

Скажи КУРЕНИЮ **«НЕТ!»**

Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха: в нем содержится более 7 000 химических веществ, из которых 69 веществ входят в число известных канцерогенов. При этом табачный дым может задерживаться в воздухе в течение почти пяти часов.



Центральная библиотека,
ул. Ленина, дом 18.

ТЕЛЕФОН: (87935) 3-10-06

E-mail: biblarm@yandex.ru

Сайт: <http://lerm-cbs.ru/>



centrlib26ru

Часы работы:

11-00 – 18-00

Воскресенье:

11-00 – 17-00

Выходной:

Суббота

Цени свою жизнь: информационный буклет /
Муниципальное казённое учреждение
города Лермонтова
«Централизованная библиотечная система»,
Центральная библиотека; составитель
Е. С. Форова – Лермонтов, 2025.

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

16+



31 мая Всемирный день без табака

г. Лермонтов 2025

«Табак представляет угрозу для здоровья»».

По данным ВОЗ курение является фактором, значительно увеличивающим заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) (40% случаев заболеваний и 16 % смертей), ХОБЛ (80% случаев заболеваний), злокачественных опухолей (30 % случаев заболеваний, в т. ч. 90 % случаев рака легких).

При воздержании от табака 40% этих болезней можно предотвратить.

Каждому курильщику необходимо подумать о своем здоровье, здоровье тех, кто может оказаться рядом с ним и конечно, о будущем поколении!

ПОМНИТЕ!

Табак и здоровье – несовместимы!

Никотин – наркотический яд!

Курить – здоровью вредите!



Ежегодно 31 мая ВОЗ и ее партнеры отмечают Всемирный день без табака.

Навсегда отказаться от сигарет по силам каждому курильщику. Существует немало способов, которые могут помочь в этом. И прежде всего, нужно собственное желание и твердое решение - бросить курить.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ?

ОРГАНИЗМ
ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ
ОТ ОТРАВЛЕНИЯ
ТОКСИЧНЫМИ ГАЗАМИ
12 ЧАСОВ

НОРМАЛИЗУЕТСЯ
РАБОТА ЛЕГКИХ
1-2 НЕДЕЛИ

УЛУЧШАЕТСЯ ОБОНЯНИЕ,
ПРОПАДАЕТ ХРОНИЧЕСКИЙ
КАШЕЛЬ
1-9 НЕДЕЛЬ



1 ГОД
РИСК ИШЕМИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА
УМЕНЬШАЕТСЯ В 2 РАЗА

5 ЛЕТ
РИСК "ЗАРАБОТАТЬ" РАК
РТА, ГОРЛА, ПИЩЕВОДА
И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ
СОКРАЩАЕТСЯ В 2 РАЗА

10 ЛЕТ
РИСК УМЕРЕТЬ ОТ РАКА
ЛЕГКИХ СОКРАЩАЕТСЯ
В 2 РАЗА

Цитаты известных людей о курении

«Вред курения очевиден. От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой»
«Курение – это забава для дураков»

И. Гёте

«Всякий курильщик должен знать, что он отравляет не только себя, но и других»
Н. А. Семашко

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»
О. Бальзак.

«Болезни происходят частью от образа жизни, частью от воздуха, который мы вводим в себя и которым мы живем»
Гиппократ

«Курение ослабляет силу мысли и делает неясным её выражение».
Л.Н. Толстой.

«Умение продлить жизнь-это прежде всего умение не сократить её».

А. Богомолец



БРОСЬ КУРИТЬ ВЗДОХНИ СВОБОДНО!