

ВРЕМЯ БРОСАТЬ КУРИТЬ!



*Самый лучший способ
бросить курить —
никогда не начинать!*

Марк Твен.

*Составитель: Шипунова И.Д.,
библиограф ИБС ЦДБ*



МБУ ЦБС ГО Красноуфимск
Центральная детская
библиотека
Адрес: ул. Манчажская, 34
Телефон: 5-10-24

Использованные источники

1. общее-дело.рф : [сайт].—[м.б.], 2018.—Режим доступа : <https://общее-дело.рф/19869>.
2. ruslekar.info : [сайт].—[м.б.], 2013-2017.—Режим доступа : <http://ruslekar.info>. Загл. с экрана



Смысл в курении?



Очень много говорилось о вреде курения. Однако беспокойство ученых и врачей растет, так как пока что многие люди не считают курение вредным для своего здоровья. Тем не менее курение — это не безобидное занятие, которое можно бросить без каких-либо усилий. Это самая настоящая наркомания. Ее опасность тем более сильна, что многие люди не воспринимают ее всерьез.

Никотин является смертельным ядом, причем натурального происхождения. Человек может умереть от двух-трех капель никотина.

Курительщик не умирает, так как такую дозу он получает постепенно — примерно такое же количество никотина содержится в 20-25 сигаретах.

Между прочим, это не единственный яд в табаке.



Из чего сделана сигарета? Думаешь, из табака?

Основной объем занимает БУМАГА,
ПРОПИТАННАЯ 400-МИ
ЯДОХИМИКАТАМИ

Все это скрыто под словом «СМОЛЫ», они включают в себя:

- Более 60 ракообразующих веществ
- 14 наркотических веществ
- Боевые отравляющие вещества (фосген)
- Токсины (убивают живые клетки)
- Радиактивные элементы (поллоний 210)
- Тяжелые металлы
- Коровья мочевина (ускоряет всасывание и привыкание)



КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца.

...через 8 часов

нормализуется содержание кислорода в крови.

...через 2 суток

усилится способность ощущать вкус и запах.

...через неделю

улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.

...через месяц

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

...через полгода

улучшатся спортивные показатели—начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.

...через 1 год

риск сердечного приступа уменьшается вдвое.

...через 5 лет

риск рака легких уменьшается наполовину.



