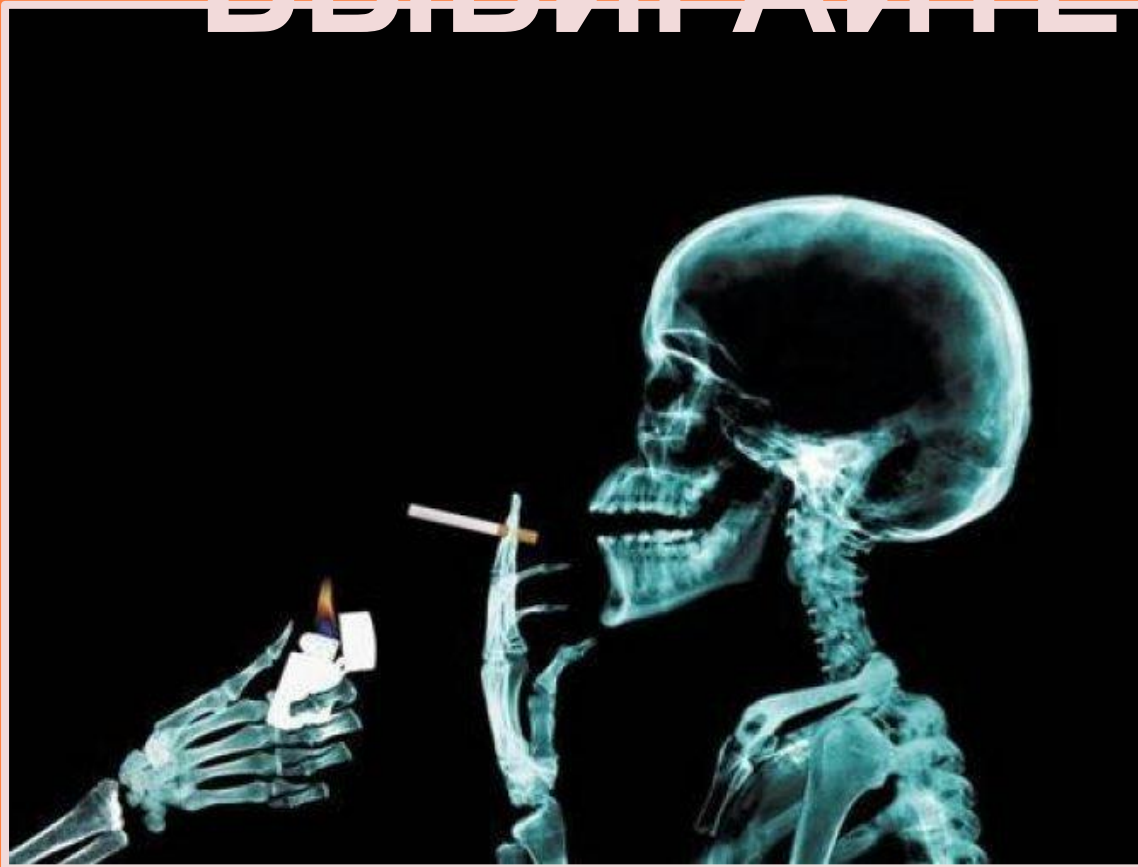


# КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ – ВЫБИРАЙТЕ САМИ!

*Ни одна из  
пагубных  
привычек не  
уносит столько  
здоровья, как  
куре*



**Автор: Зимнович Н.  
В.**

**Автор презентации выражает искреннюю  
благодарность всем,  
кто размещает в сети ИНТЕРНЕТ информацию о вреде  
курения,  
кому небезразлично здоровье нашего общества и ,  
особенно,  
подрастающего поколения.**

**Светлая память тем людям, которые своей жизнью  
доказали,  
что курение разрушает личность.  
Доброго здоровья и долголетия всем, кто исповедует  
здоровый  
образ жизни, являясь примером для всех живущих.**

**В дыму задыхается наша планета!  
Табачным магнатам – на всё  
наплевать!  
Портянкой сушёной смердит  
сигарета,  
Идя за курильщиком – трудно  
дышать.**

**Мы губим себя.... А зачем?  
Непонятно...  
Ведь каплей смолы можно лошадь  
убить...  
Стихом к молодым обращаюсь  
ребятам:  
- Покуда не поздно – бросайте курить!**

**Человек часто  
сам  
себе злейший  
враг.**

**Цицеро  
н**

**Курение позволяет  
верить, что ты что-то  
делаешь, когда ты  
ничего не делаешь.**

**Ральф  
Эмерсон**

**Сигарета - с одной  
стороны уголёк, с другой  
дурак.**

**Джордж Бернард  
Шоу**



# ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?

1. Это модно.
2. Чтобы казаться взрослее.
3. Чтобы не показаться белой вороной.
4. Успокаивают нервы
5. От скуки .
6. От безвыходности.



# РАЗВЕНЧАЕМ ЭТОТ

## МИФ!



Перед  
вами  
результат  
подражани  
я  
моде.



Но до  
этого  
результат  
а  
доживают  
не все.



# ЧТО ЖЕ МОДНО?



1. Быть свободным.
2. Быть успешным.
3. Быть красивым.
4. Быть здоровым.



**ВСЁ ЭТО У ВАС  
ОТНИМЕТ  
КУРЕНИЕ!**



# ВОТ ОН В МОДЕ И ВЗРОСЛЫЙ, А ТЫ...

ОН УЧИТСЯ  
ВМЕСТЕ  
С ТОБОЙ В  
ШКОЛЕ.

**Сергей Колесников**

выигрывает у кемеровского спортсмена, затем у спортсмена из Дагестана и в финале побеждает спортсмена из Чечни, которому уступил Влад Воробьев. Золотая медаль и путевка на чемпионат Мира в Тайланд!!!



# ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ СЛЕВА, А МОЖЕТЕ – СПРАВА. ВЫБОР ЗА ВАМИ.



Расстояние  
между ними  
–  
раковые  
палочки



РАКОВЫЕ ПАЛОЧКИ





## Курящие знаменитости, которых

было жаль



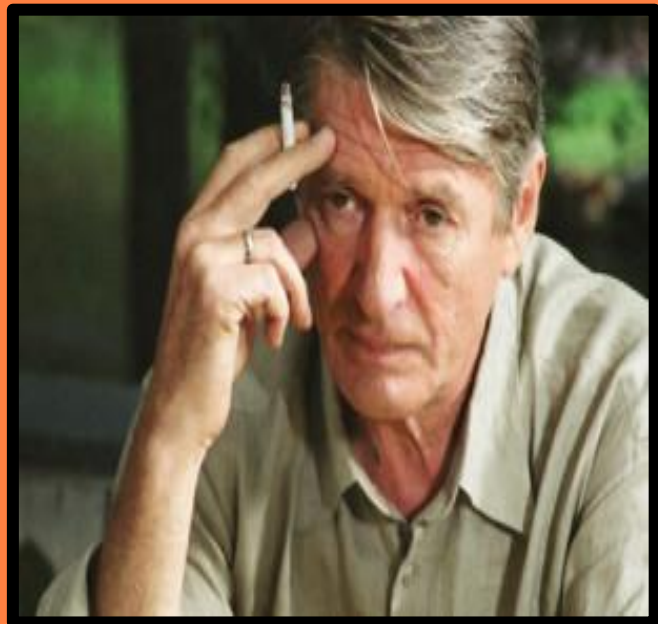
Совсем недавно, 11 ноября 2012 года, на 65 году ушел из жизни знаменитый актер, один из создателей программы «Городок» Илья Олейников. Актер скончался от воспаления легких, а **истинной причиной смерти, по утверждению лечащих врачей, стало курение.** Илья Олейников очень много курил, вследствие чего у него были больные легкие и проблемы с сердцем.



Народный артист СССР, лауреат Государственной премии СССР, и т.д., необыкновенный артист и **заядлый курительщик Олег Янковский умер от рака поджелудочной железы** 20 мая 2009 года. Ему было 65. Курил в основном сигары и трубку, к которой пристрастился в последние годы перед смертью.

# Курящие знаменитости, которых больше

нет.



Андрею Миронову было всего 46 лет, когда инсульт сразил его прямо на сцене. В течение всей своей жизни, начиная со Щукинского училища, **Миронов не расставался с сигаретой**, особенно когда было много работы. Были моменты в его жизни, когда он пытался бросить курить, но потом все повторялось. Как известно курение оказывает вредное влияние не только на легкие, но и сердечно-сосудистую систему.

Когда **Абдулов** еще не знал о своем диагнозе, на вопрос корреспондента о его вредной привычке – курении, актер сказал: - Нужно бросать курить, но не могу. Ничего не могу с собой сделать. Организм твердит: дай, дай никотина. **На 55 году актер и режиссер Александр Абдулов скончался от рака легких. И российские и израильские врачи пришли к единому мнению, что болезнь возникла из-за пристрастия актера к табаку.**

# Курящие знаменитости, которых больше нет.



Одна из самых красивейших и обаятельных актрис Анна Самохина ушла из жизни в 47 лет, в самом расцвете своих творческих сил и возможностей. **Причиной смерти послужила страсть актрисы к табаку, как следствие – рак желудка и печальный итог.** По словам близких и друзей актрисы, она жить не могла без кофе и сигарет.



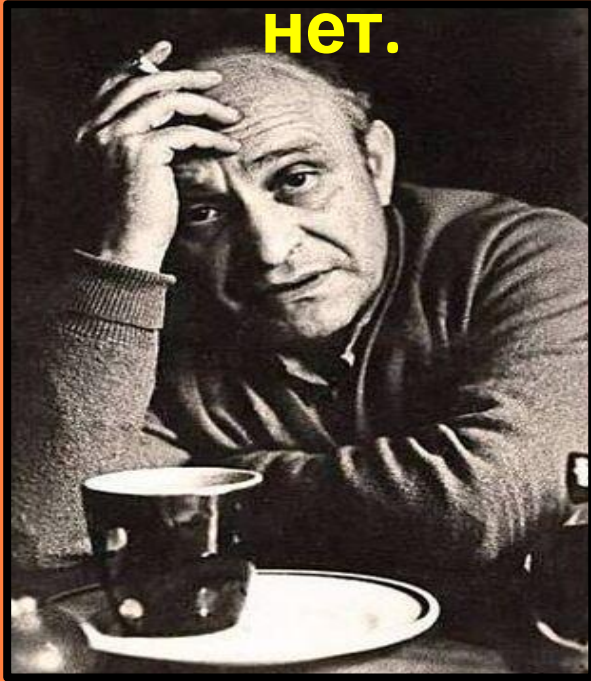
Павел Луспекаев, 42

года

**У него была типичная для курильщиков болезнь - критическая ишемия нижних конечностей.** Курил актер очень много и даже когда болезнь стала приносить ему нестерпимые страдания, он все равно продолжал курить. После съемок фильма прошло совсем немного времени, болезнь одержала победу над актером. Последствия курения: **актер умер от гангрены, вызванной курением и последующей закупоркой**

# Курящие знаменитости, которых больше

нет.



Кумир детей и подростков, народный артист СССР Ролан Быков умер от рака легких. **Всю свою жизнь он кормил свой организм огромными дозами никотина.**



Гениальный оперный и эстрадный певец, популярнее его практически не было в Советском Союзе. **В течение всей своей жизни не расставался с сигаретой.** Умер от нарушения кровообращения сердца 25 октября 2008 года. В одном из своих интервью, перед смертью, сказал: **"Если была бы вторая жизнь, то единственное, что я бы изменил, - не стал бы курить"**

# Курящие знаменитости, которых

## больше нет.



Всенародный любимец, величайший российский актер и театральный режиссер Олег Ефремов был заядлым курильщиком. Несколько раз пытался бросить курить, но так и не смог справиться со своей вредной привычкой. В последние месяцы жизни табак окончательно сразил актера, он еле передвигался, на репетициях сидел с прибором, вентилировавшем его легкие, а в это время руке как всегда была сигарета. В итоге **наступила смерть от рака легких**

Пианист, композитор, общественный деятель. Сам признавался, что много курит, особенно во время творческого процесса. **Умер от рака левого легкого.**

**Дмитрий Шостакович, 68 лет.**

# Курящие знаменитости, которых больше нет.



Российский актер и режиссер Михаил Козаков. Умер от рака легких в израильском хосписе. Его товарищ, актер Александр Пашутин вспоминал: «Я не знал о его болезни, но всегда ужасался, сколько он курил!»

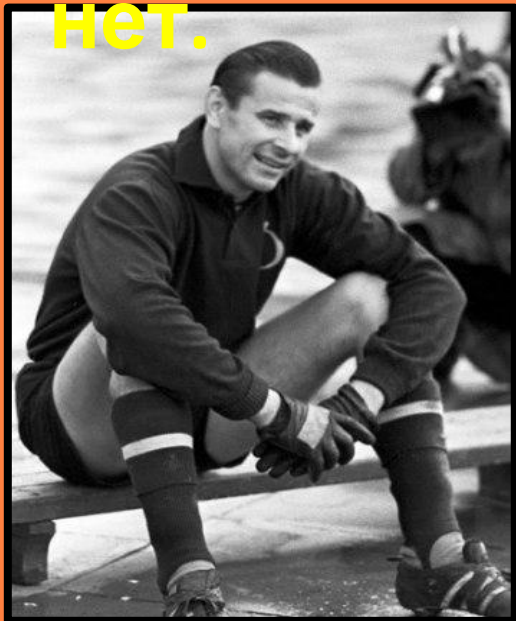


Арчил  
Гомиашвили

Народный артист Грузинской ССР. Блестяще сыграл Остапа Бендера. Умер от рака легких.

# Курящие знаменитости, которых больше

нет.



Легендарный вратарь «Динамо», олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта СССР. Начал курить еще будучи действующим спортсменом. Как «звезде» ему разрешалось. А закончив спортивную карьеру стал заядлым курильщиком. В 55 лет ему ампутировали ногу из-за заболевания сосудов нижних конечностей, вызванного курением. Но даже после этого он не бросил курить. **Скончался от рака легких.**

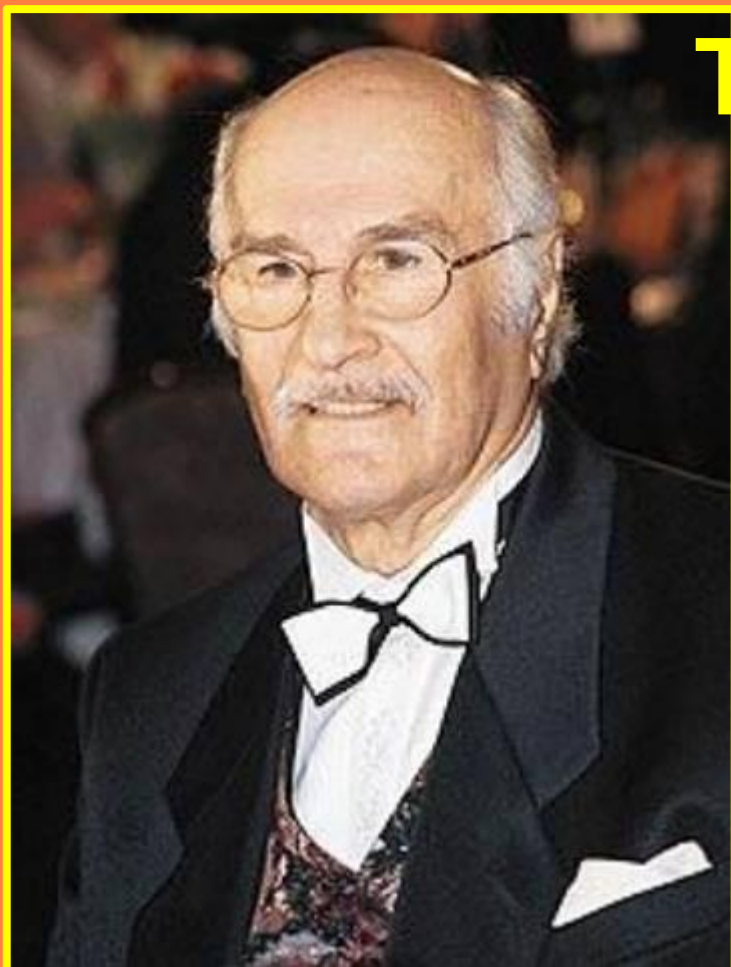


Был любимым актером Тарковского, играл в фильмах Солярис, Сталкер, Андрей Рублев. Курил много, в день по две пачки сигарет. **Смерть наступила от рака легких.**

Анатолий Солоницын, 47 лет

# СПАСИБО ВАМ ЗА БЕСЦЕННЫЙ ОПЫТ ЖИЗНИ БЕЗ

## ТАБАКА!

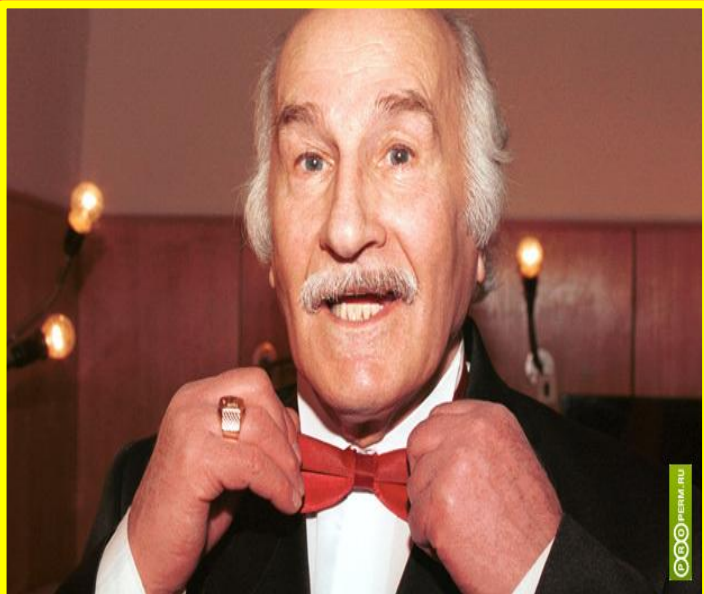


В этом году Владимиру Зельдину исполнилось **100 лет**. Даже удивительно, он родился во время царствования Николая II, в 1915 году. Кажется, что он победил свой биологический возраст – ему никогда не дашь его годы. Этот статный мужчина, красавец-актер привлекает внимание многих своим оптимизмом и своей неутомимой жизненной активностью. **До сих пор он играет в театре, снимается в кино, читает стихи и танцует.**



## Секреты активного долголетия Владимира Зельдина

*«Мечтать, пусть обманет мечта.  
Бороться, когда побежден.  
Искать непосильной задачи  
и жить до скончания времен».*



*Все идет из семьи. Как рассказывает Владимир Михайлович, семья, где он рос, была образцом для подражания. Здесь никогда не было конфликтов и громких споров. **Родители не курили и не любили спиртное.** Отец был музыкантом и в доме всегда звучала музыка.*

*... Ну если это секрет, как я могу вам его запросто открыть. На самом деле секрета особого нет. **Я никогда не курил. Никогда не злоупотреблял спиртным.** И не потому, что я такой правильный. У нас так в семье было заведено.*

**Я много читаю, – говорит Зельдин. – Люблю Набокова.**

**Его все знают как прозаика, но он кроме этого еще замечательные стихи писал. Вот, например**

**«Нас мало юных, окрыленных,  
Не задохнувшихся в пыли,  
Еще простых, еще влюбленных  
В улыбку детскую Земли.  
Мы только смуглый цвет миндальный,  
Мы только первопутный снег,  
Оттенок тонкий, отзвук дальний,  
Но мы пришли в злоеший век.  
Навис он, грубый и огромный,  
Но что нам гром его тревог?  
Мы целомудренно бездомны  
И с нами звезды, ветер, Бог» .**



**– а еще совесть и душа, которая ничем не запятнана. Я могу сказать, что никому в чужой карман не залез. Думаю, что и у многих других людей моего поколения совесть чиста. Мы прошли войну, защитили Россию, честно трудились. Труд, помощь ближним, любовь, доброта и милосердие – это самое главное в жизни. И вот, может быть, я поэтому и живу так долго: радуюсь успеху других, не завидую ни Абрамовичу, ни прочим олигархам. Меня можно задеть, обидеть, я ранимый, как и все, но научился какие-то вещи пропускать мимо ушей, не сосредоточиваться на них. Хотя, конечно, многое в нынешней жизни меня очень огорчает – нечистоплотность, непорядочность, жестокость, которой так много сегодня. Убийства, криминал стали нормой. Я этого не принимаю, да и никто этого не может принять. Я сам всегда старался никому не делать гадостей, подлостей.**

**Как прекрасно сказал Иосиф Бродский, «надо понимать, что есть люди лучше тебя, и это облегчает жизнь». Надо равняться на лучших, а не на худших, тогда и жизнь**

# СПАСИБО ВАМ ЗА БЕСЦЕННЫМ ОПЫТ ЖИЗНИ БЕЗ ТАБАКА!



## Гимн СССР

Слева на право: Эль-Регистан, Александров и Сергей Михалков за редактированием будущего гимна СССР (1943 год).

...Мы с Габо сидели дома за чайным столом и делились впечатлениями о минувшем вечере. Многие нам казалось несбыточным и удивительным. В те дни в Москве проходила конференция трех великих держав. На фронте разворачивались ожесточенные сражения. Позади были Сталинградская и Курская битвы, сражение за Днепр, впереди — окончательное снятие блокады Ленинграда, освобождение Белоруссии, Советской Прибалтики, выход Советской армии на государственную границу, начало изгнания врага за пределы СССР. Народное хозяйство прилагало героические усилия для выполнения напряженного плана. И в это время правительство уделяет столько внимания созданию Гимна Советского Союза!

(Из воспоминаний С. Михалкова)



## ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИМН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(Слова С. Михалкова)

Россия — великая наша держава,  
Россия — любимая наша страна.  
Волны моря знают берегов  
Великой России, воздавая ей  
Тысячелетний поклон земной!

Славься, Отечество наше свободное,  
Букварь, азбука, язык — наш герой!  
Привет тебе дружелюбный и гордый!  
Ты наша гордость! Ты — сердце России!

На знамени твоём до золотых нитей  
Роскошь — звезда, а в центре — лавры.  
Даже ты великая! Ты — наша слава —  
Крепиться! Ты — сердце России!

Славься, Отечество наше свободное,  
Букварь, азбука, язык — наш герой!  
Привет тебе дружелюбный и гордый!  
Ты наша гордость! Ты — сердце России!

Черный орострел для моря и для неба  
Продвигай нам и вперед — лавры.  
Наша слава — великая! Ты — наша слава —  
Крепиться! Ты — сердце России!

Славься, Отечество наше свободное,  
Букварь, азбука, язык — наш герой!  
Привет тебе дружелюбный и гордый!  
Ты наша гордость! Ты — сердце России!

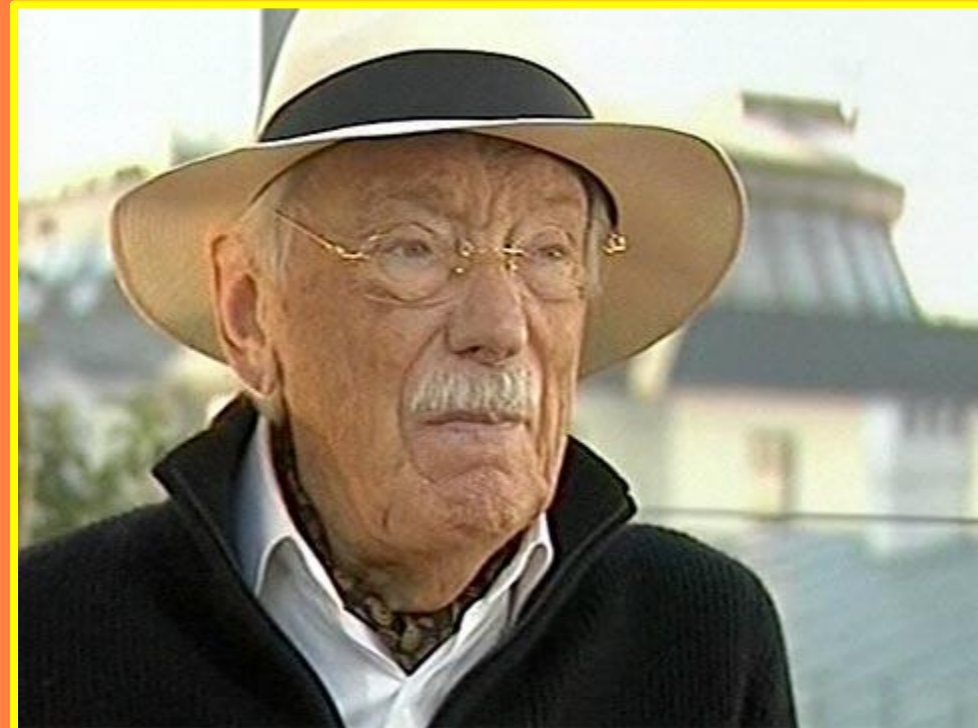
chaconne.ru





В "юбилейном" интервью газете "Комсомольская правда" Сергей Михалков открыл простой секрет своего долголетия: "Я не пью, не курю и ежедневно делаю зарядку".

От чего умер Сергей Владимирович?  
— От старости. Все-таки 96 лет. Явных болезней, которые обычно приводят к смерти, у него не было.





Фёдор Григорьевич Углов (22 сентября (5 октября) 1904 — 22 июня 2008) — советский и российский хирург, писатель и общественный деятель, действительный член Российской академии медицинских наук, член Союза писателей России...

# СПАСИБО ВАМ ЗА БЕСЦЕННЫЙ ОПЫТ ЖИЗНИ БЕЗ ТАБАКА!

Ф. Углов — Великий или хирург. В 2004 году ему исполнилось сто лет.

И по сей день он успешно делает самые сложные ОПЕРАЦИИ, водит автомобиль и работает на своей даче, пишет книги.



# ПОДУМАЙ! ПОКА ЕЩЕ НЕ

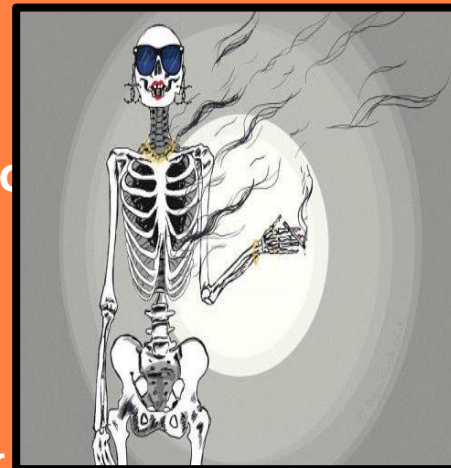
«Посмотри на эту девушку»

## ПОЗДНО!

Чем обтянута, эта атомная забава - курение - получила столь широкое распространение? Ведь в ней, особенно вначале, нет ничего приятного.

Человек набирает полный рот дыма и потом вдыхает его. У него постоянно горечь во рту, неприятная для него самого, а для окружающих этот рот, как правило, издает столь отвратительный запах, что с курящим человеком невозможно разговаривать, находясь вблизи от него. Можно только удивляться неприятели наших девушек и женщин, которые целуют курящих мужчин, когда от них на расстоянии разит запахом разложения, как от пьяницы перегаром.

Еще больше можно удивляться мужчинам, которые целуют курящих женщин. Ведь поцелуй должен доставлять наслаждение. О каком наслаждении может идти речь, когда ты



ЕЩЕ ОДНУ ?



**На женский организм никотин действует особенно вредно.**

«Письмо курящей девушке», которое вы прочтете ниже, я просто не мог не написать...

Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака легких. И сотням - я не оговорился - сотням я вынужден был отказать, поскольку уже ничего нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжелого, нежели отказ больному в помощи ввиду собственного бессилия. А мне не раз приходилось признавать свое бессилие, когда речь шла о спасении пораженных легких многолетних курильщиков.

**В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин - курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение - дело добровольное.** Только раз ты уж начала читать мое письмо, позволь мне высказать свое мнение, чтобы потом твое отчаяние не разрывало мне сердце. Мнение не только хирурга (к сожалению, не способного показать тебе на этих страницах раковую опухоль, задушившую легкие), но и человека, знающего цену страданиям.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдающих именно от того, что не смогли вовремя расстаться с пагубной привычкой. Жалобы одинаковы и начинаются с фразы: «Что-то у меня с легкими...» Как-то мой хороший знакомый обратился ко мне с такими же словами. Договорились о встрече, но пришел он только через несколько месяцев. Когда на операционном столе ему вскрыли грудную клетку, оказалось, что все уже проросло метастазами и ничем нельзя ему помочь. Тяжело узнать, что





я, хирург, представляю с особой ясностью, что стоит за этими цифрами и процентами..

Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь - ты не лошадь, ты человек - или что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет -ты молода, и жизнь кажется тебе нескончаемой. По данным английских врачей, **каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни.** Пустяк, если тебе только 20. Что тебе до того, что злостные курильщики заболевают раком в 30 раз чаще, чем некурящие, а причина этого страшного заболевания в 95-98 случаях из 100 - курение. Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов 67 лет, курильщиков - 47 лет. Тебе только двадцать, а до сорока семи еще... Конечно, тебя это не испугает. И все-таки...

С огромным огорчением вижу я, как покуривают возле школы девочки, зажав сигарету в кулак (как они говорят, «попионерски»), чтобы не увидели из окон. Боль охватывает мою душу от того, что в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о своих планах на будущее. Я могу допустить, что в таких планах замужество еще не просматривается. И поэтому расскажу тебе о другом. Социологи провели анонимную анкету, в которой спросили: почему вы курите? 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Допустим. Даже в чем-то их оправдаем. Потому что желание нравиться заложено в тебе природой. Но





**Были опрошены 256 юношей.**

Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» - 4% положительно, 54% безразлично, 42% отрицательно.

Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» - 1% положительно, 15% безразлично, 84% отрицательно.

Вопрос третий: Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» - Буря протестов! Из 256 только двое ответили, что им все равно. Остальные были категорически против.

А теперь подумаем вместе. До операции на легких тебе далеко. Замуж не собираешься. Все прекрасно, и ты куришь. Откуда это пошло? На мой взгляд, курят в тех компаниях, где собираются для веселого времяпрепровождения. Сигарета в твоих руках - как бы сигнал: ты современна. А значит, и к любви, и к дружбе относишься с изрядной долей легкомыслия.

**Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки по своей наивности полагают, что пользуются успехом, вряд ли думая о том, что представляют собой временную забаву. Да-да, ты, курящая девушка, временная забава. Мне кажется, что закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой ужасной привычки? Кто запрограммировал тебя на занятие, в котором твоя молодость не дает увидеть всю катастрофу, тебя ожидающую?**

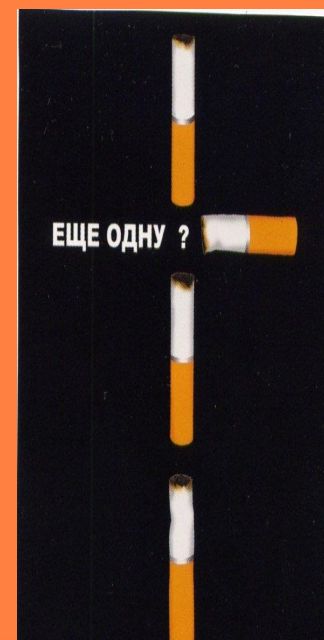
Не сердись, но я попробую нарисовать твое будущее, каким





**От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое обоняние и испортятся вкусовые ощущения.**

Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что **из рта курильщика постоянно пахнет...** Этот запах настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из знакомых парней станет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с головной болью оттого, что всю ночь кашляла. **Очень рано кожа твоего лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц.** Вот какова настоящая цена твоего курения. Ты не привлечешь к себе, а наоборот, оттолкнешь любого серьезного парня. Попробуй представить себя рядом с некурящей ровесницей. И если сравнение не испугает тебя или если ты не увидишь разницы между вами,





Чем раньше ты начала курить, тем опаснее для тебя воздействие ядовитого табачного дыма. А если ты пристрастилась к курению задолго до того, как в тебе начались возрастные изменения, то медленнее происходит развитие твоего организма. **Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, понижается содержание кислорода в крови за счет соединения гемоглобина крови с угарным газом - одним из компонентов табачного дыма. При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензпирен - стопроцентный канцероген**



Если ты любознательна, тебя, возможно, заинтересуют данные американских исследователей. Они обнаружили в табачном дыме значительное количество полония-210, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет лично ты получишь дозу облучения в семь раз выше установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин - это наркотик. Точно так его именует высший орган мировой медицины - Всемирная организация здравоохранения. Это означает, что тебе с каждым годом будет все труднее. Табак, сужая сосуды, не только вызывает усиленную работу сердца, но и ухудшает и разрушает деятельность многих систем организма.

Ты закурила... Дальше все идет по давно известной схеме. Никотин на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее. Никотин нарушает функции нервной системы, легких, печени, органов



**Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще своих некурящих подруг.**

**Неотвратно придет время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.**

**Но давай поговорим о другом. Может, тебе будет интересно узнать, что женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Самым частым осложнением, вызванным курением, является преждевременное прерывание беременности - до 36 недель. У курящих оно бывает в два раза чаще. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность и меньший вес новорожденного (да, новорожденного, твоего ребенка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твое курение скажется на его жизнеспособности). У курящих выше процент мертворожденных детей и чаще патологии при родах. И несомненный факт - курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Зная это, есть ли смысл задуматься о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть... И может прийти день, когда врачи скажут тебе: «К сожалению, Вы уже никогда не сможете**



У курящей женщины незаметно приближается критический момент, после которого она уже не сможет родить, хотя ради этого готова на все, на любые операции, на любые жертвы. И поверь, ты не будешь исключением, поскольку природа создала тебя, чтобы ты стала матерью. И как бы ты ни хорохорилась сегодня, она заставит тебя жить интересами детей. Поверь мне, **сигарета может искалечить твою жизнь.** Сначала твою. И когда тебе докажут, что во всем виновато курение, ты проклянешь и себя, и всю свою жизнь. Подумай о том, что у тебя не будет детей. И что муж может тебя оставить. Поверь, он может так сделать, потому что отцовские чувства не менее сильны, чем материнские. А если ты куришь, будучи беременной, то знай - экспериментально установлено: **стоит беременной закурить, как через несколько минут никотин поступает (через плаценту) в сердце и мозг еще не родившегося ребенка.** И этим ядом ты невольно травмируешь его. Ученые проследили особенности развития детей, чьи матери курили во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своем физическом и умственном развитии. Кстати, **среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки**

# ПОДУМАЙ! ПОКА ЕЩЁ НЕ

## ПОЗДНО!

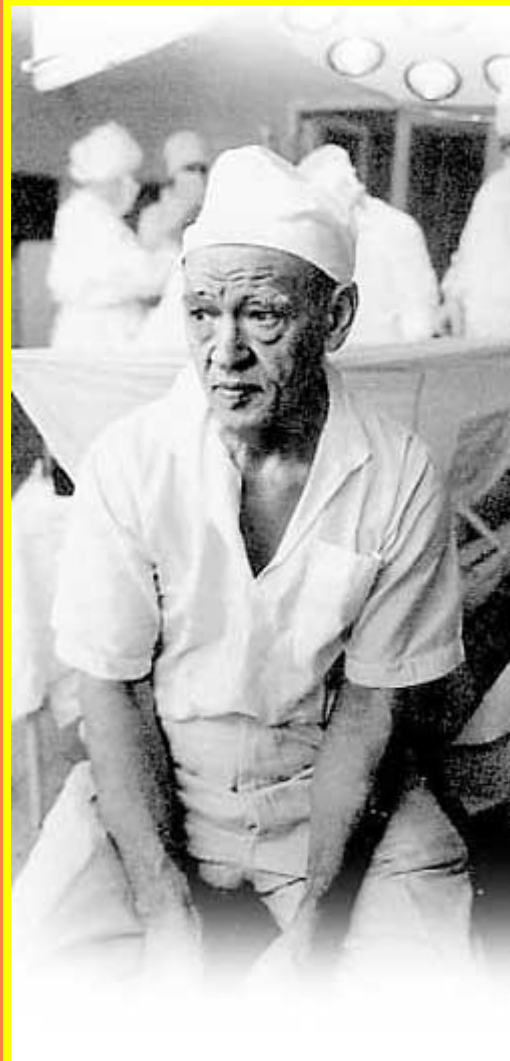
И все время твой ребенок будет болеть. Его ждут и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Если даже ты курила в коридоре, на лестничной площадке - даже крошечной концентрации дыма, проникшего в комнату, будет достаточно для твоего ребенка, чтобы у него неожиданно повысилась температура.

**У курящих матерей сто процентов детей курят.** И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, ласковую, добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнет курить. А это означает, что ты заранее запрограммировала его на те же мучения, которые ожидают тебя.

Я вспоминаю страшный случай, связанный с курением подростка. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него было больное сердце - он рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился «досыта».

**В семьях, где родители курили, а потом перестали, тем не менее начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек.**

По данным ВОЗ, 80% курящих детей сохраняет эту вредную привычку, став взрослыми. **Уже установлено:**



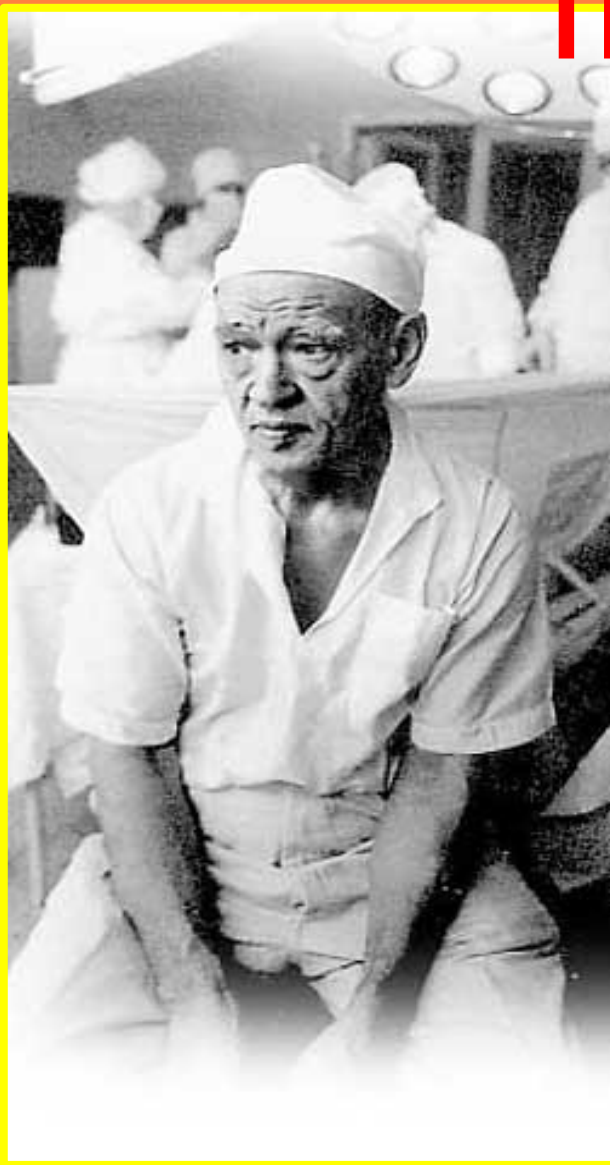


А теперь мне хотелось бы знать, зачем ты куришь. Наверное, думаешь, что выглядишь красивее? Напрасно. Это минутное удовольствие - видеть себя со стороны с сигаретой, зажатой между пальцами. Ты одна из тех, кто не сознает, что творит, а когда им говоришь - безвольно отвечают: «Не могу бросить!» И пожалуйста, не ссылайся на артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. **Твое увлечение я бы квалифицировал не как юношескую глупость, а как преступление перед собой.** Да-да, ты можешь написать себе памятку в три слова: **«Курение - медленное самоубийство».** И уже в недалеком будущем сможешь убедиться, что это именно так. Жаль, что на твоём самом трудном этапе жизни понадобится моя помощь как хирурга... Пока же могу предупредить, что **курение обречет тебя на частые болезни. Это и стенокардия, и инфаркт в молодом возрасте, и язва желудка.** При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте 44 лет, было установлено, что только двое из них не курили. **Среди больных раком желудка 95% курящих.** И если у каждого курящего не развился рак легкого, то в абсолютном



# ПОДУМАЙ! ПОКА ЕЩЁ НЕ

## ПОЗДНО!



Последним ВОЗ, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, **от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.** Если это применить к нашим условиям, окажется, что мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек! В их числе можешь оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые...

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твое безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же табачные изделия продают в таком изобилии?» Организации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду. Однако это иллюзии.

**Страна и народ теряет от табака много больше, чем приобретают.** Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: **«Курение или здоровье? Выбирайте сами!»**

Я - врач и обязан предложить тебе это же.

# ПОДУМАЙ! ПОКА ЕЩЁ НЕ ПОЗДНО!



Сорокалетняя мать одной школьницы, курящая уже 20 лет, рассказывала: «Сколько ни пыталась - не могу бросить курить. А уже хронический бронхит. И вот недавно у дочери в портфеле обнаружила сигареты и в ужас пришла. Так рыдала, как, кажется, никогда... И ведь ругать ее не имею права, сама пример подала».

А теперь несколько слов о мальчиках, с которыми девушки дружат и среди которых надеются найти своих будущих спутников жизни.

Установлено, что курение необратимо повреждает аппарат наследственности. При этом изменения в хромосомах наблюдаются вдвое чаще, чем у некурящих, а в результате среди детей, отцы которых не расстаются с сигаретами, имеет место более высокая дородовая смертность, даже если их матери не курят. Кроме того, у детей вдвое чаще возникают пороки развития и деформации лица - такие, как «заячья губа», асимметрия лица и пр.

# ПОДУМАЙ! ПОКА ЕЩЁ НЕ

## ПОЗДНО!

Табак является дорогостоящим и не учитываемым ресурсом из-за пожаров, возникающих от не потушенных окурков. Надо учесть также, что для выращивания табака используются лучшие земли в благоприятных в климатическом отношении регионах. На этих землях могли бы расти полезные для человека культуры.

Кроме того, табачная промышленность уничтожает природу, использует огромное количество ценных материалов и продуктов питания. Подсчитано, что при сушке табачных листьев на каждые 300 сигарет расходуется тепловая энергия, получаемая от сгорания одного срубленного дерева. Это значит, что ежегодно на Земле уничтожается свыше миллиарда, а в нашей стране - около 100 млн. деревьев. А сколько требуется древесины 400 млрд. спичек в год? Мы жалуемся на недостаток и дороговизну бумаги. Между тем, миллионы тонн лучших ее сортов идут на изготовление папирос, пачек и коробок. На миллиарды сигарет, производимых у нас



# ПОДУМАЙ! ПОКА ЕЩЁ НЕ

## ПОЗДНО!

Чтобы скрыть у табака неприятный запах, табачная промышленность затрачивает многие тонны ценнейших материалов и продуктов, отнимаемых у населения, в первую очередь, у детей, которым мы вместо этого подсовываем сигарету. Так, на одну тонну табака расходуется: ванилина - 1,25 кг; арованилина - 3,25 кг; ромовой эссенции - 96 кг; масла мятного - 3,5 кг; меда натурального - 150 кг; сухофруктов - 50 кг: чернослива - кг; а также большое количество анисового масла, лимонной эссенции, бергамотного масла и даже перуанского бальзама. На наших табачных фабриках работают десятки тысяч человек, созданы специальные научно-исследовательские институты и филиалы с опытными станциями, издается специальная литература - и все это направлено не на профилактику, на распространение курения, отравление удушливым дымом большого числа людей, в том числе, детей. Такова цена злостной привычки, которую так настойчиво пропагандируют литература, кино, телевидение и театр при поддержке со стороны правительства.



# ПОДУМАЙ! ПОКА ЕЩЁ НЕ ПОЗДНО!



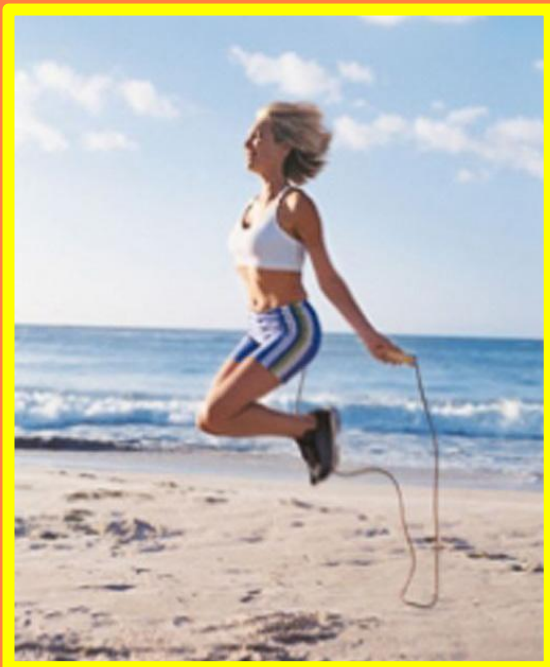
Подведем некоторые итоги. Наркомафия получает огромные барыши от продажи табака и табачных изделий. Этих денег достаточно для того, чтобы купить место для рекламы во всех средствах массовой информации, подкупить государственных чиновников, открывающих двери для этого легального наркотика и всячески способствующих его распространению. Сам же народ, государство терпят неисчислимый урон, разоряющий их. Все это не идет ни в какое сравнение с теми поступлениями, которые страна получает от продажи табака. И невольно у каждого здравомыслящего человека возникает вопрос: не пора ли прекратить этот марафонский бег к могиле, стимулируемый мощным



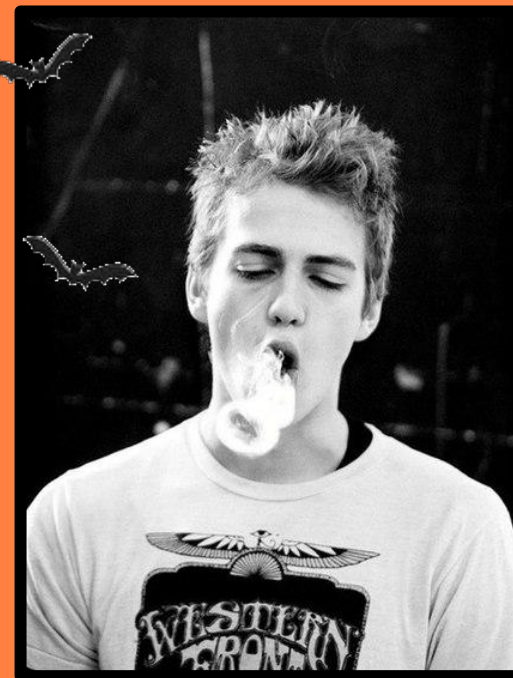
**Углов Федор Григорьевич.**

**Курение - разрушитель генетического кода, "Медленное самоубийство».**

# ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!



# ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!



Я  
модом



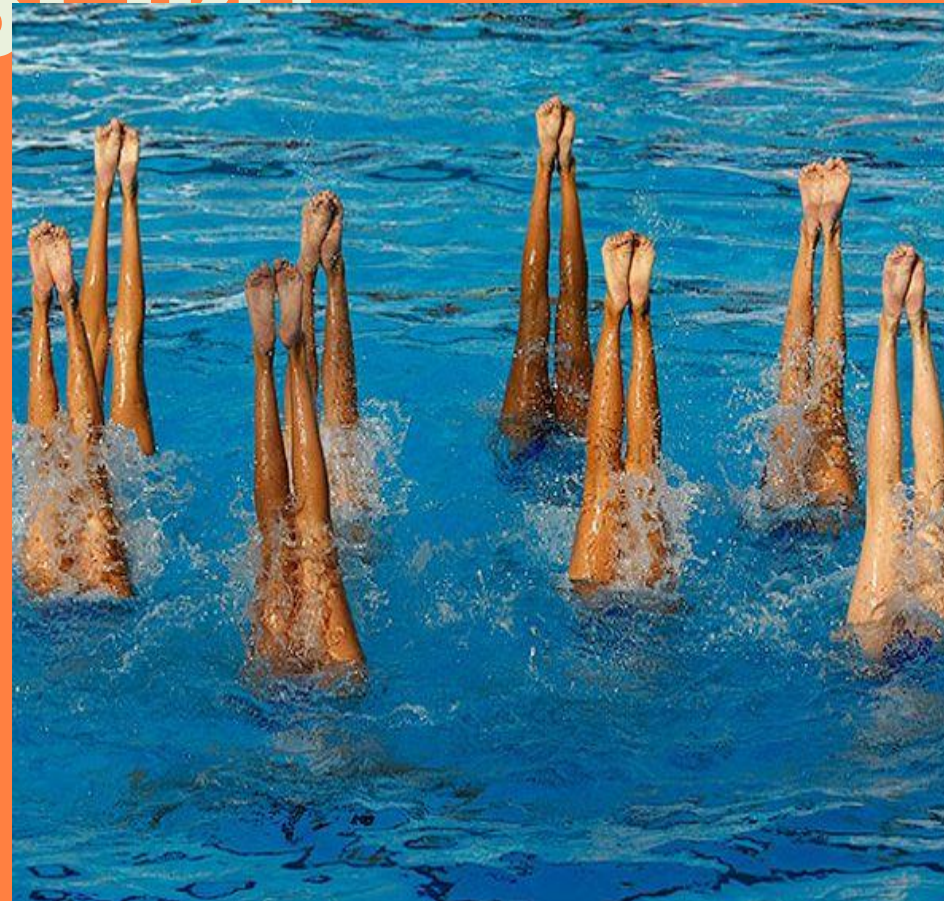
# ВЫБОР ЗА



**Легкие курильщика**

**Легкие некурящего  
человека**

# ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!



# ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!



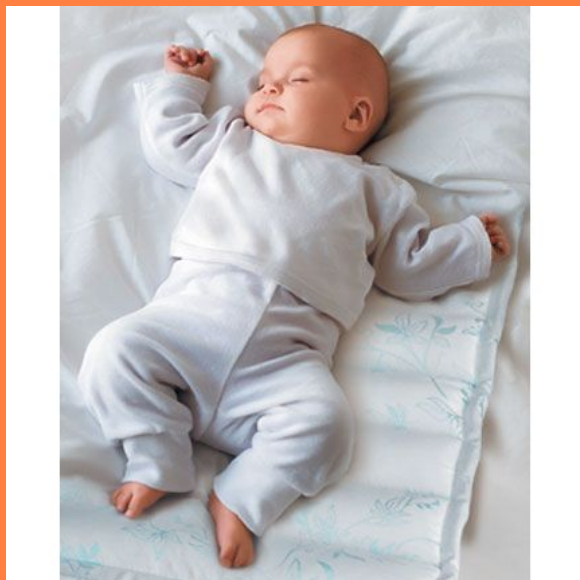
# ВЫБОР ЗА

# ТОБОЙ!



# ВЫБОР ЗА

# ТОБОЙ



# ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!



# ВЫБОР ЗА ЛОБОЙ



# КАК ТАКОЕ СТАЛО

## ВОЗМОЖНЫМ?

Очарование  
сменилось  
вульгарностью.



От невинности  
не  
осталось и

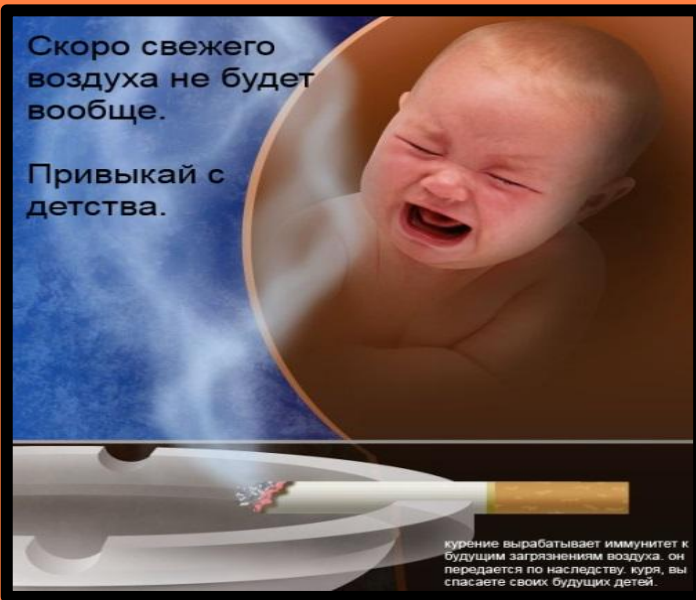


# КАК ТАКОЕ СТАЛО

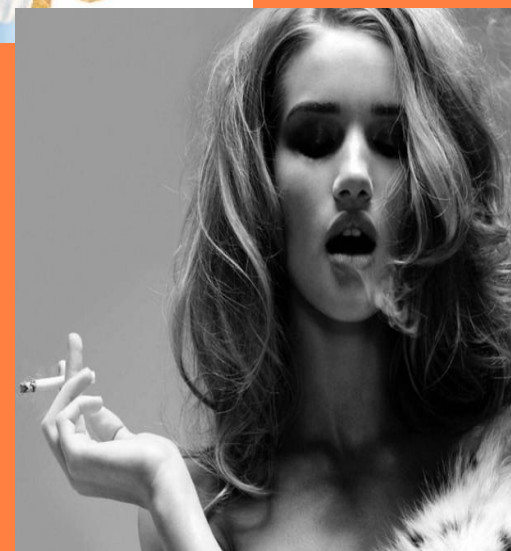
## ВОЗМОЖНЫМ?

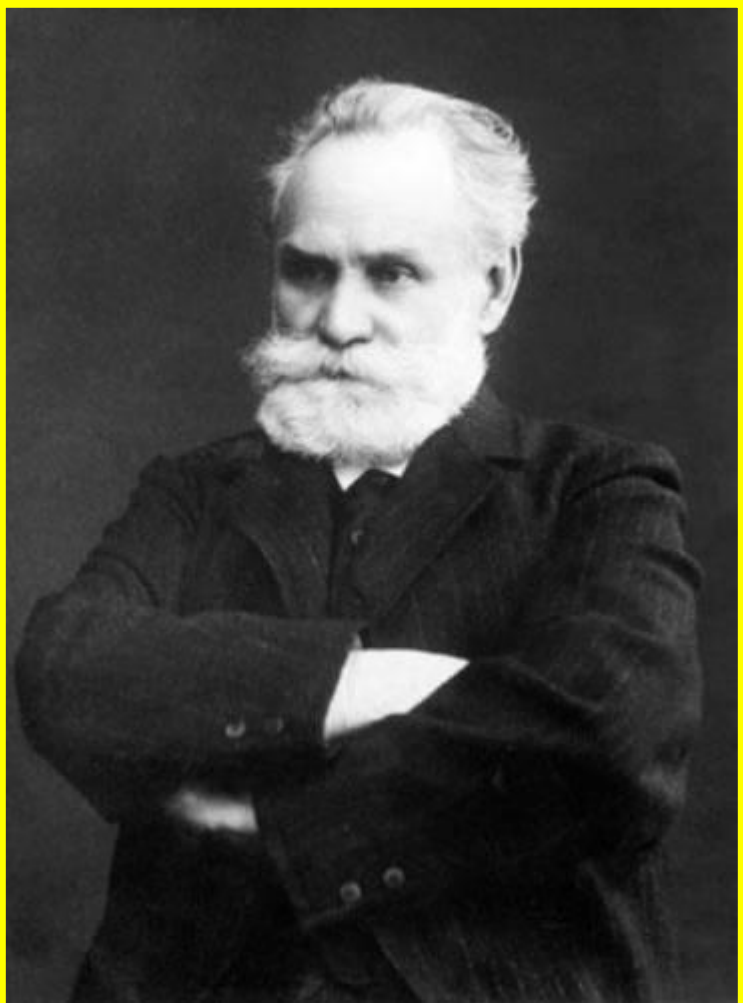


Б  
Р  
Е  
Д  
  
И  
Л  
И  
  
Я  
В  
Ь  
?



*Никотин нас убивает,  
Нам куренье не прощает,  
Почему же курят люди,  
Зная, что за это будет?!  
Потому что мы беспечны,  
Жизнь мы видим бесконечной,  
Без болезней, без врачей,  
Без могильных копачей!  
Бросьте, люди, сигарету,  
Да прислушайтесь к совету:  
**Жизнь без табака прекрасна,  
С табаком она - ужасна!***





*По мнению И.П. Павлова, продолжительность жизни человека должна быть не менее 100 лет. «Мы сами своей невыдержанностью, — писал он, — своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».*

*«Искусство продлевать жизнь - это искусство не укорачивать ее».*

## Источники

### информации:

<https://yandex.ru/images/search?viewport=wide&text=анимация табачный дым>

<http://luckyfamilyman.ru/7-prichin-pochemu-lyudi-kuryat.html>

<http://fguglov.narod.ru/prensa/2003/2003-s.html>

<http://etkovd.ucoz.ru/forum/44-464-1>

<http://www.aif.ru/culture/person/1445186>

<http://aniramia.ru/vladimir-zeldin-sekrety-aktivnogo-dolgoletiya/>

<http://xfilespress.com/zeldin.aspx>

<http://searchengines.guru/showthread.php?t=http://www.nosmoking18.ru/kur-yashhie-znamenitosti/>