

Наиболее ядовитым для организма веществом является никотин.

Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.



НЕТ НИ ОДНОЙ ХОРОШЕЙ ПРИЧИНЫ ДЛЯ КУРЕНИЯ!

Наш адрес:

Адрес: Владимирская область

Селивановский район,

ПГТ Красная Горбатка

Улица 1 – ая Заводская, д 3а

Т. (49236)2–27-95

Email – [seliv\\_cso@uszn.avо.ru](mailto:seliv_cso@uszn.avо.ru)

Сайт: [selivcson.ucoz.ru](http://selivcson.ucoz.ru)

И.о. директора – Бодягина Евгения  
Геннадьевна

ГБУСО ВО «Селивановский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения»

Не кури! Табак содержит яд!

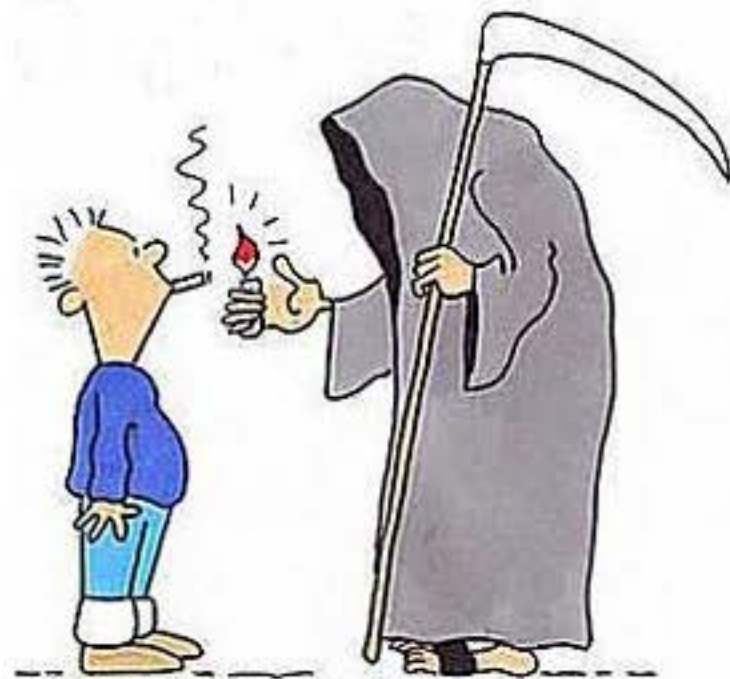


Автор: Есефьева Ольга Алексеевна  
воспитатель стационарного отделения

2015 год

КУРЕНИЕ - это вредная привычка, очень сильное навязчивое влечение. Никто не может толково объяснить, в чем притягательная и сила табака. Зато известны ощущения, которые испытывают люди после первой выкуренной сигареты: отвращение, головокружение, кашель, тошноту. Все эти ощущения предупреждают:

**НЕ КУРИ! ТАБАК СОДЕРЖИТ ЯД!**



### А вы знали?

Никотин проникает в мозг за 7 секунд и оказывает мощное влияние на нервную систему. Кроме того:

- ВЕС. Курение нарушает обмен веществ. Притупляется чувство вкуса пищи, что приводит к перееданию.
- КОЖА. Куришь - значит тебе обеспечен серый цвет кожи и появление преждевременных морщин.
- ЗАПАХ. Уткнись носом в свитер курильщика, а потом в свежестиранную одежду... Без комментариев.
- ДЕНЬГИ. Не куришь - свободных денег явно больше.
- ЧТО ЕЩЕ? Желтые зубы, огрубевший голос, утренний кашель курильщика...

Согласно данным Организации Объединенных Наций ежегодно в мире от табака умирает 3 миллиона человек, то есть от курения погибает 1 человек через каждые 13 секунд.



Сейчас в мире курение выходит из моды.  
**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - МОДНО!**