

Почему вредно курить.

Подумай, прежде чем взять первую сигарету

Очень много говорилось о вреде курения. Однако беспокойство ученых и врачей растет, так как пока что многие люди не считают курение вредным для своего здоровья. Тем не менее курение — это не безобидное занятие, которое можно бросить без каких-либо усилий. Это самая настоящая наркомания. Ее опасность тем более сильна, что многие люди не воспринимают ее всерьез.

Никотин является смертельным ядом, причем натурального происхождения. Птица погибает даже от поднесенной к ее клюву ватной палочки, смоченной в никотине. Кролик погибнет от четверти капли этого яда, собака — от половины капли. Человек может умереть от двух-трех капель никотина.

Курильщик не умирает, так как такую дозу он получает постепенно — примерно такое же количество никотина содержится в 20-25 сигаретах.

Из-за табака снижаются умственные способности — школьник начинает значительно хуже учиться. Курение в школьном возрасте абсолютно недопустимо, так как именно в это время детский организм растет и развивается как физически, так и морально. Организм мобилизует абсолютно все имеющиеся в наличии ресурсы, чтобы суметь справиться с теми нагрузками, которые выпали на его долю. Тем не менее, все те навыки и привычки, которые были приобретены в школьные годы, остаются с человеком на протяжении всей его жизни. И относится это, как ты сам понимаешь, не только к хорошим, но и к вредным привычкам.

Перед тем как взять в руки сигарету, вспомни, что никотин поступает в клетки мозга уже через 7 секунд. За считанные минуты его количество в крови увеличивается в несколько раз. Никотин возбуждает нервную систему и оказывает следующее воздействие на организм:

- мозг приходит в состояние критической возбудимости;
- учащается сердцебиение и увеличивается кровяное давление;
- мышечная деятельность ослабевает, расшатывается эндокринная система. Никотин препятствует выделению в кровь веществ, которые способны нейтрализовать стресс;
- до предела затормаживается циркуляция крови в капиллярах;
- понижается аппетит и очень сильно нарушается баланс углеводов.

Право дышать чистым воздухом, свободным в том числе и от табака заслуживают все белорусы – от мала до велика, в любом месте и в любое время года! Осуществить это на практике — задача всего общества, всех государственных и негосударственных структур!

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И БУДИТЕ ЗДОРОВЫ.