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.

