



**Легкие
некурящего**



**8 лет
курения**



**15 лет
курения**





Л. Н. Толстой

« Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове...»



А. Дюма-младший

«...Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я сдержал и вполне убеждён, что табак вредит мозгу, так же определённо, как и алкоголь.»



С. П. Боткин

«Если бы я не курил, то прожил бы ещё десять-пятнадцать лет.»



А. Алёхин

«...Никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли — способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку.»