

31 мая ежегодно отмечается Всемирный день без табака. И этот День борьбы с табаком, повод отказаться от курения хотя бы на день, чтобы понять, как прекрасно жить без сигарет, и наконец взять себя в руки и бросить эту вредную привычку.

Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет. Пачка сигарет за 170 рублей в день лишает вас 62050 рублей в год! Но это если у вас уходит в день одна пачка сигарет. Можно было бы потратить эти деньги на что-то более полезное и интересное.

Прежде чем взять в руки сигарету, вспомни, никотин достигает клетки мозга за 7 секунд. В течении считанных минут его количество в крови возрастает в несколько раз, никотин возбуждает нервную систему и воздействует на организм следующим образом:

1. Приводит мозг в состояние повышенной возбудимости
2. Учащает сердцебиение и увеличивает кровяное давление
3. Ослабляет мышечную деятельность, расшатывает эндокринную систему
4. До предела тормозит циркуляцию крови в капиллярах
5. Уменьшает аппетит и нарушает баланс углеводов

Выставка "Ваше здоровье в ваших руках" просит обратить внимание на то, сколько уходит денежных средств на курение и как человек чувствует себя при этом, не забывая, что вместе с вами курят даже те, кто не курит.

