ЕСЛИ ТЫ БРОСИШЬ КУРИТЬ ИМЕННО СЕЙЧАС…

… через 20 минут восстанавливается 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 кожи, волос, при выдохе

… через полгода значительно улучшатся ваши спортивные показатели

“Я счастлив!”

Я сегодня дышу как слон,
Походка моя легка,
И ночь пронеслась,
Как чудесный сон,
Без единого кашля и плевка…
Я стал определенный
Весельчак и остряк-
Ну просто- душа общества.
Я порозовел и пополнел в лице,
Забыл и гриппы и кровать.
Граждане, вас интересует рецепт?
Открыть? Или… не открывать?
Сообщаю: граждане- я
Сегодня бросил курить!

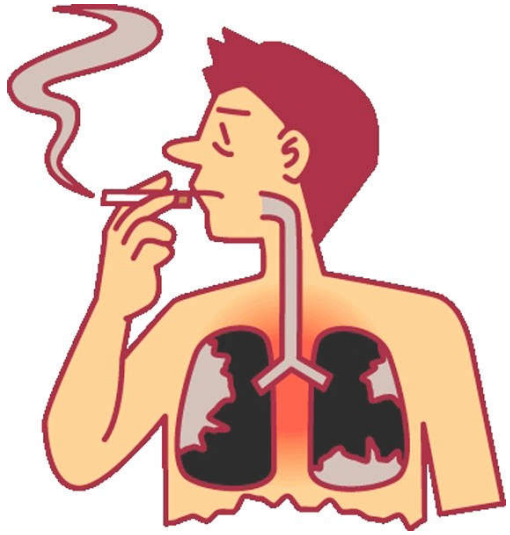
Мы ждём вас в библиотеке им. А. В. Фищева

ежедневно: 10.00-18.00
суббота: 9.00-16.00
воскресенье - выходной

тел.: 2-13-39, 2-18-87
e-mail: kum-biblio@mail.ru

МКУК ЦБО – библиотека им. Фищева

Брось сигарету!



пгт. Кумёны
2021

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**, раздирающим на части лёгкие и трахеи. **Они захлёбываются собственной зелёной или гнойно-коричневой мокротой.**

3. Те, кто "умудряются" избежать рака желудка от сглатывания ядовитой слюны, отделываются "лёгким испугом" - чередованиями **поносов с запорами, колитами, гастритами, язвами желудков, 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.