

# **Вред курения и алкоголя**

**31 мая – всемирный день без табака**

# Курение убивает

Никотин обладает способностью быстро впитываться в кровь и оказывать отрицательное влияние на органы и системы органов. Незначительные дозы никотина способствуют активизации процессов возбуждения, употребление его в больших объёмах активизирует процессы торможения. Это приводит к тому, что курение способствует угнетению умственной активности, ослаблению памяти, расшатыванию нервной системы, повышению кровяного давления.



# Исследования

В исследования, проводившихся в США и Великобритании, приняло участие 1000 добровольцев, начавших курить ещё в будущем подростками. Из этой группы, по прогнозам учёных 250 человек умрут по причине пагубного воздействия табака на организм, не дожив до 70 лет. Эти люди лишат себя 15 лет жизни из-за пристрастия к пагубной привычке. Ещё 250 респондентов простятся с жизнью после достижения 70 лет, также по причине заболеваний, спровоцированных курением.





В табачном дыме содержится порядка четырёх тысяч химических соединений. Семьдесят из них — это канцерогены, способные нанести вред клеточному генетическому материалу и спровоцировать рост раковых опухолей. Порядка 10% курильщиков, выкуривающих по пачки сигарет в день, становятся жертвой злокачественных опухолей. За этими статистическими данными стоят людские судьбы, которые были перечёркнуты всего лишь одной вредной привычкой раз и навсегда подорвавшей их здоровье.

# Алкоголь

Многие люди сделали алкоголь частью своей жизни, искренне полагая, что только таким способом можно максимально расслабиться, поднять настроение и хорошо провести время.



# Алкоголь — это яд

Но лишь немногие сознательные люди знают, что алкоголь — это своего рода наркотик, который, проникая в организм, пагубно отражается на работе всех жизненно важных органов и систем, именно поэтому необходимо осознавать всю серьезность положения и вовремя исключить систематическое потребление



# Вред



Алкоголь способен привести к полному дисбалансу, однако в первую очередь все же «страдают» нервная и сердечно-сосудистая системы. Ослабленные мышцы, диабет, тромбы в сосудах, усохший головной мозг, увеличенная печень, больные почки, депрессия, импотенция, язва желудка – все это постоянные диагнозы вечных алкоголиков, причем большая часть указанных патологических явлений окончательно излечить уже невозможно.

# Вывод

Сейчас в России много трудностей и проблем. Наша страна богата природными ресурсами, народ наш талантлив и образован, алкоголизм и курение губит молодое поколение. И это сопровождается повальной эпидемией сквернословия.





# Вывод

И следует прислушаться к мудрости, которая гласит: «если тебя преследуют неудачи, наведи порядок в своей голове». Порядок в мыслях приведет к порядку в словах, а доброе слово очистит и тело от болезней и вредных привычек. А здоровые люди – это здоровый народ, процветающая страна.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

