



Осторожно, табак



Действие никотина на:



органы дыхания -

вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов. У курильщиков развиваются хронические заболевания дыхательных путей;



сердечно-сосудистую

систему - никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведёт к тому, что сердце курильщика работает с повышенной нагрузкой;



нервную систему -

отмечается повышенная раздражительность, снижение памяти, внимания, работоспособности, нарушается сон, страдает умственная деятельность;



пищеварительную

систему - развиваются симптомы заболевания желудка (изжога, тошнота), отмечается нарушение стула.



МБУК «ЛЕНИНГРАДСКАЯ
МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА»



Краснодарский край,
Ленинградский район,
ст. Ленинградская,
ул. Советов, 53,
МБУК «ЛМБ»
Тел.: 8(86145)7-21-11
www.lenlib.ru
librlng@mail.ru



Пивной алкоголизм

Аргументы против пива:

1. Минеральные вещества пива и углекислота способствуют поступлению в кровь жидкости. Это увеличивает нагрузку на почки, ведёт к большой потере натрия и хлора.
2. В связи с низким содержанием полифенолов, пиво может стать причиной злокачественных образований в нижних отделах мочевыводящих путей.
3. Недобросовестные производители пива добавляют в него соединения кобальта, чтобы добиться высокой пены. Этот тяжёлый металл вымывает из клетки кальций, что приводит к ухудшению работы сердца.
4. Учёные обнаружили в пиве трупный яд — кадаверин, ядовитые моноамины.
5. Горечи и некоторые экстрактивные вещества пива могут вызывать галлюцинации.
6. Некоторые вещества пива могут вызвать галлюцинации у тех, кто выпивает более 1 литра в день.
7. Пивной алкоголизм негативно влияет на сосуды и клетки головного мозга — человек медленно глупеет.





Наркотики Как сказать НЕТ!

Запомни:



употреблять наркотики — значит, отказаться от выбора, лишиться свободы, а значит больше не выбирать;



любое вещество, которое приносит удовольствие, вызывает желание попробовать снова и снова. Очень скоро без «дурмана» мир будет казаться пустым и безрадостным;



не все кто пробует «лёгкие» наркотики, садятся на иглу, но риск того, что ты начнёшь колоться, очень велик;

Знай:



в жизни есть много вещей, экспериментировать которые над собой бессмысленно, приём наркотиков не украсит и не обогатит твою жизнь;



наркотики не помогают решить жизненные проблемы, и если твои проблемы реальны, то и выходы из них должны быть реальны;



наркотики помогают попасть в другой мир, но это переселение ненадолго. Скоро и неизбежно реальный мир станет бесцветным и тусклым. Возвращаться придётся в пустоту.

МБУК «ЛЕНИНГРАДСКАЯ
МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА»

30Ж:

Инструкция по применению



Краснодарский край,
Ленинградский район,
ст. Ленинградская,
ул. Советов, 53,
МБУК «ЛМБ»
Тел.: 8(86145)7-21-11
www.lenlib.ru
librlng@mail.ru

Токсикомания Не закрывайте глаза

В 60-х прошлого столетия появились сообщения о злоупотреблении детьми нюханием клеев, бензина и других ароматических веществ с целью вызывать токсикоманическое опьянение.

Токсикомания развивается не сразу, ей предшествует так называемое токсикоманическое поведение, когда подросток принимает какое-либо вещество ещё не в силу собственного влечения, а поддавшись уговорам товарищей. Если же употребление продолжается в одиночку, то формируется уже зависимость - токсикомания.

В течение одного-полутора лет она может привести к тяжёлым мозговым нарушениям, при которых страдают интеллект и память.

