

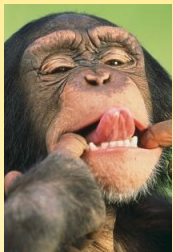
5 ПРИЧИН ДЛЯ КУРЕНИЯ



1. Курю сегодня, потому что курил вчера.



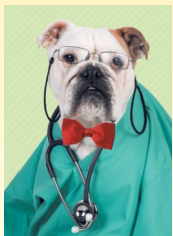
2. Чтобы поддержать компанию.



3. Подражание некоторым знаменитостям.



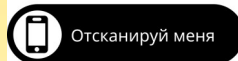
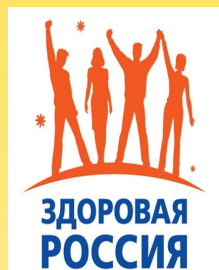
4. Чтобы казаться взрослее



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

сайт: 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.



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.