

## Курящая женщина предаёт Жизнь

Курение не совместимо с самой природой женщины, которой назначено хранить чистоту и целомудрие; быть вратами для вхождения в этот мир другой души. За пренебрежение к своему главному предназначению курящая женщина жестоко наказывает себя (и общество в целом): разрушает своё здоровье, лишает себя возможности иметь здоровых детей, а порой и иметь их вообще.



Вот лишь некоторые последствия курения женщины, которые добавляются к уже перечисленным: нарушение гормонального аппарата, снижение инстинктов материнства; гибель ребёнка на ранних стадиях беременности, недоразвитие плаценты, кровотечения при вынашивании ребёнка, самопроизвольные выкидыши, преждевременные роды; кровотечения при родах, рождение мёртвых детей, ранняя детская смертность; увеличение риска врождённых уродств, отклонений и дефектов развития; отставание детей в физическом и умственном развитии, склонность их к судорогам и эпилепсии; опасные отклонения в психике детей: склонность к агрессии, обману, преступности...



Лицо курильщицы рано или поздно приобретает непривлекательные черты типичного курильщика: землистый цвет лица, преждевременные морщины; кожа приобретает неприятный запах табачного дыма; зубы темнеют и теряют блеск, развивается кариес, а также гингивит и стоматит, чем и объясняется неприятный запах изо рта.

Портрет курильщиц довершают грубый, хриплый голос, «прокуренные» жёлтые пятна на пальцах и всегда пахнущие дымом волосы.



## Пассивное курение

Исследованиями установлено, что 68 % дыма горящего табака попадает в окружающую среду, загрязняя её смолами, никотином...

Особенно опасно пассивное курение для детей, подростков, беременных женщин и кормящих матерей. Для детей раннего возраста в условиях «пассивного курения» риск внезапной смерти возрастает на 50 %. У детей курящих отцов, независимо от того, будут ли они сами курить или нет, вероятность заболеть одной из форм рака в 1,5 раза выше. Для детей – пассивных курильщиков характерно снижение иммунитета и расстройство пищеварения.



**У всех, кто ещё курит, есть замечательная перспектива: пережить освобождение и насладиться этим обычным, не отравленным дымом, дыханием; услышать аромат окружающего мира; вдохнуть полной грудью эликсир жизни – чистый свежий воздух, который творит чудо Жизни там, где Вы есть!**

**Если Вы отказались от курения, уже через 20 минут понизится давление, через 8 часов кровь очистится от ядовитого угарного газа, через 2 дня снизится вероятность сердечного приступа, и вернётся обоняние, через 3 дня, после того как дыхательные пути очистятся, станет легче дышать, через 2 месяца улучшится работа лёгких, через 5-10 лет вероятность заболеть раком лёгких снизится до среднестатистической нормы, а коже больше не будет грозить раннее старение.**

### Литература

1. Коробкина З.В., Попов В.А. «Профилактика наркотической зависимости у детей и молодёжи». 2 издание, 2004 год.
2. Терёхина Д.И. «Влияние никотина на организм подростка» Челябинск, 2007 год



<http://ekologyhuman.ru>



**«Всего легче сделаться порочным, но трудно стяжать добродетель. Добродетель – свойство воли»**

Григорий Богослов

# Дыхание- ЖИЗНЬ



## КУРЕНИЕ – ОТКАЗ ОТ ЖИЗНИ



Новорождённый делает глубокий вдох, удерживает на минуту воздух в лёгких, чтобы извлечь из него животворящие составляющие, затем медленно выдыхает – и жизнь ребёнка вне матери началась!

От этого первого вдоха до последнего выдоха умирающего старика проходит долгая жизнь, которая постоянно поддерживается дыханием.

**Дыхание** – самая важная из всех функций организма, так как все другие функции зависят от него.

*Правильное дыхание чистым воздухом удлиняет нашу жизнь, повышает жизненные силы, улучшает здоровье, умственные способности, самообладание, нравственную твёрдость и духовную силу.*

Если в лёгкие попадает недостаточное количество чистого воздуха, загрязнённая венозная кровь не может быть очищена, и, следовательно, клетки тела будут лишены кислорода, а продукты распада, которые должны были сгореть при соприкосновении с кислородом, возвратятся в систему кровообращения, отравляя весь организм.

Каждая частица пищи или питья, прежде чем стать усвояемой для организма, должна быть окислена кислородом. Неполное усвоение пищи ведёт к неполному питанию организма. Сами лёгкие зависят от того же источника питания, и, если вследствие неполноценного дыхания ухудшается усвоение пищевых соков, лёгкие тоже ослабевают, становясь ещё менее способными исполнять свою работу должным образом, и тогда всё тело вянет и ослабляется.

*Недостаток кислорода в крови, то есть в лёгких, ведёт к недостаточному питанию, недостаточной очистке организма и, следовательно, к плохому здоровью.*

***Воистину – дыхание есть жизнь!***

## ***У курения нет какой бы то ни было пользы, но есть огромный вред***

Тлеющий в сигарете табак имеет температуру около 300°C. У дыма, прошедшего через слой табачной набивки и попавшего в рот, температура снижается до 50-60°C.



Температура вдыхаемого воздуха на 35-40°C (а зимой на 70-85°C) ниже. За счёт многократного перепада температуры на зубной эмали образуются трещины – «входные ворота» для инфекции. Слизистая щёк, нёба, дёсен подвергается хроническому раздражению, что может привести к воспалительному процессу и развитию лейкоплакии – предвестника ракового заболевания.

**В табачном дыме насчитывают до 6000 компонентов, в том числе наиболее ядовитых – около 200.** Они вызывают усиленное выделение слюны, которую курильщик вынужден либо постоянно сплёвывать, либо глотать. Попадая в желудок, эти ядовитые соединения вызывают боль, потерю аппетита, чередование запора и поноса, развитие гастрита. Они могут явиться причиной язвы и рака желудка и двенадцатипёрстной кишки.

Из полости рта табачный дым попадает через голосовые связки к слизистым оболочкам гортани, трахеи, бронхов и вызывает повышенную секрецию слизи, что приводит к хроническому бронхиту.

Смолы табачного дыма оседают на стенках воздухоносных путей, скапливаются в лёгочных альвеолах и парализуют очистительные процессы в лёгких. Лёгкие окрашиваются в грязно-коричневый цвет. Их сопротивляемость различным инфекционным заболеваниям, в частности туберкулёзу, снижается. Наличие в табачном дыме канцерогенных веществ и радиоактивных соединений обуславливает самый высокий уровень развития рака лёгких у курящих.

**Употребление спиртных напитков усиливает вредное воздействие курения на органы дыхания и пищеварения.**

Наибольшую долю токсичности в общей токсичности табачного дыма имеет **никотин – НАРКОТИК**,

который вызывает самое быстрое привыкание из всех известных веществ. Чтобы пристраститься к нему, может оказаться достаточно даже одной сигареты. Освободиться от никотиновой зависимости труднее, чем от любого другого наркотика.

**Никотин** – один из самых сильных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином; для человека смертельная доза – 2-3 капли; это примерно 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что эта доза никотина вводится постепенно.

В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает её паралич: остановку дыхания и сердца.

В 1934 г. во французском курортном городе Ницце компания подростков устроила состязание – кто больше выкурит папирос. Выигравших оказалось двое, но награду «победители» получить не смогли: выкурив 60 папирос, они скончались. Несколько других участников «состязания» в тяжёлом состоянии были доставлены в больницу.

При частом курении формируется хроническое отравление никотином, поражающее головной и спинной мозг, лёгкие и сердце. В результате этого снижается острота зрения и слух, память и работоспособность; ухудшается цветоощущение, обоняние, притупляется вкус; нарушается работа эндокринной системы, задерживается рост, снижается иммунитет, появляется жажда, раздражительность, ухудшается сон; повышается артериальное давление, развивается ишемическая болезнь сердца и разрушительные изменения спинного мозга, воспаление пояснично-крестцового нервного сплетения, дрожание рук, неуверенная походка; наблюдается постоянный кашель с мокротой; снижается физическая сила, выносливость; ухудшается координация и скорость движений...

**Но самый трагичный результат курения – потеря связи человека со своей духовной природой, что обрекает его на примитивное бездуховное существование.**

**Производство табачной продукции – бизнес, который лишает курильщика Жизни, здоровья и разумности.**

**Ибо с точки зрения здравого смысла невозможно обосновать трату собственного бюджета на систематическое приобретение яда и последующее отравление им.**