Мук «Центральная районная библиотека» Администрации Катайского района



Курить – здоровью вредить



Карр, А. **Легкий способ бросить курить**/А.Карр. — 2 изд., доп. и перераб. — М.: Добрая книга, 2012. — 208с.

Мук «Центральная районная библиотека» Администрации Катайского района



Курить – здоровью вредить



Карр, А. **Легкий способ бросить курить**/А.Карр. - 2 изд., доп. и перераб. - М.: Добрая книга, 2012.-208c. Мук «Центральная районная библиотека» Администрации Катайского района



Курить – здоровью вредить



Карр, А. **Легкий способ бросить курить**/А.Карр. - 2 изд., доп. и перераб. - М.: Добрая книга, 2012.-208c.

Памятка о вреде курения: коротко и по существу

- 1. В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямиком попадает в организм курящего.
- 2. Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- 3. Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- 4. Изнуряющий кашель и мокрота постоянные спутники курильщика.
- 5. Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- 6.Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- 7. Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.
- 8. В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- 9. 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!

Памятка о вреде курения: коротко и по существу

- 1. В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямиком попадает в организм курящего.
- 2. Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- 3. Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- 4. Изнуряющий кашель и мокрота постоянные спутники курильщика.
- 5. Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- 6.Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- 7. Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.
- 8. В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- 9. 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!

Памятка о вреде курения: коротко и по существу

- 1. В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямиком попадает в организм курящего.
- 2. Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- 3. Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- 4. Изнуряющий кашель и мокрота постоянные спутники курильщика.
- 5. Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- 6.Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- 7. Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.
- 8. В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- 9. 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!