

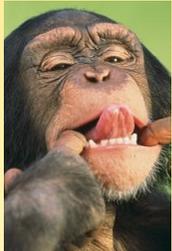
# 5 ПРИЧИН ДЛЯ КУРЕНИЯ



1. Курю сегодня, потому что курил вчера.



2. Чтобы поддержать компанию.



3. Подражание некоторым знаменитостям.



4. Чтобы казаться взрослее



5. Недоверие к фактам медицины

Если ты Человек разумный  
(Homo sapiens) - **НЕ КУРИ!**

## ЦИМЛЯНСКИЙ РАЙОН - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ!



Сегодня мы курению  
Всем миром скажем «Нет!»,  
Попробуем один день  
Прожить без сигарет.  
Табачный дым исчезнет,  
Легко вздохнет планета,  
И будет благодарна  
Она за день нам этот.  
Один день чистым воздухом  
Дышать мы с вами будем  
И скажем всем курильщикам:  
«Курить бросайте, люди!»

**МБУК ЦИМЛЯНСКОГО РАЙОНА  
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ  
БИБЛИОТЕКА»**

347320, Ростовская область,  
г. Цимлянск, ул. Ленина, 15,  
телефон: 8 (86391) 2-17-52,

e-mail: [ziml\\_bib@mail.ru](mailto:ziml_bib@mail.ru)

сайт: [cimlabibl.ru](http://cimlabibl.ru)

Часы работы:

Понедельник – Пятница

с 9:00 до 18:00

Суббота с 9:00 до 17:00

Перерыв с 13:00 до 14:00

Воскресенье - выходной

Составитель: Кулик О.Г. Библиотекарь МБУК ЦР «ЦМБ»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУЛЬТУРЫ  
ЦИМЛЯНСКОГО  
РАЙОНА  
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ  
МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ  
БИБЛИОТЕКА»**



**31 МАЯ**

*Всемирный день без табака*

**12+**



**ВРЕДЕ**

**КУРЕНИЯ**

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ  
БУКЛЕТ  
С РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫМ  
СПИСКОМ  
ЛИТЕРАТУРЫ**

Г. ЦИМЛЯНСК  
2022 ГОД

Каждый год в мире отмечается две даты посвященные проблеме курения табака – **31 мая (Всемирный день без табачного дыма)** и **третий четверг ноября (Международный день отказа от курения)** – с целью привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака. Международный день отказа от курения отмечается по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В мае 2003 года ВОЗ была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились более 90 стран, в том числе и Россия.



**31 МАЯ  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
БЕЗ ТАБАКА**

Курение табака – одна из наиболее серьезных проблем современного общества и основная причина преждевременной смерти, которой можно избежать. Смертность среди курящих на 30-80% выше, чем среди некурящих, и повышается с увеличением количества выкуриваемых сигарет. Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Под влиянием табачной интоксикации оказываются все, без исключения, органы и ткани.

Неблагоприятные последствия влияния курения на здоровье связаны, прежде всего, с химическим составом вдыхаемого табачного дыма и его высокой температурой. В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе никотин, окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные полоний-219 и свинец-210, обладающие канцерогенным действием и другие элементы. Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. И все эти вещества попадают в организм курильщика.

#### **Статистика такова:**

От болезней, связанных с табакокурением, ежегодно умирает до 500 тысяч человек;

С употреблением табака связано от 10 до 17% потерянных лет потенциальной жизни.

60,2% взрослых мужчин в России курят;

60,3% постоянных курильщиков планируют бросить курить;

49,7% россиян в возрасте от 19 до 44 лет курят;

Средняя распространенность курения среди сельских подростков-школьников в РФ: 12,8% (мальчики), 6,4% (девочки).



## **Рекомендательный список «В плену табачного дыма»**

Для жителей Цимлянского района МБУК ЦР «Центральная межпоселенческая библиотека» предлагает книги, в которых можно найти психологические советы для борьбы с пагубной привычкой.

### **1.Брайзер, Дэвид.**

Как бросить курить для "чайников": Пер. с англ. - М.: Издательский дом «Вильямс», 2006. –304 с. : ил.—Парал. Тит. Англ..



Все знают, что курить вредно, но избавиться от такой привычки не очень просто. Данная книга поможет вам в этом, и не только вам, но и вашим близким.

### **2. Александров А.А.**

Ваш ребенок курит? / А.А. Александров.—М. : Эксмо, 2011.—256 с.



Что делать если ваш ребенок начал курить? Как убедить его от искушения взять сигарету? Эта книга поможет вам избежать трудных ситуаций.

### **3. Додс, Б.**

1440 причин бросить курить : по одной на каждую минуту дня / Билл Додс; пер. с англ. А. Банкрашкова.—М.: АСТ : Астрель, 2007.—174, [2]с.



Своими вдохновляющими мыслями - по одной на каждую минуту дня и ночи - эта книга поможет бросить курить вам и вашим близким.