

Дело – табак

По данным Всемирной организации здравоохранения, в России курят три миллиона подростков, 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек. Почему же люди курят? Действительно, почему?

Во-первых, потому что кратковременное возбуждение нервной системы создаёт видимость прилива энергии, работоспособности. Правда, следом идут быстрая утомляемость и раздражительность. Но человек уже знает, как избавиться от этого, – он разжигает новую сигарету. Подростки курят, подражая взрослым, стремясь показаться серьезными, мужественными. Девушкам мерещится, что с папиросой в зубах они выглядят более современно и заманчиво. Наконец, лёгкий дымок, придающий застолю некоторый уют и доверительность дружеской беседе...

Право же, в эти моменты так не хочется думать о каких-либо опасностях, возможных болезнях, о которых говорят врачи. Но вот потом приходится подводить горестные итоги. Цифры доказывают: начало курения в молодом возрасте отнимает у человека десять лет жизни. Табачный дым – причина аллергических заболеваний, болезней дыха-

Что посеём, то и пожнём

С полным правом всем известную поговорку можно отнести к самой злой привычке – курению

тельных путей, вплоть до рака лёгких, сердечно-сосудистых заболеваний, облитерирующего атеросклероза нижних конечностей.

Человек быстрым шагом идёт по улице, вдруг от резкой боли в груди он останавливается и хватается за грудь. Острая боль в сердце. Постепенно она ослабевает. Можно продолжать путь... Что же с ним случилось? Он страдает стенокардией. Болезнь выражается в приступах сильных сжимающих болей за грудиной. Одной из причин, вызывающих развитие стенокардии, становится и систематическое курение. Постоянное подстёгивание сердца никотином приводит к быстрому износу сердечной мышцы. А это ведёт к серьёзным нарушениям работы сердца.

Коварство привычки в том и состоит, что некоторому числу курильщиков удаётся

более или менее долго казаться здоровыми хотя бы внешне. Это поддерживает призрачную веру каждого в то, что именно у него всё обойдётся: кто-то, может быть, пострадает, а уж ему-то повезёт. Если вы махнули рукой на своё здоровье, подумайте о здоровье детей и своей жены. Женщины, ждущей ребёнка, противопоказано находиться в комнате, где «дымят» –

плод будет отставать в развитии, ибо даже он становится пассивным курильщиком. Продолжительная атмосфера создаёт полный дискомфорт для некурящих, табачный дым оказывает на них отрицательное воздействие. Очень восприимчивы к действию никотина дети и подростки. Замечено, что если в семье курит папа, то чаще всего заимствует эту привычку и сын. И не подозревают ни тот, ни другой, что за увлечение курением

придётся платить слишком дорого – вместе с табаком курильщики постепенно «выкуривают» здоровье.

В настоящее время разработаны разнообразные средства борьбы с курением: лечат психотерапией, иглоукалыванием, гипнозом. Применяют и медикаментозную терапию. Правда, пока нет препаратов, после приёма которых тотчас захотелось бы выбросить пачку сигарет. Препараты в основном направлены на то, чтобы ослабить никотиновый голод, а также создать отрицательные эмоции, вызывающие отвращение к курению.

Курение – не просто вредная привычка, но и один из видов токсикомании. Так что единственная наиболее эффективная мера в борьбе с курением – воздержание от него в течение всей жизни. Отказ от курения – важный ключ к здоровью, открывающий перспективы продления жизни на 15–20 лет. Воспользуйтесь им сами и убедите сделать это родных и близких.



Частные объявления

Продам

- *3-комнатную «брежневку», 5/5. К. Маркса, 115/3. Т. 8-904-306-66-76.
- *Участок, 11 соток, на Банном, п. Зелёная Поляна. Т. 8-922-233-95-77.
- *Сад, гараж, 2 зимних колеса на «Волгу». Т. 8-963-094-25-45.
- *Цемент, песок, щебень, отсев, скалу, граншлак, землю. Т. 29-10-80.
- *Цемент. Песок. Щебень. Кичигинский. Т. 45-10-40.
- *Реализуем сетку кладочную ВР1. Т. 23-79-42.
- *Песок речной, сеяный. Доставка «КамаЗом». Т. 8-908-082-21-01.
- *Песок, щебень. Доставка «КамаЗом». Т. 8-912-805-80-02.
- *Евровагонку (сосна, липа), доску пола, теплицы, детские комплексы. stp-mgn.ru. Т. 8-904-973-41-43.
- *Шлакоблок 30 %, 50 %, рубленый, перегородка, парапет, бордюр, тротуарная плитка. Т. 456-123.
- *Песок, щебень, отсев, перегной. От 1 до 3,5 т. Недорого. Т. 8-919-352-51-56.
- *Песок, щебень, отсев. Т. 45-39-40.
- *Баян, гармонь. Т. 8-951-241-87-16.
- *Новые диваны от Рашида. От 4999 р. Т. 8-909-099-42-47.
- *Песок, щебень, перегной, от 1 до 3,5 т. Т. 8-919-352-88-40.
- *Дрова, горбыль. Т. 43-33-99.
- *Поликарбонат. Т. 45-48-48.
- *Бетон, раствор. Т. 8-902-893-12-68.
- *В Карагайском бору – двухкомнатную квартиру. Т. 8-912-800-49-60.

Куплю

- *Выкуп авто любых марок. Дорого. Т. 464-555.
- *Холодильник двухкамерный, неисправный. Т. 8-982-295-34-61.
- *Холодильник. Т.: 47-23-57, 8-982-299-28-98.
- *Холодильник и морозильник, можно неисправные. Т.: 35-91-69, 8-951-432-85-71.
- *Холодильник современный, неисправный за 1 т. р или морозилку. Т. 8-951-780-65-55.
- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 47-31-00.
- *Ванну, стиралку, холодильник. Т. 43-09-30.

- *Ванну, холодильник, плиту и т. д. Т. 45-44-94.
- *Неисправную гармонь. Т. 8-951-241-87-16.
- *Автовывкуп. Т. 8-951-817-13-99.
- *Холодильник рабочий. Т. 8-908-589-95-31.
- *Стиральную машинку-автомат. Т. 43-12-13.

Сдам

- *Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.
- *2-комнатную, ремонт, мебель, р. «Юности». Т. 8-964-249-09-70.
- *Ночь, часы. Т. 8-908-57-111-00.
- *В аренду нежилое помещение площадью 44 м² по адресу: ул. Жукова, д. 21. Т. 8-904-974-31-94.
- *Часы. Т. 8-904-970-24-07.
- *Часы, сутки. Т. 8-968-117-31-35.
- *Посуточно. Т. 8-909-093-91-59.
- *Однокомнатную квартиру. Ленина, 90/2. Т. 8-912-300-10-66.
- *Часы, ночь. Т. 8-902-899-11-33.
- *Посуточно. Т. 49-40-09.

Сниму

- *Квартиру. Т. 299-609.
- *Жильё. Т. 43-16-35.
- *Дом. Т. 8-908-588-61-99.

Услуги

- *Изготовление кованых изделий любой сложности, металлоконструкции. Полимерная покраска. По доступным ценам. Т. 8-951-128-04-97.
- *Сварочные работы любой сложности. Металлоконструкции из собственного металлопроката. Т. 49-16-30.
- *Ворота, заборы из профлиста и ковки, решётки, двери, теплицы. Т.: 45-21-06, 8-912-805-21-06.
- *Металлоконструкции. Т. 8-951-464-66-52.
- *Кровельные работы. Т. 8-951-461-50-34.
- *Кровля крыши. Отделка сайдингом. Недорого. Т. 8-908-054-03-09.
- *Кровельные работы. Сайдинг. Гарантия. Качество. Т. 43-40-24.
- *Ремонт крыши бикростом. Т.: 31-90-80, 8-909-74-77-848.

- *Кровля, покраска крыш. Т. 8-902-899-68-91.
- *Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.
- *Ворота откатные, распашные. Заборы. Т. 8-919-117-60-50.
- *Ограждение садовых участков. Дёшево. Т. 43-12-14.
- *Заборы, ворота, навесы, ограды. Т. 45-40-50.
- *Заборы, ворота, навесы, козырьки. Т. 45-06-67.
- *Заборы (сетка, профлист), Бетонные работы. Т. 8-912-805-06-67.
- *Заборы из профнастила и сетки рабицы. Дёшево. Т. 8-950-742-79-47.
- *Навесы, ворота, заборы, козырьки. Т. 8-919-117-60-50.
- *Заборы, ворота откатные, ковка, навесы, беседки. Недорого. Т. 8-982-332-31-57.
- *Заборы из профлиста, сетки рабицы и евроштакетника. Недорого. Т. 43-40-24.
- *Заборы из профнастила и сетки рабицы. Т. 43-19-21.
- *Заборы, ворота, навесы, теплицы. Т. 43-30-86.
- *Распашные ворота, заборы из рабицы и профлиста. Т. 8-952-504-02-02.
- *Установка откатных ворот. Т. 8-919-406-98-48.
- *Заборы, ворота из рабицы и профлиста. Т. 45-06-51.
- *Ворота, заборы, навесы. Т. 454-457.
- *Теплицы, каркасы, заборы, ворота. Т. 454-459.
- *Бетонные работы, дорожки, отмостки, площадки, фундаменты. Т. 8-919-117-60-50.
- *Бетонные работы. Т. 45-09-80.
- *Бетонные работы, дорожки, отмостки, фундаменты. Т. 8-908-054-03-09.
- *Сайдинг. Т. 8-951-430-06-05.
- *Отделка балконов. Т. 8-909-093-27-98.
- *Отделка евровагонкой балконов, бань, дач. Т. 8-900-027-88-99.
- *Установка замков, вскрытие. Гарантия. Т. 45-07-65.
- *«Секрет». Вскрытие замков, машин. Установка замков. Т. 47-77-75.
- *Установка замков. Вскрытие. Т. 49-49-01.
- *Отопление. Т. 8-909-097-82-24.
- *Сантехработы. Т. 8-906-871-09-16.
- *Водопровод, отопление. Т. 8-963-479-99-19.

- *Сантехник. Т. 45-20-95.
- *ООО «АкваСтройЭксперт». Замена водопровода, канализации, отопления. Т.: 45-09-89, 8-912-805-09-89.
- *Сантехработы. Канализация. Водопровод. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.
- *Сантехработы. Сварка. Качество. Гарантия. Т.: 45-11-41, 8-963-478-56-57.
- *Водопровод, отопление. Т. 8-908-098-65-08.
- *Сантехработы. Т. 44-93-03.
- *Прочистка канализации. Т. 28-01-05.
- *Сантехработы недорого. Т. 8-908-064-53-17.
- *Водомеры. Сантехмонтаж. Т. 8-906-854-79-79.
- *Сантехработы. Т. 8-968-117-66-08.
- *Сантехработы. Т. 8-909-094-89-40.
- *Панели, евровагонка, линолеум. Т. 8-909-747-15-98.
- *Ремонт в садах. Т. 8-905-000-13-17.
- *Ремонт квартир. Т. 8-905-000-13-17.
- *Натяжные потолки. Скидки. Т. 43-40-65.
- *Натяжные потолки. 230 р. Т. 8-912-790-74-02.
- *Линолеум, ламинат, фанера, скрип и т. д. Т. 8-908-703-90-88 (Константин).
- *Натяжные потолки. Т. 8-902-896-92-14.
- *Домашний мастер. Т. 8-905-000-13-17.
- *Домашний мастер. Т. 43-95-28.
- *Ремонт, регулировка пластиковых окон. Стеклопакеты. Москитки. Т. 8-909-093-27-98.
- *Откосы. Недорого. Т. 43-19-50.
- *Откосы. Т. 43-95-28.
- *Откосы. Т. 43-05-42.
- *Откосы. Т. 45-21-75.
- *Шкафы-купе на заказ. Недорого. Т. 47-00-88.
- *Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.
- *Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.
- *Электрик. Т. 8-982-346-78-33.
- *Электрик. Т. 8-905-000-13-17.
- *Электрик. Ремонт бытовой техники на дому. Т. 8-951-789-41-80.
- *Электроработы. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.
- *Электроработы. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.
- *Электрик. Т. 43-99-21.

- *Электрик. Т. 8-982-301-92-48.
- *Ремонт любых холодильников. Пенсионерам скидки. Т.: 30-17-07, 8-904-803-65-05.
- *«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.
- *Ремонт холодильников и «Стинол». Скидки. Гарантия. Т.: 43-11-56, 29-72-11.
- *Ремонт холодильников. «Стинол», «Атлант». Т. 8-904-975-76-69.
- *Ремонт холодильников. Бесплатные консультации. Т. 59-10-49.
- *Ремонт холодильников, профессионально. Т. 43-61-34.
- *Ремонт холодильников. Т.: 47-23-57, 8-908-087-23-57.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Скидки. Т.: 23-09-09, 8-904-800-59-77.
- *Качественный ремонт любых телевизоров. Гарантия. Выезд бесплатно. Т.: 28-17-75, 8-908-828-17-75.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-05-24.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Пенсионерам скидки. Т. 45-63-95.
- *ТВ-антенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.
- *Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.
- *Триколор ТВ. Обмен. Пр. Ленина, 104. Т.: 46-10-10, 299-000.
- *Профессиональная настройка и ремонт компьютеров. Дёшево. Звоните: 45-02-29, 8-909-749-69-25.
- *Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-982-311-40-07.
- *Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-932-019-50-62.
- *Кондиционеры. Дёшево! Т.: 43-16-06, 8-902-606-62-33.
- *«ГАЗели». Высокие, длинные, обычные. Оперативно. Ежедневно. Грузчики, переезды. Т.: 43-10-90, 8-908-811-0303.
- *«ГАЗели», грузчики. Любое удобное время. Т.: 46-03-82.
- *«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.
- *«ГАЗели», грузчики от 180 р. Т.: 43-00-19, 8-912-806-00-33.
- *«ГАЗели», высокие, длинные. Грузчики. Т. 45-33-93.
- *«ГАЗель» недорого. Т.: 43-01-11, 8-908-064-53-53.
- *Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

- *«ГАЗель». Т. 8-982-358-87-52.
- *«ГАЗель». Т. 43-19-40.
- *«ГАЗель», грузчики. Т. 45-18-17.
- *«ГАЗель», грузчики. Т. 45-35-02.
- *«ГАЗели». Недорого. Т. 49-33-52.
- *«ГАЗели». 4,2 м. 16 м3. Т. 45-28-00.
- *«ГАЗель», 350 р./ч. Т. 59-02-59.
- *Манипулятор. Т. 47-08-01.
- *Манипулятор 5 т. Т. 49-20-16.
- *Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.
- *Ямобур. Т. 28-03-02.
- *Косим и собираем траву. Т. 45-48-23.
- *Манипулятор. Т. 8-908-570-23-23.
- *«ГАЗели». Грузчики. Т. 8-922-759-02-79.
- *«ГАЗель» от 200 р. Грузчики. Т. 44-07-14.
- *Установка дверей. Т. 43-95-41.
- *Ремонт швейных машин. Т. 8-909-094-86-38.
- *Сантехработы. Т. 43-05-41.
- *Установка замков. Гарантия 2 года. Вскрытие и отделка дверей. Т. 45-55-43.
- *Отделка балконов: металлические, пластиковые, евровагонка. Т. 49-47-33.
- *Заборы, ворота, навесы, теплицы, туалеты, беседки, мангалы, печи. Т.: 8-919-347-43-38, 8-906-899-46-79.

Требуются

- *Медики, фармацевты, провизоры. Т. 8-904-974-31-94.
- *Охранники-контролеры. Т. 49-01-46, 49-01-47.
- *Грузчики-разнорабочие. Т. 49-01-46, 49-01-47.
- *Диспетчер. Т. 8-932-019-02-15.
- *Комплектовщик, 2/2. Т. 8-909-092-45-25.
- *Грузчик. Т. 8-929-235-97-14.
- *Диспетчер. Т. 8-912-324-58-49.
- *Диспетчер. 15000 р. Т. 8-963-939-17-57.
- *Оператор-комплектовщик. Т. 59-14-71.

Разное

- *Уроки чтения. Т. 8-932-300-50-38.