



Отдел ст. Лозновской
МБУК ЦР «ЦМБ»

"Не начинайте курить!"

Молодые люди на вопрос «Почему вы начали курить?» давали такие ответы: *любопытство, стремление подражать взрослым, мода (среди девушек).*

Курение табака не может считаться потребностью, скорее всего, это патология. Дело в том, что в процессе курения вырабатывается своеобразный рефлекс (например, после еды необходимо закурить).

Осуждают курение и поведение курильщиков известные писатели, поэты, учёные.

1. *«Всякий курильщик должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других».* К. Паустовский.

2. *«Я раньше курил, а потом бросил и совершенно не понимаю, как люди могут брать в рот эту гадость».* Л. Толстой.

3. *«После того, как я бросил курить, у меня не бывает мрачного настроения».* А. Чехов.

4. *«От курения глупеют, теряют способность думать и творить».* Гёте.

5. *«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».* О. Бальзак.

Моё имя – сигарета, я красива и сильна.
Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.
Едким дымом проникаю я в людей,
Чтоб их травить,
Пусть любезные узнают,
Как со мною им дружить.
Мозг и сердце я дурманю
Молодым и старикам,
Независимо от знаний.
Скажем прямо – слабакам.
Я в чудесной упаковке, у меня полно заслуг:
Прочитайте на коробке –
«Стюардесса», «Прима», «Друг».
Я особенно стараюсь молодого в сети брать,
В нём-то силы и черпаю...
Пусть покуривает брат.
Я живу уже столетья, не берут меня года,
Вот что значит долголетье!
И всегда я молода!
Я поистине бессмертна,
Победить меня нельзя,
Убиваю незаметно Вас, наивные друзья!

Бершадский Д.



Информационный буклет

Составитель: Самодурова Г.Т.

ст. Лозновская
2021 г.

История распространения табакокурения

В Европу табак был завезён в 1496 году испанским монахом Романом Пано, который побывал в Америке с экспедицией Христофора Колумба. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1559 году подарил табак французской королеве Екатерине Медиче. Она применяла его как целебное средство при мигрени и назвала его в честь Жано Нико никотином. Табак курили и нюхали, пока не поняли, что он опасен для здоровья.

В Россию табак был завезён англичанами и немцами в начале 17 века. Курение табака и нюханье его в России жестоко преследовалось. В 1634 году царь Михаил Фёдорович издал указ, в котором говорилось, что курильщиков табака будут наказывать 60-палочными ударами по подошве ног.

При царе Алексее Романове курильщиков велено было бить кнутом, пока не признаются, где взяли табак. Торговцев табаком тоже наказывали: пороли ноздри, резали носы, ссылали в дальние города. Однако, несмотря на строгие меры, курение продолжалось.

Лишь император Пётр 1, который был заядлым курильщиком, в 1698 году снял запрет на курение табака. С тех пор курение стало быстро распространяться среди слоев населения.

В последнее время из-за курения, число больных людей становится больше и больше.

В табачном дыме обнаружено 500-600 видов вредных веществ.

Состав табака

Основное ядовитое вещество, содержащееся в табаке, никотин. Никотин – это бесцветная прозрачная жидкость, сильный яд. При горении сигареты 50% никотина с дымом уходит в воздух, 25% разрушается при горении табака, 5% остаётся в окурке, 20% попадает в организм человека.

К никотину чувствительны все живые существа. Птицы гибнут от 1 капли никотина, кролики – ¼ капли, собаки – 0,5 – 2 капель, лошади – 3 – 6 капель. Для человека смертельная доза – 0,01-0,04 гр. Если человек выкуривает 20 сигарет в день, то за год – 6-7 тыс. Это 5 кг табака, т.е. 30 грамм никотина, а это есть 330 смертельных доз.



Курение как фактор риска

Многочисленные исследования показали, что курение является фактором риска в развитии многих заболеваний: **бронхит, рак лёгких, гастрит, язва желудка, инфаркт, стоматит, кариес, облитерирующий эндартериит** и другие.

У курящих людей организм ослаблен, они быстро устают, работают некачественно. Если сравнить лёгкие человека, то у некурящего человека они розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми. Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут. Поэтому подумайте, стоит ли курить?

Пословицы и поговорки о курении и здоровье:

1. Курить - здоровью вредить.
2. Раннее старение - результат курения.
3. Не рад больной и золотой кровати.
4. Здоровая душа и телом здорова.
5. Здоровье не купишь - его разум дарит.
6. Ребёнком хил, так и взрослым гнил.
7. Дал бы бог здоровья, а счастье найдём.
8. Здоров будешь - всё добудешь.
9. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
10. В здоровом теле - здоровый дух.

**Рядом, рядом, радость и беда,
Надо, надо, твёрдый дать ответ:
Крепкому здоровью – Да! Да! Да!
Курению и ядам - Нет! Нет! Нет!**

