



# 10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ




Международная акция 7 апреля 2024

**Ходьба** – самый доступный, физиологический и естественный способ повышения физической активности, отвечающий принципу «Здоровье для всех!»

**РЕГИСТРАЦИЯ НА САЙТЕ ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ –  
[WWW.LIGAZN.RU](http://WWW.LIGAZN.RU)**



Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики



## АЛКОГОЛЬНАЯ И НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТИ:


- провоцируют отдельно друг от друга развитие не только заболеваний, но и усиление зависимости

**- являются лидерами среди различных причин смертности**

Отказ от вредных привычек помогает улучшить качество жизни и защитить от преждевременной смерти, инфаркта, инсульта, тяжёлой инвалидности

**«Выбери жизнь, свободную от вредных привычек.  
Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также  
болезнь образа жизни» (Демокрит)**



 Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики

[smad.mos.ru](http://smad.mos.ru)



Поделись информацией  
с друзьями и близкими





*«Не пейте вина, не огорчайте  
сердце табачищем – и проживёте  
столько, сколько жил Тициан\*»*

— академик Иван Петрович Павлов

---

\*Тициан — итальянский живописец Высокого и Позднего Возрождения, прожил 99 лет и умер от чумы







## **Не думайте, что сигареты с пониженным содержанием смолы и никотина безопаснее или лучше для вас**

Информация на пачках о количестве смолы и никотина не обязательно отражает это количество. Люди курят иначе (глубже вдох, чаще затяжка), чем это делает курительное оборудование, используемое в ходе тестирования





**Табак опасен в любой форме  
и под любой маской.**

**«Пассивное курение»  
увеличивает риск заболеваний  
у некурящих.**

ПРИ ВЫКУРИВАНИИ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ:

- 25% компонентов табака сгорают
- 25% проходят через лёгкие
- 50% попадают в атмосферу





*«Не пейте вина, не огорчайте  
сердце табачищем – и проживёте  
столько, сколько жил Тициан\*»*

— академик Иван Петрович Павлов

---

\*Тициан — итальянский живописец Высокого и Позднего Возрождения, прожил 99 лет и умер от чумы







Одновременное **использование никотина и алкоголя** воздействует на одни и те же центры нервной системы, **способствуя усилению пьянящего эффекта**

Алкоголизм, курение наносят непоправимый вред самому человеку, семье, коллективу

