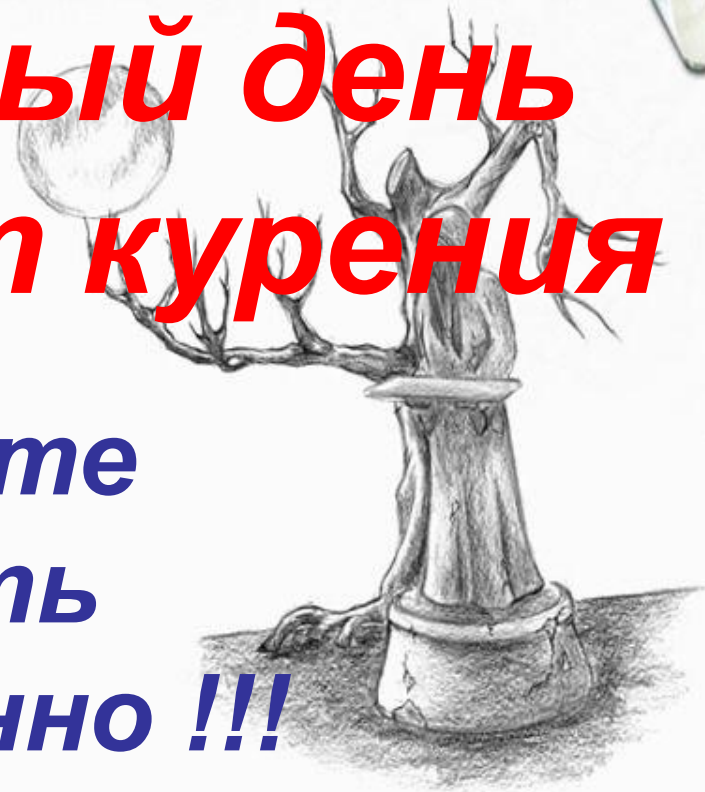


Всемирный день отказа от курения

**Бросьте
курить
немедленно !!!**



Курение – это наркотическая зависимость

- Никотин попадает в мозг через 10-20 секунд после первой затяжки с такой же скоростью, как и внутривенный наркотик. Там он соединяется с рецепторами и вызывает выброс гормонов удовольствия. Однако постепенно уровень гормонов снижается и человек тянется за новой сигаретой.



В дыме табака содержится более 80 ядовитых веществ:

- Никотин
- Углекислый газ
- Окись углерода 10-23 мг.
- Синильная кислота
- Аммиак 50-130 мг.
- Смолистые вещества
- Органические кислоты
- Фенол 60-100 мг.
- Ацетон 100-250 мкг.
- Радиоактивный полоний 0.03 -1.0 нК.
- Цианистый водород 400-500 мкг.

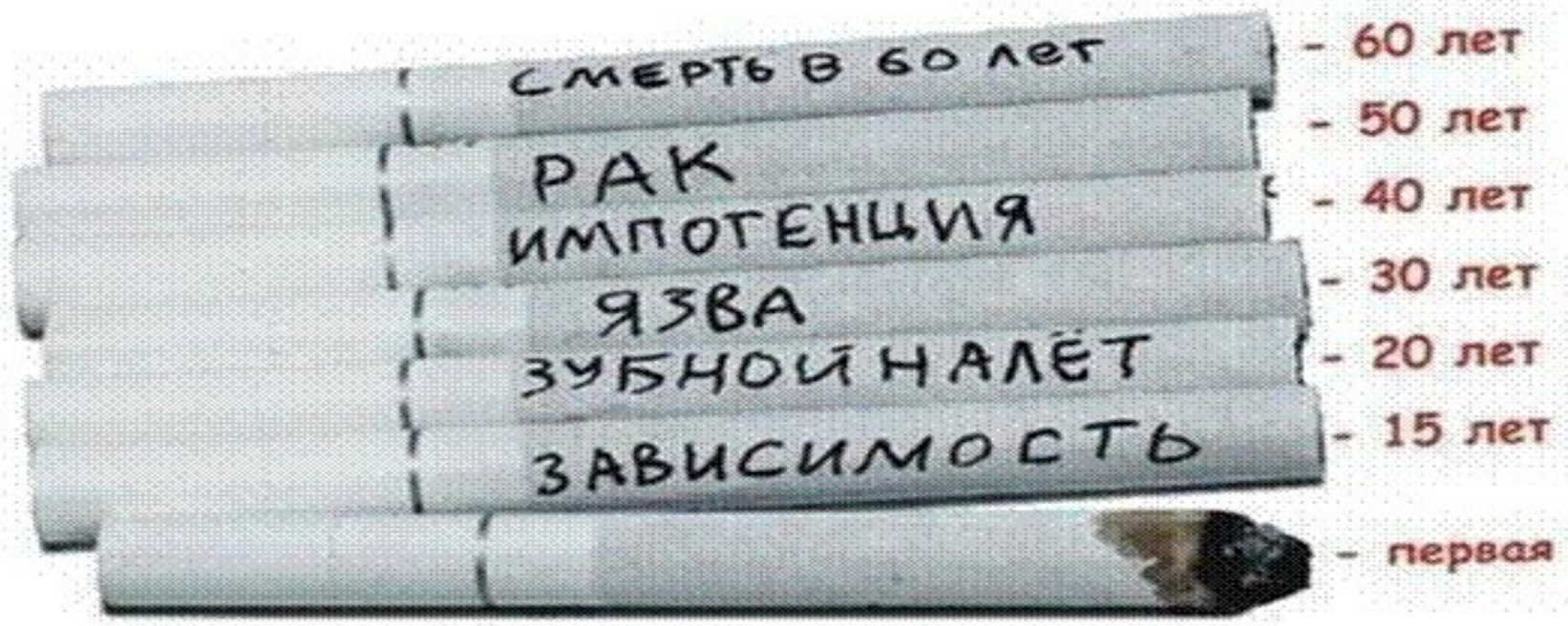
В дыме табака содержится более 80 ядовитых веществ:



ПОЭТОМУ -

- Люди, которые курят, чаще лысеют, слепнут и теряют слух.
- У них быстро разрушаются зубы и гораздо чаще встречается рак.





УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

Организм быстрее стареет



**ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ
СТАРЕНИЕ**

**Курение приводит к хроническим
воспалительным заболеваниям легких.**



**ЛЁГКИЕ КУРИЛЬЩИКА ПОДОБНЫ ГУБКЕ,
ПОЛНОЙ КАНЦЕРОГЕННЫХ СМОЛ**

Курение — причина рака легких, бронхита, эмфиземы.
Курение сокращает жизнь на 10-15 лет!

БРОСЬ КУРИТЬ СЕГОДНЯ!



КОМИССИЯ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И
ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ



У курильщиков чаще развивается язва желудка, псориаз, инсульт и инфаркт миокарда.

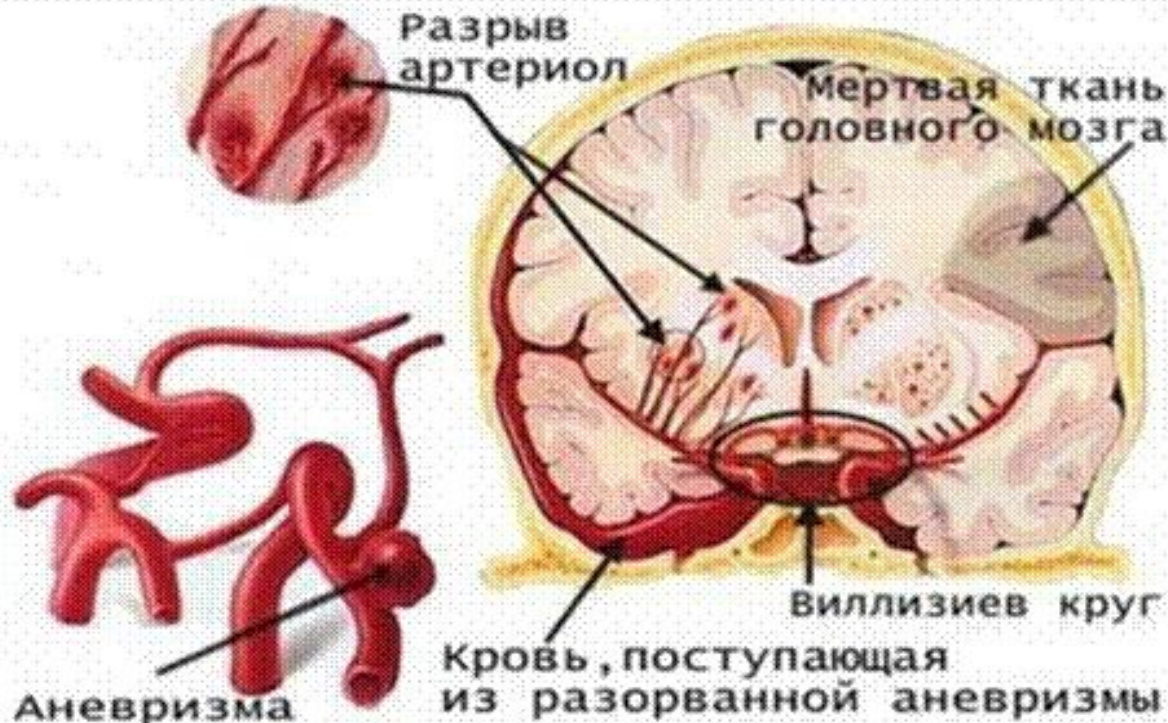


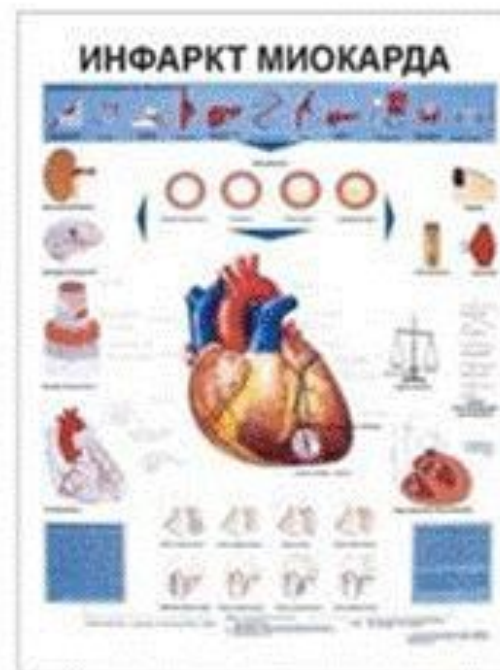
Схема инсульта

**АЛКОГОЛЬ
+ ТАБАК**



**УСКОРЕННАЯ И
ВЕРНАЯ СМЕРТЬ**

Повреждённое сердце курильщика



Курение опасно для будущего ПОТОМСТВА



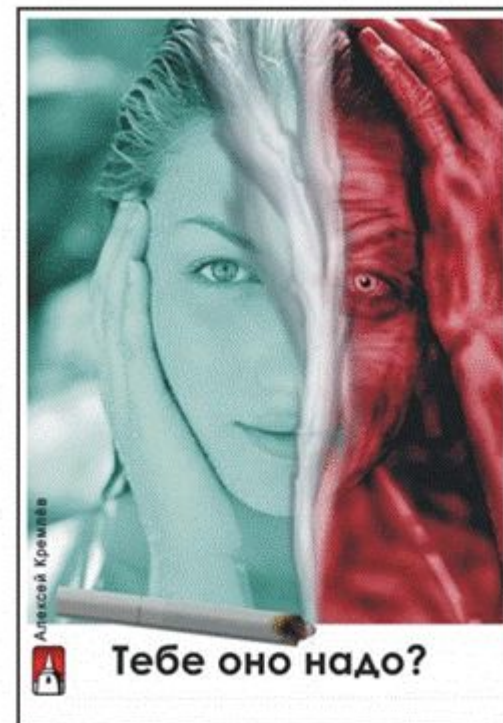
ОПАСНОСТЬ



ВЫБИРАЙ
что для тебя важнее

Позитивные изменения при отказе от курения

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма;
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 % ;
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

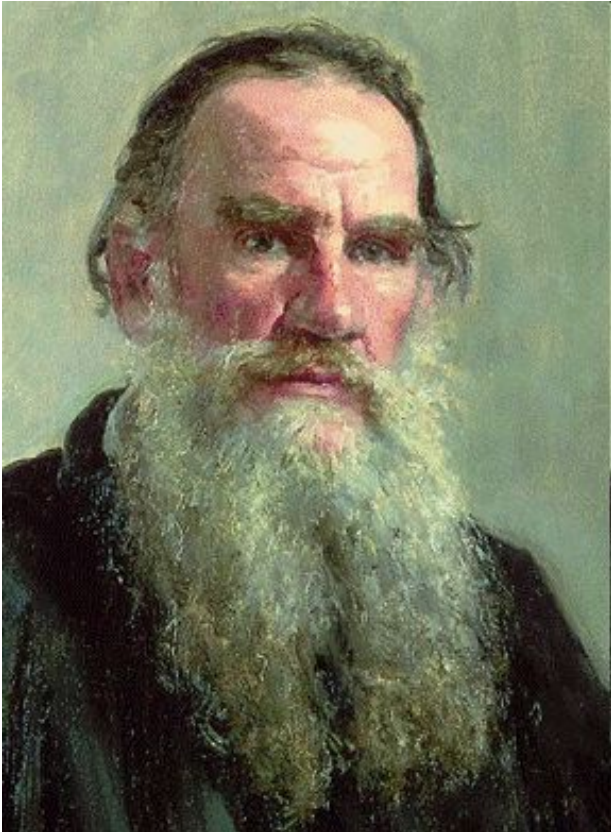


www.VSEMinfo.ru Мы выбираем трезвость!

Курс Правды и Единения www.kpe.ru

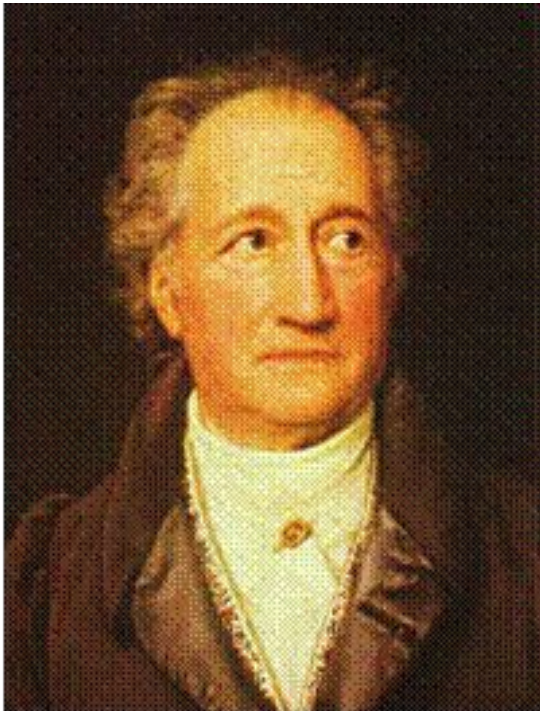
Великие о курении -

Л. Толстой, великий русский писатель



**«Курящая женщина
вульгарна».**

В. Гете, великий немецкий писатель



**«От курения
тупеешь, оно
несовместимо с
творческой
работой»**

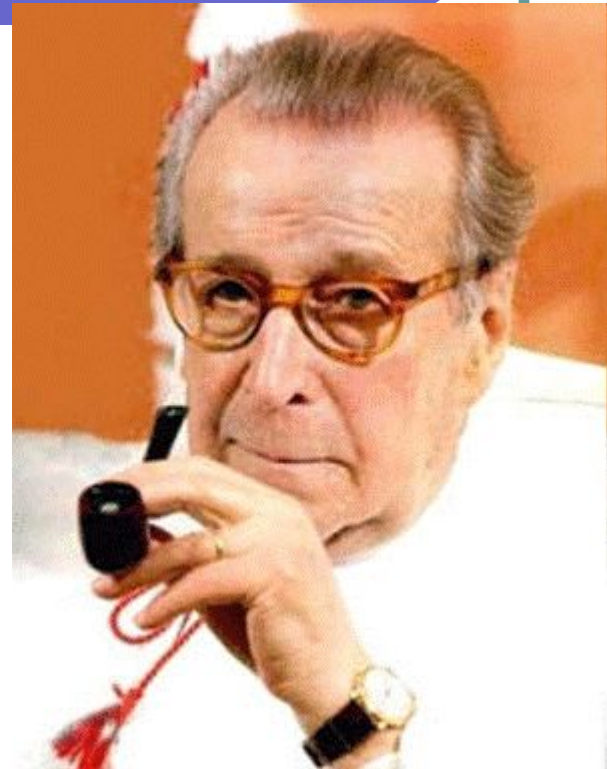
О. Бальзак, французский писатель



- **«Табак усыпляет горе, но и неизбежно ослабляет энергию»**
- **«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглувляет целые нации»**

Жорж Сименон, французский писатель, автор детективов

- «Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина»



В. Белинский, русский критик



- «Курители сигар, эти мои естественные враги»

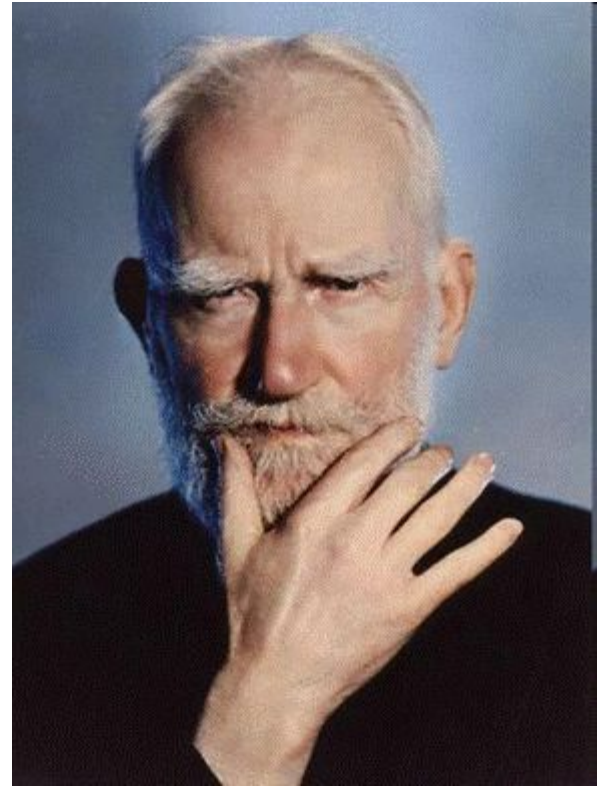
А. Дюма-сын, французский писатель

- **"Табак, от которого я отказался уже несколько лет, по моему убеждению, вместе с алкоголем есть самый опасный враг умственной деятельности"**



Бернард Шоу, английский драматург

«Сигарета – это бикфордов шнур, на одном конце которого огонёк, а на другом – ДУРАК!»



А.С.Пушкин (1814)

КРАСАВИЦЕ, КОТОРАЯ НЮХАЛА ТАБАК

Возможно ль? вместо роз,
Амуром насажденных,
Тюльпанов, гордо наклоненных,
Душистых ландышей, яминов и лилей,
Которых ты всегда любила
И прежде всякий день носила
На мраморной груди твоей, –
Возможно ль, милая Климена,
Какая странная во вкусе перемена!..
Ты любишь обонять не утренний цветок,
А вредную траву зелену,
Искусством превращенну
В пушистый порошок!

В. Маяковский в стихотворении "Я счастлив!"

Граждане, у меня огромная радость.
Разулыбьте сочувственные лица.
Мне обязательно поделиться надо,
Стихами хотя бы поделиться.
Я сегодня дышу как слон,
Походка моя легка, и ночь
Пронеслась, как чудесный сон,
Без единого кашля и плевка...
Я стал определенный
Весельчак и остряк -
Ну просто - душа общества-
Граждане, вы утомились от ожиданья,
Готовы корить и крыть.
Не волнуйтесь, сообщаю:
Граждане, я
Сегодня - бросил курить.



В России эта проблема стоит намного острее, чем в других странах.

- Когда-то, во время правления царя Михаила Федоровича, первого из династии Романовых (в начале XVII века), людей, которые курили табак, подвергали публичной порке, а если это не помогало, то отрезали нос. Мало нас пороли!
- В прошлом году, по результатам глобального опроса россиян, который был проведен при поддержке ВОЗ, выяснилось, что Россия – одна из самых курящих стран в мире. В нашей стране курят семь из десяти мужчин и четыре из десяти женщин в возрасте от 19 до 45 лет.



- Рак легких - масштабы катастрофы
- По статистике курящих людей, ежегодно около одного миллиона человек заболевают такой болезнью, как рак лёгких. Рак лёгких является причиной смерти больных во многих странах мира. Увеличение смертей от этой болезни напрямую зависит от того, что число курящих людей постоянно возрастает...



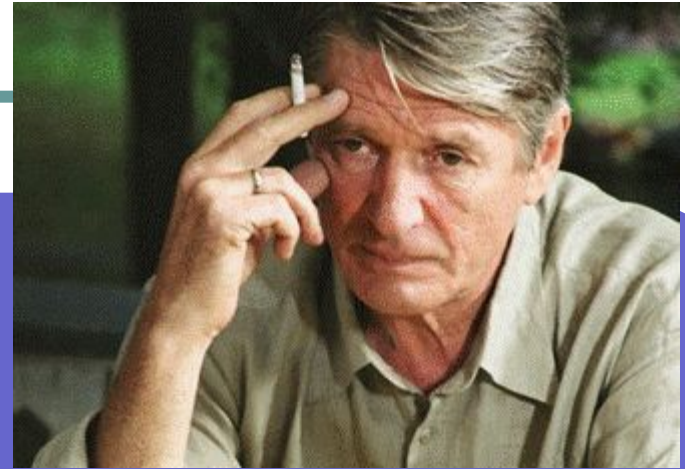
- Страшная статистика российских семей
- Не всем известно, что каждый день более 700 человек в России умирают от болезней, связанных с курением. И что самое страшное, большее количество этих умерших людей находились еще в трудоспособном возрасте...

Давайте вспомним известных россиян, кто умер от болезней, связанным с курением



Андрею Миронову было всего 46.

Александр Абдулов, 54 года



Знаменитый актер продолжал курить даже в израильской клинике, где, как предполагалось, ему сделают операцию по поводу рака легких. Дым из его палаты распространялся повсюду, что вызывало нарекания других пациентов. Но Абдулов продолжал курить - смысла бросать он уже не видел. Он знал, что время для операции было упущено. Перед смертью он сказал: «Четыре месяца боли. Я дико устал...».

Вот фрагмент одного из последних интервью, когда актер, полный творческих планов, не подозревал о своем диагнозе.

Корреспондент: - У вас есть вредные привычки - курите, это тоже вредно.

Александр Абдулов: - Очень вредно. И мне нужно бросать курить, сто процентов. Но я слаб, не могу.

Анна Самохина, актриса, 47 лет

- Умерла от рака желудка. Люди, знавшие актрису, говорили, что она не могла жить без кофе и сигарет. Сигареты можно увидеть на ее могиле на Смоленском кладбище, особенно, в поминальные дни, - их оставляют многочисленные поклонники этой красивой женщины и замечательной актрисы, знавшие о том, что она курила до последнего дня.



Борис Пастернак, 70 лет



Один из крупнейших русских поэтов XX века, писатель, лауреат Нобелевской премии по литературе за роман "Доктор Живаго" (был вынужден от нее отказаться), вечно гонимый и непонятый современниками. Умер от рака легких. Через шесть лет от той же болезни скончалась его жена Зинаида Николаевна Пастернак (Нейгауз), 69 лет. Оба много курили. Незадолго до смерти встречался у себя в Переделкино со знаменитым американским композитором Леонардом Бернстайном. В ответ на замечание американца о сложности жизни в России, сказал: "Причем тут министры? Художник разговаривает с Богом..."

Андрей Тарковский, 54 года



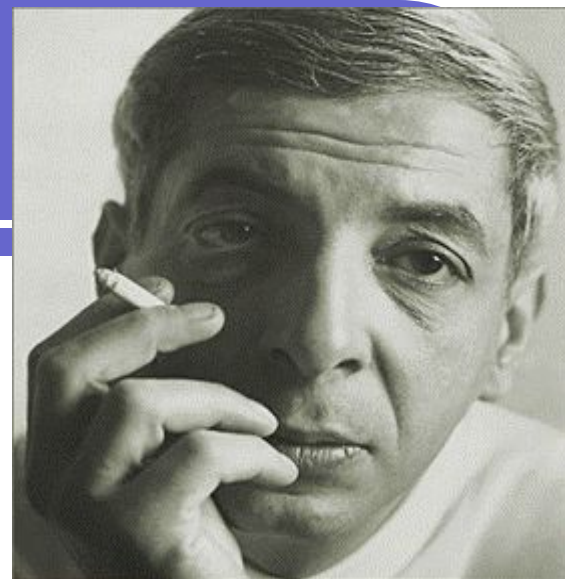
- Режиссер, фильмы которого - «Андрей Рублев», «Солярис», «Зеркало», «Сталкер» - никого не оставили равнодушными. В 1982 году уехал в Италию снимать фильм «Ностальгия», и в СССР больше не вернулся. В это время у него нашли опухоль в легких. Последние дни Андрей Тарковский провел в Париже. «Он принимал для обезболивания морфий, но сознание было не замутнено; какая-то внутренняя энергия помогала ему всегда быть собранным...», - вспоминала Лариса Тарковская.

Лев Яшин, 60 лет



- Легендарный вратарь «Динамо», олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта СССР. Курить начал, еще не закончив спортивной карьеры. Вообще спортсменам курить не разрешалось, за это можно было вылететь из команды, но Яшин был звездой... Оставив спорт, Яшин стал курить невероятно много. В 55 лет из-за облитерирующего эндартериита (заболевания сосудов нижних конечностей, вызванного курением) лишился правой ноги. Но и после этого знаменитый спортсмен курить не бросил. Умер от рака легких.

Микаэл Таривердиев, 64 года



- Замечательный композитор (все знают его музыку к фильмам «Семнадцать мгновений весны» и «Ирония судьбы, или С легким паром», но на самом деле он написал несколько опер и балетов, инструментальную музыку, музыку для органа, романсы) прибегал к сигарете как к обезболивающему средству. У него повышалось давление, и начинала страшно болеть голова. Выкурив сигарету, композитор на мгновение получал некоторое облегчение, и все повторялось снова и снова.

Василий Шукшин, 45 лет



- Юрий Никулин вспоминал: «За день до смерти Василий Макарович сидел в примерной, ожидая, когда мастер-гример начнет работать. Он взял булавку, опустил ее в баночку с красным гримом и стал рисовать что-то, чертить на обратной стороне пачки сигарет «Шипка». Сидевший рядом Бурков спросил: - Что ты рисуешь? - Да вот видишь, - ответил Шукшин, показывая, - вот горы, небо, дождь, ну, в общем, похороны...» Курение, алкоголь...

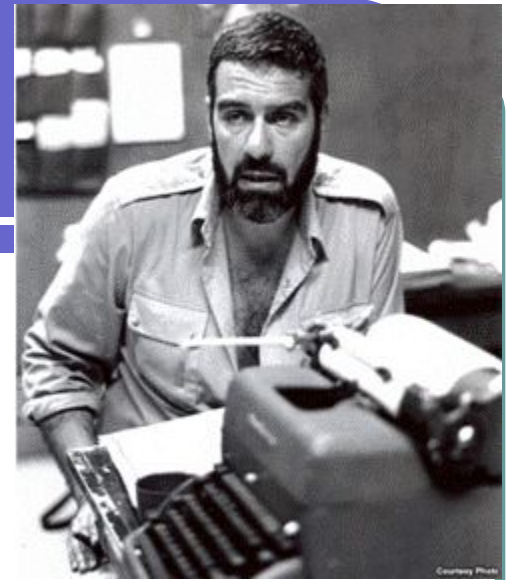
Иосиф Бродский, 55 лет



- Великий русский поэт XX века. Лев Лосев вспоминал о нем: «Его сердце все чаще давало сбои, в его состоянии любой перешел бы на пугливый инвалидный режим, а он не только работал в полную силу, но и засиживался за полночь с друзьями, шутил, выпивал и не бросал проклятого курева». А сам поэт высказался о своей привычке таким образом:

«...Хотя – жить можно. Что не ново-
курить подталкивает бес.
Не знаю, кто там Гончарова,
но сигарета – мой Дантес.

Сергей Довлатов, 49 лет



- Замечательный русский писатель, широкая известность к которому пришла лишь после его смерти. Сам Довлатов не расставался с сигаретой. Умер в Нью-Йорке от сердечной недостаточности. Что-то такое он знал о своем уходе, потому что в одной из записной книжек были слова: «Возраст у меня такой, что покупая новые ботинки, я думаю: а не в них ли меня будут хоронить?»

Муслим Магомаев, 66 лет



- Знаменитый оперный и эстрадный певец, баритон которого гремел повсюду в Советском Союзе, умерший от сердечного приступа, в одном из последних интервью заявил: "Если была бы вторая жизнь, то единственное, что я бы изменил, - не стал бы курить".

Олег Янковский, 65 лет



«Тот самый Мюнхгаузен» практически до последнего дня играл на сцене московского Ленкома, преодолевая боль. Причина смерти – рак поджелудочной железы. Из интервью с Янковским:

– Что вы сегодня курите, Олег Иванович - трубку или сигару?

К трубке я по-настоящему пристрастился лишь в последние годы – с ней как-то теплее, уютнее, особенно, если созданы подходящие условия: спокойная обстановка, камин, бокал виски... С трубкой не очень-то по городу побегаешь – неудобно.

– Поэтому держите сигары как запасной вариант?

– Ага, вроде того. Выпускаемое в нашей стране под видом сигарет, даже импортных, больно уж вредно для здоровья.

– Еще безвреднее – вовсе не курить?

– Это уж – извините, пока не получается. Не могу бросить. Нравится процесс.

Курильщик – это наркоман. Бросить курить сложно, но можно

- 1. Прежде всего, психологически подготовьтесь к отказу от курения.



- 2. Попробуйте волевым усилием избавиться от никотиновой зависимости. В этом может помочь, например, книга Аллена Карра "Легкий способ бросить курить".



Больше бывай на свежем воздухе



- 3. Организм, привыкший к сигаретам, постоянно требует новую дозу никотина. Используйте никотиновый пластырь (таблетки, ингаляции), это постепенно отучит от сигарет. Никотинозаместительную терапию можно проводить без консультации с врачом.



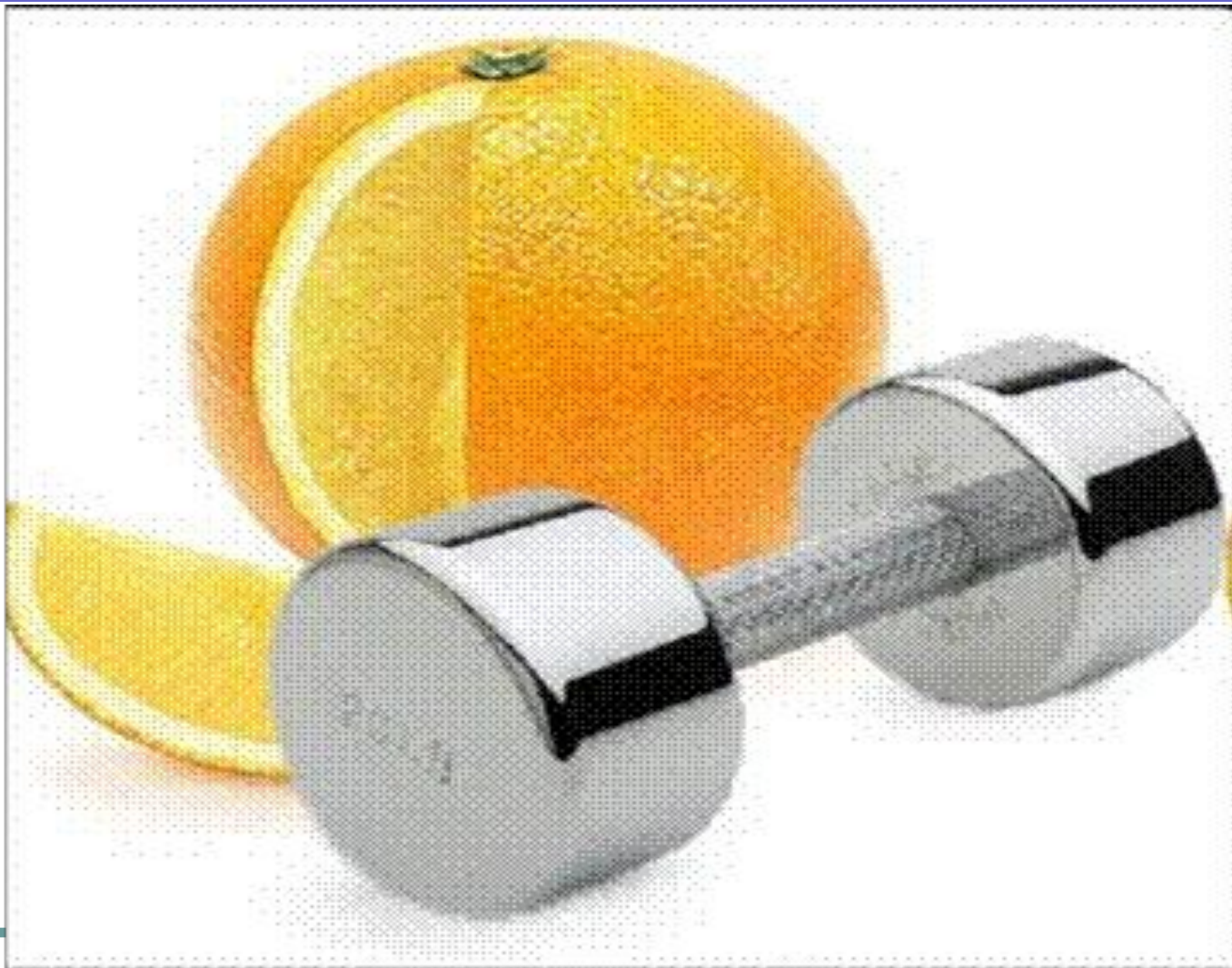
- 4. Существуют лекарственные препараты, которые блокируют никотиновые рецепторы и избавляют от желания покурить.



Никогда не возвращайтесь к пагубным привычкам!



Занимайся спортом и веди
здоровый образ жизни!!!



Жизнь прекрасна и второй такой
не будет!!!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**