

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 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.



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+

## **Мифы и реальность** **о курении**

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



**Лермонтов 2023 г**