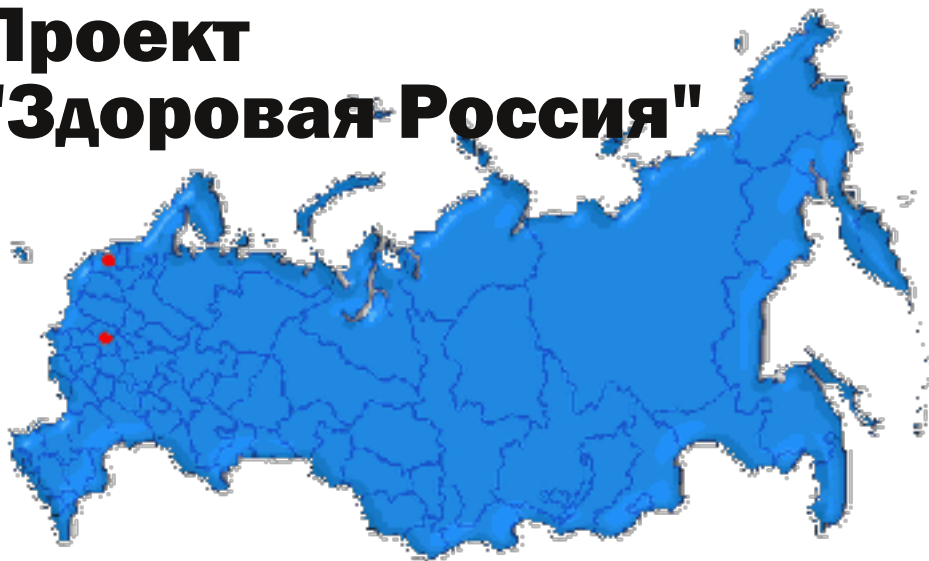


# Проект "Здоровая Россия"

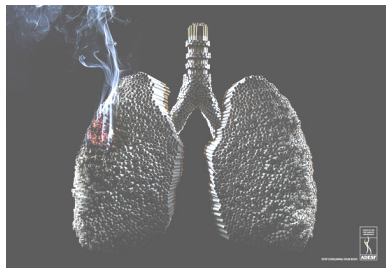


**Федосов Сергей**  
**ИОЦ п.Абан 2009г.**



# Табачные постулаты\*

1. В сигаретах содержится  
- более 4000 хим соединений



- 196 ядовитых веществ
  - 14 наркотических веществ
  - около 60 канцерогенов
2. Курение вызывает РАК и другие злокачественные образования, болезни кровеносной системы, болезни дыхательной системы, болезни органов пищеварения,

нервно-психические заболевания, болезни органов зрения и кожи, гангрену и прочие болезни, затрудняет лечение и выздоровление

3. Понижает умственные способности, способствует физической и духовной деградации человека, ускоренному развитию алкоголизма

4. Отрицательно влияет на потомство, протекание родов, вызывает преждевременные роды, отклонения в развитии детей

5. Повышает смертность населения и сокращает продолжительность жизни

6. Одна сигарета укорачивает жизнь на 15 минут



Данные постулаты являются результатом многих научных исследований и представляют собой абсолютные факты

## **К сведению...**

Курение убивает  
- более 5 000 000 человек в год  
- 570 человек в час  
- 10 жизней в минуту

Дабы вы могли убедиться в реальности этих утверждений, далее будет приведена подробная информация о табачных изделиях, их влиянии на здоровье человека и его личность

---

\*- постулат - неопровержимое, доказанное утверждение

## Пристрастие к сигаретам отнимает жизнь каждые 6 минут.....

Одной из жертв табака стал известный американский киноактер Вэйн Макларен, который долгое время изображал мужественного "Мальборо Мэна" в табачной рекламе, пока в результате курения у него не развился рак легкого. Он умер мучительно, когда ему исполнился всего 51 год. В своем последнем интервью, Макларен сказал: "Позаботьтесь о детях. Табак убивает, и я – живое доказательство этого. Эта привычка доконала меня. Я провел последний месяц своей жизни в инкубаторе, и я говорю Вам, что курение того не стоит".



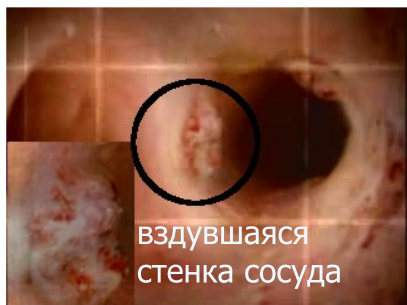
В фильме "Белое солнце пустыни" роль Верещагина сыграл Павел Луспекаев, который тоже был заядлым курильщиком. В 51 год курение вызвало у него гангрену на левой ноге, которую в результате ампутировали. Врачи предупредили, что если он не бросит этой привычки, тоже самое будет со второй ногой и обеими руками. Но табачно-наркотическая зависимость крепко держала его на поводке, и он продолжал, под страхом инвалидности, курить и снимался в фильме уже на протезе. Прямо на съемках в дюнах у него началась гангрена второй ноги, нужно было отрезать, но до больницы его не успели довести - он умер.

Лев Иванович Яшин - лучший вратарь 20 века, тоже пал жертвой табака. В 49 лет у него развилась гангрена на левой ноге. После ампутации врачи строго запретили ему курить, но наркотическая зависимость уже превратила его в своего раба. Он, прохотив 9 месяцев на костылях, продолжал дальше курить - в результате гангрена поразила вторую ногу. Три дня врачи уговаривали его на ампутацию правой ноги, но он не соглашался, а когда потерял сознание - было поздно, ампутация его не спасла.



# В составе табачного дыма содержится 196 ядовитых компонентов, вот некоторые из них:

**Аммиак:** по физиологическому действию относится к группе



вздувшаяся  
стенка сосуда

веществ удушающего и нейротропного действия, способных при ингаляционном поражении вызвать токсический отёк лёгких и тяжёлое поражение нервной системы. Аммиак обладает как местным, так и резорбтивным (всасывается в кровь) действием. Пары аммиака сильно

раздражают слизистые оболочки глаз и органов дыхания, а также кожные покровы. Вызывают при этом обильное слезотечение, боль в глазах, химический ожог конъюнктивы и роговицы, потерю зрения, приступы кашля, покраснение и зуд кожи. При соприкосновении сжиженного аммиака и его растворов с кожей возникает жжение, возможен химический ожог с пузырями, изъязвлениями. Токсический отёк лёгких развивается при воздействии аммиака в течение часа с концентрацией 1,5 г/м<sup>3</sup>. Кратковременное воздействие аммиака в концентрации 3,5 г/м<sup>3</sup> и более быстро приводит к развитию общетоксических эффектов.

**Ацетальдегид:** высокоактивное и чрезвычайно токсичное

соединение, токсичность которого в десятки раз выше, чем у этанола. Способен присоединяться к концевым группам ряда белков, запуская перекисные процессы. Токсическое действие ацетальдегида распространяется на желудочно-кишечный тракт, головной мозг и печень. Наличие в крови ацетальдегида нарушает энергетические процессы в организме, что опасно для сердечно-сосудистой системы.

## **К сведению...**

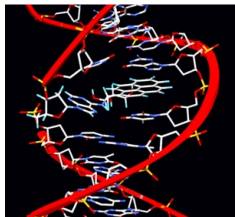
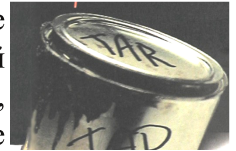
Токсин — яд биологического происхождения, выделяется опухолевыми клетками, инфекционными агентами — бактериями, вирусами, грибами (микотоксин), или паразитами. Токсины делятся на типы по виду разрушаемых тканей организма



**Ацетон:** Ацетон является наркотиком, последовательно поражающим все отделы ЦНС, накапливается в организме при вдыхании и медленно выводится, что увеличивает возможность хронического отравления, угнетает окислительные ферменты

**Бензол:** раньше использовался в качестве растворителя, сейчас запрещен в большинстве развитых стран в следствии опасности для здоровья. Около 50% бензола, содержащегося во вдыхаемом дыме, всасывается легкими. При хроническом воздействии бензол накапливается в жировой ткани. В высоких концентрациях нейротоксичен. Наблюдаются патологические изменения крови.

**Бенз(а)пирен:** является одним из наиболее опасных углеводородов. Доказано, что это сильный канцероген, в частности, вызывает лейкемию, врождённые уродства. Для бенз(а)пирена не существует пороговых концентраций — он представляет угрозу для здоровья в любом количестве. В экспериментальных исследованиях бенз(а)пирен был испытан на девяти видах животных, включая обезьян. В организм бенз(а)пирен может поступать через кожу, органы дыхания, пищеварительный тракт и трансплацентарным путём. При всех этих



способах воздействия удавалось вызвать злокачественные опухоли у животных. Дело в том, что бенз(а)пирен замещает участки ДНК своими молекулами, что и приводит к мутациям

**Никотин:** в больших дозах - сильный яд, вызывает паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть). Средняя летальная доза для человека: 0,5—1 мг/кг. В микродозах действует возбуждающе. При многократном употреблении микродоз (табакокурении) вызывает физическую и психологическую зависимости. По степени привыкаемости превосходит Героин, Всемирной Организацией Здравоохранения никотин признан наркотиком.

### К сведению...

Канцероген - вещество, вызывающее злокачественные опухоли и изменения ДНК



**Пропилен-гликоль:** Вызывает аллергические реакции и раздражение, образование угрей, вытесняет важные для здоровой кожи компоненты. Он замещает воду в кожных покровах, но кожа не может его использовать, так как это не вода. Данные по исследованию на безопасность (MSDS) показывают, что его контакт с кожей может вызвать нарушение работы печени и повреждение почек. В январе 1991 года Американской Академией Дерматологии был опубликован клинический обзор относительно связи дерматита с пропилен гликолем. Он доказал, что пропилен гликоль вызывает большое число реакций и является одним из основных раздражителей кожи даже в низких концентрациях.

**Радиоактивные элементы:** содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества – **радиоактивный калий, кадмий, висмут, свинец и особенно полоний(210)** – самые опасные в генетическом аспекте.



Полоний впитывается из воздуха табачными листьями, при высушивании которых концентрация полония в них еще более

### **К сведению...**

Радиация рашепляет молекулы на ионы и электроны, создавая свободные радикалы, которые через ряд химических реакций приводят либо к гибели живых клеток, либо к серьезным нарушениям в них.

возрастает. Радиоактивный полоний, попадая с табачным дымом в организм, накапливается в бронхах, легких, почках и печени. В настоящее время имеются данные, что табачная ионизирующая радиация, поражая гены, приводит к развитию у потомства такой патологии, как, например, эпилепсия и многие другие патологические изменения в организме. Человек, выкуривающий в день 1 пачку сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза выше нормы! Выкуривая за год по 20 сигарет в день курильщик получает такую же

дозу облучения, как если бы он сделал 200-300 рентгеновских снимков!

**Сероводород:** бесцветный, весьма ядовитый газ. При высоких концентрациях сероводорода появляется головная боль, головокружение, бессонница, общая слабость, кашель. Наблюдается также общее нейротоксическое действие (разрушает нервные клетки).



**Синильная кислота:** до настоящего времени считается важнейшим представителем цианидов. Эта легкая летучая жидкость с характерным запахом горького миндаля является весьма сильным ядом: в количестве 0,05 г она уже вызывает у человека смертельное отравление. Это вещество часто используют для совершения преднамеренных отравлений.

**Толуол:** сильнейший токсин, и потенциально канцерогенное вещество. Пары толуола действуют как наркотик, вызывают головную боль, опьянение, тошноту, рвоту, расстройство равновесия, раздражают кожу и глаза, способны вызвать потерю сознания. Под воздействием толуола наблюдаются функциональные нарушения центральной нервной системы, ухудшение зрения, патологии беременности и аномалии развития плода



**Тяжелые металлы:** имеют свойство накапливаться в организме, оказывая при этом токсическое воздействие на ткани. Доказано, что они зачастую становятся причиной образования и развития раковых клеток. У детей, имеющих повышенный уровень содержания свинца в крови, наблюдается задержка в умственном развитии. Токсическое действие тяжелых металлов кроме острого отравления и рака могут вызывать хронические воздействия: например, мутагенные – т.е. изменяющие наследственность(приводит к мутациям).

В дыме сигарет можно найти **кадмий**, этот металл десятилетиями не покидает организм и вызывает следующие эффекты: дисфункция почек, болезни легких, рак легких, повышенное давление крови, дефекты костной ткани, эффекты миокарда.

**Свинец** вызывает проблемы в синтезе гемоглобина, эффекты на почки и репродуктивную систему, острое или хроническое повреждение нервной системы.

**Никель**, в больших количествах, вызывает повреждение сердца и печени, раздражает кожные покровы

**Мышьяк** и все его соединения ядовиты. При остром отравлении мышьяком наблюдаются рвота, боли в животе, понос, угнетение центральной нервной системы, смерть.

### К сведению...

"Тяжелый металл" - хим. элемент, имеет высокую плотность и токсичен или ядовит при низких концентрациях

**Угарный газ:** образуется при горении любых органических веществ, всасывается в кровь в 200 раз активнее кислорода, препятствуя циркуляции кислорода в организме, вызывая токсическое воздействие в виде тканевой гипоксии (т.е. кислородное голодание), гемоглобин крови под его влиянием превращается в карбоксигемоглобин, не способный переносить кислород. Воздействие CO в концентрации 0,05% в течение 1 ч во время небольшой физической активности вызовет увеличение концентрации карбоксигемоглобина в крови до 20%, в результате чего появится слабая или пульсирующая головная боль. Большая активность или более продолжительное воздействие той же самой концентрации газа вызывают насыщение 30-50% крови. Это вызывает головную боль, раздражительность, спутанность сознания, головокружение, нарушения зрения, тошноту, рвоту и обморочное состояние при физическом напряжении. После воздействия в течение 1 ч газа с концентрацией во вдыхаемом воздухе, равной 0,1% кровь будет содержать 50-80% карбоксигемоглобина, что приведет к коме, судорогам, дыхательной недостаточности и смерти (случаи гибели шахтеров, задохнувшиеся на пожаре люди). При ингаляции высоких концентраций CO насыщение крови происходит так быстро, что потеря сознания может наступить внезапно и без предвестников. В результате повышения проницаемости гипоксических капилляров могут развиваться отек головного мозга и повышение внутричерепного давления. Гипоксия миокарда находит свое отражение в изменениях на ЭКГ. Характерный признак тяжелого отравления CO -



вишневое окрашивание кожных покровов и слизистых оболочек. В коре головного мозга, мозжечке, миокарде и других органах можно наблюдать гистологические

изменения, характерные для гипоксии.

### **К сведению...**

Согласно номенклатуре Международной Классификации Болезней 10%го пересмотра (МКБ%10)8 и Диагностическому руководству Американской психиатрической ассоциации(DSM%IV)9, никотиновая зависимость признана психическим расстройством



**Формальдегид:** внесен в список канцерогенов, вызывает РАК и злокачественные опухоли, аллергические реакции (слезотечение, кашель), спазм бронхов, развитие кожных заболеваний, раздражение слизистой оболочки глаз, ухудшение зрения, негативно воздействует на репродуктивные органы, вызывает мутации, патологии беременности, аномалии развития плода



**Фенол:** при разовом или нерегулярном воздействии небольших доз наблюдается утомление, головокружение, головная боль, а также снижение иммунитета, обострение аллергических реакций.

### К сведению...

Продолжительное курение является главным фактором таких болезней как ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак легких, рак пищевода, рак глотки, хронический бронхит, облитерирующий атеросклероз периферических артерий, ранняя импотенция у мужчин, фригидность и бесплодие у женщин, дети-уроды, больные и психически отсталые дети, снижение интеллекта, и, как результат — неуспешность в учебе, работе, творчестве...

В 25% случаев сердечно-сосудистых заболеваний их первопричиной является именно курение. Отрицательно табак влияет не только на курильщика, но и на окружающих людей. Вдыхание дыма некурящими людьми также вызывает заболевания дыхательной системы, рак легких и сердечно-сосудистые заболевания.

Чтобы описать все ядовитые компоненты табачного дыма не хватит и 50-ти таких страниц, как эта, все сведения, указанные здесь были найдены мной в различных энциклопедиях по химии и биологии, научных публикациях и статьях в Интернете. За многими из этих ядов тянется кровавый след загубленных человеческих жизней, так что сигареты просто не могут быть безвредными, и это неоспоримый факт!

## Для размышления:



...Как показывают исследования, те курильщики, которые отличаются выраженной зависимостью от никотина, являются *принципиально иной группой по состоянию здоровья. Они отличаются более низкими уровнями качества жизни, более частыми заболеваниями, и у половины из них были обнаружены признаки, по меньшей мере, еще одного психического расстройства...*(никотиновая зависимость - психическое расстройство)

...Проведенное во Франции исследование привело к выводу, что *степень выраженности никотиновой зависимости у курильщиков подросткового возраста обратно пропорциональна возрасту начала курения...*

...Продольное исследование, в котором отслеживались проявления органического мозгового синдрома у 889 людей старше 65 лет в Великобритании, показало, что *ухудшение интеллектуальных функций у курильщиков происходит почти в 4 раза быстрее, чем у некурящих*. Интенсивное курение (более 20 сигарет в день) достоверно ухудшало такие функции, как память на слуховые стимулы и скорость зрительного поиска...

...Исследование, проведенное в Великобритании, показало, *что один из десяти курильщиков содержит свое курение "в тайне". Интересно, но 52% взрослых курильщиков держат свое курение в тайне от родителей. А трое из десяти курильщиков скрывали свое курение от врача. Семь из десяти «секретных курильщиков» указали, что хотели бы отказаться от курения...*

...Часть вредных соединений скрывается в сигаретах, произведенных для российского рынка, под нейтральным словом "смолы". *Никакой смолы в обывательском понимании там нет, продолжает Сахарова, это канцерогены, вызывающие онкологические заболевания, вредные органические соединения. По многим из них предельно допустимые для человека нормы превышены в десятки раз...*





*...Специалисты здравоохранения считают, что более 25 болезней связаны с табаком. Одна выкуренная сигарета укорачивает жизнь человека на 6-15 минут. Курильщики укорачивают свою жизнь в среднем на 10 — 15 лет (при среднем уровне потребления)...*

*...у курильщиков содержание витамина С(важнейшая часть иммунитета) в крови меньше в 2 раза...*

*...при длительном курении ухудшается зрение, нарушаются обоняние (слабо различают запахи) и вкус (не ощущают сладкого)...*

*...есть данные, что в 11% случаев импотенция наступает вследствие чрезмерного курения...*

*...у курящих женщин в 2 или 3 раза чаще рождаются недоношенные дети...*

*...у 40% женщин, выкуривающих более 10 сигарет в день, маленькие дети имеют склонность к судорогам и эпилепсии...*

*...при сочетании гормональных контрацептивов и курении риск появления болезней сердца у женщин возрастает в 20 раз, а риск инсульта — в 7 раз...*

*...в возрасте от 40 до 49 лет курящие умирают в 3 раза чаще, в основном от инфаркта миокарда и рака легких...*

*...избегайте вдыхания чужого дыма, который так же вреден. Дети курильщиков рискуют быстрее заболеть воспалением легких, бронхитом, бронхиальной астмой. Жена курящего мужа имеет +60% вероятности получить сердечно-сосудистые заболевания...*



История из личного опыта врача скорой помощи: "...Поступает вызов, нам сразу его передают. Повод немного странный: *"носинел"*. Приезжаем, в кресле в одних трусах сидит *мужик на вид 50 лет и спокойно курит сигарету. Кожа холодная, синюшная, на ногах и на животе из-за плохого кровообращения стали образовываться пятна наподобие трупных. Давление определялось с трудом.* Но одышки не было, болей в сердце тоже. *Сигарету, которая оказалась последней в его жизни, я отобрал.* Больного мы уложили, поставили капельницу, сделали ЭКГ, ввели необходимые препараты. Предупредили стационар о поступлении тяжелого больного, с диагнозом "инфаркт миокарда" и с мигалками повезли больного в больницу. *Через несколько часов в реанимации он скончался...*

...Пару раз *видел онкобольных с тяжелым болевым синдромом. Очень тяжелое зрелище видеть, как больной мечется по комнате, умоляет нас сделать хоть что-нибудь, плачет, что не хочет так жить,* несмотря на то, что ему регулярно вводят и наркотики, и успокаивающие препараты. Но с другой стороны, мы тоже не можем ввести ему дополнительную дозу наркотика, поскольку это препараты строгого учета..."



РАК легких

*Из лекции Жданова В.Г.:* "...ко мне подходит одна женщина и говорит: Владимир Георгиевич, я врач-акушер, вы когда нибудь видели, как происходят роды? - Она говорит: - Ребенок в утробе матери находится в специальном кожаном мешочке, в этом мешочке находятся околоплодные воды, а в них растет, развивается плод-ребенок. Накануне рождения ребенок прорывает этот мешочек - у роженицы отходят воды, а потом рождается ребенок, но иногда - она говорит - он не может прорвать этот мешочек и рождается прямо в мешочке, мы про таких говорим "родился в рубашке". Мы этот мешочек вскрываем, *если у женщины беременность протекала нормально - мы видим светлые воды, приятный запах и розовый ребеночек в них лежит, но если - она говорит - женщина во время беременности курила. либо ее обкуривал идиот-муж, мы - говорим - вскрываем этот мешочек, и оттуда, как из пепельницы, тяжелейший табачный дух, воды мутные, грязные, противные, вонючие и там синий полуживой (асфиксия - кислородное голодание) лежит этот ребенок - полумертвый..."*



## **О пассивном курении**



Организм некурящих более чувствителен к воздействию тех химических веществ, раздражителей и ядов, которыми насыщает воздух сигаретный дым. Причем, научно доказано, что ни вентиляция, ни проветривание не могут спасти от угрозы отравляющих веществ. **Пассивное курение – вынужденное курение, когда окружающие люди, сами некурящие, дышат воздухом, который загрязнен табачным дымом. Курящий человек приносит вред не только себе, но и здоровью тех, кто вынужден находится рядом с ними.**

В процессе курения 25% вредных веществ сгорают, 25% поглощает курильщик, 50% отравляют воздух в помещении, где курят. Доказано, что эти 50% табачных продуктов наиболее опасны для окружающих. **Содержание вредных веществ вблизи курящего в 4,5 раза выше чем их же концентрация вблизи работающего автомобиля. Даже при выкуривании лишь одной сигареты в большой комнате загрязненность ее воздуха в течение часа в 20 раз превышает допустимые нормативы.** Кроме этого, доказано, что табачный дым способен резко усиливать ядовитость других химических веществ, находящихся в воздухе.

Специальными исследованиями установлено, что в 1 л молока курящей женщины содержится до 0,5 мг никотина, а смертельной дозой для ребенка является 1 мг на килограмм его веса. Значит, получая за день литр молока, грудной ребенок получает заведомо пусть не смертельную, но токсичную дозу никотина и не только его, а десятки других химических веществ. Все эти яды проходят через все органы и ткани младенца и выделяются из организма через кишечник, почки, легкие и кожу. **Содержание даже малейших примесей табачного дыма в грудном молоке уже приводит к тем или иным качественным изменениям в организме ребенка, который в силу своих биологических особенностей не может бороться с чужеродными агентами, не имеет возможности нейтрализовать токсины, поступающие в его организм извне.** И рано или поздно это обязательно даст о себе знать.

Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества – кадмий, висмут, свинец и особенно полоний – самые опасные в генетическом аспекте. В настоящее время имеются данные, что табачная ионизирующая радиация, поражая гены, приводит к развитию

у потомства такой патологии, как эпилепсия и другие патологические изменения в нервной системе.



**Неопровержимо доказано, что плод обязательно становится жертвой никотинового отравления, если некурящая мать часто подвергается окуриванию.**

Наиболее активно в этой области работает Великобритания. Более 20 лет ученые наблюдали за четырьмя с половиной тысячами мужчин, у которых регулярно брали пробы крови на предмет содержания котинина - продукта распада никотина - который попадает в организм при пассивном курении. Среди никогда не куривших 38% мужчин (137 из 357) и 33% женщин (211 из 638) постоянно подвергались пассивному курению. Чем же так вреден для нас «вторичный» дым?

Пассивное курение повышает многие показатели, непосредственно связанные с развитием атеросклероза, повышает уровень холестерина. Последствия «вторичного дыма» – это не только инфаркт миокарда, рак легких и атеросклероз, страдают от этой вредной привычки и наши глаза. Многие, находясь в прокуренном помещении, ощущают затруднение дыхания, головокружение, кашель. Это, пожалуй, самые безобидные последствия пассивного курения.

Слепота - одно из проявлений пассивного курения. Она является последствием заболевания, которое носит название старческая дегенерация макулы (СДМ). По данным Британии, в этой стране таким недугом страдает полмиллиона человек. Ученые Кембриджского университета пришли к выводу, что жизнь с курильщиком на протяжении пяти лет увеличивает риск возникновения этого заболевания в два раза (активное курение этот фактор утраивает). При этом заболевании поражается центральная часть сетчатки, которая важна для чтения. Вредные вещества табачного дыма становятся причиной сокращения кровоснабжения сосудистой оболочки и сетчатки глаза. Такой фактор может привести к заболеванию зрительного нерва или образованию закупорки сосудов. Вследствие этого может возникнуть слепота

Кроме того, табачный дым – сильнейший аллерген, способен вызвать аллергический конъюнктивит. А это: покраснение глаз и слизистой век, ощущение песка в глазах, жжение, слезотечение.

Заболевание, которое часто встречается у людей преклонного возраста, – катаракта (патологическое помутнение хрусталика глаза) – тоже может стать последствием пассивного (и активного, конечно) курения, благодаря компонентам, содержащимся в табаке. Помощь в этом случае может быть, в основном, только хирургическая.

Кроме того, никотин нарушает функцию щитовидной железы. То есть, затрудняется подача йода, тогда возникает базедова болезнь (в народе называют пучеглазие). Вылечиться можно, но при условии полного отказа от курения.

Установлено, что табачный дым при пассивном курении более агрессивен, чем при активном. **Невольный курильщик в сильно накуренной комнате вдыхает за 1 час никотина столько же, сколько курильщик при выкуривании 2-4 сигарет.** В накуренном помещении в организме пассивного курильщика количество окиси углерода через 1 час увеличивается в 2 раза, а в легких оседает большое количество сажи. Концентрация никотина в крови увеличивается в течение 1,5 часов в 8 раз. По предельно допустимой концентрации табачная отравка превосходит в 4 раза выхлоп автомобиля "Камаз"!



Если у ребенка родители постоянно курят в его присутствии, то к совершеннолетию, помимо различных болезней и отклонений в развитии, у него может развиться стойкая зависимость к табаку. Таким образом эти "родители" собственными руками обрекают свое потомство на ту же участь, что и себя, вот только ущерб, наносимый ребенку (а детская физиология гораздо более хрупкая вещь) гораздо выше!

### К сведению...

Согласно последним исследованиям ученых из США, чтобы привыкнуть к курению, ребенку достаточно всего двух дней. Результаты исследования тревожны: уже 38% курящих детей имеют выраженную никотиновую зависимость. В крупных городах России среди учащихся 8-11-х классов курят приблизительно 45% мальчиков и 28% девочек. Большинство россиян начинают курить еще до того, как заканчивают школу. Данные российской статистики подтверждают: если человек не закурил в школе, в большинстве случаев он не закурит уже никогда

## От автора

Федосов Сергей Сергеевич, родился в 1984 году в пос.Абан(Красноярский край). Системный администратор Абанского Информационно-образовательного центра; председатель молодежного совета; представитель Всероссийской общественной организации "Союз борьбы за народную трезвость" (СБНТ); РЭПер, В-Воу, участник всевозможных образовательных и культурных мероприятий, спортсмен-любитель, гражданин и патриот Российской Федерации.



**Никакие войны или стихийные бедствия не принесли столько боли и страданий, сколько их принесли алкоголь и табак! 400000 смертей в год - такова цена табакокурения в России, это цифра соизмерима потерям в самых крупных сражениях второй мировой войны!**

**15 млрд долларов - такова сумма оборота табачной промышленности России в год, это те деньги, которые могли бы пойти на развитие науки, медицины, образования, на помощь малоимущим и сиротам, но вместо этого - они убивают!**

**Наша страна вымирает с 80-х годов, за один только 2005 безвозвратно потеряно 800000 человек! Только представьте себе, как это много. Согласно исследованиям государственной службы статистики, современный уровень прироста населения недостаточен для остановки процесса вымирания, даже если учесть все государственные меры по стимуляции рождаемости.**

*Что же ждет Россию в будущем? Какими будут россияне 21 века? Умными, сильными и красивыми или больными, уродливыми и слабоумными? Ответ на этот вопрос должен дать каждый для себя. Все мы делаем свой вклад в облик страны, независимо от того, хотим мы или нет, и каким будет этот вклад - хорошим или плохим - решать вам, будущее делаете вы сами.*

**РОССИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ВЕЛИКОЙ, НО ТОЛЬКО ТРЕЗВАЯ РОССИЯ СТАНЕТ ВЕЛИКОЙ!**



## Источники

- Статья "Дым отечества" Владимир Титов "Российская газета" - Неделя №4430 от 3 августа 2007 г.
- Статья "Медицина за качество жизни" Марина Кравченко Журнал "Моя Москва" 4, 2008
- Материалы сайта Всероссийской общественной организации "Союз борьбы за народную трезвость" [www.sbnt.ru](http://www.sbnt.ru)
- Материалы сайта [mytabak.ru](http://mytabak.ru)
- Статья "Что такое курение" на сайте [www.ikirov.ru](http://www.ikirov.ru)
- Статья о курении с сайта [www.dishisvobodno.ru](http://www.dishisvobodno.ru)
- Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ) [www.who.int/fctc/ru/](http://www.who.int/fctc/ru/)
- Материалы сайта [www.nosmoking.ru](http://www.nosmoking.ru)
- Статья о табачном дыме с сайта "Сибирский воздух" [www.sibvo.info](http://www.sibvo.info)
- Брошюра "Письмо курящей и некурящей девушке" Академик Федор Григорьевич УГЛОВ
- Брошюра "Неужели ваше дело «табак» ?!" канд. хим. наук Клименко Иван
- Социальные ролики с портала [www.Youtube.com](http://www.Youtube.com)
- Статья "Курение - основной фактор риска хронических неинфекционных заболеваний" Отдел профилактики ГУ "МИАЦ" [www.websib.ru](http://www.websib.ru)
- Статья "В копилку здорового образа жизни – сигаретный дым вызывает нейрогенное воспаление в дыхательных путях" с сайта [irc66.ru](http://irc66.ru) 30 июня, 2009 | Автор: Начальник центра мониторинга и нормативно-методического обеспечения В.Ю.Медведев и многое многое другое (прошу прощения если кого-то не упомянул)