

# 19 НОЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

По данным Всемирной организации здравоохранения: в мире 90% смертей от рака легких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением; каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды); в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов - 53% юношей и 28% девушек; заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%). Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья. «Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И.П. Павлов. – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

На самом деле, болезни, вызванные курением, употреблением алкоголя, подкрадываются тихо, незаметно, вылечить же человека, вернуть ему здоровье очень трудно, а в ряде случаев, к сожалению, невозможно.

**В СВЯЗИ С ЭТИМ НАПРАШИВАЕТСЯ ОДИН-ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫВОД: САМОЕ ЛУЧШЕЕ – НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ!**

**А ТЕМ, КТО КУРИТ – БРОСЬТЕ! ПРИЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ СВОЮ СИЛУ ВОЛИ. ЭТИМ ВЫ ПРЕДОТВРАТИТЕ МНОГИЕ БЕДЫ.**

**ЗДОРОВЬЕ НАДО БЕРЕЧЬ, А НЕ РАСТВОРЯТЬ ЕГО В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ!**

