



БУК «Тюкалинская
ЦБС»
Валуевская
библиотека №17



БУК «Тюкалинская ЦБС»
Валуевская
библиотека №17

БУК«Тюкалинская ЦБС»
Валуевская
библиотека №17

Убей сигарету и
спаси жизнь. Свою.



Валуевка—2019

КУРЕНИЕ наносит непоправимый вред вашему ЗДОРОВЬЮ!

1. Из-за курильщиков **рак лёгких**, занимавший в статистике начала прошлого века последнее место, переместился на **второе место в мире**.



2. Избежавшие рака лёгких страдают **астмой и хроническим бронхитом**, раздражающим на части лёгкие и трахеи. Они **захлёбываются собственной зелёной или гнойно-коричневой мокротой**.

3. Те, кто "умудряются" избежать рака желудка от сглатывания ядовитой слюны, отделяются "лёгким испугом" -

чередованиями **поносов с запорами, колитами, гастритами, язвами желудка, двенадцатипёрстной кишки и геморроем**.

4. Никотин сужает просвет артерий. Нарушается доступ кислорода и питания к тканям ног, в результате чего они **отмирают от элементарной гангрены!**



5. Небольшие дозы никотина искусственно повышают артериальное давление, которое организм пытается нормализовать впрыскиванием в кровь

соответствующих гормонов и уменьшением пропускной способности капилляров сердечно-сосудистой системы. На это курильщик отвечает новой порцией никотина, которая превышает предельно допустимую для здорового организма норму, что **приводит к угнетению психики, гормональной и сердечно-сосудистой систем организма**.

6. Стенки кровеносных сосудов от экстремального сжатия и расширения сначала теряют упругость, а затем, становятся хрупкими и лопаются. **Возникают тромбоз кровеносных сосудов, тромбофлебит, раковые опухоли**.

7.

курить вред!но..



**МИНЗДРАВ РОССИИ
ОТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ
ПЕРЕХОДИТ
К СОБОЛЕЗНОВАНИЯМ**