

АНОНС СОБЫТИЙ. ПРАЗДНУЕМ ВСЕМ МИРОМ



21 ноября международный день отказа от курения

Международный день отказа от курения отмечается по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Зависимые от никотина люди признаются, что хотели бы бросить курить, но нет повода или компании. С целью просвещения о вреде табака и поддержки желающих отказаться от пагубной привычки создан всемирный праздник.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

А КАК НА СЧЁТ БИОЛОГИИ

Вопрос о том, как наш организм сдаётся "врагу"?

➔ 2 СТР.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ!

- При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами.
- В мире 90% смертей от рака легких, 75% – от хронического бронхита и 25% – от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
- Каждые шесть секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
- В России курильщиков в среднем вдвое больше, чем в остальном мире – 63% мужчин, 25% женщин.
- По количеству курящих подростков РФ занимает печальное первое место – постоянно дымит 33% несовершеннолетних.
- Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.
- Курение убивает больше людей, чем ВИЧ, наркомания, преднамеренные убийства (включая суицид) и дорожно-транспортные происшествия, вместе взятые.

- Курение матери во время беременности ответственно за множество проблем детского возраста – включая синдром внезапной смерти младенцев (СВСМ).
- Из ста человек, выкуривающих в день до пятнадцати сигарет, десять умрут от онкологических заболеваний.
- Примерно 15% смертей ежегодно связано с ишемической болезнью сердца и/или инсультом. Это примерно 8 миллионов человек в год. 70% среди этих умерших – курили.
- Всего в мире живут чуть более миллиарда человек, которые являются курильщиками. Сюда не включены те, кто находится в стадии бросания, а также те, чей «стаж» курения менее полугода.
- В среднем каждый курильщик сокращает свою жизнь на 18 лет.
- В России каждый курильщик за каждые 10 лет курения «прокуривает» одну машину среднего класса. Это, например, Mazda6, Ford Focus, Chevrolet Lacetti, Skoda Octavia, Audi A4. К сожалению, большинство людей, особенно молодого возраста совсем не задумываются о здоровье. В молодости здоровье – как воздух, его не замечаешь, пока оно

есть! Но может быть данный факт окажется более внушительным для «юных» читателей, чтобы задуматься о данной проблеме! Обогащать «сигаретных» магнатов или «вложиться» в себя? Дорогая машина, путешествие на острова в тихом океане или букет болезней? Вопросы, как оказалось, совсем неоднозначные для жителей нашей страны. Что же, выбор за Вами!

Цель Международного дня отказа от курения – способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.



МИНУТА МОЛЧАНИЯ

Известные, молодые талантливые, они делали наш мир чуточку лучше, но сделать свою жизнь лучше так и не смогли

➔ 3 СТР.

SOS!

Как дать бой этой вредной привычке и ощутить, наконец-то, глоток "свежего" воздуха?

➔ 4 СТР.

ОТ ЦИФР К ИСТОРИИ

Разбирая вопросы, связанные с курением, мы подобно ученикам в школе будем перемещаться из кабинета в кабинет, изучая разные предметы. Сейчас обратимся к истории данного вопроса. Мы очень признательны великому мореплавателю Христофору Колумбу за открытую Америку и картофель, но за табак и «трубки мира» мы его бла-

годарить не станем. На данный момент ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения (сердечно-сосудистые, легочные и онкологические заболевания). Серьезные научные доказательства связи рака легких и инфаркта миокарда с курением были приведены в многолетних исследованиях.



Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков). По данным статистики, в России курят около 43,9 миллиона человек.

Представляем несколько небанальных фактов о табаке. И так, мало кто знает, что:

– название «табак» произошло от наименования острова Табаго. Когда экспедиция Колумба высадилась на берегах Америки, то путешественники увидели, что у индейцев существует ритуал курить скрученные трубочкой большие листья, которые они называли «tobaco». Тогда же, в ходе общения, индейцы подарили Христофору Колумбу табак. Позже испанскими и португальскими мореплавателями в Старый Свет были завезены как сами листья табака, так и его семена.

– никотин – это алкалоид, содержащийся в растениях семейства пасленовых (*Solanaceae*), преимущественно в листьях и стеблях табака, в меньших количествах – в томатах, картофеле, баклажанах, зеленом перце. Именно эти продукты следует

увеличить в рационе, если вы решили бросить курить.

– кроме никотина в сигаретах присутствуют остаточные пестициды и гербициды, удобрения, тяжелые металлы, мышьяк, цианид, токсины, аммиачные соединения и многие др. вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил. При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800 градусов – это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Ваши легкие невидимый угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды, также в дыме присутствуют радиоактивные вещества (полоний-210, свинец, висмут). Впечатляет, не правда ли?

– ДДТ – увы, здесь мы имеем в виду не известную российскую рок-группу, мы имеем в виду страшнейший яд, инсектицид, который в большом количестве содержится в сигаретах.

– бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие. А вот сам человек, выбравший же-

вательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик. Жевательный табак помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу др. веществ, вызывающих воспаление десен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости.

– «лёгкие», женские сигареты с ментолом намного вреднее обычных. Ведь ментол расширяет верхние дыхательные пути, и продукты сгорания табака попадают глубже в легкие.

– на протяжении всей Второй Мировой войны сигареты и папиросы входили в состав солдатских пайков, приравняв к продуктам, необходимым для выживания солдата. Но это была всего лишь грамотная рекламная компания. На фронт сигареты поставлялись бесплатно. Свою выгоду производители получали потом, когда после окончания боевых действий огромные количества военнораспускающихся вернулись домой, они уже имели устойчивую привычку курить сигареты и, как правило, конкретных марок.

А КАК НА СЧЁТ БИОЛОГИИ

Влияние курения на организм человека.

Во время первой затяжки человек испытывает не лучшие ощущения – тошнота, шум в ушах, головокружение – организм отторгает чужеродные вещества. Вторая попытка проходит легче, он перестает бороться, и человек начинает испытывать удовольствие от воздействия никотина. Какие процессы способствуют этому? Почему так быстро организм сдаётся?

Нервная система. Никотин достигает головного мозга примерно через 7 секунд после затяжки, сразу после этого сосуды головного мозга сужаются, поток крови уменьшается, происходит торможение процессов – человек получает удовольствие и расслабляется. В этот момент он плохо воспринимает реаль-

ность: ухудшается память, восприятие запахов, вкусов, цветов. Чем больше стаж у курильщика – тем более четко эти симптомы проявляются в его жизни. Люди, страдающие заболеваниями ЦНС, да еще и курящие могут довести себя до статуса инвалида, т.к. никотин в первую очередь действует на мозг.

Сердечно – сосудистая система. Никотин, проникающий в кровь, повышает сердечный ритм, т.е. сердце работает в усиленном режиме. Выделяемые надпочечниками гормоны, повышают уровень артериально-

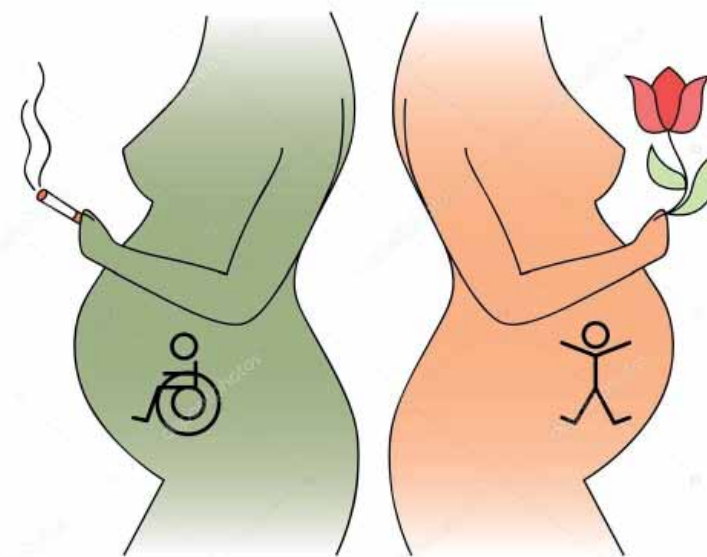
го давления, хотя крови и так непросто пройти сквозь сузившиеся сосуды. Одновременно на сердечную мышцу действует угарный газ, содержащийся в табачном дыме, ухудшая ее кровоснабжение. Т.е. никотин заставляет работать сердце быстрее, и, одновременно, препятствует этому. Еще одна серьезная проблема, которую может вызвать курение – ожирение сердца, т.к. катехоламины способствуют отложению жировых бляшек.

Пищеварительная система. Попадая в ротовую полость табачный дым начинает свое разрушительное действие – зубы со временем желтеют, появляется неприятный запах, воздействуя на слизистую оболочку, может вызвать инфекционные заболевания. Оказавшись в желудке, составляющие табачного дыма вызывают гастрит, панкреатит, язву. Курильщики часто страдают отсутствием аппетита, расстройствами желудка.

Репродуктивная система. Женская половая система намного чувствительнее мужской, поэтому и вред от курения гораздо значительнее. Сужение кровеносных сосудов, вследствие воздействия никотина, уменьшает секрецию гормонов, вследствие чего нарушается менструальный цикл, быстрее

наступают старение и климакс. Но это не самое страшное, гораздо ужаснее тот факт, что никотин может просто разрушить яйцеклетку, либо вызвать ослабление ее функции, что является частой причиной бесплодия у женщин. Недостаточное кровоснабжение половой системы мужчин, может привести ее в раннюю дисфунк-

беременности (примерно в течение 14 дней) мать и ребенок не связаны, но в это время она еще и не знает о зарождении в ней новой жизни. В первые месяцы закладываются большинство жизненно важных органов, курение в этот период особо опасно, из-за возможности развития патологий. Когда ребенок подрастает, ему необходимо большее количество кислорода, которым мать его обеспечить не может, во-первых, из-за сужения кровеносных сосудов, вызванного никотином, во-вторых, из-за понижения уровня гемоглобина в крови и нарушения транспортировки его к органам малыша. Курящая мать не оставляет возможности выбора для своего ребенка – он просто задыхается в замкнутом пространстве от ядовитых газов. Чаще курение во время беременности приводит к следующим результатам: внезапное преждевременное прерывание беременности; рождение недоношенных или маловесных



Дыхательная система. Курение осуществляется посредством дыхательной системы, она страдает в первую очередь от дыма, содержащего крупные частицы сажи и смолы. Эти твердые вещества оседают в альвеолах – тончайших эластичных мешочках организма, препятствуют нормальному свободному дыханию. По истечении времени появляется кашель, с выделением серой мокроты, организм освобождает легкие для прохождения кислорода. Альвеолы могут разрушаться, вызывая воспаление. Наиболее частые заболевания любителей сигарет: туберкулез (95% из 100 курильщиц), хронические бронхит, астма,

содержится радиоактивный элемент Полоний 210, при выкуривании сигареты температура вдыхаемого дыма высока, что создаёт условия для его большего всасывания в организм. Иными словами, мы собственноручно кладем себе в карман и ежедневно испытываем на себе и своих близких опыты с радиацией, но, к сожалению, за них нам не полагаются Нобелевская премия (как Марии Кюри), зато полагаются многочисленные проблемы со здоровьем, не плохая премия, не правда ли?

цию. Еще недавно самой распространенной причиной импотенции являлись стрессы, на сегодняшний день положение изменилось, на первое место выходят вредные привычки, в том числе – курение. Курение не просто вредит здоровью, оно маленькими шагами ведет к сокращению населения, все больше молодых пар в России страдают от бесплодия.

Беременность и курение. Нередко узнав о своем интересном положении, женщина принимает решение не изменять течение своей жизни, продолжая курить. Опасно ли это для малыша? Женский организм устроен так, что на начальной стадии

детей; понижение сопротивляемости организма у младенца, нарушение иммунитета; рождение ребенка с патологиями, дисфункциями некоторых внутренних органов; отставание в психическом и физическом развитии от сверстников. Любовь и забота, вот чем должны одаривать своего ненаглядного, долгожданного кроху любящие родители, а не серой пеленой едкого табачного дыма. Забота о своем здоровье и здоровье своего ребенка – главная цель каждой матери. Каждый вправе сам решить курить ему или нет, а будущая мать с сигаретой в руках уже не представляет своему ребенку выбора и делает это за него.

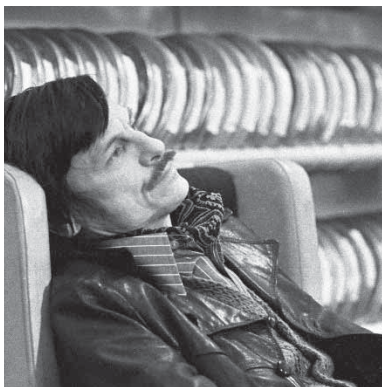
МИНИАТЮРНЫЙ «ЧЕРНОБЫЛЬ» В НАШЕМ КАРМАНЕ!

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, от 30% до 45% процентов смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой (0.5 мкЗверт/ч). А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения рака. Учёные выяснили, что в сигаретах

содержится радиоактивный элемент Полоний 210, при выкуривании сигареты температура вдыхаемого дыма высока, что создаёт условия для его большего всасывания в организм. Иными словами, мы собственноручно кладем себе в карман и ежедневно испытываем на себе и своих близких опыты с радиацией, но, к сожалению, за них нам не полагаются Нобелевская премия (как Марии Кюри), зато полагаются многочисленные проблемы со здоровьем, не плохая премия, не правда ли?



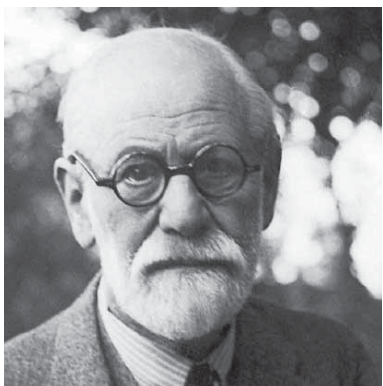
МИНУТА МОЛЧАНИЯ... КАКИХ ЛЮДЕЙ У НАС «ЗАБРАЛИ» СИГАРЕТЫ



Один из величайших русских режиссеров XX века **Андрей Тарковский** умер от рака горла в 54 года. Режиссер таких известных фильмов, как "Сталкер", "Солярис", "Андрей Рублев", на съемках стал дружить с Солонициным, их объединило курение, в день могли каждый выкуривать по две пачки сигарет.



Народный артист Грузинской ССР **Арчил Гомишвили**, сыгравший роль Остапа Бендера в комедии Леонида Гайдая "Двенадцать стульев", умер от рака легких в мае 2005 года. Блистательный актер ушел из жизни на 80-м году после тяжелой и продолжительной болезни.



Очень долго и мучительно умирал от рака ротовой полости большой любитель хороших сигар великий психиатр **Зигмунд Фрейд**. Он известен как основатель психоанализа, оказавший значительное влияние на психологию, медицину, социологию, антропологию, литературу XX века.



Джордж Харрисон – один из Beatles – путешествовал по миру

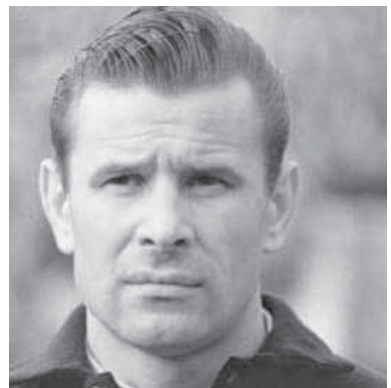
в поисках средства от рака, который в конце концов его убил. Когда у него был диагностирован рак горла, он сказал: "Я получил ЭТО только из-за курения". Харрисон умер в 58 лет.



Американский мультипликатор и курильщик **Уолт Дисней** умер от рака легких, работая над фильмом "Самый счастливый миллионер" и мультфильмом "Книга джунглей" в 1966 году. Создатель множества мультипликационных героев, на которых выросло не одно поколение, ушел из жизни в возрасте 65 лет.



Знаменитый оперный и эстрадный певец, **Муслим Магомаев** умер в 66 лет. Его голос был известен всему Советскому Союзу. Когда-то он заявил, что очень жалеет о том, что начал курить. Всю свою взрослую жизнь он был заядлым курильщиком. До самой смерти, Муслим Магомаев имел прекрасный, ничуть не испортившийся от курения голос. Да, действительно, табак никакого вреда голосу певца не нанес. Зато по всему остальному организму нанёс смертельный удар.



Лев Яшин. Легендарный вратарь «Динамо», олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта СССР. Курить начал, еще не закончив спортивной карьеры. Вообще спортсменам курить не разрешалось, за это можно было вылететь из команды, но Яшин был звездой... Оставив спорт, Яшин стал курить невероятно много. В 55 лет из-за об-

литерирующего эндартериита (заболевания сосудов нижних конечностей, вызванного курением) лишился правой ноги. Но и после этого знаменитый спортсмен курить не бросил. Умер от рака легких.



Великий русский композитор **Дмитрий Шостакович** – один из самых гениальных композиторов, который оказал немалое влияние на музыкальную культуру. В настоящее время его музыку исполняют во всем мире. Курение забрало его жизнь в 68 лет.



Андрей Миронов. Инсульт случился прямо на сцене. Миронов курил на протяжении всей жизни, еще со Щукинского училища. Много раз бросал, были периоды, когда не курил. Но, когда работы наваливалось, снова брал сигарету в руки. Мало кто связывает его преждевременную смерть знаменитого актера с курением. Но ведь всем известно, что от табака страдают не только легкие и бронхи, но и сердечно-сосудистая система.



Николай Рыбников. Навероятно популярный актер, кумир шестидесятых, курить начал еще мальчишкой. В фильме «Девчата» поражает, что он с зажженной папиросой то на танцах, то в девчачьей комнате – даже не спросив на то разрешения хозяйек. Тогда так было принято... В пятьдесят у него заподозрили серьезное заболевание легких, и сказали, что придется удалять одно легкое.

Знаменитый актер сразу же бросил курить, и стал следить за своим здоровьем. «Ну почему я не сделал этого раньше?» – однажды воскликнул он. У актера были проблемы с сердцем и сосудами. Рыбников умер во сне от инфаркта.



Евгений Евстигнеев в последние годы испытывал серьезные проблемы с сердцем. Врач, обследовав Евстигнеева, заявил: «Вот ваше сердце (он нарисовал) в нем четыре сосуда. Три из них забиты полностью, а четвертый – на девяносто процентов. Ваше сердце работает только потому, что в одном сосуде есть десять процентов отверстия...». Евстигнеев, совсем не старый еще человек (незадолго до этого женившийся в третий раз), умер за день до операции. Знаменитый актер курил много лет, и его здоровье, несомненно, было разрушено сигаретами.

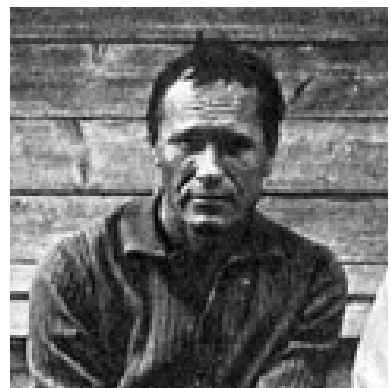


Александр Абдулов, знаменитый актер продолжал курить даже в израильской клинике, где, как предполагалось, ему сделают операцию по поводу рака легких. Дым из его палаты распространялся повсюду, что вызывало нарекания других пациентов.



Олег Ефремов, один из величайших российских актеров и театральных режиссеров, всенародный любимец. Заядлый курильщик. «Помню, в какой-то момент отец обзавелся портсигаром, который открывался по часам, – вспоминал Михаил Ефремов. – То есть, если ты достал

из него сигарету в час, то следующую раньше двух не получишь. Отец привез его из какой-то зарубежной поездки. Очень радовался приобретению. «Уж теперь-то я точно брошу курить!», – говорил он. Не бросил... Потом пробовал всевозможные мундштуки, фильтры. Но от сигарет так и не отказался. В последние месяцы жизни на Ефремова было жутко смотреть – он с трудом двигался, сидел на репетициях, подключенный к прибору, который вентилировал его легкие. А в руке была неизменная сигарета. Олег Николаевич Ефремов умер от рака легких.



Юрий Никулин вспоминал: «За день до смерти Василий Макарович Шукшин сидел в гримерной, ожидая, когда мастер-гример начнет работать. Он взял булавку, опустил ее в баночку с красным гримом и стал рисовать что-то, чертить на обратной стороне пачки сигарет «Шипка». Сидевший рядом Бурков спросил: – Что ты рисуешь? – Да вот видишь, – ответил Шукшин, показывая, вот – горы, небо, дождь, ну, в общем, похороны...». А виной всему курение, алкоголь...



Олег Янковский. Серьезные проблемы со здоровьем начались у актера внезапно, Олегу Ивановичу стало плохо во время репетиции, и его увезли на скорой. Диагноз врачей звучал неутешительно – ишемическая болезнь сердца. После курса лечения Янковский вернулся к работе, не переставая при этом жаловаться на плохое самочувствие. Болезнь Янковского отчасти была спровоцирована многолетним опытом курильщика. Несмотря на постоянные предостережения врачей, актер не расставался с табаком.

Этот список можно продолжать бесконечно. Огромное количество знаменитых людей, да и вообще людей, погибло именно из-за курения. Поэтому цените свою жизнь и бросайте курить!

SOS!

Всемирный день отказа от курения – отличный повод задуматься о вреде курения и бросить эту пагубную привычку. Ученые и психологи разработали множество методик эффективного лечения никотиновой зависимости. Разберем наиболее распространенные советы специалистов:

– составьте два списка – "за" и "против" отказа от курения; проанализируйте их и попытайтесь понять, чем курение так прочно "держит" Вас;

– при самостоятельном отказе от курения лучше это делать сразу, не пытаясь сократить количество выкуренных сигарет;

– первые 2-3 дня называются критическими, будет плохое настроение, повышенная раздражительность, утомляемость.

– каждое утро давайте себе обещание прожить сегодняшний день без сигареты, чтобы ни случилось!

– при возникновении острой потребности закурить попробуйте следующее:

начните двигаться, ходить по комнате или выйти с рабочего места на улицу. При возможности сделайте не сложные физические упражнения (отжимания или приседания), постарайтесь сконцентрироваться на каких-либо занятиях и отвлекитесь чтением, приготовлением пищи, просмотром фильма, также полезно сделать медленный глубокий вдох, задержать дыхание на 5-6 секунд и медленно на 8-9 счетов выдохнуть.

– избегайте ситуаций и предметов, напоминающих о курении.

– старайтесь 2 раза в день принимать душ, массируя себя жёсткой мочалкой, эта процедура способствует активному выведению токсинов через кожу.



– пейте больше жидкости: воды, травяных отваров, некрепкого чая с лимоном, настой шиповника и др.

– следите за питанием, так как ваш организм во время отказа от курения будет находиться в стрессе, он будет компенсировать это состоянием повышенным аппетитом.

– употребляйте больше свежих овощей и фруктов, особенно помидоров, баклажанов, томатов, картофеля в них содержится природный никотин, это поможет в преодолении никотиновой зависимости, а также бананов и шоколада, эти продукты способствуют выработке

гормонов счастья, улучшению настроения.

– не пейте крепкий чай или кофе, это обостряет тягу к курению.

– увеличьте физические нагрузки. Физическая активность должна быть высокой.

ПОМНИТЕ: ЕСЛИ ВАМ НЕ УДАЛОСЬ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА С ПЕРВОГО РАЗА – НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ. ПОПРОБУЙТЕ СНОВА, ПЫТАЯСЬ ПОНЯТЬ, ЧТО ПОМЕШАЛО ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ. НАСТОЙЧИВОСТЬ И ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ – ЗАЛОГ УСПЕХА. ЖЕЛАЕМ ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ НАД СОБОЙ!!!

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

• После отказа от курения уменьшается риск возникновения рака легких, риск развития инсульта головного мозга, риск возникновения коронарной болезни сердца.

• В конце первых суток после отказа от курения становится легче дышать. Происходит это из-за нормализации тонуса кровеносных сосудов и из-за выведения из организма угнетающих функцию легких углекислоты (диоксид углерода) и угарного газа (монооксид углерода).

• Через 2-3 дня после отказа от курения человек начинает лучше различать вкусы. Образующиеся во вкусовых органах и легко разрушаемые ферменты и белки уже не подвергаются негативному воздействию. Кроме того, без никотина быстрее проходит возбуждение до головного мозга от рецепторной клетки.

• Одновременно с улучшением вкуса у человека, отказавшегося от курения, улучшается обоняние. Улучшение происходит из-за нормализации функции эпителиальных ворсинок, находящихся в гортани, носу и бронхах.

• Через неделю, после того как человек бросит курить, вернется здоровый цвет лица, исчезнет неприятный запах изо рта, а также неприятный запах от волос и кожи.

• Возрастает выносливость, появляется больше энергии, возникает желание заниматься спортом и испытывать физические нагрузки.

• Улучшается память, и человеку становится проще сконцентрироваться на любом деле.

• Еще одно положительное последствие отказа от курения – финансовая выгода (о ней мы писали ранее). Ежедневные расходы на сигареты и иные траты, связанные с курением, – еще один хороший повод отказаться от этой пагубной привычки.



■ МИНУТКА ЛИТЕРАТУРЫ

Как и обещали мы перемещаемся по школьным кабинетам, настало время литературы... Уступим место классикам!

Я СЧАСТЛИВ!

Граждане,
у меня
огромная радость.
Разулыбьте
сочувственные лица.
Мне
обязательно
поделиться надо,
стихами хотя бы
поделиться,
Я сегодня
дышу как слон,
походка моя легка,
и ночь
пронеслась,
как чудесный сон,
без единого
кашля и плевка.
Неизмеримо
выросли
удовольствий дозы.

Дни осени –
баней воняют,
а мне
цветут,
извините, –
розы,
и я их,
представьте,
обоняю.
И мысли и рифмы
покрасивели
и особенные,
аж вытаращит
глаза редактор.
Стал вынослив
и работоспособен,
как лошадь
или даже –
трактор.
Бюджет и желудок
абсолютно превосходен,
укреплен
и приведен в равновесие.
Стопроцентная
экономия
на основном расходе –

и поздоровел
и прибавил в весе я.
Как будто
на язык
за кусом кус
кладут
воздушнейшие торта –
такой
установился
феерический вкус
в благоуханных
апартаментах
рта.
Голова снаружи
всегда чиста,
а теперь
чиста и изнутри.
В день
придумывает
не меньше листа,
хоть Толстому
ноздрю утри.
Женщины
околожили,
платья испестря,
все спрашивают
имя и отчество,

я стал
определенный
весельчак и остряк –
ну просто –
душа общества.
Я порозовел
и пополнил в лице,
забыл
и гриппы
и кровать.
Граждане, вас
интересует рецепт?
Открыть?
или...
не открывать?
Граждане, вы утомились от жданыя,
готовы
корить и крыть.
Не волнуйтесь,
сообщаю:
граждане –
я
сегодня –
бросил курить.

Владимир Маяковский

Наши координаты: 398006, г. Липецк, ул. Ленинградская, д. 18.
Телефоны: 73-06-45, 43-00-98, 34-85-86, 73-06-47, 73-05-50.
Сайт Государственного учреждения здравоохранения
«Липецкий областной наркологический диспансер»: NARKOLOG48.RU
Адрес электронной почты: narkolog48@mail.ru.

16+

Ответственный за выпуск информационного
наркологического бюллетеня Н.В. Пашкевич –
зав. отделением медицинской профилактики ГУЗ «ЛОНД»,
врач психиатр-нарколог.

Отпечатано
в ООО «Веда социум»,
398055 г. Липецк,
ул. Московская, 83.
Тираж 999 экз. Заказ №.