

Эгер Сиз тамекини таштасаңыз, анда:

- **20 мүнөттөн кийин** артериялык кан басым жана тамырдын кагуусу өз калыбына келет.
- **8 сааттан кийин** кандагы никотин менен истүү газдын деңгээли 2 эсе төмөндөп, кычкылтектин деңгээли нормага чейин көтөрүлөт.
- **24 сааттан кийин** истүү газы организмден толугу менен чыгарылат. Миокарддын инфаркты менен ооруу коркунучу төмөндөйт.
- **48 сааттан кийин** организм никотинден тазара баштайт.
- **48 сааттан кийин** организмдин жыт сезүү жөндөмдүүлүгү жакшырат.
- **72 сааттан кийин** өзүн жакшы сез % $\infty\infty$ байкалат.
- **2-12 жумадан кийин** кандын айланышы жакшырат.
- **3-9 айдан кийин** өпкөнүн функционалдык резервдери 30%га көбөйөт.
- **1 жылдан кийин** миокарддын инфаркты менен ооруу коркунучу 50%га төмөндөйт.
- **15 жылдан кийин** миокарддын инфаркты менен ооруу коркунучу тамеки чекпеген адамдыкы менен теңелет.

www.help.kg



А К Ы С Ы З **2103** «0!»,
ЖАРДАМ БАГЫТЫ: МегаКом

Тамекини ташта, ден соолукту сакта!

Буклет



«Будущее без табачного дыма» кампаниясынын каржылоосу аркалуу при финансовой поддержке



Коомдук Саламаттык сактоо фонду тарабынан иштелип чыгарылган



Республикалык ден соолукту чыңдоо борбору тарабынан Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин 2012-2016-жылдарга саламаттык сактоону реформалоонун «Ден соолук» улуттук программасынын SWAP колдоосунда басылды.

“Kirland” ЖЧКсы
Нускасы 32 000 экз.
Кыргыз Республикасы,
Бишкек ш., 2016 ж.



**Тамеки же Ден соолук?
Тандоо Сиздин
колуңузда...**

**Тамеки тартуу
эркектерди импотенцияга
алып келет**



