

Очень давно люди поняли, что **табак - сильный яд**. Его стали с успехом **применять для уничтожения клопов, блох**. Раствором табака опрыскивали деревья для **уничтожения вредителей**.

К сожалению, для многих россиян, покурить – это все равно, что умыться, почистить зубы, есть, пить. Россия сегодня впереди планеты всей по употреблению табака, 44млн. курящего населения. Растет количество курящих женщин и детей. Статистика курения утверждает, что ежегодно из-за табакокурения в России умирает **400 тысяч** человек.

Установлено, что до 90 процентов людей начинают курить с молодости. Средний возраст начинающих курильщиков в России - 11 лет. В-седьмых - восьмых классах систематически курят 8-12 процентов учеников, в девярых - десятых - уже 21-24 процента. Американские исследователи утверждают, что именно молодые курильщики (до 18 лет) не могут в дальнейшем расстаться с сигаретой до конца жизни. Молодые люди уверены, что бросить курить легко. Но далеко не всем удается избавиться от никотиновой зависимости.

Пассивное курение не менее опасно - оно пагубно влияет на дыхательную систему, кроме того, табачный дым - сильнейший аллерген. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на их малую концентрацию.

Борьба с курением идет во всем мире. Ни одно животное не додумалось до

того, чтобы добровольно себя травить. Это пришло в голову только "царю природы" - человеку.

В 140 странах были приняты законы, ограничивающие курение. В Сингапуре в некоторых городах существуют целые «некурящие» кварталы. В Америке некоторые фирмы вообще отказываются брать на работу курильщиков. Существует запрет на производство некоторых видов табачных изделий, например, особо крепких или сигарет без фильтра. Многие производители строят свои заводы за рубежом без права реализации на родине.

После введения в России в действие федерального закона **«Об ограничении курения табака»** (июль 2001 года), в стране появились позитивные изменения. По данным последних социологических исследований, число курильщиков снижается.

В мае 2003 года Всемирной организацией здравоохранения была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились более 90 стран, в том числе и Россия. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, 45 процентов смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением.

О вреде табака

Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как

освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Чаще всего табакозависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается ломка, которая выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.

Более 40% населения Земли курит. В год от курения умирает 2500000 человек, то есть каждые 13 секунд; активное курение сокращает жизнь на 8-10 лет, каждая сигарета - на 8-15 минут; за год курильщики выбрасывают в атмосферу 1642720 тонн ядовитых веществ.

За год табак вызывает примерно 12% смертей в мире.

По данным Всемирной организации здоровья:

- В мире 90% смертей от рака легких, 75% - от хронического бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
- Каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
- В России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов - 53% юношей и 28% девушек;
- Заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди

некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).

**В XX веке от табака погибли
100 000 000 человек.**

В XXI веке никотиновая зависимость выйдет на первое место и уложит в могилу миллиард землян. Одним словом, ребята, нужно беречь здоровье!



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...
Я стал определенный
Весельчак и остряк -
Ну просто - душа общества-
Граждане, вы утомились от ожиданья,
Готовы корить и крыть.
Не волнуйтесь, сообщаю:
**Граждане, я
Сегодня - бросил курить.***

В. В. Маяковский



НАШ АДРЕС:

Центральная библиотека,
ул. Ленина, дом 18.

ТЕЛЕФОН: (87935) 3-10-06,

E-mail: biblermcb@rambler.ru

Сайт: <http://lerm-cbs.ru/>



centrilib26ru

Часы работы:

11-00 – 18-00

Воскресенье:

11-00 – 17-00

Выходной:

Суббота

Составитель, компьютерный набор:
заведующий отделом обслуживания
пользователей Л.Е. Горбунова

Муниципальное казённое учреждение
города Лермонтова
«Централизованная библиотечная система»
Центральная библиотека

16+

**Сегодня -
бросил курить**



г. Лермонтов
2021