



## Здоровый образ жизни

Немецкий философ Артур Шопенгауэр когда-то сказал: «Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем». А ведь счастливым хочет быть каждый из нас. В последнее время понятие здоровый образ

жизни становится все более актуальным, ведь изменение типа нагрузок («сидячий образ жизни»), увеличение рисков экологического, техногенного, политического, военного и психологического характера только провоцируют негативные сдвиги в состоянии нашего здоровья. Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет. Эти 10 советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов, следующие:

- занимайся приятным тебе занятием;

- всегда имей собственную точку зрения

- придерживайся правил рационального питания - откажись от вредных привычек

- спи при температуре 17-18°C;

- относись ко всему с любовью и нежностью;

- занимайся активным умственным трудом;

- периодически употребляй сладости;

- почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку; - занимайся физическим трудом.

**Здоровый образ жизни и спорт.**

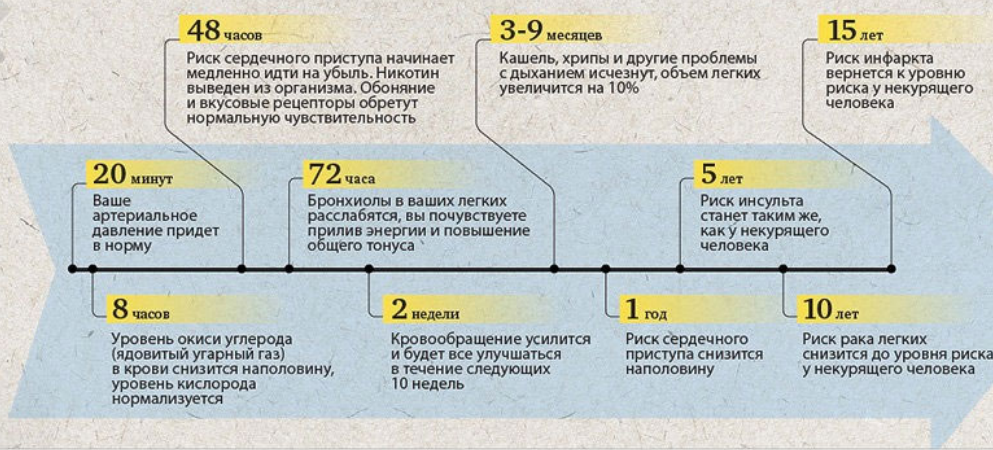


# Правила здорового образа жизни

Используй средства личной гигиены. Для поддержания здорового образа жизни вы можете [просмотреть](#)



# ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ С ВАШИМ ОРГАНИЗМОМ, ЕСЛИ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС



## КАКИЕ ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА ПОПАДАЮТ В ВАШ ОРГАНИЗМ, КОГДА ВЫ КУРИТЕ

Всего около 4000 химических соединений попадает в легкие человека при курении сигареты

- Мonoоксид углерода** – угарный газ
- ДихлорДифенилТрихлорэтан (ДДТ)** – инсектицид
- Нафталин** – яд, средство против моли
- Синильная кислота** – яд, использовалась в газовых камерах
- Цианиды** – соли синильной кислоты, сильные яды
- Винилхлорид\*** – яд, используется для синтеза поливинилхлорида

- Бутан** – компонент смеси для зажигалок
- Метанол** – топливо для гоночных автомобилей
- Стеариновая кислота** – свечной воск

- Формальдегид\*** – консервант для анатомических препаратов
- Мочевина** – используется для синтеза полиуретанов, удобрение
- Ацетон** – органический растворитель
- Аммиак** – компонент краски для волос
- Толуол** – синтетический растворитель

- Мышьяк** – крысиный яд
- Кадмий\*** – применяется в технике, сильный кумулятивный яд
- Полоний 210\*** – радиоактивный элемент

\* Канцерогены

РИА НОВОСТИ © 2011

<http://www.ria.ru> **Министерство здравоохранения России**