

*"Горькие плоды
сладкой жизни"*



« Наихудшее, чему может
научиться молодёжь,-
легкомыслие. Ибо последнее
порождает те удовольствия, из
которых развивается порок.»

Демокрит

■ **В** век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений для нас дороже всего здоровье. Здоровье человека - это главная ценность человека в жизни. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Многие молодые люди находятся в плену у никотина, алкоголя и наркотика. Здоровье - это не просто отсутствие болезней. Главные факторы здоровья - движение, закаливание, правильное питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья - употребление алкоголя, курение, наркомания.



Наркомания



- История наркотиков уходит в глубокое прошлое. Одурманивающие запахи некоторых растений или их дым две тысячи лет назад использовались при проведении различного рода заклинаний ритуалов. Наркотические препараты применялись так же для лечения некоторых заболеваний. Но позднее наркотики стали проникать из этих табуированных областей в сферу повседневной жизни. Кто-то стал их использовать для убийства своих недругов, другие - для удовлетворения жажды удовольствий или как источник власти над человеком... Древние народы много могли бы рассказать нам о пагубности наркотиков. «Опий, - писал Платон, - незаметно обладает всеми помыслами, истощая мозг и организм, приводит к полной апатии, обрекающей на бесплодное прозябание и быструю гибель». Употребление смертоносного зелья в древние времена не только порицалось, но и каралось законом.

Каждый год от наркотиков умирает молодых людей больше, чем на всех вместе взятых войнах и «горячих точках» планеты. Тот, кто решил затянуться запретной сигаретой, тот пускай лучше погуляет сдуру по минным полям Чечни - целее будет. Я требую самого жестокого наказания этой мерзости! Молодежи - да! Наркотикам - нет!

Сумей сказать «нет»!

Известно, что существует тяжелое заболевание - наркомания. Испытав раз или два действие наркотика, здоровый человек становится его безнадежным рабом. Конечно, наркоманами не рождаются, ими становятся. Чаще всего наркотик пробуют из-за легкомыслия, любопытства, подражания. По этой причине вскоре предложат тебе покурить травку, выпить спиртное, а позже, добродушно улыбаясь, дадут попробовать наркотик со словами: «Не бойся, с тобой ничего не случится.

Видишь, я занимаюсь этим давно и ничего ужасного не

- Становится страшно год от года сильней,
- Уже входит в привычку терять старых друзей.
- И хочется плакать, даже не плакать, а выть.
- Ты понимаешь, что не в силах ничего изменить.
- Тебя не трогают чужие слёзы и боль,
- Не надо тебе ничего, ты занят только собой.
- Задача твоя необычна, но предельно проста:
- **КАК МОЖНО БЫСТРЕЙ УНИЧТОЖИТЬ СЕБЯ.**
- Не остаётся любви, проходят страхи и боль,
- Неужели ты действительно доволен собой,
- Когда рвотные массы из горла рекой,
- Когда на следующий день ломит каждый сустав,
- Когда желание кайфа душит, словно удав.



edited by kvintomeltravels@epic-beats.com

- **Человек стремится к приятным ощущениям и что же он получает? У подростка-наркомана пропадает интерес к учебе. Новые знания усваиваются с трудом, а полученные знания быстро улетучиваются. Развивается равнодушие к близким. Наркоман оказывается в зависимости от тех людей, которые имеют наркотики. Эти люди держат его, как собаку, на коротком поводке. Он их раб. У него нет надежд, нет будущего, он**



Курение



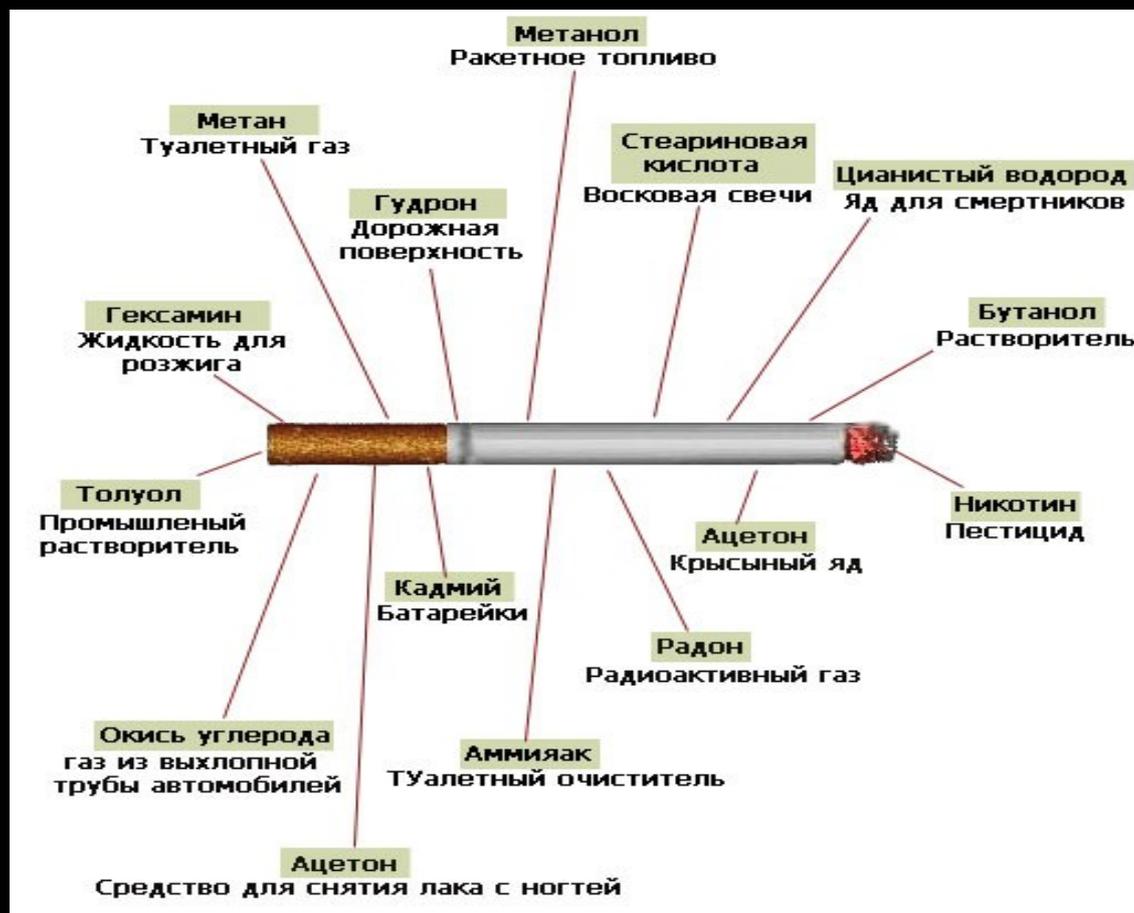
- Первые сведения о курении содержатся в трудах древнегреческого историка Геродота, который упоминал о том, что скифы вдыхали дым сжигаемых ими растений. Первооткрыватели Америки, высадившись в 1492 г. на острове Гуанагани, названном ими Сан-Сальвадор, с большим удивлением наблюдали, как местные жители втягивали в себя дым тлеющих листьев какого-то растения. Колумб и его спутники видели, что туземцы жуют листья этого растения и принимают его внутрь. Свёртки высушенных листьев аборигены называли "табако" и "сигаро". Возвратившись в Испанию спутники Колумба привезли с собой новую привычку курения и небольшие запасы табака, но широкое распространение курения относится к более позднему времени, когда в Англию возвратилась большая группа эмигрантов, побывавших в Америке, они привезли с собой семена табака и стали разводить это растение. Согласно данным литературы, французский посол в Португалии Жан-Нико рекомендовал королеве Екатерине Медичи и одному из её сыновей принимать пилюли табака в качестве средства от головной боли (по имени Нико названо основное вредное вещество табака - никотин). В конце 16 и начале 17 веков курение табака стало быстро распространяться как в Европе, так и в других частях света, связанных с европейскими государствами торговыми отношениями, в том числе в России.

В настоящее время курение табака является самой распространённой из всех вредных привычек населения. Особенно тревожен факт широкого распространения курения в детском, подростковом и юношеском возрасте.

- По данным Всемирной организации здравоохранения, общая смертность курящих превышает смертность некурящих на 30-80%. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 15 минут. Курение вызывает склероз сосудов, инфаркт миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга, рак легких.

- Массовое курение способствует возникновению, развитию и ухудшению течения ряда заболеваний у 1/3 населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни человека. Курящие отравляют атмосферу, повышают концентрацию канцерогенных веществ в воздухе.

Табак вреден здоровью и, следовательно, мешает спорту. Для установления рекордов необходимо абсолютное здоровье. Ни один выдающийся спортсмен в нашей стране не курит.



Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

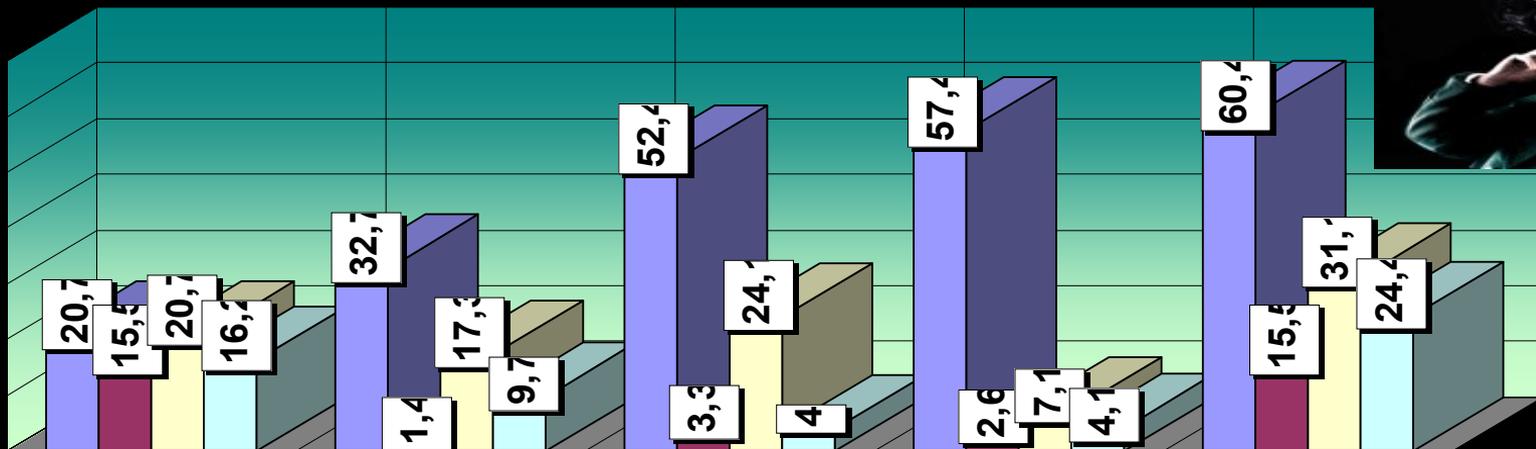
Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.).

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относиться не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.



Самые курящие страны мира

Мужчины Женщины Мальчики Девочки



Ты хотел быть похожим на очень крутого,
Ты не думал, что это для жизни угроза.
А теперь в словаре твоём только три слова:
Шприц, наркотик и доза.
В этом не было, в общем-то, умысла злого,
Травка первая пахла, как дивная роза.
А теперь в словаре твоём только три слова:
Шприц, наркотик и доза.
Тошнота не даёт подниматься с колен.
Как страшны твоё тело, нелепая поза!
И тебя получили в пожизненный плен
Шприц, наркотик и доза.
Где поэзия, где же обещанный рай?
Лишь страдания, боль наступает упрямо.
Мой сыночек, прошу тебя, не умирай!
Шприц, наркотики. Мама.....



Не пусти жизнь по ветру...

