

**Памятка о вреде курения**

- В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямиком 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.

- Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.

**-**Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.



**ПОМНИТЕ!**

**Табак и здоровье - несовместимы!**

**Никотин - наркотический яд!**

**Курить - здоровью вредить!**