

Литература:

Антоненкова, Н. Н. Подари себе чистые легкие / Наталья Антоненкова // Здоровы лад жыщя. — 2014. — № 5. — С. 4-7.

Астапенко, А. Табак – инсульт / А. Астапенко, Т. Антиперович // Здоровье и успех. — 2012. — № 5. — С. 9-10.

Барабаш, П. И. Брось курить!: НЛП-тренинг / П. Барабаш. — Санкт-Петербург : Питер : Лидер, 2010. - 218, [3] с.

Богданов, И. Дым отечества, или Краткая история табакокурения / И. Богданов. — Москва : Новое литературное обозрение, 2007. — 280 с.

Григорьев, А. Как убедить подростка не курить? / А. Григорьев, А. Барановская // Здоровы лад жыщя. — 2013. — № 4. — С. 3-7.

Каспаревич, А. Верный способ избавиться от пьянства, курения, наркотиков: деКодирование на свободу / А. Каспаревич. — Санкт-Петербург : Питер, 2011. — 318, [1] с.

Корепанова, Т. А. Модульный курс профилактики курения / Т. А. Корепанова. — Москва : Чистые пруды, 2009. — 30, [1] с.

Люсик, В. А. Бросаем курить сами: 14 шагов, помогающих избавиться от никотиновой зависимости / В. Люсик. — Гомель : Барк, 2013. — 47 с.

Мазниченко, М. А. Профилактика социальных зависимостей: учим подростков управлять личным временем / М. А. Мазниченко, Н. И. Нескоромных // Народное образование. — 2014. — № 5. — С. 213-220.

“Нет” – вредным привычкам: алкоголизм и жизнь – несовместимы! Против наркомании – всем миром. С курильщиком – не по пути / ред.-сост. Л. И. Жук. — Минск : Красико-Принт, 2012. — 121 с.

Информация

для контактов:

Адрес:

429530

Чувашская Республика,

Моргаушский район,

с. Моргауши,

Красная площадь, 5

Моргаушская межпоселенческая
центральная библиотека

Телефон:

(8 83541) 62-6-36

E-mail:

mor-c-bib@yandex.ru

Часы работы:

с 8 до 18 ч.

В субботу с 9 до 17 ч.

Выходной день:

воскресенье.



МБУК «Централизованная библиотечная система» Моргаушского района



**ВРЕМЯ
БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

с. Моргауши
2020



Международный день отказа от курения в 2020 году приходится на 19 ноября. Ежегодно в ноябре мир отмечает День отказа от курения, призванный в очередной раз обратить внимание на вред, наносимый этой пагубной привычкой себе и окружающим.

Всемирный день отказа от курения не имеет фиксированной даты. В 1977 году было предложено каждый третий четверг ноября посвящать активной пропаганде борьбы с табачной зависимостью. Вне всяких сомнений, активная работа с населением в данном направлении должна вестись на протяжении всего года, однако выделение отдельного дня призвано показать значимость победы над пагубной зависимостью для всего человечества.

Инициаторами учреждения памятной даты стали члены Американского онкологического общества, которые в очередной раз ужаснулись негативному влиянию сигарет на здоровье не только самого курильщика, но и окружающих его людей, невольно вынужденных вдыхать так называемый вторичный отравляющий ядовитый дым, который, помимо вызывающего привыкание никотина, содержит в себе более семи тысяч опасных химических соединений, внутренняя доля которых наносит непоправимый вред здоровью и является канцерогенами.

По мнению Всемирной организации здравоохранения, табакокурение является одной из главных опасностей для здоровья человечества.

По данным ВОЗ, каждый год пагубная привычка становится причиной не менее семи миллионов смертей, среди которых более миллиона приходится на долю пассивных курильщиков. По самым оптимистичным прогнозам, если ситуация не начнет в ближайшее время меняться в лучшую сторону, к началу следующего десятилетия пугающая цифра может вырасти еще

на миллион человек в год. Поэтому становится очевидным, что пропаганда здорового образа жизни имеет основополагающее значение для благополучия всего человечества.

В 2020 году Международный день отказа от курения приходится на 19 ноября и, возможно, хоть кто-то, всего на одни сутки отказавшись от вредной привычки, решит перебороть себя и расстаться с зависимостью навсегда. С этой целью на улицах городов мира раздают информационные листовки, проводят конференции и читают просветительские лекции о последствиях для здоровья курильщика и методах борьбы с пагубной зависимостью.

Еще раз о вреде курения

Начнем с того, что табакокурение приводит к возникновению сильнейшей зависимости, как алкоголь и наркотики. Возникает пристрастие достаточно быстро, буквально после первых нескольких затяжек, а избавиться от него под силу далеко не каждому, несмотря на то, что о побочных эффектах сомнительного удовольствия не говорил разве что ленивый.



Если вдруг вы забыли, чем чреват этот запретный плод, спешим напомнить, что каждая выкуренная сигарета семимильными шагами приближает вас к ишемической болезни сердца, сосудистым заболеваниям, возникновению тромбов, инфаркту или инсульту, риск которых у курильщиков повышается вдвое, в сравнении с некурящими людьми. Помимо сердечных проблем вредная привычка грозит следующими проблемами:

в значительной степени повышается риск онкологических заболеваний. От канцерогенов, содержащихся в табачном дыме, страдают не только гортань, трахея, бронхи и легкие, но и почки, печень, поджелудочная железа, кишечник и другие жизненно важные органы;

курильщики чаще сталкиваются с изжогой, язвой и злокачественными опухолями желудка; курение зачастую приводит к остеопорозу, то есть повышенной хрупкости костей. Особенно недугу подвержены женщины; хроническая обструктивная болезнь легких — настоящий бич любителей табака. Частые простуды, мучительный кашель, хрипы и осиплость — постоянные спутники зависимости. Не говоря уже о раке легких, который более чем в 80% случаев поражает именно курящих; самым отрицательным образом вредная привычка сказывается на внешности и в целом на образе человека. Кожа становится тусклой, наблюдается склонность к ее преждевременному старению, эмаль зубов желтеет и разрушается быстрее, десны часто воспаляются и кровоточат. Уверенности в себе не прибавляет неприятных запахов от волос, одежды и изо рта; страдает репродуктивная функция. Парам, в которых курит хотя бы один из партнеров, часто бывает сложнее зачать ребенка, поскольку никотин и смолы плохо влияют на качество семенной жидкости, приводят к импотенции и являются одним из факторов возникновения женского бесплодия.

Правительства всех стран ведут активную борьбу с курением, запрещая его в общественных местах, транспорте, кафе и ресторанах. Еще одна действенная мера — повышение акцизов и, как следствие, увеличение стоимости сигарет.

Как правило, зависимость появляется в подростковом возрасте. Лучший способ уберечь ребенка от необдуманного шага, о котором он наверняка пожалеет в будущем, — личный пример. Бросайте курить сегодня ради себя и своих детей!

