

Являются ли электронные сигареты панацеей, если вы ранее являлись заядлым курильщиком? Это вряд ли. Хотя у них и имеются относительные преимущества, но и вред, который может ими наноситься, также не следует недооценивать. Вы можете хотеть заменить свою вредную привычку другой, которая кажется вам менее вредной, но зачем это в принципе делать? Велик шанс, что вы просто поменяете «шило на мыло», замените один вред на другой – а в этом ничего хорошего нет. Даже если вы будете разрушать свой организм несколько медленнее, чем ранее, возникает закономерный вопрос – а зачем его вообще в принципе разрушать? Мудрым и рациональным решением будет абсолютное избавление от курения. Зачем курить? Это лишь укорачивает вашу жизнь, делает ваш организм более уязвимым перед разного рода внешними заболеваниями. Есть огромное количество различных интересных привычек, которые не наносят хоть сколь-либо существенного вреда организму. И, к сожалению, электронные сигареты не относятся к их числу. Так что если вы намереваетесь их приобрести, то настоятельно рекомендуем вам трижды подумать и взвесить все возможные результаты в данном случае.

Человек часто сам себе злейший враг.

(Цицерон)

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать себя водкой, вином, табаком и опиумом.

(А.К.Толстой)

Табак приносит вред телу,
разрушает разум отупляет целые
нации

(О.Бальзак)

«Люди должны осознать, что
здоровый образ жизни — это
личный успех каждого»

(В.В. Путин).

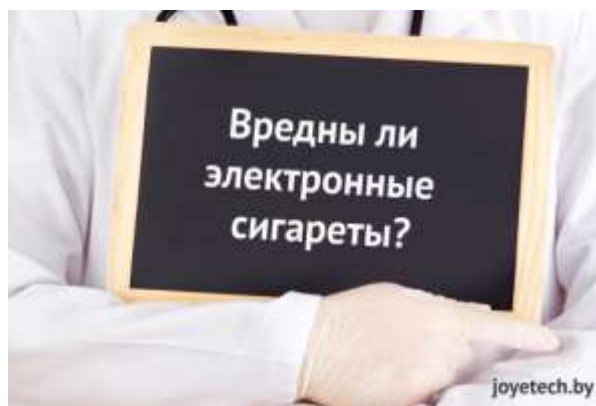


Педагог-психолог МБОУ-СОШ №2
города Аркадака Саратовской области
Зенова Е.В

НЕ ПОГИБАЙ ПО НЕВЕДЕНИЮ.

г.Аркадак

Электронные сигареты в последние годы стремительно набирают популярность во всем мире. Недавно проведенное исследование показало, что за последние шесть лет число подростков, пробующих курить е-сигареты, увеличилось в три раза. Секрет популярности нового электронного девайса прост: производители преподносят их как безопасную альтернативу традиционным табачным изделиям.



Курение- это яд:

Недавние исследования показывают, что курение электронных сигарет приносит столько же вреда, как и курение табака. Хотя в жидкостях для курения, из которых образуется пар, напоминающий дым, не содержится аммиак, бензол, мышьяк, цианид, оксид углерода, в них точно так же есть никотин – **нейротоксический яд**.

Он не только способен убить лошадь, он разрушает нервную систему человека.

- Кроме никотина, в е-сигаретах есть пропиленгликоль – ядовитое вещество, обладающее канцерогенными свойствами, а еще – ароматизаторы, вызывающие раздражение дыхательных путей и глаз

- Пар электронной сигареты состоит из более мелких частиц, чем сигаретный дым, а значит, глубже проникает в дыхательные пути, где и оказывает свое разрушительное действие.

- Однако это еще не все. Недавнее американское исследование показало, что электронные сигареты иногда взрываются. В Медицинскую школу Вашингтонского университета поступили 15 пациентов с ожогами в области лица, рук, бедер и паха из-за курения е-сигарет. Дело в том, что литий-ионные аккумуляторы, энергия которых необходима для работы устройства, быстро перегреваются. Значительное повышение температуры становится причиной короткого замыкания, в результате чего электронная сигарета буквально взрывается в руках курильщика



Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью, маячит где-то далеко, а может вообще минует тебя, - ты ошибаешься. При первом курении першит в горле, учащённо бьётся сердце. Все эти ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда это будет не так легко.