ЧТО ТВОРИТ ТАБАК В ОРГАНИЗМЕ

ВЫ ГЛУБОКО ОШИБАЕТЕСЬ, ЕСЛИ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ВАС НЕ КОСНУТСЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ! ВЫ НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ И ЖИВЕТЕ, КАК И ВСЕ ЖИВЫЕ ОРГАНИЗМЫ, ПО ЗАКОНАМ ПРИРОДЫ. ЕСЛИ ВЫ КУРИТЕ, ВЫ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ УМРЕТЕ РАНЬШЕ!!! КАЖДАЯ СИГАРЕТА ОТГРЫЗАЕТ КУСОК ОТ ОТМЕРЕННОГО ВАМ ОТРЕЗКА ЖИЗНИ.

Если Вы хотите

1. Доказать себе и окружающим, что Вы – человек мощной и сокрушительной воли, способный самостоятельно сделать здоровый и правильный выбор
2. Всегда выглядеть молодо и привлекательно
3. Продлить свою жизнь на 10-15 лет
4. Не допустить, чтобы табак наградил Вас раком легких, хроническим бронхитом, болезнями сердца и сосудов, от которых со временем умирает каждый второй курильщик
5. Избежать импотенции, бесплодия и других проблем в сексуальной жизни
6. Не позволить сделать себя позорной ходячей рекламой отравляющих табачных изделий
7. Стать достойным примером собственным детям

ВАШ ВЫБОР – отказаться от курения НАВСЕГДА
ВАШ ВЫИГРЫШ – годы счастливой жизни, здоровые дети, тысячи долларов, не выпущенные на ветер, свобода от рабской зависимости

Для того, чтобы проще было сделать правильный выбор, поймите, что слова «курение», «сигарета», «затяжка» и некоторые другие не отражают сути этого пагубного занятия. Навсегда утвердите для них в своем сознании самые верные и правильные определения, входящие в ***антитабачный словарик***:

Табак - табачное сено с наполнителями, специально приготовленное для отравления человеческого организма
Затяжка – отравляющий наркотический вдох, доставляющий в организм дозу никотина и табачного пепла
Курение - самоотравление табачным ядом
Курить - травиться табаком
Курильщик – табачный отравленник

Сигарета - отравляющий снаряд, устройство для введения в организм дозы никотина путем вдыхания ядовитого дыма
Пачка сигарет - карманный «крематорий» табачного самоубийцы
Сигаретный дым - табачные выделения для отравления всего живого вокруг

С раннего детства курящие родители, ближайшее окружение, телевидение и красочная реклама табачных кампаний *программируют* нас на употребление табака.

Табачная программа – информационный блок, записанный в мозге человека, как на компьютерной дискете и содержащий в себе набор ситуаций, на которые у данного человека выработан условный рефлекс табачного самоотравления.

Соблазнители – люди, предметы, рекламные сооружения, способные запускать программу самоотравления у табачного запрограммированного человека.

Если Вы решили бросить курить

1. Определите конкретный день и час, когда Вы НАВСЕГДА откажетесь от табачного самоотравления
2. Уберите подальше с глаз сигареты, спички, зажигалку, пепельницу
3. Выясните, в каких ситуациях вредная привычка заставляет Вас травиться табаком (по дороге на работу, на рабочем месте, при волнениях и др) и решите, как Вы будете вести себя в этих ситуациях. Лучше заполнить эти промежутки времени каким-либо приятным и полезным занятием.
4. При остром желании снова отравиться табачным ядом – отвлекитесь, займитесь своим хобби, прогуляйтесь на свежем воздухе, сделайте зарядку, пообщайтесь с друзьями или с людьми, которые в своё время также отказались от табака, пейте больше воды, ешьте леденцы или семечки, занимайтесь спортом.
5. Для облегчения самочувствия в первые дни отвыкания от табака можно воспользоваться жевательными резинками или пластырями с никотином.
6. Не отчаивайтесь, если на первых порах не будет получаться. Важно упорно идти вперёд и не останавливаться на этой дороге, ведущей к здоровой и полноценной жизни, свободной от табачного яда.

Выбор курения - это выбор надсадного кашля, многочисленных болезней, одышки и рабской зависимости.

Мы уверены, что у Вас победит ***здравый смысл.***