

КУРЕНИЕ – пагубная привычка, которая всегда наносит вред организму!

СЕРДЦЕ ИНФАРКТ		ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ РАК, БРОНХИТ, ЭМФИЗЕМА	
	МОЗГ ИНСУЛЬТ	КОСТНАЯ СИСТЕМА ОСТЕОПОРОЗ	
ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ		ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ СОСУДЫ ГАНГРЕНА, АМПУТАЦИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	
	РАК, ГАСТРИТ, ЯЗВА	МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА РАК, БЕСПЛОДИЕ, ВЫКИДЫШИ, ИМПОТЕНЦИЯ	
	НЕРВНАЯ СИСТЕМА НЕВРИТЫ		

ЕСЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

через 20 минут нормализуется артериальное давление и работа сердца;
через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;
через 2 суток усиливается способность ощущать вкус и запах;
через неделю улучшится цвет лица, исчезнет запах от кожи, волос, изо рта;
через месяц станет легче дышать, перестанет беспокоить кашель;
через полгода будете быстрее плавать, бегать, легче переносить физические нагрузки.

Наш адрес:

662501, Красноярский край
г. Сосновоборск,
ул. Весенняя, 9, каб. 2-2

Свои вопросы вы можете задать по телефону

тел. 8 (39131) 3-30-64

График работы:

Понедельник – пятница
с 09:00 до 18:00

Обеденный перерыв с 13:00 до 14:00
Выходные дни: суббота, воскресенье

Наш сайт: <http://kcson-16.ru>

КУРЕНИЮ НЕТ!

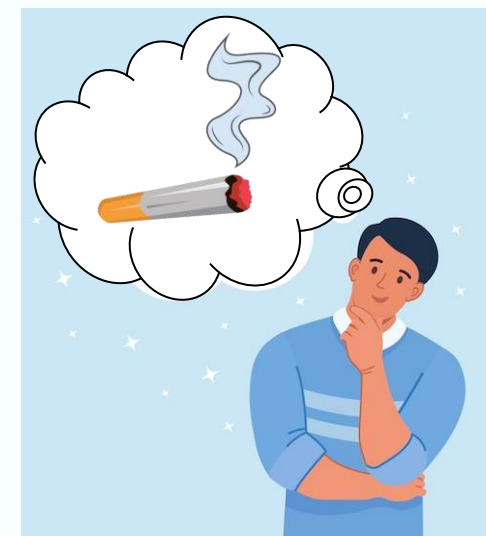


Министерство социальной политики
Красноярского края



краевое государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
«Комплексный центр
социального обслуживания населения
«Сосновоборский»

Что мы знаем о КУРЕНИИ?!



Сосновоборск, 2026

Что же такое табак?

— это травянистое и кустарниковое растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин. Высушенные, измельчённые и ферментированные листья, стебли этого растения, и употребляются для курения, нюхания или жевания.



НО только ли табак содержится в сигаретах или других курительных устройствах?



Вейп:

почему он вреден?



Большинство жидкостей для вейпа и электронных курительных устройств состоят всего из четырех ингредиентов:

- пропиленгликоль;
- растительный глицерин;
- никотин;
- ароматизаторы.

Однако в эти жидкости входит более 80 токсичных соединений, наиболее опасны: свинец, мышьяк, акролеин и формальдегид. Эти вещества выделяются в процессе нагрева устройства.



Только задумайтесь!

формальдегид используется для обеззараживания навоза, хранения анатомических пособий и для склеивания древесного материала. Мышьяк применяется в качестве ядов для растений, борьбы с грызунами, а также для лечения сифилиса, и в стоматологии.

Так ли безвреден кальян?!



Кальянный дым содержит свыше 200 токсичных химических соединений. Вопреки мифу о «безопасности» за счёт водяной фильтрации, исследования показали, что вода задерживает не более 5% никотина.

Но и это ещё не всё!

В кальянной трубке скапливаются микробы, они попадают в ёмкости кальяна при вдыхании и выдыхании со слюной. Существует большой риск заразиться инфекцией туберкулеза, стрептококками, стафилококками, грибами кандиды.

