

Информационная памятка «Мир без табачного дыма»

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации»

О. Бальзак

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, Вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, не сможете реализоваться в современном мире. К сожалению, у многих людей есть вредные привычки, которые пагубно действуют на их организм. К этим привычкам относится и курение.

Вы глубоко ошибаетесь, если считаете, что Вас не коснутся отрицательные последствия курения. Вы не исключение и живете, как и все живые организмы, по законам природы. Если Вы курите, вы в любом случае умрете раньше!!! Каждая сигарета отгрызает кусок от отмеренного Вам отрезка жизни. – Стоит ли продолжать?...

- В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямиком 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.

Мы надеемся, что эти сведения окажутся полезными и в очередной раз напомнят Вам о необходимости как можно скорее избавиться от никотиновой зависимости.

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