

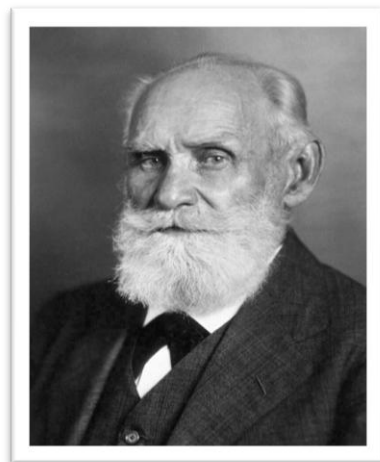
Здравствуйте!

Мы говорим это очень часто друг другу, порой не задумываясь о значении этого слова. А ведь так мы желаем друг другу здоровья.

Охрану своего здоровья большинство возлагает на медицину. Но никакие достижения медицинских наук не дадут здоровья, если люди сами не научатся его сохранять.

«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

И.П. Павлов



Проблема «болезней поведения», или вредных привычек, была, есть и остается актуальной для всех поколений. Именно о «болезнях поведения» мы поговорим с вами.

Курение

О вреде курения сказано немало, но, несмотря на это тысячи людей продолжают курить.



История приобщения европейцев к курению началась давно. Табак родом из Америки. 12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, “петум” – так они его называли. После второго похода Колумба семена табака были завезены в Испанию, а оттуда во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака - тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая один раз в курении, наказание было 60 ударов палок по стопам; второй раз – резали носы, уши, ссылали в дальние города. И только при Петре I было разрешено курить, т.к. будучи в Голландии царь пристрастился к курению трубки.

О том, что капля никотина убивает лошадь, знает даже ребенок. Однако на курильщиков этот факт не производит особого впечатления. Но вред табачного дыма обусловлен не только никотином – он лишь вызывает привязанность, а всё остальное разрушает организм.

Вместе с сигаретным дымом курильщик вдыхает:

Мышьяк. Этот яд вызывает стойкие проблемы с сердцем, провоцирует онкологические заболевания и крайне сложно выводится из организма.

Формальдегид. Это токсичное химическое соединение влияет в первую очередь на дыхательную систему.

Бензол. Это органическое вещество – первая причина лейкозов и других форм онкологии.



А так же смолы, аммиак, цианистый водород, свинец, радий, алюминий, ацетон. Ни один из этих компонентов не является безопасным!

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек.

Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.

Статистика ВОЗ



- в мире курит одна треть населения в возрасте старше 15 лет;
- в России курят примерно две трети мужчин и не меньше трети женщин
- на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения
- к 2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или 10 млн. смертей в год - больше, чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти
- при сохранении существующих тенденций около 500 млн. человек, живших в 2000 году, будут убиты табаком, половина из них - в продуктивном среднем возрасте, что означает потерю от 20 до 25 лет жизни

АЛКОГОЛИЗМ

Существует миф о том, что пьянство является старинной традицией нашего народа. Русский историк и этнограф профессор Н.И. Костомаров доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из неё каждый отпивал всего несколько глотков. Пить допьяна было не принято. Как говорится в русских сказках: «И я там был, мед-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало». В будни никаких спиртных напитков не было, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.



Ни одно живое существо, кроме человека, не употребляет алкоголь добровольно. Защитный рефлекс срывает у всех.

Россия входит в топ-3 стран по смертности от алкоголя. По причине, связанной со злоупотреблением спиртными напитками, умирает около 500 тыс. человек в год. От алкоголя погибает каждый третий мужчина и каждая шестая женщина нашей страны.

МИФЫ И ФАКТЫ ОБ АЛКОГОЛЕ	
Миф	Факт
Алкоголь стимулирует, придает силы.	Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма.
Выпившие люди дружелюбны и общительны.	Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связаны со злоупотреблением алкоголем.
Алкоголь пищевой продукт.	Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь.
Алкоголь может «прочистить мозги».	Алкоголь нарушает нормальную работу головного мозга.
Больше людей умирает от наркотиков, чем от алкоголя.	По статистике, от злоупотребления алкоголем умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков.

Есть плоская шутка: «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким умрет». Да, человек не вечен. Но каждый стремиться прожить как можно дольше и интереснее. Алкоголики погибают на 15-20 лет раньше тех, кто не пьет. Но еще задолго до физической смерти наступает другая смерть, - алкоголик утрачивает характер, волю, интересы, не связанные с выпивкой.

Наркомания

Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил. Отравление организма становится причиной поражения внутренних органов, особенно печени и почек. Отсутствие наркотика ведет к раздражительности и нервозности, появляется сильное беспокойство, и нередко мысли о самоубийстве. Человек уже не в состоянии, чем-либо заниматься. Ради новой дозы он готов пойти на любые унижения и преступления, воровство и убийство. Из 1500 зарегистрированных наркоманов, больше 1000 скончались от передозировки, или что еще хуже, стали как овощи. Есть такие, которые уже не могут двигаться, реагировать, мыслить.

Ниже вы можете увидеть фото людей до того, как они пристрастились к наркотикам и после и почувствовать разницу. Обратите внимание на даты. За какое короткое время произошли эти страшные перемены.



Мы ещё раз вспомнили вредные привычки, с которыми человечество борется уже не одно столетие. Были выбраны те, которые приносят наибольший вред человеку: пьянство, курение, наркомания. Но ведь есть ещё и неправильное питание, сквернословие, игромания. Они, может быть, не так заметны, но приносят вреда человеку не меньше, уродуя его личность и здоровье. Только отказ от вредных привычек и здоровый образ жизни являются гарантом вашего успеха в жизни.

Подумайте об этом. Ваше будущее в ваших руках!