

«Здравствуйте!»

МБУ ДО «ДЮЦ»
апрель 2016 г.

№ 20



12 апреля - День Космонавтики

12 апреля 1961 года мир был потрясен сообщением ТАСС о том, что с территории Советского Союза выведен на орбиту вокруг Земли первый в истории космический корабль «Восток» с человеком на борту, пилотируемый гражданином Союза Советских Социалистических Республик Ю. А. Гагариным.

Юрий Гагарин... Бесстрашный рыцарь космоса, славный сын нашей великой Родины. Человек, покоривший небо. Человек, подвиг и улыбка которого покорили нашу планету.

12 апреля 1961 года. Эта дата навсегда вошла в историю человечества. Весенним утром мощная ракета-носитель вывела на орбиту первый в истории космический корабль «Восток» с первым космонавтом Земли - гражданином Советского Союза Юрием Гагариным на борту.

108 минут длился первый космический полет. В наши дни, когда совершаются многомесечные экспедиции на орбитальных космических станциях, он кажется очень коротким. Но каждая из этих минут была открытием неизвестного.

Полет Юрия Гагарина доказал, что человек может жить и работать в космосе. Так появилась на Земле новая профессия - космонавт.

Ежегодно проходит патриотическая акция «12 апреля – 12 часов – 12 залпов» и этот год не стал исключением. Акция будет проходить 12.04.2016 с 11:30 часов до 13:30 часов в Историческом сквере. Приглашаются все желающие.

В рамках акции «12 апреля – 12 часов – 12 залпов» проводится городской конкурс рисунков на асфальте «Рисуем Космос». От МБУ ДО «ДЮЦ» участие в конкурсе примут клубы «Созвездие» за работу «Лучшее селфи», «Родник» за работу «Парад планет» и «Салют» за работу «Будущее России». Они являются победителями конкурса плакатов-эскизов «Рисуем космос – 2016».



Курить не модно, модно не курить!

Вред курения на организм человека.

КУРИТЬ



НЕ МОДНО

Легальный статус табака многих заставляет относиться к нему, как к безобидной забаве. Тем не менее, современная медицина убедительно доказывает вред курения на здоровье человека.

Табак можно отнести к наиболее опасным, разрешённым законом наркотикам. Он вызывает более выраженную зависимость, чем алкоголь. Вы видели человека, которому надо каждый час выпить рюмку? А тех, кто бегаёт в курилку каждые 60 минут, ещё больше.

Влияние курения на организм сильнее, чем у антидепрессантов и транквилизаторов. Быстрое привыкание, сильная зависимость и огромный ущерб здоровью — особенности этой вредной привычки. И это делает её главной проблемой современной системы здравоохранения. Особенно актуально это для нашей страны: по статистике 40 % россиян курят.

В чём состоит вредное влияние курения на организм человека?

Проанализировав многолетние наблюдения, медики заявляют, что табак влияет практически на все органы и системы. И его воздействие является крайне негативным.

Направления влияния курения на организм человека:

- Кислородное голодание. Вдыхание табачного дыма насыщает кровь вместо жизненно необходимого кислорода ядовитым углекислым газом, смолами и никотином. Больше всего страдает головной мозг и сердечная мышца. Недостаток снабжения миокарда кислородом грозит сердечной недостаточностью (80 % страдающих этим нарушением умирают от инфаркта). Дефицит кислорода для головного мозга чреват ухудшением внимания и способностей к сосредоточению, ослаблением ассоциативных связей;

- Поражение органов дыхания. Вред курения, которое оно оказывает на организм человека, отражается на дыхательной системе. Она первая принимает на себя удар во время вдыхания табачного дыма. В альвеолах бронхов накапливаются вредные вещества из сигарет. Заполнение дыхательных путей смолами и слизью, содержащей бактерии, приводит к одышке, храпу, затруднённому дыханию, чувству боли и скованности в груди. Из переполненных альвеол бактерии распространяются по всему организму. Курильщики с многолетним стажем страдают бронхитом и неизлечимой патологией — обструктивной болезнью лёгких;

- Болезни половой сферы. Вред курения на здоровье человека касается угнетения репродуктивной функции. У женщин-курильщиц чаще случаются выкидыши, у мужчин развивается бесплодие. Дети курящих родителей отстают от сверстников в физическом развитии, они хуже успевают в школе, часто болеют простудой.

Это далеко не весь перечень последствий курения и его негативного влияния на организм человека. Сигареты многократно увеличивают риск развития онкологических заболеваний, сахарного диабета, язвы желудка и туберкулёза.

Вред курения для сердца

Курящий человек остро ощущает влияние табачного дыма на организм. Наступает кислородное голодание, проявляющееся одышкой, особенно во время повышенной физической нагрузки.

Чем дольше Вы не решаете проблему курения, тем больше вред для Вашего сердца. Каждая следующая сигарета вызывает головную боль, головокружение, одышку и кашель. Часто такие неприятные ощущения появляются при подъёме по ступенькам.

Разве Вы не желаете сохранить красоту, молодость и физическую силу на долгие годы? Знайте, что сигареты сокращают Вашу полноценную жизнь вдвое!

Курение и сердечно-сосудистые заболевания тесно связаны. Гипоксия характерна не только для сердечной мышцы, но и всей мышечной ткани в организме заядлого курильщика. Кислородное голодание, наступающее вследствие вдыхания табачного дыма, негативно отражается на всей сердечно-сосудистой системе. Влияние курения на сердце заключается в увеличении вязкости крови и повышении риска тромбообразования. Это ведёт к инфаркту и инсульту.

Табачный дым отрицательно сказывается на распределении липопротеидов высокой и низкой плотности в пользу так называемого «вредного холестерина». Он начинает активно откладываться на стенках сосудов в виде холестериновых бляшек. Отложения холестерина приводят к сужению сосудистого просвета. В результате все органы испытывают ишемию — недостаток кислорода.

Как курение влияет на сердце: опасные последствия.

У заядлых курильщиков высока вероятность перекрытия просвета коронарной артерии, питающей сердечную мышцу, тромбом или холестериновой бляшкой. Это называется инфарктом миокарда. Он сопровождается некрозом (отмиранием) поражённого участка сердечной мышцы.

Вред курения для сердца состоит в создании условий для острого нарушения кровоснабжения — атеросклероза. Также у курильщиков обычно диагностируется стенокардия.



Если Вы курите пачку сигарет в день — знайте, что тем самым Вы повышаете риск инфаркта в 5 раз!

Сигаретный дым ухудшает реологические качества крови, повышая её вязкость и способствуя образованию тромбов. Медики обнаружили прямую зависимость между количеством выкуриваемых сигарет, объемом тромба, приводящего к инфаркту, и самой вероятностью наступления этого опасного для жизни состояния. Курение и сердечно-сосудистые заболевания связаны: чем больше и чаще Вы курите, тем скорее произойдет закупорка коронарной артерии.

Курильщики чаще страдают от артериальной гипертензии. Это связано со способностью никотина повышать тонус сосудистых стенок. Влияние курения на сердце очевидно. В течение 20 минут после выкуривания сигареты повышается пульс и давление. Это является ответной реакцией на поступление дозы никотина, которую тело старается поскорее переработать и вывести. Полностью ядовитые вещества могут покинуть организм лишь через 36 часов.

Зная о вреде курения для сердца и сосудов, стоит задуматься об отказе от этой опасной привычки.

Вред курения для нервной системы



Нервная система — одна из самых сложных и чувствительных к внешнему воздействию частей нашего организма. Только благодаря ей человек способен осознанно воспринимать окружающую реальность. Следовательно, головной мозг и нейронные связи — это одновременно и мы сами, и в некотором смысле — весь окружающий нас мир. Очевидно, что сомнительное удовольствие от курения не стоит того вреда, который причиняется нервной системе.

Считается, что курение воздействует только на физическое состояние, не затрагивая когнитивных функций. Это общепринятое ложное мнение легко опровергнуть — сами курильщики признаются, что сигарета якобы помогает им расслабиться или, напротив, сосредоточиться. Значит, воздействие, безусловно, есть.

- Кислородное голодание. Во время курения головной мозг вместо кислорода получает никотин, смолы, углекислый газ и даже продукты распада тяжёлых металлов. В результате угнетаются ассоциативные связи, снижается внимание и способность концентрироваться. Это и есть то «расслабление», о котором говорят курильщики. Очевидно, минутное сомнительное удовольствие не стоит такого **вреда для нервной системы**.

- Никотин действует как сосудосуживающее вещество. В результате возрастает давление во внутричерепных сосудах, что зачастую приводит к инсульту.

- Влияние на периферическую нервную систему. До конца оно ещё не изучено, но статистика показывает, что курильщики чаще страдают от воспаления нервных стволов (невритов) и радикулитов.

Это только некоторые аспекты вреда курения для нервной системы. Полное воздействие табака на человеческий организм ещё не изучено. Скорее всего, оно является ещё более серьёзным, чем кажется.

Вред курения для кровеносной системы

Медики говорят о том, что вред курения для кровеносной системы курильщика колоссален. Рассматривая лишь некоторые аспекты *вреда курения для кровеносной системы* человека, стоит отметить:

- Спазмы нижних конечностей и артерий сердца. Подобное явление возникает из-за пагубного влияния никотина на стенки сосудов.

- Образование тромбов. Вдыхание табачного дыма провоцирует слипание тромбоцитов, что в свою очередь ведёт к образованию сгустков крови.

- Риск возникновения инфаркта миокарда.

- Повышение артериального давления.

Всего одна сигарета в 10 раз увеличивает ритм сердца, что приводит к нарушению работы данного органа. Кроме того, эксперименты на животных показали, что при вдыхании окиси углерода (содержится в табачных изделиях) в 2-3 раза увеличивается риск возникновения атеросклероза. Стенокардия и инфаркт появляются у курильщиков в 12 раз чаще.

Это лишь несколько примеров того, какой вред наносит систематическое курение кровеносной системе.

Помимо этого, не стоит забывать и о других, не менее опасных последствиях пагубной привычки. К примеру, существуют данные, что пристрастие к табаку является причиной 30 % от общего числа возникновения злокачественных опухолей.

Влияние курения на органы дыхания

Доводилось ли Вам видеть лёгкие курильщика? Если нет, то мы расскажем, как они выглядят: это тёмная нездоровая масса. Негативное влияние курения на дыхательную систему обусловлено токсичным составом табачного дыма. В нём содержится около 4000 химических соединений, из которых 60 являются канцерогенами.

Они вызывают мутацию клеток и приводят к образованию раковых опухолей.

В чём состоит отрицательное влияние курения на дыхательную систему?

Табачный дым наполняет лёгкие и оседает внутри в виде смол. Они считаются причиной раковых образований



и других болезней. Никотиновые смолы вызывают повреждение альвеолярных мешочков, блокируя механизм самоочищения лёгких.

Влияние курения не ограничивается органами дыхания, оно распространяется и на другие системы. Вредные компоненты табачного дыма попадают в кровь. Курильщики чаще страдают раковыми опухолями, воспалениями, хроническим бронхитом.

Вдыхание табачного дыма ведёт к потере соединительной ткани бронхо-лёгочной системы своей эластичности. Повышается риск бронхоэктаза — хронического расширения бронхов или их отделов. Это заболевание необратимо и грозит сезонными обострениями кашля с гнойными выделениями, одышкой, а также вторичными осложнениями — сердечно-лёгочной недостаточностью, абсцессом лёгких, лёгочным кровотечением.

Влияние курения на дыхательную систему крайне отрицательно. Именно она является первой на пути канцерогенов, никотиновых смол и других опасных составляющих табачного дыма. Он раздражает слизистую гортани, трахеи, вызывает атрофию реснитчатого эпителия, выстилающего дыхательные пути. Курильщики предрасположены к астме, аллергии и простуде, которая протекает у них тяжело и долго.

Влияние курения на органы дыхания состоит в том, что у 80 % заядлых курильщиков рано или поздно развивается хронический бронхит. За ним следуют и более серьёзные патологии бронхо-лёгочной системы.

Вред курения для кожи

Общеизвестно, что длительное курение разрушительно действует на кожу лица. Многие возражают, что от этого ещё никто не умирал, что лишняя морщинка и сероватый цвет лица скорее из-за плохой экологии, чем из-за сигареты. Можно привести ещё множество оправдательных доводов, однако давайте взглянем фактам в лицо. Для женщин они могут стать решающим аргументом в пользу отказа от пагубной привычки.

Факты о вреде курения для кожи:

- Вдыхая дым, мы провоцируем сужение сосудов и кислородное голодание организма. Гипоксия снижает синтез коллагена и замедляет обновление кожи, в результате чего образуются преждевременные морщины.
- Вред курения выражается в нарушении кровообращения: для кожи это означает появление красноватых прожилок на лице или, иначе говоря, расширенную капиллярную сетку на носу и щеках.
- В процессе курения на кожу оседает дым. Вследствие этого закупориваются поры и образуются комедоны.
- О вреде курения для кожи сами за себя говорят признаки типичного лица курильщика: обвисшая сухая кожа, глубокие носогубные складки, «гусиные лапки» и серо-желтый цвет лица.

Влияние курения на зубы

Негативное влияние курения на зубы сегодня ни у кого не вызывает сомнений. Табачный дым попадает, прежде всего, именно в рот, оказывая разрушительное воздействие на всю ротовую полость. Содержащиеся в дыме вещества постепенно копятся в зубной эмали, вызывая ее потемнение. Но налет — это лишь косметический недостаток курения, малая часть тех неприятностей, которые доставляет курильщикам вредная привычка.

Курение влияет также на:

- кровообращение в деснах;
- вызывают атрофию слизистой десны;
- способствуют развитию зубного камня;

- ускоряют появление трещин на зубах, развитие кариеса.

Таким образом создаются условия для благоприятного развития бактерий и микробов, которые воспаляют зуб, вызывают неприятный запах. Курильщикам свойственны такие заболевания как пародонтит и гингивит, лечение которых зачастую не имеет положительного результата — химические вещества, содержащиеся в табаке, затормаживают или делают непредсказуемым процесс выздоровления.

Многочисленные исследования доказали вред влияния курения на зубы. Так, курильщики теряют гораздо больше своих зубов, к 65 годам 41.3% из них вынуждены использовать вставную челюсть или искусственные зубные протезы. Для сравнения, у некурящих людей этого возраста данный показатель составляет всего 20%.

Отказаться курить сигареты достаточно сложно. Это непростой шаг для любого человека, но совершив этот шаг, курильщик получает взамен не только красивую, здоровую улыбку, но и чистые органы дыхания.

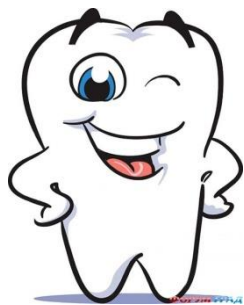
Насколько реален вред от одной сигареты?

Единственная папироса, несколько затяжек — разве это повредит? Многие полагают, что вреда от одной сигареты в день не будет, и они глубоко ошибаются.

Вне зависимости от количества выкуренных папирос табачный дым неизменно причиняет ущерб организму. Вначале это единственная сигарета, потом две, три, а там и до пачки в день недалеко. Именно так и формируется зависимость.

Какой вред от 1 сигареты в день?

Вы можете решить: «А стоит ли вообще думать о такой мелочи?» Да, колоссального урона от одной папиросы не будет. Обычно у начинающих курильщиков организм бросает все силы на защиту от ядовитого дыма и его опасных составляющих. Благодаря компенсаторным механизмам негативное влияние единственной папиросы



полностью нивелируется. Однако что будет, если их количество увеличится?

Что если Вы пока не являетесь зависимым от никотина, а всего лишь хотите побаловаться? В этом случае подумайте, чем грозит Ваше «баловство» окружающим, ведь среди них могут оказаться беременные и дети.

Другая сторона вреда от одной сигареты — Вы показываете плохой пример окружающим. К тому же Вы по собственному желанию поддерживаете своими деньгами производителей табачной продукции.

И напоследок: сколько было и сколько ещё будет в Вашей жизни случаев курения «всего лишь одной папироски». И как скоро 1 превратится в 10, 20 штук?

Статистика о вреде курения со всего мира

Уверены, Вам будет интересно узнать о том, какая ситуация сложилась с никотиновой зависимостью за рубежом и в мире в целом. Статистика показателей, связанных с курением, ведётся Всемирной организацией здравоохранения.

Несколько фактов:

- Сегодня на планете проживает около миллиарда курящих. Можно сказать, что фактически курит каждый третий взрослый.

- Большинство курильщиков живут в развивающихся странах с низким уровнем жизни и доходом на душу населения.

- По статистике, в Америке от последствий курения каждый год умирают 400 000 жителей.

- Пристрастие к табаку является основной причиной серьёзных заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы, дым провоцирует онкологические заболевания.

- Снижение кровотока из-за употребления табака со временем приводит к импотенции.

- Курение является причиной 5–6 % пренатальных смертей, 17–26 % младенцев рождаются с низким весом, в 7–10 % случаев родоразрешение вынужденно прерывается.

- В 25 % случаев сигареты являются причиной пожаров со смертельным исходом.

О том, что курение наносит колоссальный ущерб как курильщику, так и окружающим его людям, знают все. Надеемся, что, внимательно изучив статистику, Вы пересмотрите свои взгляды и откажетесь от этой привычки в самое ближайшее время.

Интересные факты о вреде курения

Убедитесь в огромных масштабах губительного влияния сигарет на организм человека — мы подготовили подборку фактов о вреде курения.

- Каждый день в мире умирают от сигарет 14 000 человек.

- В России табакокурение уносит жизни 330–400 тысяч людей в год.

- Не столько интересный, сколько печальный факт о курении — в 20 веке из-за никотина умерли 100 миллионов жителей нашей планеты. Чтобы оценить масштабы, представьте 10 мегаполисов размером с Москву.

- Неумолимая статистика говорит, что 250 миллионов живущих сегодня детей в будущем станут жертвами заболеваний, связанных с табакокурением.

- Ещё один интересный факт о вреде курения — в России курильщиками являются 60% мужчин. А количество курящих женщин с 90-х годов 20 века увеличилось вдвое.

- Четверть несовершеннолетних курящих пристрастилась к сигаретам в возрасте до 10 лет.

- Около 50 миллионов беременных женщин вынуждены дышать ядовитым табачным дымом. Этот факт о курении не интересный, а скорее печальный, ведь последствиями вдыхания никотина и смол могут быть преждевременные роды, гибель плода, выкидыш, рождение младенцев с дефицитом веса.

- В сигаретном дыме содержится свыше 4000 вредных соединений, 70 из них вызывают рак, даже если Вы вдыхаете их пассивно из-за курящих друзей или родственников.

- Примерно 50% детей сегодня являются пассивными курильщиками. Другими словами, у каждого второго ребёнка по вине взрослых могут обнаружиться различные заболевания дыхательных путей.

- Не менее интересный факт о вреде курения: каждый год на планете выкуривается 15 миллиардов сигарет. Это 750 миллионов пачек или 75 миллионов блоков. И горы окурков размером с многоэтажный дом!

Курящий человек в среднем уменьшает свою жизнь на 20 лет. Не велика ли цена за вредную привычку?

Вред кальяна

Кальян (наргиле) всё чаще позиционируется как безопасный заменитель обычных сигарет. Но так ли он безвреден на самом деле?

Вреден ли кальян? Мнение экспертов ВОЗ

Специалисты Всемирной организации здравоохранения утверждают, что курение кальяна может стать серьёзной потенциальной опасностью для человеческого здоровья и не должно рассматриваться в качестве альтернативы обычным сигаретам. Вдыхаемый пар содержит токсичные вещества, которые приводят к появлению сердечно-сосудистых заболеваний, рака.

Вред от кальяна доказывается тем фактом, что после выкуривания средней дозы уровень никотина в моче возрастает в 73 раза, котинина — в 4 раза. Увеличивается также концентрация акролеина и метаболитов бензола, которые вызывают онкологические заболевания.

В нейтрофилах крови у любителей кальяна был зафиксирован повышенный уровень свободных радикалов, участвующих в процессах повреждения тканей, а также сниженный уровень антиоксидантной защиты. В долгосрочной перспективе это может привести к раку легких, пищевода, мочевого пузыря, полости рта.

На вопрос о том, вреден ли кальян с травяными бестабачными смесями, специалисты ВОЗ дают утвердительный ответ. Такие курительные смеси содержат большое количество токсичных продуктов, в некоторых из них обнаруживают никотин.



Конкретные данные о вреде кальяна ошеломляют

- Водяной фильтр, используемый в наргиле, задерживает, прежде всего, никотин, но не может удержать продукты горения и тяжёлые металлы.
- За счёт того, что фильтр плохо пропускает никотин, курильщик вынужден курить кальян очень долго — чтобы утолить никотиновый голод, попутно собрав в лёгкие огромные количества смол. В среднем на это нужно 20-80 минут курения, против 5 минут курения сигареты.
- Каждая затяжка сигаретой содержит 0,5-0,6 литров дыма, всего таких затяжек курящий никотиновую палочку делает 8-12. Затягиваясь кальяном,

курающий получает 0,1-0,15 литров, а для насыщения никотином вынужден сделать 50-200 затяжек. Поэтому количество табачного дыма, вдыхаемого за один сеанс курения, может достигать эквивалента 100-200 сигарет!

- Никотин в дыме наргиле вполне достаточно, чтобы вызвать зависимость.
- Использование одного мундштука может привести к заражению инфекционными заболеваниями, если вы курите в компании.
- Вдыхание дыма кальяна окружающими некурящими — это всё то же пассивное курение.

Таким образом, то, что при рекламе кальяна позиционируется как плюсы, на деле оказывается чудовищными минусами, и ответ на вопрос о том, вреден ли кальян, больше не вызывает сомнений. Он не просто не может быть безопасным заменителем обычных табачных продуктов, но и представляет собой большую опасность, нанося организму человека даже более серьёзный вред, чем сигарета.

Есть ли вред от курения трубки?

Полагаете, что этот аксессуар добавляет Вам солидности и шарма? И ни разу не задумывались о вреде от курения трубки?

Существуют мифы насчёт этого способа употребления табака:

- используется настоящий дорогой табак более высокого качества, поэтому он безопаснее обычного наполнителя сигарет;
- курильщик не вдыхает дым, а лишь задерживает его во рту, наслаждаясь ароматом;



- трубку используют реже, она является атрибутом принадлежности к элите.
- Факты, касающиеся курения трубки:
 - даже в дорогом табаке есть всё те же вредные компоненты, что и в обычных сигаретах;
 - вред от курения трубки, как и от папирос, состоит в ухудшении здоровья бронхо-лёгочной системы, в увеличении риска злокачественных образований;
 - поклонники этого способа вдыхания дыма чаще страдают раком гортани, пищевода, верхнего отдела пищеварительного тракта;
 - главное отличие между курильщиком сигарет и трубки — это то, что последний медленно и степенно идёт к своей смерти с долей элегантности и шарма.

Опасность курения для плода

При табакокурении беременная женщина наносит вред не только себе, но и будущему ребёнку. Табачный дым содержит большое количество химических соединений: никотин, смолу, угарный газ, аммоний. Это лишь малая часть опасного состава сигареты.

Как влияет курение беременной женщины на плод?

У курящих беременных чаще всего могут развиваться следующие осложнения:

- внутриутробная задержка развития;
- самопроизвольный аборт (выкидыш);
- врождённые дефекты младенца («заячья губа», «волчья пасть», пороки сердца, косоглазие, ожирение, астма и другие);
- преждевременное излитие околоплодных вод;
- низкое расположение плаценты и, как следствие, тяжёлое течение беременности;
- преждевременная отслойка плаценты;
- маленький вес и размер младенца.

Наиболее страшным результатом влияния курения на плод является внезапная смерть младенца в период от месяца до года.

Учёные доказали, что курение женщины до и во время беременности крайне негативно влияет на плод, происходят нарушения имплантации эмбриона к стенкам матки.

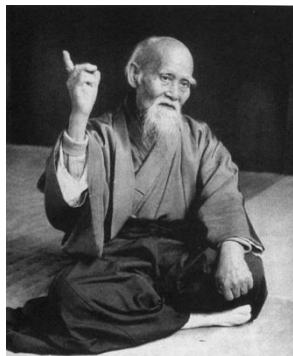
Никотин способен изменить выработку в организме женщины таких важных для беременности гормонов, как прогестерон и пролактин. Этот дисбаланс приводит к нарушению формирования плацентарной ткани, а также органов и систем будущего ребёнка. Риск выкидыша связан также с повышением частоты сокращений матки из-за опасного действия никотина на миометрий.

Среди женщин бытует мнение, что влияние курения опасно для плода лишь в первый триместр беременности. Но опасность самопроизвольного аборта может появиться до 28-й недели из-за разного рода аномалий в развитии плаценты. Никотин действует на её предлежание, а также на возможность отслаивания её ткани. Под действием никотина масса плаценты заметно снижается, становится слабой и тонкой. Именно поэтому увеличивается вероятность её разрыва, что приводит к сильному кровотечению и риску потери младенца.

Примерно 80 % никотина расщепляется на котинин ферментами печени. Он воздействует на матку, тем самым провоцируя схватки или роды. В связи с этим повышается вероятность выкидыша с 28-й до 37-й недели.

Не забывайте, что курение очень опасно и может спровоцировать серьёзные и необратимые последствия.

Мудрые мысли о вреде курения



Иногда, чтобы избавиться от пристрастия к табаку, нам не хватает совсем немного силы воли или уверенности в себе. Часто цитаты о вреде курения помогают сделать правильный выбор и твердо принять решение. Точно подобранная, убедительная фраза даже может помочь вашему близкому человеку бросить курить. Дело в том, что многие известные люди, признанные классики литературы, науки и искусства стали авторами глубоких афоризмов и мудрых фраз о пагубном влиянии сигарет. Воспользуйтесь ими, чтобы окончательно убедиться в том, что сигареты приносят непоправимый вред.

Мы собрали для вас столько самых проникновенных высказывания о вреде курения. Предлагаем вам ознакомиться с ними и поразмыслить над смыслом, содержащимся в каждом.

Известные писатели и поэты неоднократно высказывали свое мнение о том, что такое курение и как оно влияет на организм, умственные и физические способности человека. Классик французской литературы Оноре де Бальзак считал, что «табак усыпит Ваше горе, но и неизбежно ослабит и энергию». А поэту Иоганну Вольфгангу фон Гете, достоянию немецкой культуры, принадлежит следующая цитата: «От курения ты тупеешь. Оно никак не совместимо с творческой работой». Зарубежным писателям вторил и Лев Николаевич Толстой, который говорил: «Табак ослабляет силу нашей мысли и делает абсолютно неясным её выражение».

Интересно, что и известные врачи тоже стремились высказать свое мнение по поводу данной проблемы. Они стали авторами следующих цитат:

1. Великий греческий врач Гиппократ говорил об определяющем влиянии образа жизни человека и воздуха, которым он дышит, на здоровье.

2. Прославленный отечественный ученый Тормозов считал употребление табака не просто вредной привычкой, но «властной потребностью, которая управляет поведением человека».

3. Сергей Петрович Боткин, выдающийся российский врач, сам был не чужд пагубному пристрастию. Он сам писал: «Если бы я не курил, то прожил бы на 10-15 лет больше».

Не исключено, что все эти известные люди сами были подвержены этому пагубному пристрастию. Но поняв губительное влияние сигарет и табака, они смогли сделать усилие и отказаться от них.

Какой следует сделать вывод?

Вышеприведенные афоризмы о вреде курения должны заставить любого человека задуматься о своих пристрастиях. Каждое высказывание глубоко правдиво, наполнено смыслом и должно запасть в душу курильщика. Если вы сами или кто-то из ваших близких решили бросить курить, то читайте составленную нами подборку. Мы надеемся, что теперь она даст вам стимул сделать верный выбор в пользу своего здоровья. Подходящий афоризм есть у Конфуция: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра». Если вы проявите силу воли и терпение, то сможете побороть в себе тягу к нездоровому образу жизни. Быть здоровым совсем несложно, а отказ от курения станет первым шагом на пути к этому.



Викторина о вреде курения.

Вот уже 11 лет весь мир отмечает день без табака.

1. Как по вашему, когда отмечается всемирный день без табака?

- 31 марта
- 31 мая
- 31 августа

Комментарий:

Всемирный день без табака провозглашен в 1988г. всемирной организацией здравоохранения. В третий четверг ноября во всем мире также отмечают День отказа от курения, который был установлен Американским онкологическим обществом в 1977г.

2. Согласно закону в России запрещена розничная торговля табачных изделий лицам, не достигшим

- 16л.
- 18л.
- 21г.

3. В каком году в нашей стране принят Госдумой Федеральный закон «Об ограничении курения табака»?

- В 2001г.
- В 2003г.
- В 2005г.

4. Немецкий поэт И.В. Гёте сказал: «Картофель стал для человека благословением, а табак - карой». Кто же открыл для европейцев картофель и табак?

- Дж. Кук
- Х. Колумб
- Н. Миклухо-Маклай

Комментарий:

Европейцы узнали о табаке после экспедиции Х. Колумба в 1492г. Когда его корабли пристали к о. Куба и мореплаватели сошли на берег, то они увидели, что местные жители курят какие-то скрученные листья. Капитан одного из кораблей Родриго де Херес попробовал сделать пару затяжек. Ему понравилось курение, и испанцы захватили с собой в Европу немного листьев и семян табака.

В Европе население не сразу приняло эту палубную привычку, а капитана Родригеса за распространение табака даже посадили в тюрьму. Однако вскоре испанской знати понравилось курить сигары. Из Испании табак начал распространяться по всей Европе. Сначала табак попал в Португалию, а затем во Францию. Там в середине XVI века жил придворный лекарь и ученый Жан Нико, который изучал свойства табака и пришел к выводу что с помощью примочек и компрессов из табака можно излечить некоторые кожные заболевания. Жан Нико вылечил таким образом несколько придворных, слух об этом дошел до французской королевы Екатерины Медичи. Она страдала от сильных головных болей. Жан Нико посоветовал ей нюхать табак. Как ни странно, но это помогло королеве. Она стала всячески поддерживать лекаря и даже распорядилась выращивать табак в королевском саду. Научное название табака Nicotinia , никотин. Теперь вы понимаете в честь кого, он так назван.

В Англии табак появился в конце XVI века. Его привез туда лорд Уолтер Ролеф. Он владел землями в Северной Америке, однажды он увидел у индейцев табачные плантации, а табак индейцы курили в трубках. Лорд Ролеф привез семена табака в Англию и стал его выращивать и продавать. Но вскоре табак в Англии запретили.

Из Англии табак попал в Голландию, где приобрел огромную популярность. В XVIII-XIX веках сигары и трубки получили распространение по всей Европе.

5. В какой стране заживо замуровали в стену пятерых монахов за то, что они курии табак?

- В России
- В Англии
- В Италии

6. Сколько химических соединений содержится в одной сигарете?

- 30
- 500
- 4000

7. Какое наказание для курильщиков существовало в России при царе Михаиле Романове?

- Сажали на кол
- Отрезали нос и уши
- Отрезали губы и нос

8. Отпугивает злых духов, успокаивает, лечит зубы, головную боль, кожные заболевания – чему приписывали все эти свойства?

- Заклинаниям и колдунам

- Табаку
- Лекарствам

Это интересно:

В России долгое время курение не поощрялось. Впервые табак появился при Иване Грозном. Среди знатных людей курение стало популярным. При царе Михаиле Романове курение запретили. За курение и торговлю табаком полагалась смертная казнь.

Следующий царь Алексей Михайлович пытался взять торговлю табаком под свою опеку, но против взбунтовалась церковь. Даже был принят закон, который предусматривал наказание для курильщиков: пытка, наказание кнутом, а для торговцев табаком – казнь.

При Петре I торговля табаком стала свободной, разрешалось курить трубки, а царица Екатерина II уже узаконила распространение и курение табака.

9. При Екатерине II в России начали ...

- Курить табак
- Нюхать табак
- Жевать табак

10. Какой Российский царь обязал своих подданных курить трубки, а курение табака стало косвенной причиной его смерти?

- Борис Годунов
- Петр I
- Иван Грозный

11. В какой стране выставляли на площади отрубленные головы злостных курильщиков с трубками в зубах?

- В Турции
- В Португалии
- В Англии

12. При каком правителе в России появился табак?

- При Иване Грозном
- При Петре I
- При Екатерине II

13. В какой стране курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее?

- В России
- В Японии
- В Англии

14. Какой предмет изобрели во Франции специально для хранения табака?

- Трубку
- Кисет
- Табакерку

Это интересно:

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на пять с половиной минут. Когда человек затягивается дымом сигареты, температура на конце сигареты достигает 60 градусов и выше. Сгорая, табак и папиросная бумага выделяют 200 вредных веществ, например: сажа, синильная кислота, мышьяк, сероводород, аммиак и другие.

Никотин попадает в мозг через 7 секунд после затяжки, мозговые улучшаются, умственная деятельность увеличивается, но затем наступает торможение. Мозг привыкает к никотину, т.к. он облегчает работу мозга, так возникает зависимость от сигареты.

Угарный газ, которые выделяется с дымом сигареты проникает в кровь и разрушает кислород. Внутренние органы получают все меньше кислорода. Выкурив пачку сигарет, человек вводит в организм 400 мл. угарного газа. Организму курильщика нужно все больше кислорода, поэтому сердце работает все сильнее и быстро изнашивается.

15. Спустя какое время после курения сигареты никотин попадает в мозг?

- Спустя 7 сек.
- Спустя 15 мин.
- Спустя 1 ч.

16. Что вреднее для человека?

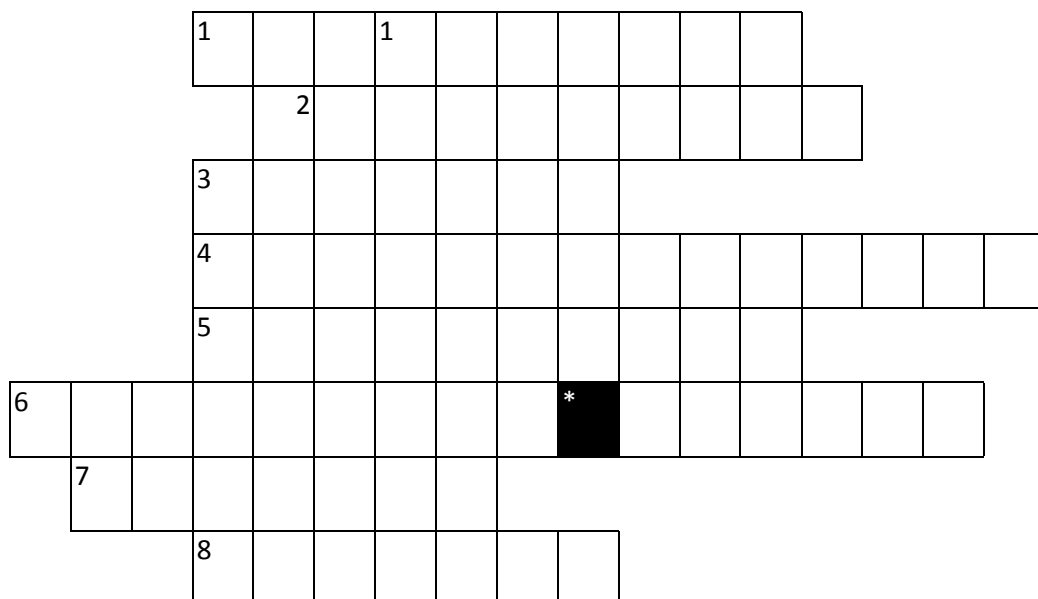
1. Дым от газовой горелки
2. Выхлопные газы
3. Дым от сигареты

17. У кого наибольшая зависимость от табака?

- У тех, кто начал курить до 20 л.
- У тех, кто начал курить после 20 л.
- Зависимость не связана с возрастом

Я думаю, что сегодня вы узнали много нового о вреде курения. Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни и вы будете жить долго.

Кроссворд: Вред курения



По горизонтали:

1. Канцерогенное вещество табачного дыма (бензопирен)
2. «Переменяющаяся хромота» (эндартертит)
3. Вещество табачного дыма, сужающее кровеносные сосуды (никотин)
4. Никотин усиливает(свертываемость)
5. Разрушение тканей десны около зубов (пародонтоз)
6. Почему у курильщиков голос становится хриплым (голосовые связки)
7. Острое нарушение мозгового кровообращения, сопровождающееся расстройством сознания, параличами (инсульт)
8. Ложная потребность, вызывающая различные заболевания (курение)

По горизонтали:

1. Бензопирен.
2. Эндартертит.
3. Никотин.
4. Свертываемость.

По вертикали:

5. Пародонтоз.
6. Голосовые связки.
7. Инсульт.
8. Курение.

По вертикали:

1. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней (здоровье)

Ответы:

По вертикали:

1. Здоровье.



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

620014, г. Екатеринбург, ул. Добролюбова, 2а
телефон/факс 376-49-34/376-40-90
E-mail: len_duc@mail.ru

Сайт: <http://лендюц.екатеринбург.рф/>

Ответственные за выпуск:

Мальцева А.В. методист; Широкова О.С. зам. директора;
педагоги-организаторы: Колосова К.Я., Кожелина О.Н.