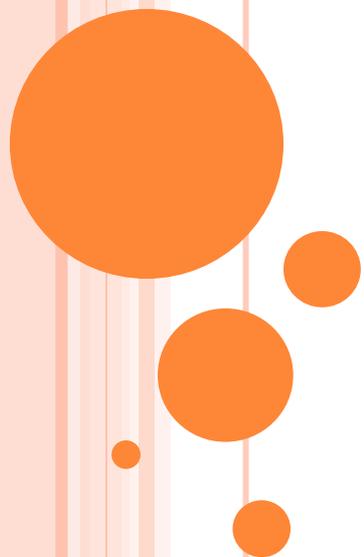


МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



«ЧЕЛОВЕК – ВЫСШЕЕ ТВОРЕНИЕ ПРИРОДЫ, НО
ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЕЕ
СОКРОВИЩАМИ, ОН ДОЛЖЕН ОТВЕЧАТЬ, ПО
КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ОДНОМУ ТРЕБОВАНИЮ: БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ»

○ А.А. Леонов



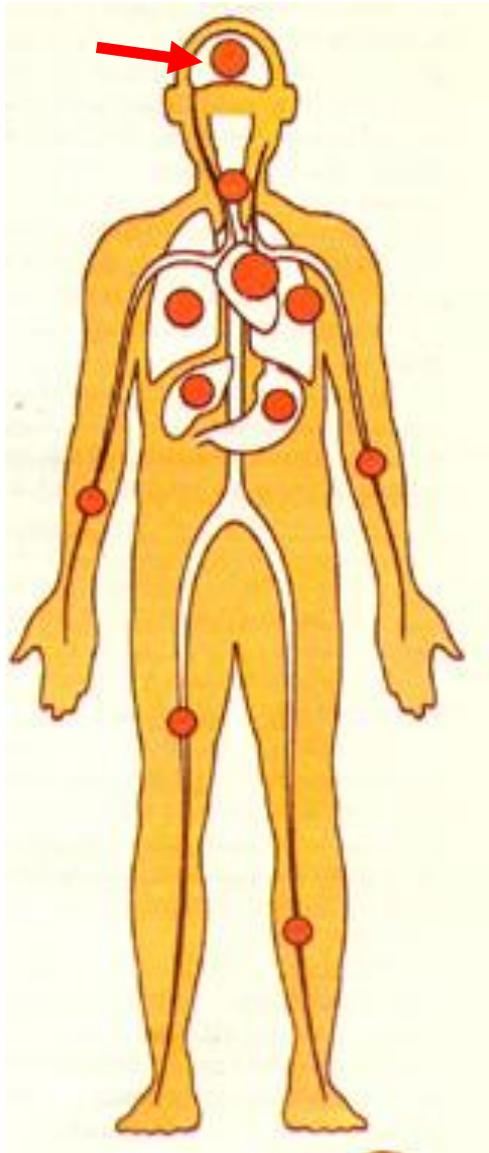
В момент затяжки, температура на кончике сигареты достигает 600 градусов. Под действием высокой температуры из табака и папиросной бумаги, кроме никотина, образуются ядовитые различные вещества: угарный газ, аммиак, синильная кислота и другие. Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические заболевания дыхательных путей. Поэтому у длительно курящих людей почти постоянно держится кашель, сопровождающийся обильным отделением мокроты.



- **Многочисленные медицинские исследования показали, что основной вред курения выражен в том, что табакокурение приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, тормозит, затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы. Наиболее значительный вред курения выражается в том, что способствует развитию таких опасных для жизни заболеваний: как инфаркт миокарда и рак легких.**



0 Вреде никотина



- снижается работа головного мозга
повреждается зубная эмаль
- хронические бронхит
- бронхиальная астма
- стенокардия
- инфаркт миокарда
- рак лёгких
- развиваются гастриты, язвенная
болезнь
- заболевание кровеносных сосудов



содержание табачного дыма

В табачном дыме более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства. Вредные вещества:

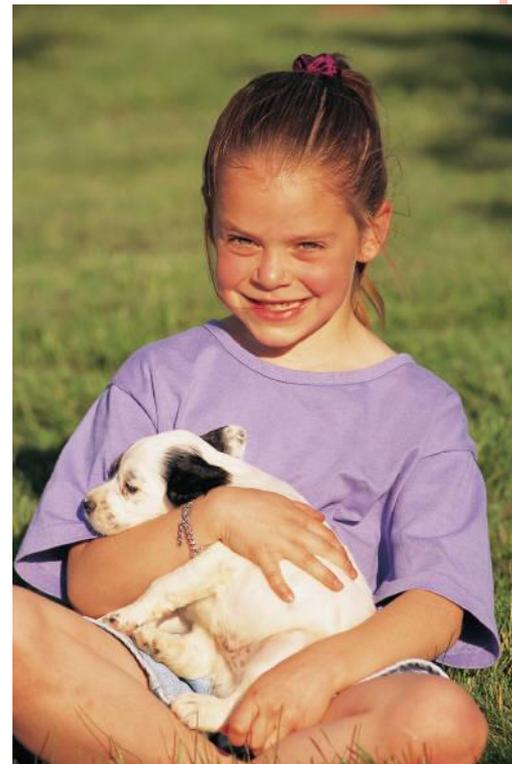
- никотин
- эфирные масла
- угарный газ
- углекислый газ
- аммиак
- табачный дёготь
- полоний – 210
- сероводород
- синильная кислота и др.



*Твоё имя - сигарета. Ты красива, ты сильна.
Ты знакома с целым светом, очень многим ты нужна.
Мозг и сердце ты дурманишь, молодым и старикам,
Независимо от знаний, скажем прямо, слабакам.*

*Запомни: человек не слаб, рождён свободным, он не раб!
Сегодня вечером, как ляжешь спать ты должен так себе сказать:*

**" Я выбрал сам себе дорогу к свету и, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить. Я - человек! Я должен жить!"**



Не попади и ты в ЭТОТ «капкан курения»!



