

О вреде пьянства, курения, наркомании знают все, о них пишут и говорят очень много. Эти вредные привычки несут множество бед и страданий как самим зависимым от них людям, так и их семьям. Ведь в результате воздействия этих вредных привычек значительно снижается продолжительность жизни, а смертность населения повышается. При этом у зависимых граждан чаще всего рождается неполноценное потомство.

Какой вред наносит курение?

Несмотря на то, что врачи неустанно говорят о вреде курения, количество курящих людей уменьшается очень медленно. Многие просто не считают это пристрастие вредным для здоровья. Но нужно понимать, что курение вовсе не безобидная привычка, от которой можно отказаться в любой момент. Это одна из

разновидностей наркомании, причём очень опасная.

Дело в том, что никотин является одним из опаснейших растительных ядов. Проникая в организм, он включается в обменные процессы, после чего становится необходимым организму человека, его требуется все больше и больше. Достаточно, сказать, что если некурящий человек получит ту дозу никотина, которую ежедневно получает зависимый курильщик с опытом, он может просто умереть.

Очень часто курение становится причиной хронических бронхитов, а также туберкулёза. Курение нередко провоцирует болезни сердца, становится основной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей. Это провоцирует развитие облитерирующего эндартериита, от которого чаще страдают мужчины, приводит к нарушению питания тканей, гангрене нижних

конечностей. Заболевание нередко заканчивается ампутацией.

Вред алкоголя

Алкоголь, проникая в организм, оказывает чрезвычайно пагубное воздействие на все органы, ткани, вплоть до их разрушения. Алкоголизм нередко является причиной развития онкологических заболеваний. Алкогольные напитки, особенно не самого высокого качества, содержат в составе большое количество канцерогенных веществ.

Кроме того, нужно помнить, что алкоголь снимает психологические, нравственные барьеры, высвобождая низменные инстинкты. Ослабляет волю, самоконтроль, вследствие чего люди совершают такие проступки, после которых раскаиваются всю оставшуюся жизнь.

Наркотические вещества

Целые поколения ученых на протяжении долгих лет проводили

исследования о влиянии различных галлюциногенных веществ на организм. В результате, даже кратковременное употребление наркотических веществ вызывает необратимые физиологические нарушения, психические расстройства. Попадая в организм, наркотические вещества включаются в сложные процессы обмена, становятся необходимыми, принуждают человека вновь их употреблять. Вскоре появляется сильная зависимость.

Если же не будут приняты адекватные меры по предотвращению распространения спиртных напитков и табака, наркотиков среди молодёжи, если не будет пропагандироваться здоровый образ жизни, человечество может и вовсе остаться без будущего.

Информационно-библиографический сектор

предоставляет **бесплатные** услуги:

Поиск и подбор правовой, деловой, социально значимой информации из печатных источников и электронных баз данных.

Доступ к справочно-правовой системе «Консультант Плюс» с предоставлением печатной /электронной копии документов.

СПС «Консультант Плюс» - это:



χ Кодексы и наиболее востребованные законы;

χ Тексты законодательных актов федерального и регионального значения;

χ Актуальная справочная информация.

* * * *

График работы:

ежедневно с 11.00 до 18.00

без перерыва,

выходной – суббота, воскресенье.

Последний рабочий день месяца - санитарный.

* * * * *

Макет и оформление: Г.А.Артемова, заведующий информационно-библиографическим сектором МКУ г. Лермонтова ЦБС

* * * * *

**Информационно-библиографический сектор
МКУ города Лермонтова ЦБС,
Ленина ул., д. 20, г. Лермонтов,
Ставропольский край, 357342,
тел. 8(87935)3-12-03**

Муниципальное казённое учреждение г. Лермонтова
«Централизованная библиотечная система»

**ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ
СЕКТОР**

16+

Всемирный день без табака

**(о вреде
наркотиков, табакокурения и
алкоголизма)**



31 мая Всемирный день без табака

Лермонтов

2020 год