

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.

Катайск, 2023 год

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.

Катайск, 2023 год

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.

Катайск, 2023 год

**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 напрямую 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, зависящего 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 напрямую 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, зависящего 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 напрямую 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, зависящего 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!**