

ГОУ ВПО «Ивановская государственная медицинская академия»
Минздравсоцразвития России

Здоровый образ жизни

*Студентка 6 курса лечебного факультета
Тихонова Дарья Андреевна*

Иваново – 2011.

Баллада о прокуренных



Почему вы себя так не любите,
Никотином зачем злостно губите?

Ещё б ладно - курящим родиться
С генетически вредной традицией.
(Доминантные признаки генные
В поколениях живут неизменными...)



Ну, тогда объяснимо - наследственность!
И несёт всё семейство ответственность.
Как болезнь, никотинозависимость
Педиатры смогли б уже вывести.

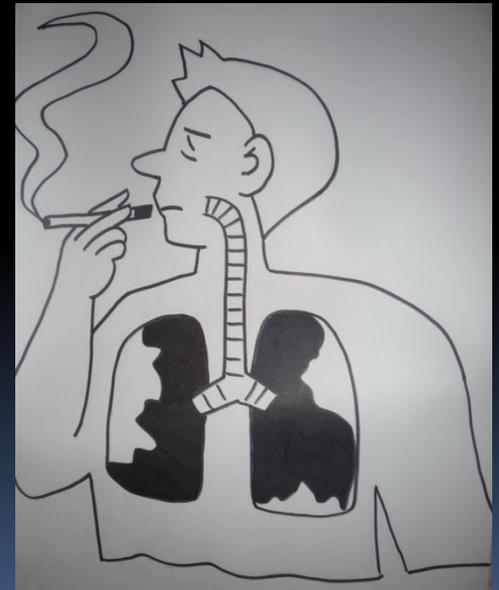


Вы ж себя обрекли
добровольно:
Убиваете тайно,
подпольно.



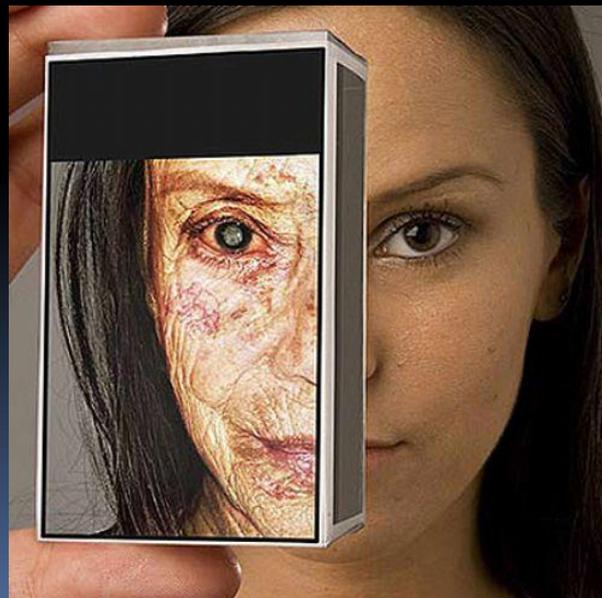
Вы напрасно себя не жалеете,
И, конечно, бронхитом болеете.
По утрам часто кашель вас мучает,
Участились удушья случаи.

Ваши лёгкие стали тяжёлыми,
Пропитавшись опасными смолами.
Были розовыми, стали чёрными,
И мокрота в них прокопчённая.



Негативных сторон у курения
Очень много. Начнём со старения.

Кожа сохнет, упругость снижается,
И морщины у рта появляются,
Ногти жёлтые, зубы шатаются,
Ткань костей день за днём разжижается.



Нарушается пищеварение,
Учащаются сердцебиения,
Миокард, никотином отравленный,
Детородность, опять же, подавлена...



Ерунда, что не свежее дыхание...
Поздно тканей лечить умирание.

Прогрессируют катастрофически
Изменения атрофические.
Самый страшный конец - оказаться
Обездвиженным от ампутации...





Заработать рак лёгких хотите?
Ну, тогда продолжайте, курите.
Только, лучше, подумайте трезво:
С лёгким жить иль не жалко отрезать?

Вы ж не только себя отравляете,
Всем вокруг вы хлопот доставляете.

Ваши дети, пассивно курящие,
Яд вдыхают - беда настоящая!
Вы у всех чистый воздух крадёте,
А, взамен, никотин выдаёте!



Если бросить табакокурение,
Приведёт это к выздоровлению!
Станут лёгкие, как у младенца!
Возвратите себя к совершенству!



**Почему вы себя так не любите,
Никотином зачем злостно губите?**

