

***ПОЧЕМУ
ВРЕДНО
КУРИТЬ
СИГАРЕТЫ?***



ДОКЛАД ДВУХ ИНОПЛАНЕТЯН О КУРЕНИИ НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ.

Первый: Первая исследовательская группа успела вернуться, собрав обширную информацию о привычных поведениях землян.

Второй: Шеф! Разведчики пишут о КАКИХ-ТО КОРОТКИХ БЕЛЫХ ПАЛОЧКАХ, КОТОРЫЕ ЗЕМЛЯНЕ БЕРУТ В РОТ, ПОДЖИГАЮТ И ВДЫХАЮТ ДЫМ. Правда, мы не выяснили цель этого действия, поэтому отправили на Землю ещё одну экспедицию.

(После возвращения второй экспедиции с Земли)

Первый: Шеф! Вторая экспедиция вернулась, собрав ценную информацию о горящих белых палочек. Оказывается, каждое утро БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ, ЕДВА ПРОСНУВШИЕСЯ, СРАЗУ СУЮТ В РОТ БЕЛУЮ ПАЛОЧКУ, ПОДЖИГАЮТ ЕЁ И ЖАДНО ВДЫХАЮТ ДЫМ. ТАКЖЕ ПОСТУПАЮТ И МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ. Это у землян называется КУРЕНИЕМ. ЗА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ ОНИ МОГУТ ПОДЖЕЧЬ И ВТЯНУТЬ В СЕБЯ ДЫМ ОТ 10-20 ШТУК И БОЛЕЕ.

Второй: Шеф! Гипотеза о том, что земляне столь упорно следует этой привычке из-за пользы вдыхания дыма, не подтвердилась. НАОБОРОТ, МНОГИЕ ЗЕМЛЯНЕ ЗНАЮТ: ВДЫХАНИЕ ДЫМА МЕШАЕТ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЕ ЛЁГКИХ, ЖЕЛУДКА, ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ ОПАСНЫХ ОПУХОЛЕЙ, КОТОРЫЕ НА ЗЕМНОМ ЯЗЫКЕ НАЗЫВАЮТСЯ «РАК». То, что земляне сами разрушают свой организм, озадачило исследовательскую группу, так как по общекосмическим понятиям люди вовсе не отличаются низким интеллектом.

Первый и второй (вместе) : Продолжаем наблюдение...
Продолжаем наблюдение ...

ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?

КАРЛ ЛИННЕЙ ПИСАЛ: «ЧЕЛОВЕК – ЭТО ДВУНОГОЕ ЖИВОТНОЕ БЕЗ ПЕРЬЕВ И КУРЯЩЕЕ ТАБАК». КАК И КОГДА ЛЮДИ НАУЧИЛИСЬ КУРИТЬ, - НИКТО НЕ ЗНАЕТ. ПОЛАГАЮТ, ЧТО ВСЁ НАЧАЛОСЬ С КОСТРА, В КОТОРОЙ ПОПАЛ РОСШИЙ НА МЕСТЕ КОСТРИЩА ДИКИЙ ТАБАК. СЛАДОСТНО ОБАЛДЕВШИЙ ОТ ДЫМА НЕАНДЕРТАЛЕЦ СООБРАЗИЛ, В ЧЁМ ДЕЛО. ПОТОМ РАЦИОНАЛИЗИРОВАЛ: НАУЧИЛСЯ ДЕЛАТЬ МИКРОКОСТРЫ В ВИДЕ ЦИГАРКИ ИЛИ ТРУБКИ.

В РОССИЮ ТАБАК БЫЛ ЗАВЕЗЁН АНГЛИЧАНИНОМ ЧЕНСЛЕРОМ ПРИ ИВАНЕ ГРОЗНОМ. ПЁТР ПЕРВЫЙ, НАБРАВШИСЬ В ГОЛЛАНДИИ ЗАПАДНЫХ ПРИВЫЧЕК, САМ КУРИЛ И ДРУГИХ ЗАСТАВЛЯЛ. ИМЕННО ПРИ НЁМ НА РУСИ ПОЯВИЛАСЬ ПЕРВАЯ ТАБАЧНАЯ ФАБРИКА В 1714 ГОДУ В АХТЫРКЕ.

ВСЕХ ЛОВИТ В СВОИ СЕТИ **НИКОТИН**: МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, БЕЛЫХ И ЧЁРНЫХ, ЗДОРОВЫХ И БОЛЬНЫХ, ВЗРОСЛЫХ И ПОДРОСТКОВ. СИЛА ПРИВЫЧКИ К КУРЕНИЮ РАСТЁТ ТЕМ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ МЕНЬШЕ ВОЗРАСТ НЕРАЗУМНОГО ЮНОШИ.

МАЛЬЧИК НАЧИНАЮТ КУРИТЬ, ЧТОБЫ КАЗАТЬСЯ ВЗРОСЛЕЕ, А ДЕВОЧКИ ИЗ-ЗА КОКЕТСТВА И ПОДРАЖАНИЯ МУЖЧИНАМ. ДЛЯ МНОГИХ СНАЧАЛА ВАЖНО НЕ КУРЕНИЕ, А РИТУАЛ. НЕКОТОРЫЕ КУРИЛЬЩИКИ УДИВИТЕЛЬНО КРАСИВО И ИНТЕРЕСНО РАЗМИНАЮТ ПАПИРОСУ, ПРИКУРИВАЮТ. А КАК ЗАТЯГИВАЮТСЯ, ИЗЯЩНО СТЯХИВАЯ ПЕПЕЛ!

ПРОИЗВОДСТВО ТАБАКА В МИРЕ РАСТЁТ НА 2,1% БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ЧИСЛЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА. ТАБАЧНЫЙ ДЫМ ДОХОДЕН. КАК НИ СТРАННО, ПРОИЗВОДСТВОМ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ ЗАНИМАЕТСЯ ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ.

ЕСЛИ АЛКОГОЛИЗМ МОЖЕТ ИМЕТЬ НАСЛЕДСТВЕННУЮ ОСНОВУ, ТО КУРЕНИЕ - ДЕЛО НАЖИВНОЕ. КУРИЛЬЩИКАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ, А УМИРАЮТ. ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДКИ И ТАБАКА

ОБОРАЧИВАЕТСЯ «СКАРМЛИВАНИЕМ» СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ЭТИМ НАРКОТИКАМ.



ВЕЩЕСТВА ТАБАЧНОГО ДЫМА.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НАУКА ОБЛАДАЕТ ТЫСЯЧАМИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИХ, ЧТО ТАБАК СОДЕРЖИТ ТОКСИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА – ОБЩЕЕ ИХ КОЛИЧЕСТВО 400, ИЗ НИХ БОЛЕЕ 40 – КАНЦЕРОГЕНОВ.

В ТАБАЧНОМ ДЫМУ СОДЕРЖИТСЯ В 10 000 РАЗ БОЛЬШЕ ВРЕДНЫХ ЧАСТИЦ, ЧЕМ В САМОМ ЗАГРЯЗНЁННОМ ВОЗДУХЕ НА ПРОМЫШЛЕННОМ ПРЕДПРИЯТИИ. НЕ СЛУЧАЙНО СИГАРЕТУ СРАВНИВАЮТ С ФАБРИЧНОЙ ДЫМОВОЙ ТРУБОЙ.

ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ТАБАЧНОМ ДЫМУ:

- КАНЦЕРОГЕННЫЕ,
- РАЗДРАЖАЮЩИЕ,
- ЯДОВИТЫЕ,
- ЯДОВИТЫЕ АЛКАЛОИДЫ.

КАНЦЕРОГЕННЫЕ – ВЫЗЫВАЮЩИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (РАК).

РАЗДРАЖАЮЩИЕ – ОКАЗЫВАЮЩИЕ РАЗДРАЖАЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ (ВЫЗЫВАЯ КАШЕЛЬ У КУРИЛЬЩИКА).

ЯДОВИТЫЕ ГАЗЫ - ГАЗЫ, СОЕДИНЯЮЩИЕСЯ С **ГЕМОГЛОБИНОМ** КРОВИ И УМЕНЬШАЮТ ЕГО СПОСОБНОСТЬ ПЕРЕНОСИТЬ КИСЛОРОД В ОРГАНИЗМЕ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ДЫХАНИЕ У КУРИЛЬЩИКОВ ЗАТРУДНЕНО, ЗАМЕДЛЯЕТСЯ ГАЗОВЫЙ ОБМЕН, СТРАДАЕТ СЕРДЕЧНАЯ МЫШЦА.

ЯДОВИТЫЕ АЛКАЛОИДЫ - ДЫМЯЩИЙСЯ ЯД, НЕ ИМЕЮЩИЙ ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВ И, ВЫЗЫВАЮЩИЙ

ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИСТРАСТИЯ К НЕМУ.



ПОЧЕМУ ЖЕ КУРИЛЬЩИКИ НЕ ОТРАВЛЯЮТСЯ?

У НИХ РАЗВИВАЕТСЯ ПОСТЕПЕННО ПОВЫШЕННАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К НИКОТИНУ, ЯВЛЯЮЩАЯСЯ ЗАЩИТНОЙ РЕАКЦИЕЙ ОРГАНИЗМА. В МАЛЫХ ДОЗАХ ОН ДЕЙСТВУЕТ ВОЗБУЖДАЮЩЕ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, УСИЛИВАЕТ СЕКРЕТОРНУЮ ФУНКЦИЮ СЛЮННЫХ ЖЕЛЁЗ, ВЫЗЫВАЕТ УЧАЩЁННОЕ ДЫХАНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ КРОВЕНОСНОГО ДАВЛЕНИЯ. БОЛЬШИЕ ДОЗЫ ПРИВОДЯТ К

УГНЕТЕНИЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЕЁ ПАРАЛИЧУ И ОСТАНОВКЕ ДЫХАНИЯ И СЕРДЦА.



ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА.

- 1) ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НИКОТИНА РАЗВИВАЕТСЯ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ОТ АЛКОГОЛЯ.
- 2) НИКОТИН ОКАЗЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА НЕРВНЫЕ ЦЕНТРЫ, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ В СПИННОМ МОЗГЕ. ОТРИЦАТЕЛЬНО ДЕЙСТВУЕТ КУРЕНИЕ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА. У ТЕХ, КТО КУРИТ, НЕ РЕДКО ВОЗНИКАЕТ РАССТРОЙСТВО ПАМЯТИ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БЕССОННИЦА, ДРОЖАНИЕ РУК, СНИЖАЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, УХУДШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ. МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ СПАЗМ МОЗГОВЫХ СОСУДОВ, СОПРОВОЖДАЮЩИЙСЯ ПОТЕРЕЙ СОЗНАНИЯ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕМ И РВОТОЙ. ИЗ-ЗА КУРЕНИЯ УХУДШАЕТСЯ ПИТАНИЕ МОЗГА, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ПРИПАДКАМ. ТАБАК ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА ПОДВЛАСТНЫМ СЕБЕ, ПОЯВЛЯЕТСЯ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.
- 3) ПРЕЖДЕ ВСЕГО КУРЕНИЕ СКАЗЫВАЕТСЯ НА ОРГАНАХ ДЫХАНИЯ. У КУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ БЫВАЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛОТКИ, ГОРТАНИ, БРОНХОВ, ЛЁГКИХ.
- 4) ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ОТРАВЛЕНИИ НИКОТИНОМ РАЗВИВАЮТСЯ БОЛЕЗНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА. РАЗДРАЖАЕТСЯ СЛИЗИСТАЯ ОБОЛОЧКА ПОЛОСТИ РТА. ПРИ КУРЕНИИ НЕ РЕДКО

РАСШАТЫВАЮТСЯ ЗУБЫ, «ПОРТЯТСЯ», ДЁСНЫ КРОВОТОЧАТ, ПОВРЕЖДАЕТСЯ ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ. МОГУТ ОТМЕЧАТЬСЯ ТАКИЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ ЯВЛЕНИЯ КАК ТОШНОТА, РВОТА, БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ. ИНОГДА У КУРИЛЬЩИКОВ РАЗВИВАЕТСЯ ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ, Т.Е. ВОСПАЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ.



5) КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ БЫСТРОМУ ИЗНАШИВАНИЮ И СТАРЕНИЮ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, РАЗВИТИЮ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И ИНФАРКТА МИОКАРДА, ГИПЕРТОНИИ. У ТЕХ, КТО ВЫКУРИВАЕТ В ДЕНЬ ПАЧКУ СИГАРЕТ, СОСУДЫ ПОСТОЯННО НАХОДЯТСЯ В СОСТОЯНИИ СПАЗМА. ПРИ КУРЕНИИ АРТЕРИИ ТЕРЯЮТ СВОИ ЭЛАСТИЧНОСТЬ, СТАНОВЯТСЯ ПЛОТНЫМИ, ЛОМКИМИ, ХРУПКИМИ. КРОВЬ ПОСТУПАЕТ В МЕНЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ, ЧТО ПРИВОДИТ К НАРУШЕНИЮ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, К КРОВОИЗЛИЯНИЯМ В МОЗГ. ВО ВРЕМЯ КУРЕНИЯ ПУЛЬС УЧАЩАЕТСЯ ПРИМЕРНО НА 20 УДАРОВ В МИНУТУ, ТАК КАК СЕРДЦЕ РАБОТАЕТ С ПОВЫШЕННОЙ НАГРУЗКОЙ. У КУРИЛЬЩИКОВ БЫВАЮТ ПРИСТУПЫ СЕРДЦЕБИЕНИЯ, ПЕРЕБОИ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА, БОЛИ. СПАЗМЫ СОСУДОВ СЕРДЦА – НАИБОЛЕЕ ЧАСТОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ ПРИ КУРЕНИИ. РЕЗУЛЬТАТОМ МОЖЕТ БЫТЬ – ИНФАРКТ МИОКАРДА – ОМЕРТВЕНИЕ УЧАСТКА СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ ВСЛЕДСТВИЕ НАРУШЕНИЯ ЕЁ ПИТАНИЯ. КУРЕНИЯ – ПРИЧИНА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ВЫЗЫВАЮЩЕЙ ПРИСТУПЫ СТЕНОКАРДИИ. СЕРДЦЕ ПРИ КУРЕНИИ РАБОТАЕТ УЧАЩЕННО, ЧТО ПРИВОДИТ К ЕГО ИЗНАШИВАНИЮ.

**16 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ
КУРЕНИЯ.**

**31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАЧНОГО
ДЫМА.**

ТОСКУЕТ СЕРДЦЕ, МОЗГ, СОСУДЫ, ПОЧКИ,
СЛАБЕЮТ ЛЕГКИЕ, ОТ ДЫМА ПОЧЕРНЕВ.
МЫ КАШЛЯЕМ ВЕСЬ ДЕНЬ И ДАЖЕ НОЧЬЮ,
СТРАДАЕТ ПЕЧЕНЬ, ЯД НЕ ОДОЛЕВ.

ОСТАНОВИТЕСЬ ЛЮДИ, ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА,
НО С ДЫМОМ СЧАСТЬЕ УЛЕТАЕТ ПРОЧЬ,
НЕ СРАЗУ, ПОСТЕПЕННО И УЖАСНО,
И ЛУЧШИЙ ВРАЧ НЕ МОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ.

ДРУЗЬЯ И ГОСПОДА,
КУРИТЬ БРОСАЙТЕ СМЕЛО.
НЕ ПОСТЕПЕННО, СРАЗУ, НАВСЕГДА,
ЧТОБ ГОЛОВА БЫЛА ЗДОРОВА,
НЕ БОЛЕЛА,
ЧТОБ СЕРДЦЕ НЕ БОЛЕЛО НИКОГДА.



МИФЫ О КУРЕНИИ.

1. БОЛЬШИНСТВО ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ КУРИТ.
2. КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ.
3. КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ.
4. КУРЕНИЕ УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ.
5. КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ СОГРЕТЬСЯ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА.
6. КУРЕНИЕ НЕ ТАК ВРЕДНО, КАК ГОВОРЯТ.
7. КУРИТЬ МОДНО.
8. Я ВСЕГДА МОГУ БРОСИТЬ КУРИТЬ.

НА САМОМ ДЕЛЕ

1. СРЕДИ ПОДРОСТКОВ КУРИТ НЕ БОЛЕЕ 15% ЮНОШЕЙ И НЕ БОЛЕЕ 5 % ДЕВУШЕК, СЕЙЧАС МОДА НА ЗОЖ (ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ, БАССЕЙН, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ)Ю
2. МНОГИЕ ПОЛНЫЕ ЛЮДИ КУРЯТ И НЕ ХУДЕЮТ. ОГРАНИЧЕНИЕ ЕДЫ И ПОВЫШЕНИЕ АКТИВНОСТИ – НЕЗАМЕНИМОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОЛНОТЫ.
3. В РЕЗУЛЬТАТЕ КУРЕНИЯ СУЖАЮТСЯ СОСУДЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА. УМЕНЬШАЕТСЯ ПОСТУПЛЕНИЕ КИСЛОРОДА И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ. СНИЖАЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.
4. ЧУВСТВО РАЗДРАЖЕНИЯ И НАПРЯЖЕНИЯ СВЯЗАНО У КУРЯЩЕГО С ПРИВЫЧКОЙ К КУРЕНИЮ. А СИГАРЕТА КАК «СОСКА» УСПОКАИВАЕТ.
5. ЧЕРЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЭМАЛЬ ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА И ГОРЯЧЕГО ТАБАЧНОГО ДЫМА ВЫЗЫВАЕТ ПОЯВЛЕНИЕ ТРЕЩИН В ЭМАЛИ, ЧТО ВЕДЁТ К БЫСТРОЙ ПОРЧЕ ЗУБОВ.
6. ЭКСПЕРТЫ СЧИТАЮТ, ЧТО КУРЕНИЕ – ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН ЗАБОЛЕВАНИЙ И СМЕРТНОСТИ СРЕДИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ.

7. СЕЙЧАС 85 % МУЖЧИН США ПРЕДПОЧИТАЮТ НЕКУРЯЩИХ ЖЕНЩИН. МОДНО ВЫГЛЯДЕТЬ СПОРТИВНЫМИ, СТРОЙНЫМИ И НЕ КУРИТЬ.

8. 75% КУРЯЩИХ ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ УБЕЖДАЮТСЯ, ЧТО НЕ МОГУТ БРОСИТЬ КУРИТЬ.

О ФИНАНСАХ.

ПО САМЫМ СКРОМНЫМ ПОДСЧЁТАМ, ДОСТАТОЧНО СЕРЬЁЗНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ТАБАКОМ СТОИТ ОТ 700 ДО 1200 РУБЛЕЙ В МЕСЯЦ, ИЛИ ОТ 8400 ДО 14500 РУБЛЕЙ В ГОД. ЧТО СОСТАВЛЯЕТ СТОИМОСТЬ ПРИМЕРНО 150 КГ ФРУКТОВ, КОТОРЫЕ ПРИНЕСУТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ.

«И ВСЁ Я ЖЕ НЕ СТАЛ КУРЯЩИМ».

НАВЕРНОЕ , ЕДИНСТВЕННЫЙ В РОТЕ
Я БЫЛ НЕКУРЯЩИЙ СОЛДАТ.

И МНЕ ГОВОРИЛИ:

- НА ФРОНТЕ ЗАКУРИШЬ КАК МИЛЕНЬКИЙ, БРАТ.

ДОПУСТИМ,

В АТАКЕ, В БОМБЁЖКЕ

ОСТАЛСЯ ТЫ ЖИВ, НЕВРЕДИМ.

ТАК КОЗЬЮ СВОРАЧИВАЙ НОЖКУ,

ВДОХНИ С НАСЛАЖДЕНИЕМ ДЫМ –

И ТЫ, БРАТ, ПОЙМЁШЬ, ЧТО ТАКОЕ

ОКОПНЫЙ СОЛДАТСКИЙ ТАБАК ...

... Я СЛЫШАЛ,

КАК «ЮНКЕРСЫ» ВОЮТ,

И БЫЛ В САМОЙ ГУЩЕ АТАК.

ПРОВЕРКУ ОГНЕМ НАСТОЯЩИМ

НЕ РАЗ МНЕ ПРОЙТИ ДОВЕЛОСЬ.

И ВСЁ ЖЕ НЕ СТАЛ Я КУРЯЩИМ.

В.КАНЫГИН

В ЧЁМ ПРИЧИНА УВЛЕЧЕНИЯ КУРЕВОМ?

Из дневника заядлого курильщика: «КУРЕНИЕ – ЭТО МОЯ ТРУСОСТЬ ПЕРЕД НЕОБХОДИМОСТЬЮ СОВЕРШАТЬ КАКИЕ-ЛИБО ПОСТУПКИ. ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ, Я НАЧИНАЮ КУРИТЬ И ПРЕДСТАВЛЯЮ, КАК РАЗВЕРНУТЬСЯ СОБЫТИЯ ... А УЖЕ ПОКУРИВ И ПРОСЧИТАВ ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ, НЕ ДЕЛАЮ НИЧЕГО ВОВСЕ. ПЕРЕКУР – ЭТО ЗАТЯНУВШЕЕ ПРЕДВОСХИЩЕНИЕ ЖИЗНИ».

ВНАЧАЛЕ КУРЕНИЕ ПРИВЛЕКАЕТ К СЕБЕ ТЕМ, ЧТО ИЛЛЮЗОРНО ПОМОГАЕТ РАССЛАБИТЬСЯ, СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ, УСТАЛОСТЬ, СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ, СВОБОДНО ОБЩАТЬСЯ, ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСИТЬ ОЖИДАНИЕ.

А ЧТО МЕШАЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ? ПО МНЕНИЮ «НЕУДАЧНИКА», ВИНОВАТЫ ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ: ДРУЗЬЯ-КУРИЛЬЩИКИ, СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ, НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ПОСТОЯННО ОСЛОЖНЯЮЩАЯСЯ ЖИЗНЬ, СПИРТНОЕ. НА САМОМ ЖЕ ДЕЛЕ, ПРИЧИНА В СФОРМИРОВАВШЕЙСЯ ПСИХИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ, КОТОРАЯ НАСТОЛЬКО СИЛЬНА, ЧТО ЧЕЛОВЕК НЕ В СИЛАХ БРОСИТЬ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО. НО ПЕРЕЛОМИТЬ СЕБЯ МОЖНО, ХОТЬ ЭТО И ОЧЕНЬ СЛОЖНО – НА ЭТО ПРОСТО НАДО РЕШИТЬ БЕЗОГОВОРОЧНО И БЕСПОВОРОТНО!!!

САМЫЕ ТРУДНЫЕ ПОБЕДЫ – ЭТО ПОБЕДЫ НАД СОБОЙ.

ТЫ ВПРАВЕ ЖИЗНЬ СВОЮ СПАСТИ.
ПОДУМАЙ, МОЖЕТ ТЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ.
НО ЕСЛИ ВСЁ-ТАКИ СУМЕЛ СВЕРНУТЬ,
ТО ПОТРУДИСЬ СЕБЕ ЗДОРОВИЕ ВЕРНУТЬ!

