

В последнее время наблюдается положительная тенденция: все больше молодежи отказывается от пагубных привычек и следует основам здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это не только особенное питание или занятия спортом. ЗОЖ – это целый комплекс мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.



Детская библиотека «Знайка»

обслуживает читателей

по адресу: г. Лермонтов, ул. Ленина, 20

с 11-00 до 18-00,

в субботу с 11-00 до 17-00.

Выходной день: воскресенье.

Летом выходные —

суббота, воскресенье.

Последний рабочий день месяца-санитарный

Адрес сайта - lerm-cbs.ru

Странички в соцсетях:

<https://www.ok.ru/profile/572301700439>

<https://vk.com/id290606730>

<https://www.instagram.com/znaika1958/>

МКУ города Лермонтов ЦБС
ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА «ЗНАЙКА»



**РАДОСТЬ
ИЛИ
ГАДОСТЬ?**

город Лермонтов,
2021

 **31 мая - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА**

В последнее время на улицах всё чаще можно встретить молодых людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства. Это вейперы - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Вейпы - электронные сигареты, мини-кальяны. Вейперы считают, что курение электронных сигарет не несёт вред здоровью и что это не опасно, т.к. при курении не выделяются смолы.

Но отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным. Что мы имеем на самом деле?

Специалисты из Национальной лаборатории имени Лоренса в Беркли определили, что в выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится **31** опасное вещество! А при нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ значительно увеличивается.

Кроме того:

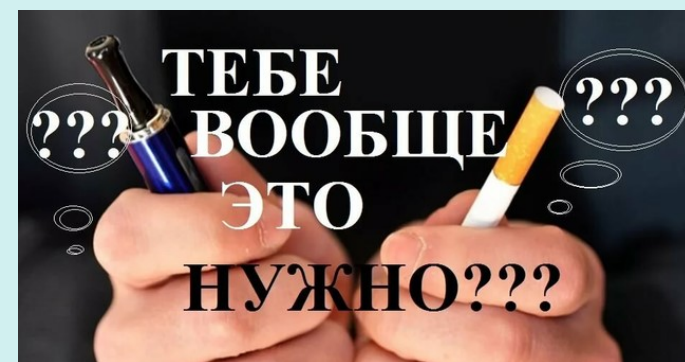
- ♦ ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы;

- ♦ вейперы подвергают себя риску развития смертельной «попкорновой болезни»;
- ♦ **пропиленгликоль** имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек;
- ♦ **акролеин** раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства;
- ♦ **формальдегид**, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему;
- ♦ **никотин**, содержащийся в жидкостях, вызывает зависимость, а также приводит к развитию раковых заболеваний;
- ♦ замена курения обычных сигарет электронными может продлевать период полного отказа от курения;
- ♦ общее использование одного вейпа может привести к передаче инфекционных заболеваний таких как гепатит и туберкулёз;
- ♦ курение вейпов вызывает психологическую зависимость;
- ♦ известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора.

Итак, мы рассказали о нескольких распространенных убеждениях, связанных с вейпингом и о том, что на самом деле говорит наука. Оказывается, с электронными сигаретами всё не так просто, как кажется, и они вопреки заявлениям производителей не так уж и безопасны.

Поэтому бросай курить-«парить» и береги себя и своё здоровье! У тебя есть выбор: вейп – это радость или гадость? Решать тебе!

А для более полной информации предлагаем посмотреть фильм **«Вейпинг – вред здоровью. Электронные сигареты»**. Для этого воспользуйся ссылкой <https://www.youtube.com/>



ВЫБЕРИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



31 мая – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА