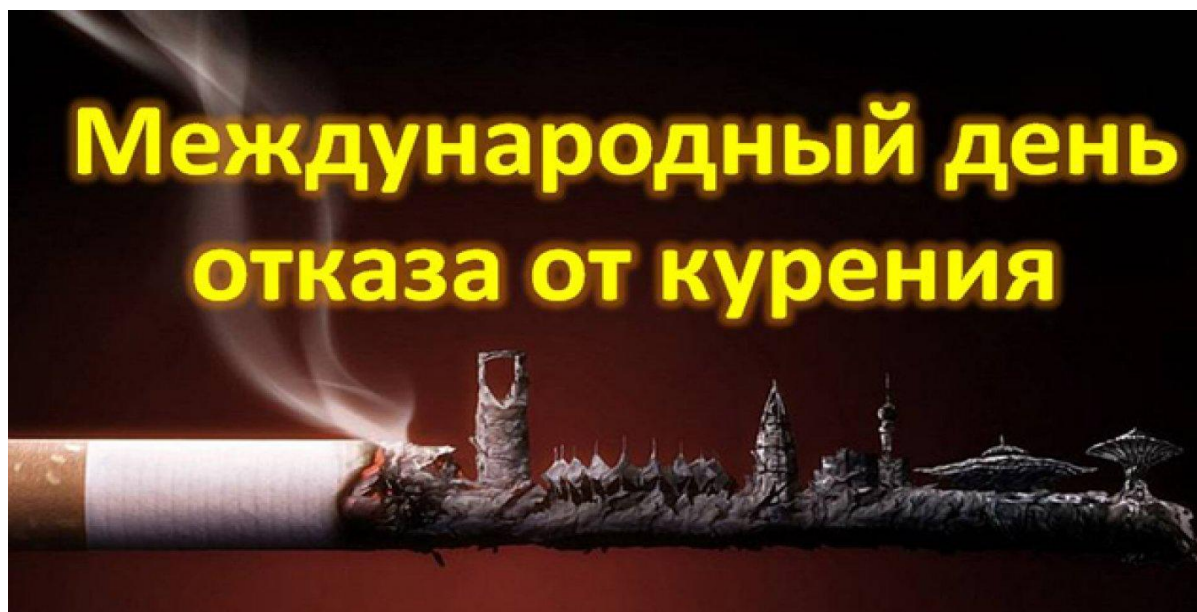




Третий четверг ноября – Международный день отказа от курения. В этом году он выпадает на 19 число.

И это ещё один повод бросить курить – перестать быть рабом глупой и небезопасной привычки...

Всегда категоричная Алла Пугачёва положила на музыку известное стихотворение Леонида Дербенёва:

Зачем ты куришь, девочка, зачем?
Дым ядовитый, словно змейка, тянется,
Любовь, поверь, не станет горячей,
А боль, хоть и притихнет, но останется!
Нет, никого не избавляет это
Ни от невзгод житейских, ни от гроз,
Брось сигарету, брось сигарету,
Брось сигарету, брось!
Зачем ты куришь, девочка, стой!
К чему с отравой жуткой хороводишься?
Стеной из дыма самую густой
От горя и беды не отгородишься.
Блуждая в мире нереальном где-то,
Живешь с душою собственной врозь,
Брось сигарету, брось сигарету,
Кому говорю, брось!
В душе еще мерцает лучик света,
Смотри, о нем жалеть бы не пришлось!
Брось сигарету, брось сигарету,
Очень прошу тебя, брось!

И, правда, - брось!

Табак состоит из 4720 ингредиентов, среди них - ни одного полезного, все вредные!

При одной затяжке в воздух выбрасывается в 300- 1500 раз ядовитых веществ больше допустимой нормы!

Об этом тебе расскажут книги, представленные на выставке - совете «Живи без табака»:

Деларю, В. В. Губительная сигарета. – Москва: Медицина, 1987. – 78 с.

Ягодинский, В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Книга для учащихся. – Минск: Народная асвета, 1986. – 104 с.

Бытует выражение, что «капля никотина убивает лошадь». Некоторые ученые считают, что эта капля способна убить не одну, а трех лошадей. Что же касается людей, то смертельная доза никотина для человека — 50-100 миллиграммов. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике 45 процентов смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами — главная причина возникновения рака.

Пристрастием к курению обусловлены четвертая часть всех онкологических заболеваний, 80-90% раковых заболеваний бронхолегочной системы и мочевого пузыря, мужская импотенция (8 случаев из 10), аллергические высыпания на коже, расстройство нервной системы, ранний кариес зубов, бессонница.

У курящих женщин ниже вероятность родить ребенка, велика опасность выкидыша, преждевременных родов, вес новорожденного зачастую примерно на 200 г меньше, чем положено.

Курение вдвое снижает действенность тонизирующих средств, многих лекарств.

Радиус распространения табачного дыма 5 метров, микро экологическая среда вокруг курильщика нарушена в пределах 10 метров.

Задумывался ли хоть один курильщик, какой вред он наносит своему организму. Каждая сигарета, каждая затяжка – это, по сути, небольшой шагок в могилу.

Причём идти туда в одиночку не получится, ведь рядом с тобой всегда находятся твои близкие: семья, друзья, коллеги.

Вдыхая табачный дым вместе с тобой, они гробят своё здоровье, разрушая иммунную и дыхательную систему, нанося непоправимый вред сердцу и сосудам.

Народная мудрость гласит: “Один курит, весь дом болеет”. Пребывание в накурённом помещении в течение 1 часа равнозначно выкуриванию 4 сигарет. Почти 50 % всех токсических веществ дыма при курении попадает во внешнюю среду, т. е. пассивный курильщик получает более половины той дозы, которую получает курящий.

Для твоих родных курение ещё вреднее, чем для тебя: ты-то втягиваешь дым через фильтр, а они получают его во всем "великолепии".

Обо всём этом расскажут авторы книг:

Колесов, Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников. – Москва: Педагогика, 1984. - 176 с.

Энтин, Г. М. Борьба с вредными привычками. – Москва: Высшая школа, 1986. – 63 с.

«Бросить курить? - рассмеялся однажды Марк Твен, - Нет ничего проще! Я делал это тысячу раз». Ну, а если серьезно, если кому-то и в самом деле приспичило бросить курить и он по-настоящему желает раз и навсегда расстаться с этой зловредной привычкой? Как тут быть? Вот задача!

Избавиться от вредной привычки тебе помогут советы из книги

Спасибо, не курю! / Сост. Н. Заикин, А. Никитин. – Москва: Молодая гвардия, 1990. – 174 с.

В стране проводится работа по созданию территорий, свободных от курения, запрещено курение в ряде общественных мест.

Согласно **Положению о государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий**, утвержденному Декретом Президента Республики Беларусь от 17.12.2002 N 28 (ред. от 30.04.2010) «О государственном регулировании

производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий» запрещено курение (потребление) табачных изделий, за исключением мест, специально предназначенных для этой цели: в учреждениях здравоохранения, культуры, образования, спорта, на объектах торговли и бытового обслуживания населения; на объектах общественного питания, кроме объектов, реализующих табачные изделия и имеющих предназначенные для обслуживания граждан (потребителей) помещения с действующей системой вентиляции; в помещениях органов государственного управления, местных исполнительных и распорядительных органов; на всех видах вокзалов, в аэропортах, подземных переходах, на станциях метрополитена, во всех видах общественного транспорта, вагонах поездов, на судах, в самолетах, за исключением поездов дальнего следования, пассажирских судов и самолетов, в которых предусмотрены места, специально предназначенные для курения.

Индивидуальные предприниматели или юридические лица, в собственности, хозяйственном ведении либо в оперативном управлении которых находятся указанные объекты (помещения, здания, сооружения, транспорт), создают (выделяют) на этих объектах специально предназначенные для курения места и оборудуют их в соответствии с требованиями, установленными Министерством по чрезвычайным ситуациям и Министерством здравоохранения (Постановление Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22.04.2003 №23/21 «О требованиях к специально предназначенным местам для курения»).

Ответственность за нарушение данного нормативного акта в виде наложения штрафа в размере до 4 базовых величин предусмотрена статьей 17.9 Кодекса Республики Беларусь «Об административных правонарушениях».

Право составлять протоколы и рассматривать дела об административных правонарушениях, предусмотренных положениями Декрета, предоставляется уполномоченным должностным лицам органов внутренних дел.

Обо всём этом ты узнаешь из книг и брошюр, представленных на выставке литературы «Живи без табака», организованной в библиотеке лица. В них – много полезной и нужной информации для тебя!

