

# ОСТАНОВИСЬ!!! ЗАДУМАЙСЯ!!!



## СИГАРЕТЫ

Табачный дым содержит более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев. Курение закупоривает артерии, вызывает сердечные приступы, инсульт, заболевание сосудов ног, приводит к бесплодию



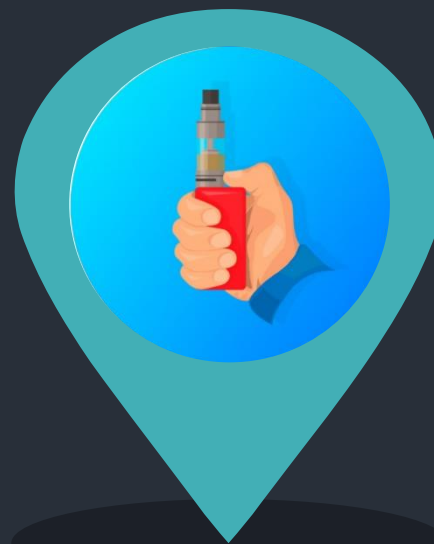
## КАЛЬЯН

За всю сессию курения кальяна вдыхается 179 мг угарного газа, при выкуривании одной сигареты вдыхается 11.66 мг. Угарный газ – это убийца клеток головного мозга. Сама техника курения кальяна доставляет дым во весь объем легких, что вызывает рак легких и заболевания сердца. Общее использование мунштука может привести к заражению туберкулезом и гепатитом



## ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

В курительных смесях присутствуют сильные канцерогены – нитрозамин и диэтиленгликоль. В сигаретах-парилках их в 10 раз больше, чем в обычных. Отравление формальдегидом, высокотоксичным соединением, вполне может закончиться смертью. В электронных устройствах содержится ацетальдегид, который не только отравляет человека, но еще и формирует устойчивую зависимость



## СНЮС

Мешочек снюса в среднем содержит около 40 мг никотина, это содержание равносильно содержанию двух пачек традиционных сигарет. Эта доза может привести к острому отравлению никотином, а впоследствии - к судорогам и нарушению дыхания. Употребление бездымного табака – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода и рака лёгких



## ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!!!