

Курению - НЕТ!

Курение - первопричина многих болезней: рака, сердечно-сосудистых заболеваний, астматических бронхитов, язвы желудка, гипертонической болезни и др. **Курильщик живет на 4-8 лет меньше некурящего.**

В каждом кубическом сантиметре табачного дыма содержится до 6000 частиц сажи, более 2000 различных веществ, среди которых свыше 100 токсических, в том числе и **канцерогенных**.

Не менее опасно **"пассивное курение"** - вдыхание табачного дыма некурящими, ведь они получают те же вредности. Особенно страдают от курения дети. В семьях, где курят родители дети чаще болеют и могут отставать в развитии.

Кроме **ущерба здоровью**, курение наносит **ущерб и семейному бюджету**. Курильщик, выкуривающий до двух пачек сигарет ежедневно, выбрасывает на ветер" от 7 до 15 тысяч рублей в год, на которые можно было бы отдохнуть на море, в горах или отправиться в путешествие.

Табак - сильное наркотическое вещество, вызывающее привыкание и бросить курить совсем не просто. Успех зависит от силы воли, желания быть здоровым и преуспеть в современном обществе.

Федеральным Законом "Об ограничении курения табака" запрещается курение на рабочих местах, в транспорте, в лечебных, учебных, спортивных и зрелищных учреждениях, за исключением специально отведенных "мест для курения".

Постарайтесь бросить курить! От этого зависит здоровье Вас и Ваших близких. Это верный шаг к долголетию, успеху и благополучию!