная медицина? А швы после последней ампутации заживали больше полугода. Их снимают, а они расходятся...

Лучше не курить!

- Сейчас мне двадцать семь. Я никогда не курила и никогда курить не буду. И ребят я себе всегда выбирала исключительно из тех, кто не курит. Я не хочу повторить судьбу своей матери, которая работала на двух работах, чтобы содержать семью, которая после двух работ бегала по врачам, аптекам... которые ночи не спала, потому что мужу было плохо. Мой будущий муж, слава Богу, не курит. И я ему этого сделать не позволю. Я не хочу жить с потенциальным инвалидом! Я хочу быть счастливой!
- Я понимаю, что мое невеселое письмо переполнено эмоциями, но и сейчас, пишу эти слова, а слезы наворачиваются на глаза. Мечта идиотки - вернуть папу. Это невозможно, увы. Эх, если бы время повернуть вспять...
- Спасибо за терпение, за то что прочитали письмо. Удачи вам в оздоровлении нашего общества.

ЛУЧШЕ ПРОСТО НЕ КУРИТЬ!!!!!!

Напоследок хочется сказать, что наше здоровье -
в наших руках! Будьте здоровы!