



# ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации  
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.  
Распространяется бесплатно.



## Что такое здоровый образ жизни?

Ни для кого не секрет, что лучший способ поддерживать тело в прекрасной форме, настроение – в прекрасном состоянии, а здоровье – на высшем уровне – вести здоровый образ жизни. В этом нет ничего сложного. Достаточно соблюдать несколько правил, которые должны войти в привычку, и можно забыть о проблемах со здоровьем, лишнем весе и плохом настроении.

### *Правила здорового образа жизни*

Здоровый образ жизни требует соблюдения нескольких основных правил. Важно понять, что это изменения не на пару недель, а на всю жизнь. Прежде всего, здоровый образ жизни – это правильное питание, умеренная физическая нагрузка, здоровый сон и отказ от вредных привычек. На первый взгляд это может показаться очень сложным, но выполняя все эти действия ежедневно на протяжении трех недель, можно выработать привычку к этим действиям, и они станут такими же привычными, как завтрак или утренний душ.

### *Правильное питание*

Правильное питание состоит преимущественно из свежих овощей и фруктов, различных круп, молочных продуктов и отварного постного мяса (мясо птицы, говядина). А также морепродукты в неограниченном количестве. Очень важным является употребление достаточного количества жидкости в день. Это должна быть минеральная или питьевая очищенная вода, но ее можно заменять свежевыжатыми соками и травяным чаем, заваренным вручную, а не покупным. Приветствуется также употребление поливитаминных комплексов, которые помогут восполнить недостаток витаминов и минералов в организме, так как фрукты и овощи не всегда содержат нужное количество того или иного витамина.

### *Умеренная физическая нагрузка*

Какой здоровый человек не включает в распорядок дня физическую нагрузку? Занятия спортом – важная составляющая здорового образа жизни. Начинать следует с

небольшой (15-20 минут) ежедневной зарядки по утрам. Можно немного размяться или сделать растяжку перед сном. Тогда он будет здоровым и крепким. Постепенно нагрузку можно увеличивать. Разнообразие видов физической нагрузки поражает. Можно взять абонемент в бассейн, тренажерный зал, на йогу или танцы.

Если занятия спортом будут приносить еще и радость – результат будет в два раза эффективнее. Главное правило, касающееся всех аспектов здорового образа жизни – регулярность. Выполнять упражнения, соблюдать правильное питание, хорошо выспаться нужно каждый день. Пропустив 2-3 дня, вы заметно снизите эффективность и результат. Поэтому нужно сразу определиться: да или нет. И четко следовать поставленной цели.

### *Хороший сон*

Хороший сон – залог крепкого здоровья и отличного настроения. Для здорового образа жизни он важен так же, как правильное питание или занятия спортом. Для того чтобы организм полностью восстановился, нужно спать 7-9 часов в сутки, в зависимости от биологического ритма организма. Есть исключения, когда человек высыпается за 4-5 часов, или когда не проснется, если не проспал 12 часов. Но в основном для восстановления сил и хорошей работы всего организма требуется 8 часов.

Для хорошего сна нужно не так много. Кровать должна быть удобной, не слишком жесткой, но и не мягкой. Желательно иметь ортопедический матрас. Постель всегда должна быть чистой. Не нужно стирать ее сильно пахнущим кондиционером или порошком. Оставшись на белье после стирки, такой запах будет мешать заснуть.

Помещение перед сном лучше всего проветривать. Летом можно спать с открытым окном, а вот зимой достаточно будет проветрить комнату 15-20 минут перед сном. Лишний холод тоже ни к чему.

### *Отказ от вредных привычек*

Вредные привычки должны навсегда исчезнуть из вашей жизни. Курение, употребление алкоголя, пристрастие к фаст-фуду и так далее. Это очень вредно и приносит много неприятностей организму, не говоря уже, что никакого

смысла в ведении правильного образа жизни не будет, если вы имеете, хотя бы одну, вредную привычку.

Это основные пункты, которые необходимо изучить и понять, для чего нужно их соблюдать и нужно ли это вам на самом деле. Здоровый образ жизни требует не только физических изменений. В первую очередь, это перевоспитание себя, своего характера и восприятия. Изменив себя внутри, можно как угодно поменять себя снаружи.

## Наркотики убивают мозг!

Вред наркомании для мозга человека. Что происходит с мозгом, когда в него попадают наркотики? Какой вред наркотиков испытывают на себе нервные клетки? Из каких частей состоит мозг, какие функции они выполняют, и как вред наркомании проявляется по отношению к ним? Что такое нейроны, и каким образом происходит обмен информацией между ними? Какие наркотики "обманывают" нейроны, а какие перегружают каналы связи между ними? Как наркотики нарушают систему коммуникации между нейронами? Что такое лимбическая система, и какой из "гормонов счастья" она выделяет? Что такое понижающая регуляция? Как появляется эффект привыкания и развивается наркомания? Наркотическая зависимость возникает в организме или в сознании? Существуют ли эффективные методы лечения наркомании? Можно ли определить, что человек наркоман?

### Знакомьтесь, ваш мозг!

Мозг – это своего рода "центр управления" всем организмом. Мозг контролирует все ваши действия, даже тогда, когда вы спите. Мозг весит около 1,5 килограммов и состоит из нескольких частей, которые работают все вместе, слаженно как одна команда. У каждой части мозга есть свои важные функции, и вред наркомании может оказаться настолько сильным, что эти функции в лучшем случае станут сбивать, а в худшем случае вообще откажутся работать.

Когда в мозг попадают наркотики, его нормальное функционирование нарушается – вред наркотиков делает своё коварное дело и мозг уже не может работать, как обычно. Изменения, которые происходят в работе мозга, могут привести к тому, что человек начинает употреблять наркотики снова и снова – так и развивается наркомания или алкоголизм.

Употребление наркотиков в больших дозах, несомненно, оказывает значительный вред и самым негативным образом влияет на важнейшие части мозга. Какие же части мозга самые важные, и какие функции они выполняют?

Ствол мозга отвечает за все функции, необходимые для жизнеобеспечения организма – дыхание, кровообращение и переваривание еды. Эта часть мозга также соединяет головной мозг со спинным мозгом, который расположен вдоль спины и управляет движением мышц, а также рук и

ног. Кроме того, спинной мозг посылает в головной мозг сигналы о том, что происходит с телом. Вред наркомании, например, героиновой наркомании, может проявиться в виде летального исхода, который может быть вызван блокировкой дыхательного центра из-за передозировки наркотиком. Грубо говоря, тело забудет, как дышать, и наркоман, принявший слишком большую дозу героина, умирает.

Лимбическая система объединяет в одно целое несколько частей мозга, контролирующих наши эмоции – такие, например, как удовольствие, которое мы получаем, когда едим шоколад. Приятные ощущения вызывают у нас желание повторить действие, которое их вызвало – и это хорошо потому, что еда организму жизненно необходима.

Кора головного мозга – это внешняя часть мозга, которая имеет форму похожую на гриб и называется серым веществом. У человека кора головного мозга очень большая – её вес составляет почти три четверти от веса всего мозга. Кора мозга делится на четыре части, или доли, которые выполняют различные функции – дают нам возможность видеть, чувствовать прикосновения, слышать и ощущать вкус. Передняя часть коры, которая называется лобной корой или передним мозгом, отвечает за мышление и управляет нашей способностью думать, строить планы, решать проблемы и принимать решения. Вред наркомании с особой силой может проявиться в нарушении именно этой функции – функции принятия решений. Наркотики, особенно такие сильные как героин или метамфетамин, мгновенно парализуют волю и разрушают систему принятия решений. Отныне наркоман имеет одну проблему: где и как достать наркотик? А все решения сводятся к тому, чтобы это сделать.

### Как мозг передаёт и получает сообщения?

Мозг – это сложнейшая система коммуникаций, состоящая из миллиардов нервных клеток, также называемых нейронами, которые объединены в сети – нейронные сети. Нейронные сети позволяют головному и спинному мозгу, а также нервной системе обмениваться между собой различными сигналами. Эти нейронные сети контролируют все наши чувства, мысли и действия.

Нейроны – это нервные клетки, которых в вашем мозге насчитывается около 100 миллиардов. Нейроны получают и отправляют сообщения, не прерывая своей работы ни на секунду. Внутри нейрона сообщения перемещаются в форме электрических импульсов, двигаясь от тела нейрона по его отросткам – так называемым аксонам. Каждый аксон имеет конечный участок, называемый терминально аксона. Оттуда, сообщение отправляется на другие нейроны с помощью специальных химических веществ – так называемых нейротрансмиттеров (именуемых также нейромедиаторами).

Нейротрансмиттеры – это особые химические соединения мозга, химические агенты-посредники, предназначенные для передачи сообщений между нейронами. Чтобы один нейрон (назовём его передатчик) мог отправить сообщение другому нейрону (назовём его приёмник), нейрон-передатчик создает химические агенты-посредники – нейротрансмиттеры

(нейромедиаторы). Терминаль аксона нейрона-передатчика выпускает эти нейротрансмиттеры, и они перемещаются к нейрону-приёмнику через пространство, называемое синаптической щелью, которая является частью так называемого синапса – места контакта двух нейронов. Далее нейротрансмиттеры нейрона-передатчика связываются с рецепторами нейрона-приёмника.

Рецепторы – химические вещества, принимающие сигналы. Как только нейротрансмиттеры нейрона-передатчика достигают нейрона-приёмника, они (нейротрансмиттеры) прикрепляются к определённым участкам нейрона-приёмника, которые называются рецепторами. Нейротрансмиттеры и эти рецепторы взаимодействуют между собой подобно ключу и замку, совершенный механизм которого гарантирует, что каждый рецептор передаст соответствующее сообщение от контактирующего с ним нейротрансмиттера дальше в тело своего нейрона-приёмника только после взаимодействия с правильным, необходимым ему типом нейротрансмиттера.

Переносчики – химические вещества, отвечающие за возвращение нейротрансмиттеров. После того, как нейротрансмиттеры выполнили свою функцию, они возвращаются обратно в свой нейрон с помощью специальных химических соединений – переносчиков. После этого связь между двумя нейронами прекращается.

Чтобы отправить сообщение, нейрон выпускает химическое соединение (нейротрансмиттер) в синаптическую щель – пространство, разделяющее два нейрона. Нейротрансмиттер пересекает синаптическую щель и попадает на белковую часть (рецептор) другого нейрона, принимающего сигнал. Это вызывает определённые изменения в принимающем нейроне, и сообщение от передающего нейрона, таким образом, можно считать доставленным.

### **Вред наркотиков. Что наркотики делают с мозгом?**

Наркотики – это химические вещества, которые даже при однократном приёме могут нанести непоправимый вред. Например, всего лишь после одного единственного приёма, самый нейротоксичный синтетический наркотик МДМА ("Экстази") повреждает серотониновую систему мозга настолько, что она уже никогда не возвращается в своё первоначальное состояние. Попадая в мозг, наркотики нарушают систему передачи сигналов, вмешиваясь в порядок отправления, получения и обработки информации нервными клетками. Все наркотики действуют на мозг по-разному, так как у них разный химический состав. Действие некоторых наркотиков на мозг продолжается даже после того, как человек прекращает их употребление. Иногда вред наркотиков оказывается чрезвычайно сильным, и процесс разрушения мозга становится необратимым. Разумеется, если принимать наркотики регулярно, то это произойдет с большей вероятностью.

Некоторые наркотики, такие, например, как марихуана и героин, активируют нейроны, так как их химический состав похож на состав настоящих нейротрансмиттеров. Таким образом, эти наркотики могут как бы "обмануть" рецепторы

нейронов, запустив их активацию, но проблема в том, что эти вещества действуют не так, как настоящие нейротрансмиттеры, и нейроны начинают беспорядочно рассылать по всему мозгу сигналы, в которых на самом деле нет необходимости. Другие наркотики, например, амфетамин, метамфетамин или кокаин, заставляют нервные клетки выделять слишком много естественных нейротрансмиттеров, при этом нарушая в мозге их процесс рециркуляции. Это приводит к особо сильному обмену сообщениями между нейронами и в конечном итоге наносит серьёзный вред мозговым каналам коммуникации. Работа мозга в нормальном режиме и под действием наркотика в этом случае различаются примерно так же, как звук тихого шепота и звук громкого крика. Таким образом, вред наркотиков для мозга заключён в лучшем случае в лёгком нарушении работы системы обмена сигналами между нейронами, а в худшем случае в её серьёзном повреждении – частичном или полном.

Употребление любого наркотика – алкоголя, никотина, марихуаны, кокаина, героина, метамфетамина и т.д. влияет на центр мотивации поведения, который отвечает за удовлетворение от совершения какого-либо действия и входит в состав так называемой лимбической системы. Эта часть мозга реагирует на приятные ощущения, выделяя нейротрансмиттер, который называется дофамин (один из трёх так называемых гормонов счастья, два других – серотонин и эндорфин). Дофамин создает чувство удовольствия и подаёт в мозг сигнал о том, что было сделано что-то приятное и хорошее, что на это необходимо обратить внимание и что это необходимо запомнить. Действие наркотиков нарушает нормальный порядок этого процесса, так как после их употребления образуется слишком большое количество дофамина, к тому же дофамин выделяется значительно дольше, чем при получении удовольствия от других вещей. Избыток дофамина приводит к развитию состояния эйфории, которое часто возникает у человека после принятия наркотиков. Злоупотребление этим процессом в результате приводит к тому, что выражает собой вред наркомании.

### **Вред наркомании. Как развивается наркотическая зависимость?**

Вспомните, как вы себя чувствуете, если случается что-нибудь хорошее – например, когда ваша любимая команда выигрывает важный матч или когда вас хвалят за отлично выполненную работу? Все ваши ощущения в этот момент – результат работы лимбической системы. Получение удовольствия от различных ощущений и событий – очень важная часть нашей жизни, именно поэтому, создавая положительные эмоции, лимбическая система заставляет нас снова и снова искать то, что может нас порадовать. Вред наркомании, начиная свою коварную разрушительную экспансию на ваш организм и управление вашей судьбой, болезненно эксплуатирует именно этот факт.

Когда человек впервые принимает наркотик, то обычно испытывает невероятно сильные приятные ощущения, радость и удовольствие. Положительно и активно



стимулируется центр мотивации поведения, который передаёт в мозг сигналы с помощью дофамина. Разумеется, употребление наркотиков может иметь и другой эффект. Вред наркотиков проявляется сразу, в момент их первого употребления. Например, те, кто впервые пробует курить, часто заходятся в сильном кашле, их тошнит и даже рвёт под действием токсичных веществ, которые содержатся в табаке или марихуане.

Но, начав употреблять наркотик регулярно, через некоторое время организм определённым образом адаптируется. Доза наркотика, приводящая в первые разы приёма к явно выраженному отравлению, теперь воспринимается организмом абсолютно нормально, хотя степень интоксикации не снижается, а даже наоборот. Однако, не смотря на регулярное отравление, в мозге под действием постоянного избыточного количества нейротрансмиттеров начинают происходить серьёзные изменения. Лимбическая система постоянно вырабатывает дофамин, и нейроны постоянно получают больше дофамина, чем обычно. Вред наркомании заключается в том, что нейроны могут начать сокращать число рецепторов, реагирующих на дофамин, или просто вырабатывать меньше дофамина сами. В итоге в мозг поступает меньше дофаминовых сигналов – учёные называют это понижающей регуляцией. При этом многие нейроны погибают под действием наркотических веществ, так как наркотики – это мощный яд.

В результате способность дофамина активировать центры, отвечающие за приятные ощущения, значительно снижается. Человек становится ко всему равнодушным, его ничего не радует, он впадает в депрессию, которая даже способна привести к самоубийству. Жизнь без наркотиков кажется лишённой всех красок. Теперь этому человеку необходимы наркотики, чтобы нормализовать уровень дофамина в мозге, однако, чтобы вызвать избыток дофамина и, соответственно, такую же сильную эйфорию, которую человек испытал в самый первый раз, требуются всё большие и большие дозы наркотиков – именно это и называется эффектом привыкания. Вред наркомании стремительно набирает силу. Под влиянием изменений, которые происходят в структуре мозга, человек стремится принимать наркотики снова и снова, не задумываясь о последствиях и не останавливаясь ни перед чем – он ворует, теряет друзей и работу, ссорится с родственниками. Кроме того, начинаются серьёзные проблемы со здоровьем, в том числе и психическим – всё это и есть наркотическая зависимость, т.е. наркомания.

Несмотря на то, что сегодня точно известно, что происходит с мозгом при наступлении наркотической зависимости, невозможно определить, сколько раз человеку необходимо принять наркотик, чтобы стать зависимым от него. Здесь важную роль играют генетические и социальные факторы. Ведь именно гены делают нас такими, какие мы есть, а социальная составляющая определяет окружение, в котором мы живём. Точно можно сказать одно – все, кто принимает наркотики, сильно рискуют стать зависимыми от них и не хотят задумываться о последствиях наркомании.

## **Вред наркомании. Зависимость от наркотиков – осознанный ли выбор?**

Конечно, человек может начать принимать наркотики добровольно, но если продолжать употреблять их в течение некоторого времени, это станет не добровольным выбором, а необходимостью. Почему? Потому что регулярное употребление наркотиков меняет структуру и функции мозга. В результате вред наркомании проявляется в нарушении способности нормально мыслить и хорошо себя чувствовать без наркотиков, а также контролировать своё поведение. Всё это заставляет человека идти на всё ради очередной дозы.

Когда человек впервые принимает наркотик, это обычно происходит осознанно, с полным пониманием того, что он делает. Однако наркоман – это то же самое, что психически больной человек. Все наркотики действуют по-разному, но употребление любого из них приводит к нарушению функционирования мозга. Чаще всего нет разницы, какой именно наркотик употреблять, так как большинство из них становятся причиной одинаковых негативных последствий для мозга. Наш мозг устроен таким образом, чтобы мотивировать нас к повторению таких действий, как, например, еда, вызывая у нас ассоциацию этих действий с чувством удовлетворения. Когда связь между действием и приятными ощущениями, которое оно вызывает, установлена, мозг запоминает это и заставляет нас повторять это действие вновь и вновь, причём, даже не задумываясь, зачем именно мы это делаем. Вред наркотиков глубоко и незаметно пускает свои корни потому, что наркотики также активируют центры, отвечающие за удовольствие, которое мы получаем, и мы начинаем воспринимать их так же, как еду или сон. Так что, даже если первый приём наркотиков был добровольным решением, далее наступает физическая потребность в их регулярном употреблении, то есть зависимость.

## **Вред наркомании. Есть ли эффективные методы лечения наркомании?**

Эффективные методы лечения наркомании существуют, хотя стопроцентно эффективного средства, позволяющего полностью вылечить наркомана, изобрести пока не удалось. Наркомания – это болезнь, поддающаяся лечению, но чаще всего хроническая. Как и многие другими хроническими болезнями, например, те, у кого диабет или проблемы с сердцем, наркоманы постепенно адаптируются к своему состоянию, иногда с помощью лекарств. Наркотическая зависимость успешно лечится с помощью психотерапии, направленной на то, чтобы убедить зависимых от наркотиков людей изменить своё поведение и сознание. Кроме того, вред наркомании может преодолеваться и медикаментозно, т.к. при зависимости от табака, алкоголя, героина и других опиатов могут помочь определённые лекарственные препараты. Для каждого пациента требуется индивидуальная программа лечения, которая разрабатывается в зависимости от наркотика, который употребляет больной, а также его личностных особенностей – характера, взглядов, убеждений и т.д. Большинству людей,

страдающих наркоманией, требуется несколько курсов лечения для получения положительного результата. Учёные разработали 13 принципов эффективного лечения наркомании. На них и должны базироваться программы лечения.

Чтобы вылечиться, обязательно ли наркоману самому этого захотеть? К сожалению, большинство наркоманов отправляются на лечение в специальные клиники только потому, что суд назначил им принудительное лечение, или же потому, что их заставили родственники. Однако у врачей есть хорошие новости – согласно исследованиям, те, кто лечится в клиниках, сразу же попадают в достаточно жёсткие условия, в которых наркоманы просто вынуждены бороться со своей зависимостью от наркотиков, именно поэтому положительный эффект от лечения вполне возможен даже в том случае, если сам наркоман лечиться не собирался.

Можно ли быстро вылечить человека от наркомании? Нет, нельзя – так же, как нельзя за пару часов сделать так, чтобы у человека срослась сломанная рука или нога. Наркомания – это хроническое заболевание, такое же, как диабет или, скажем, астма. Некоторые способны прекратить употреблять наркотики сами, без помощи врачей, некоторые прекращают их употребление после лечения в клинике, причём, иногда хватает всего одного курса. Однако большинству наркоманов требуется длительное лечение с повторными курсами – так же, как больным астмой в тяжёлой форме нужно регулярно проходить специальное лечение в клинике. Наркоманам, которые пытаются вылечиться от своей зависимости, очень важно понять, что, вред наркомании весьма силён и даже если они сорвались, и случился рецидив болезни, это ещё не повод махнуть на всё рукой. Лучше продолжить лечение и при необходимости скорректировать его программу. Почти все иногда сходят с правильного пути – больные диабетом тоже могут нарушить диету или пропустить укол инсулина, и болезнь сразу же обострится. Нужно просто найти в себе силы начать всё сначала и, наконец, преодолеть вред наркотиков, а не думать, что теперь всё потеряно и лечение не удалось.

### **Вред наркомании. Как определить, что человек болен наркоманией?**

Чтобы выяснить, есть ли у человека проблемы с зависимостью от наркотиков или алкоголя, можно задать ему некоторые вопросы. Ответы на эти вопросы не помогут выявить наркотическую зависимость со стопроцентной точностью, однако положительный ответ на любой из них может быть сигналом о начале проблем, которые, возможно, потребуют вмешательства профессионального врача-нарколога. Вот список этих вопросов.

Случалось ли вам ездить в автомобиле, которым управлял человек, находившийся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения (в том числе и вы сами)?

Принимаете ли вы алкоголь или наркотики для того, чтобы снять напряжение, расслабиться, почувствовать себя более комфортно в компании?

Употребляете ли вы алкоголь или наркотики в одиночку?

Случалось ли вам не помнить, что вы делали после приёма наркотиков или алкоголя?

Советовали ли вам друзья или родственники употреблять меньше алкоголя или наркотиков?

Случалось ли вам попадать в неприятности в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?

---

## **Вред курения на организм человека**

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и сказывающаяся на его дальнейших успехах. На сегодняшний день написано огромное количество книг о том, как бросить курить, разработано множество систем и методик избавления от этой пагубной привычки. Но основным, на мой взгляд, стимулом, который поможет побороть психологическую зависимость от никотина, является осознание причиняемого себе вреда и стремление раз и навсегда избавиться от последствий долгих лет этой зависимости.

Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают около пяти миллионов человек. Только в России никотин каждый день уносит тысячу жизней.

Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода к тканям значительно снижена, так как сосуды сужены.

Курение — основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии.

Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев.

Под влиянием курения снижается также и острота зрения. Ученые многие годы говорили о вреде курения для глаз, но только современные исследования смогли подтвердить горькую для курильщиков правду: содержащиеся в сигарете вещества действительно опасны для зрения, из-за них нарушается кровоснабжение сосудистой оболочки и сетчатки глаза. Каждому курильщику, а особенно тем, у кого за плечами большой стаж курения, в любой момент грозит образование закупорки сосудов, а от этого можно полностью лишиться зрения.

Существуют заболевания, вызываемые в основном только курением. Это – облитерирующий эндартериит (заболевание сосудов ног). Происходит сужение сосудов и приток крови к тканям и клеткам сильно нарушается. Самое страшное последствие этого заболевания – ампутация конечности (ей). Как свидетельствуют российские медики, каждый год в нашей стране производится около 20 тысяч операций по ампутации ног из-за облитерирующего эндартериита.

Клинические испытания, проводимые в течение последних лет, доказали, что кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего. Например, доказано, что кожа сорокалетней женщины, курящей много лет, может быть такой же разрушенной, как кожа семидесятилетней некурящей. Доктора называют вид таких изменений человеческой кожи синдромом «табачного» лица.

У курящих мужчин в 3 раза чаще встречаются случаи импотенции по сравнению с некурящими. Так и женщины, которые курят, страдают фригидностью в 2,5 раза чаще по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Курильщики нервно истощены больше, чем другие. Они расшатывают свою нервную систему, живя от сигареты до сигареты и готовы вспыхнуть не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу. Вследствие нарушения правильного течения нервных процессов человек становится раздражительным, неуживчивым, у него развивается, как говорят, «тяжёлый характер».

Это далеко не полный перечень заболеваний, которые возможны и неизбежны у человека с длительным стажем табачной зависимости. Вам это надо?

Курение замедляет реакции, делает их менее чёткими. Ослабевают внимание, память, снижается интеллект. Людям, чьи профессии требуют памяти и внимания, быстрой реакции, надо помнить, что курение снижает их профессиональную трудоспособность и мешает сосредоточиться на работе.

Учёными было установлено, что при курении на электроэнцефалограмме появляются изменения, свидетельствующие об ослаблении биоэлектрической активности клеток головного мозга. При этом степень ослабления биоэлектрической активности пропорциональна количеству выкуриваемых человеком сигарет.

Великий немецкий поэт Гёте говорил: «От курения тупеешь. Оно не совместимо с творческой работой».

Вред курения на организм человека безмерно велик! Помимо того, что курение негативно влияет на физическое и психологическое здоровье нашего организма, существует масса других причин бросить курить:

К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос.

Сон курильщика всегда хуже, чем у человека его же типа, но некурящего.

Курение притупляет вкус и запах. Эти чувства возвращаются к человеку только спустя некоторое время, после отказа от курения.

Курильщики причиняют большой вред окружающим. От пассивного курения ежегодно умирает более 600 тысяч человек, треть из которых – дети.

Курение является частой причиной пожаров.

Курение — трата денег. Посчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты. Сумма получилась немалая. На эти деньги можно купить реально что-нибудь полезное.

Курение — трата времени. В среднем курильщик тратит на курение от 10 до 15 суток в год! Если вы мне не верите, то давайте посчитаем. Средний курильщик выкуривает 20 сигарет в сутки, а на одну сигарету уходит примерно 3 минуты. Отсюда следует, что в сутки уходит 1 час на перекур, а в год 365 часов.

Неужели такое количество причин не заставит вас бросить курить раз и навсегда? Сделайте это сегодня, ведь Всемирный день без табака – отличный повод бросить курить! Бросайте курить прямо сейчас!!!



***Быть здоровым – это модно!***

***Дружно, весело, задорно***

***Становитесь на зарядку.***

***Организму – подзарядка!***

***Знают взрослые и дети***

***Пользу витаминов этих:***

***Фрукты, овощи на грядке –***

***Со здоровьем все в порядке!***

***Также нужно закаляться,***

***Контрастным душем обливаться,***

***Больше бегать и гулять,***

***Не ленится, в меру спать!***

***Ну а с вредными привычками***

***Мы простимся навсегда!***

***Организм отблагодарит –***

***Будет самый лучший вид!***