

Памятка о вреде курения: кратко и по существу

- * **В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это напрямую попадает в организм курящего.**
- * **Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.**
- * **Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.**
- * **Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.**
- * **Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.**
- * **В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.**
- * **Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.**

Так стоит ли начинать?

МБУК «ТМКЦ»

**Троицкая межпоселенческая модельная
библиотека им.Р.М.Попова**

Отказ от курения



лучшее решение!

**Рекомендательный список
о вреде курения**

Троицкое, 2024

Официальные документы

Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях [Текст] : [принят Гос. Думой 20 дек. 2001 г.]: офиц. Текст : по состоянию на 30 дек. 2001 г. № 195-ФЗ // Собр. законодательства. – 2002. - № 1.

Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака [Текст]: Федеральный закон от 23 февр. 2013 г. № 15-ФЗ // Собрание законодательства. – 2013. - N 8 (25 февр.) ст. 721.

О рекламе [Текст]: Федеральный закон от 13 марта 2006 г. N 38-ФЗ // Собрание законодательства. - 2006. -N 12 (20 марта). ст. 1232.3.

Печатные издания

1. Табак – нам враг! // Не будь зависим – скажи «Нет!»: наркотикам, алкоголю, курению, игромании. - 2018. - № 10. - С. 29.

2. Тайны едкого дыма // Не будь зависим – скажи «Нет!»: наркотикам, алкоголю, курению, игромании. - 2020. - № 9. - С. 14-15.

3. Не кури – здоровье береги! // Не будь зависим – скажи «Нет!»: наркотикам, алкоголю, курению, игромании. - 2018. - № 10. - С. 2-3.

4. Арустамова, Д. Дымовая завеса [Текст] : [о вреде курительных смесей] / Д. Арустамова // Здоровье. - 2010. - N 3. -С. 68-69.

5. Курить или не курить? / И.Липин //Вестник ЗОЖ. - 2024. - № 18. - С. 12-13

Составитель :

ведущий библиограф Малыхина Н.Ф.

Электронные ресурсы

1. Табакокурение - симптомы и лечение/ [Электронный ресурс]. -



Режим

доступа: <https://probolezny.ru/tabakokurenje/>

2. О вреде курения/ [Электронный ресурс]. -

Режимдоступа: https://gbgm.mos.ru/news/Ovoz_deystviikureniyanaorganizm/

3.Опасность сигарет/ [Электронный ресурс].

- Режим доступа: <https://scrb.by/informatsiya/zdorovyy-obraz-zhizni/profilaktika-zavisimostej/2031-opasnost-sigarete>

4. Курение: вред и последствия для организма [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://polyclinika.ru/tech/kurenje-vred-i-posledstviya-dlya-organizma/>

5. Курить, чтобы бросить. Метод проверенный временем/ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://kurilbrosil.ru/?utm_source=yandex_cpc&utm_medium=cpc&utm_campaign=kurilbrosil_poisk&utm_content=14451494756&utm_term=net_kurenje&yclid=6478093486320254975

6. 31 мая – Всемирный день борьбы с курением/ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://altaids22.ru/news/31-maya---Vsemirnyy-den-borby-s-kureniem/?sphrase_id=10362

7. Лапшина И.С., Цыбикова Э.Б., Елистратов Е.А. Проблема вейпинга среди молодого населения. Медицинский вестник Юга России. 2024;15(3):42-47. <https://doi.org/10.21886/2219-8075-2024-15-3-42-47>

**Троицкая межпоселенческая модельная
библиотека им .Р.М.Попова
659840 с Троицкое, ул. Пушкина, 11
Е- mail: troickbiblioteka@mail.ru
Сайт: <https://troitskbiblioteka.ru/>**