

**МКУК «Новощербиновская сельская библиотека»
Новощербиновского сельского поселения
Щербиновского района**

**Кто курит табак,
тот себе враг.**

2020 г.

"В объятиях табачного дыма"



- Курение табака возникло в глубокой древности...
- В Европу табак попал из Америки. Он был завезен Христофором Колумбом в Испанию.
- Вскоре табак из Испании попал во Францию, куда в качестве подарка королеве Марии Медичи его привез посол Жан Нико.
- Постепенно курение стало путешествовать по Европе и дошло до России.
- Первоначально активного распространения в России не получило.
- И только при Петре I появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране.



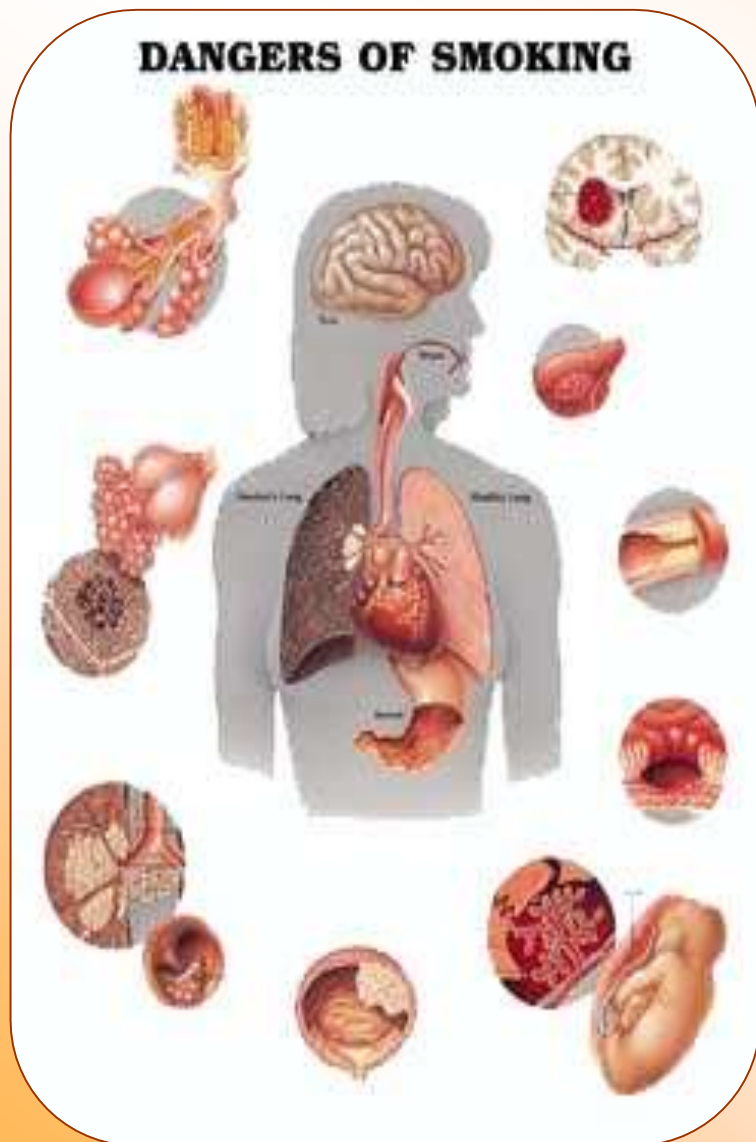
Табак - как однолетнее, так и многолетнее растения семейства пасленовых. Описано около 70 видов табака, хотя для курения используется в основном два: собственно табак и махорка.

В обработанных фабричным способом листьях табака содержится:

- ✓ **никотина - до 6%,**
- ✓ **углеводов - до 30%,**
- ✓ **органических кислот - до 17%,**
- ✓ **эфирных масел - до 2%,**
- ✓ **белковых соединений - до 13%.**



Опасность курения



- ✓ Рак легких, бронхит, заболевание сердца;
- ✓ Астма, нарушается зрение и слух;
- ✓ Часто развивается рак губы, гортани, пищевода

Каждая выкуренная сигарета уносит 5 мин жизни.

- ✓ **Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином;**
- ✓ **Кролик погибает от 1/4 капли никотина;**
- ✓ **Собака - от 1/2 капли;**
- ✓ **Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.**



Социологические данные.



Установлено,
что в мире, курят



50% мужчин;
30% женщин.

Из систематически
курящих мужчин 17%
начали курить в 8-9 лет.

Дай закурить!

Табачный дым не только вдыхается курильщиком, но и поступает в окружающий воздух. Вне затяжки он в основном создаёт условия для пассивного курения. В воздух попадает половина дыма плюс тот, что выдыхает курящий. Вполне понятно, что такой воздух загрязнён никотином, окисью углерода, аммиаком, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами.

В помещении, где курят, загрязнённость воздуха может увеличиться в 6 раз. Люди, работающие в пропитанном сигаретным дымом воздухе учреждений, как бы выкуривают до 20 сигарет ежедневно.



«Курение - медленное самоубийство».

Скажи себе : «Нет!»

Прекращать дурные привычки надо сразу.

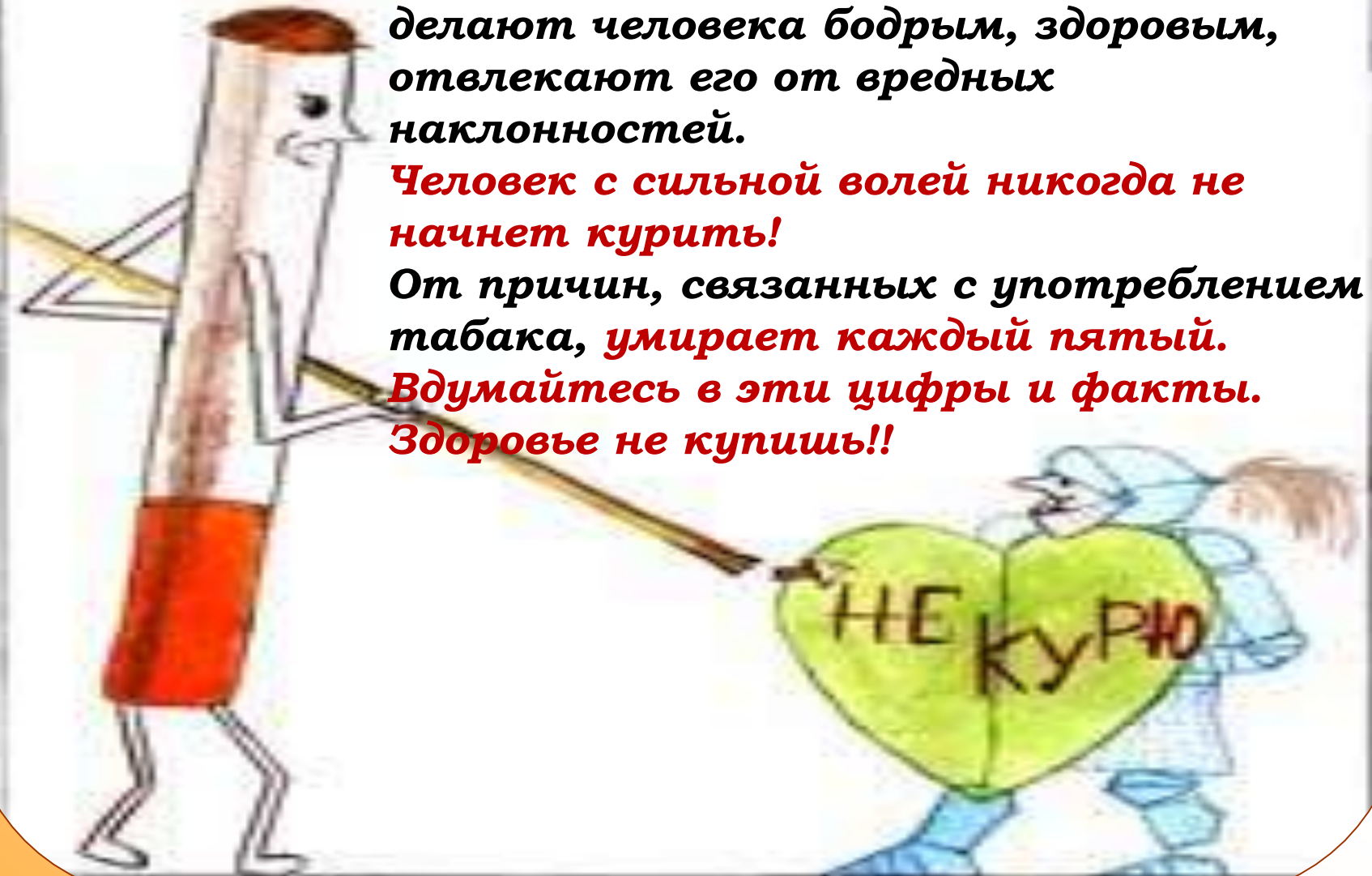
Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.

Вдумайтесь в эти цифры и факты.

Здоровье не купишь!!



"Преступление и наказание"

С табачным зельем во все времена велась жестокая борьба.

Англия – вычитают деньги из зарплаты за время проведенное в курительной комнате.

Дания – запрещено курить в общественных мест

Сингапур – курение – 500 долларов штраф.

Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Франция – после антитабачной компании число курильщиков сократилось более чем на 2 миллиона человек.

Россия – принят федеральный закон об ограничении курения на рабочих местах(в силу вступил 14 января 2002 г).



***Всякий курящий должен знать
и помнить, что он отравляет
не только себя, но и других.***

Н.А.Семашко

**Хочешь жить – бросай
курить!**

