



Памятка о вреде курения: коротко и по существу

Предлагаем вам кратко ознакомиться и показать близким людям этот небольшой список фактов. Он представляет собой **Памятку о вреде курения** и может оказаться очень полезным в определенных ситуациях.

- ✦ В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это напрямую попадает в организм курящего.
- ✦ Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- ✦ Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- ✦ Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.
- ✦ Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- ✦ Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- ✦ Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.
- ✦ В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- ✦ Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

И это самый минимум того, что можно поместить в памятку о вреде курения. Мы надеемся, что эти сведения окажутся полезными и в очередной раз напомнят людям о необходимости как можно скорее избавиться от никотиновой зависимости.

ПОМНИТЕ!
Табак и здоровье – несовместимы!
Никотин – наркотический яд!
Курить – здоровью вредить!