



Предлагаем вам кратко ознакомиться и показать близким людям этот небольшой список фактов. Он представляет собой Памятку о вреде курения и может оказаться очень полезным в определенных ситуациях.

- В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это напрямую 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, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.

- Ослабевают 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.

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!



**СЛОМАЙ СИГАРЕТУ  
ПОКА ОНА  
НЕ СЛОМАЛА ТЕБЯ!**

**В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ  
БОЛЕЕ 4 000  
СОЕДИНЕНИЙ,  
В ТОМ ЧИСЛЕ  
40 КАНЦЕРОГЕННЫХ  
ВЕЩЕСТВ**

**НИКОТИН ЕЖЕГОДНО  
УБИВАЕТ 5,4 МЛН  
ЧЕЛОВЕК В МИРЕ**

**98 % БОЛЬНЫХ  
РАКОМ ЛЕГКИХ  
ИМЕЮТ  
НИКОТИНОВУЮ  
ЗАВИСИМОСТЬ**

The poster features a cartoon character with a blue body, a large black mustache, red-rimmed glasses, and a blue hat with a white 'X' on it. He is holding a lit cigarette in his right hand and a lit cigarette in his left hand. A thought bubble above his head shows a pair of blue lungs. In the top right corner, there is a circular logo with a green leaf and a red cross. The background is a light green color.