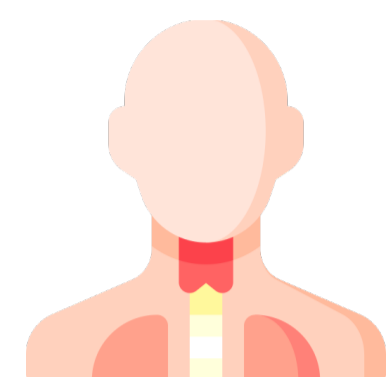
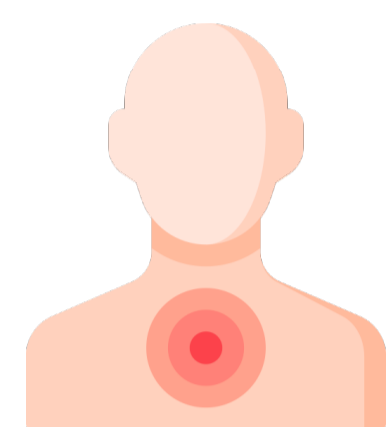


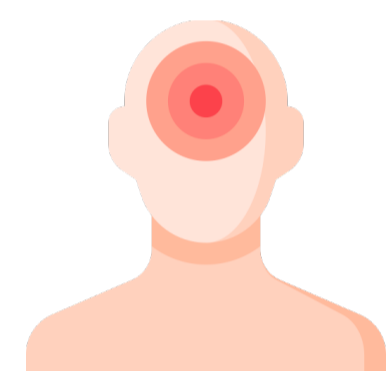
ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ:



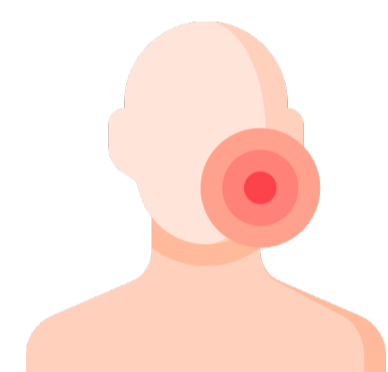
Курящие чаще болеют ОРЗ, бронхитом, эмфиземой легких;



В 90 случаев из 100 курение является причиной возникновения рака легких;



Головные боли, горечь во рту;



Курение вызывает старение кожи, делает её сухой и морщинистой;



Неприятный запах изо рта, хриплый голос;



Курение вызывает разрушение зубов.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ,
А ДАЛЬШЕ СТАЛ ЕЕ РАБОМ.
СПАСЕНЫЕ ВИДИШЬ В НЕИ ОТ ЖИЗНИ ТЯЖКОЙ,
НО ЖЖЕШЬ СЕБЯ ТЫ ПЕПЕЛЬНЫМ ОГНЕМ.

КУРЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ
ИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ
И МАССОВЫХ В МИРОВОМ МАСШТАБЕ
ЗАВИСИМОСТЕЙ, НАНОСЯЩИХ ВРЕД КАК
ЗДОРОВЬЮ ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА,
ТАК И ОБЩЕСТВУ В ЦЕЛОМ.

Служба приёма обращений
отдела профилактики
и социальной безопасности
КОГАУ «Областной дворец
молодежи»

22-59-02,
spo_psbm43@mail.ru

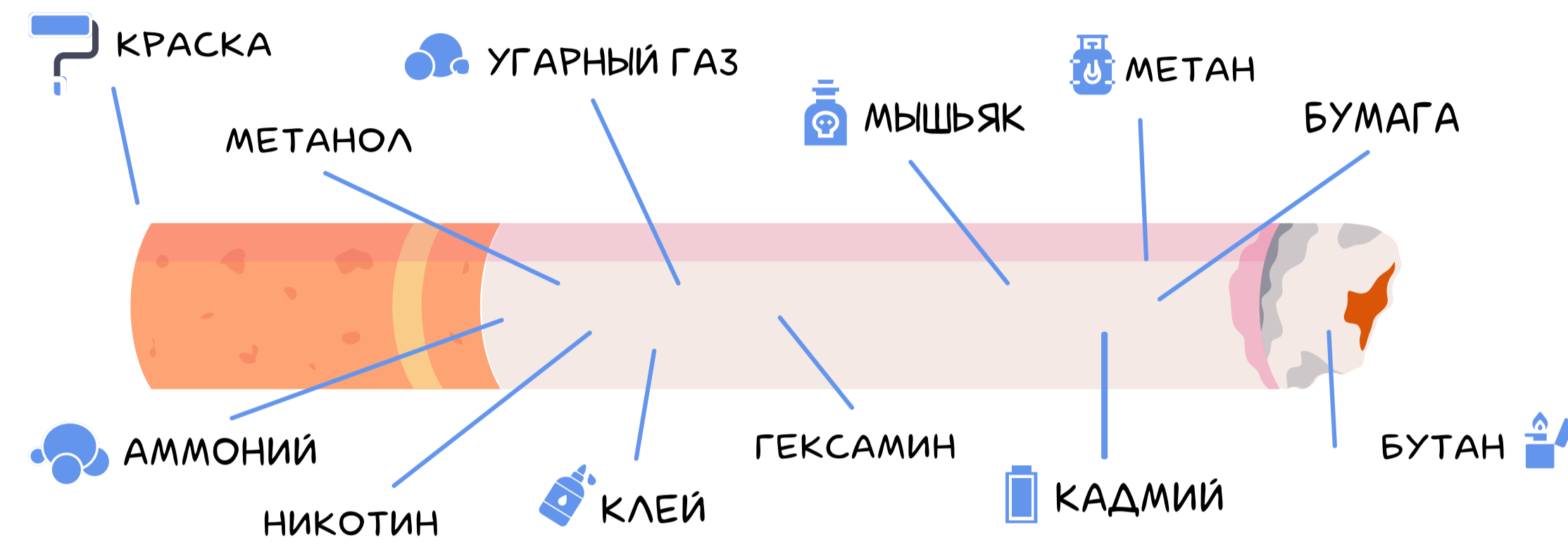


КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»

КУРЕНИЕ – ОПАСНЫЙ ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!



БИОХИМИЯ И СОСТАВ ТАБАКА И ТАБАЧНОГО ДЫМА:



! Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсическими веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля

В дыме табака содержится около 4000 ядовитых веществ:

- НИКОТИН,
- углекислый газ,
- окись углерода,
- синильная кислота,
- аммиак,
- смолистые вещества,
- органические кислоты и другие.

! ИЗ КОТОРЫХ ПРИМЕРНО 60 ВЫЗЫВАЮТ РОСТ РАКОВОЙ ОПУХОЛИ!

«Курение – это один из крупнейших бизнесов на планете, и поэтому так сложно вырваться из его цепких рук».

– Георгий Александров

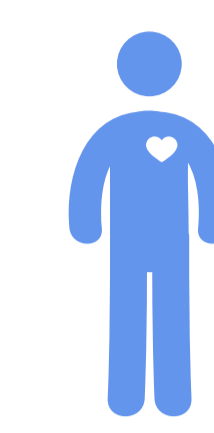
«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации».

– Оноре де Бальзак

«В настоящее время мнение онкологов единодушно: основная причина рака легкого – курение».

– Л. Серебров

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ:



20 МИНУТ

После последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца.

8 ЧАСОВ

Нормализуется содержание кислорода в крови.



48 ЧАСОВ

Усилится способность ощущать вкус и запах.

7 ДНЕЙ

Улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах при выдохе, а также от кожи и волос.



1 МЕСЯЦ

Станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель.

6 МЕСЯЦЕВ

Улучшатся спортивные показатели – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.



12 МЕСЯЦЕВ

Риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками.

5 ЛЕТ

Резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

