

**31 мая во всем мире проводится международная акция по борьбе с курением – Всемирный день без табака.**

**Он был установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения.**



**Мы хотим Вам предложить  
Без куренья жизнь прожить.  
Быть здоровым так легко:  
Соки пить и молоко,  
Заниматься физкультурой,  
Музыкой, литературой,  
Жить, мечтать, творить,  
любить и, конечно, не курить.  
Словно трубы не дымите,  
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**



**КАЛИНИНСКИЙ ОТДЕЛ  
МБУК ЦР «ЦМБ»  
12+**



**«Будь умнее!»**

**Информационное издание**

**Составитель: библиотекарь  
Крохина О.И.**

**май 2023г.**



**Курение или здоровье -  
выбирай сам!**

**Факты о вреде курения, коротко  
и по существу.**

В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямоком попадает в организм курящего.

Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания. Курение вызывает серьёзные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.

Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.

Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счёт более частых сердечных сокращений.

Со временем никотин серьёзно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.

Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.

В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина. Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.



31 мая Всемирный день без табака

**Курение-одна из самых  
значительных угроз  
здоровью человека.**

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.