

У вас сложилось убеждение,
Что зря шумят про вред куренья,
Мол, дед ваш прожил девяносто,
Всю жизнь курил, питался просто,
А был всегда как дуб здоров
И прожил жизнь без докторов
На первый взгляд все это так.
Но если б старец не курил табак,
То можно было бы ручаться,
Что жил ваш дед еще лет двадцать!

СЛОВО КОЛУМБУ: «Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3 - 4 тяжки, выпуская дым через ноздри».

Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению.

На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой.

Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать.

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь. Но постепенно запрет на курение отменялся в одной за другой

странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужественность. Обязательно принадлежностью теле- и киногероев стала сигарета.

Сигареты.

А как врачи? Разве они не боролись против курения? Безусловно, да. Но не очень успешно. И вот почему. О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре.

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4, 6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5, 5 года; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6, 2 года.

Установили, что люди, начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевого пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Даже две, три сигареты могут вызвать резкое отравление жизненно важных центров, в результате которого может наступить остановка сердца и прекращение дыхания.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

Оказалось, также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей, не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие «курят». Появился даже специальный термин - «пассивное» курение.

Даже в США, при всем засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже самое происходит и в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твердо решила стать некурящей нацией к новому веку.

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, и на транспорте.

Сигарета как принцесса,
Распрекрасна и стройна,
Но снаружи!
А внутри – яд зелёный
источает,
Всех курящих отравляет,
Некурящих дымом травит.
Как же это всё исправить?
Мы хотим сказать ей – НЕТ!!!
Сигарета, ты прекрасна,
Но твои труды напрасны.
Мы хотим здоровы быть,
Про тебя совсем забыть

Лавина фактов

- ❖ Хотите подарить себе 8 лет жизни, бросьте или не начинайте курить.
- ❖ Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!
- ❖ Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса.
- ❖ Тот, кто курит, начинает раньше сесть.
- ❖ Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше ровесниц.

**“Сигарета - это яд!
Это в лёгких чёрный клад!»**

«Курение - медленное самоубийство».

Скажи курению: «Нет!»

*Прекращать дурные привычки надо сразу.
Занятия спортом укрепляют волю, делают
человека бодрым, здоровым, отвлекают его от
вредных наклонностей.*

***Человек с сильной волей никогда не
начнет курить!***