

Всемирный день без табака (World No Tobacco Day) был внедрён Всемирной Организацией Здравоохранения в 1987 году и отмечается ежегодно **31 мая**. Акция направлена на привлечение внимания мировой общественности к проблеме табачной эпидемии.

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 всё 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.



Курение – это зловещий дурман. При первой выкуренной сигарете першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты, пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко, возможно, поздно: у курящих людей начинает меняться психика: они становятся агрессивными, раздражительными, нервными...

Вот почему каждый человек должен сам сделать выбор - курить или не курить. Наши советы:

***если вы не курите – никогда не берите сигарету;**

***если вы курите – немедленно откажитесь от курения, чем дольше вы будете откладывать на потом, тем труднее вам будет отказаться от курения.**

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.

Жизнь без сигарет – это...

- Твое здоровье
- Здоровье близких
- Красота
- Успешность
- Независимость



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

12+

**Курить - здоровью
вредит**

**31 мая – Всемирный
“день без табака”**



Лермонтов 2024 г