

Что содержится в сигарете?



Вредная привычка отнимает 8 лет жизни.



В момент затяжки сигареты образуется 1200 вредных веществ, среди которых есть вызывающие рак.



Органы курящего человека находятся в постоянном стрессе и кислородном голодании.



Курение вызывает серьезные заболевания дыхательных путей.



Изнуряющий кашель и мокрота – постоянные спутники курильщика.

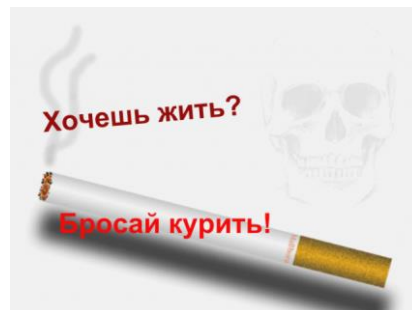


Сердце изнашивается намного быстрее, за счет частых сокращений.



Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему

ПО ДАННЫМ ВОЗ – КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ УМИРАЕТ ОТ ТОБАКОКУРЕНИЯ!!!!



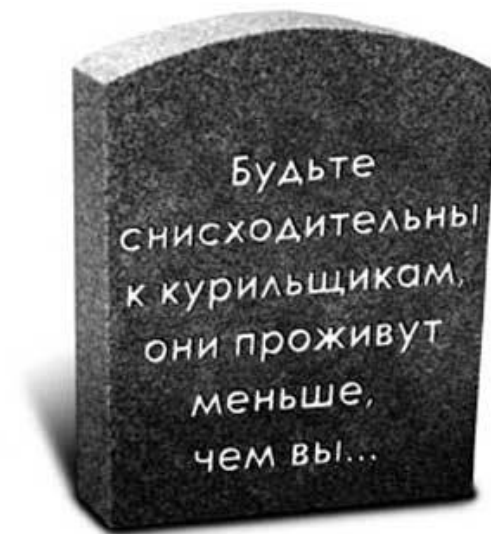
КУРЕНИЕ наносит не поправимый вред ВАШЕМУ здоровью!!!!

ЭТО – медленное ОТРАВЛЕНИЕ организма ЯДОХИМИКАТАМИ.

Основное отравляющее вещество – НИКОТИН.

НИКОТИН – ВЫСОКОТОКСИЧНЫЙ НАРКОТИЧЕСКИЙ ЯД!!!

Через 1-2 минуты, он поражает клетки мозга человека



Опасно находится в обществе курящих людей!

СОПУТСТВУЮЩИЙ ДЫМ, ПОДНИМАЮЩИЙСЯ ИЗ ПЕПЕЛЬНИЦЫ ИЛИ ОТ ДЫМЯЩЕЙ СИГАРЕТЫ, СОДЕРЖИТ ВЫСОКОТОКСИЧНЫЕ И ВЫЗЫВАЮЩИЕ РАК ВЕЩЕСТВА!

Не позволяй другим отравлять свою жизнь!

Если курите – бросайте!!!!

- Бросая курить вы снижаете риск различных опасных заболеваний!
- Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения!
- Некоторое время вы будете ощущать беспокойство, раздражение. Может появиться кашель – легкие избавляются от токсинов.
- Никотин – наркотик, вызывающий привыкание. Можно обратиться к врачу для назначения никотинозаместительной терапии.
- Курение подавляет аппетит, а когда вы бросите, он может возрасти. Чтобы не набрать лишний вес питайтесь рационально.



Наш адрес:

Цимлянский район

ст. Маркинская, ул. Ленина 5

Адрес Центральной библиотеки:

г. Цимлянск, ул. Ленина, д.15

Эл. почта: ziml_bib@mail.ru

Сайт библиотеки: cimlabibl.ru



Составитель: Степаненко М.В.

*Маркинский отдел
МБУК ЦР «ЦМБ»*

18+

**«Курение – не
просто вредная
привычка»**



*Информационный буклет
о вреде курения*

*ст. Маркинская
2023 г.*