

НАШ АДРЕС:

г. Алатырь
ул. Московская,
д. 106

E-mail: alcbs@rambler.ru

Сайт: www.alatbibl.narod.ru

Контактный телефон:

2 – 37 – 14

Директор МУК «АЦБС»

Благовидова

Ирина Федоровна

Режим работы:

8.00 – 18.00

Выходной день – **суббота**

Составитель: О. П. Лукишина,
библиограф ИБО

ИБО

МУК «АЦБС»

**Алатырская центральная городская
библиотека**

Каждый год отмечаются две даты, посвященные проблеме курения табака - 31 мая (Всемирный день без табачного дыма) и третий четверг ноября (Международный день отказа от курения) - с целью привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака. Международный день отказа от курения отмечается по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В мае 2003 года ВОЗ была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились более 90 стран, в том числе и Россия. Бытует выражение, что "капля никотина убивает лошадь". Некоторые ученые считают, что эта капля способна убить не одну, а трех лошадей. Установлено, что до 90 процентов людей начинают курить с молодости. Средний возраст начинающих курильщиков в России - 11 лет.

Американские исследователи утверждают, что именно молодые курильщики (до 18 лет) не могут в дальнейшем расстаться с сигаретой до конца жизни. Молодые люди уверены, что бросить курить легко. Но далеко не всем удастся избавиться от никотиновой зависимости. Пассивное курение не менее опасно - оно пагубно влияет на дыхательную систему, кроме того, табачный дым - сильнейший аллерген. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на их малую концентрацию. Борьба с курением идет во всем мире. В 140 странах были приняты законы, ограничивающие курение. В Сингапуре в некоторых городах существуют целые "некурящие" кварталы. В Америке некоторые фирмы вообще отказываются брать на работу курильщиков. Существует запрет на производство некоторых видов табачных изделий, например, особо крепких или сигарет без фильтра. Многие производители строят свои заводы за рубежом без права реализации на родине. После введения в России в действие федерального закона "Об ограничении курения табака" (июль 2001 года, с последующими изменениями и дополнениями в декабре 2002 и ноябре 2004 года) в стране появились позитивные изменения. По данным последних социологических исследований, число курильщиков снижается.



В плену табачного дыма

**Рекомендательный список
литературы**

Алатырь, 2010

- **Как формируется зависимость от табака?**

- **Как быстро возникает привыкание к никотину?**

- **Как говорить с закурившим подростком о вреде табака?**

- **Можно ли бросить курить?...**

На эти и другие вопросы вы можете получить ответ, заглянув в наш рекомендательный список литературы **«В плену табачного дыма»**.

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ:

1. Анисонян, М. Советы мужчинам, которые уже давно хотят бросить курить, или Как сделать это сразу / Маргарита Анисонян // Природа и человек.- 2005.- № 2.- С.41
2. Будкин, А. Дым Отечества / Алексей Будкин // Мы.- 2005.- № 6.- С.84-92
3. Дмитрук, М. Самый

нравственный запрет: курить воспрещается / Михаил Дмитрук // Природа и человек.- 2005.- № 3.- С.20-22

4. Привычка курить // Знание – сила.- 2005.- № 5.- С.80-82
5. Ропер, А. Панацея от всех болезней: как табак завоевал Европу и весь мир / Андре Ропер // История.- 2005.- № 2.- С.6-13
6. 5 мифов о курении // Крестьянка.- 2006.- № 5.- С.124-125
7. Экарева, Ю. Дымок смерти: в России курят 35 / Ю. Экарева, // Аргументы и факты. - 2007. - N22. - С. 19
8. Данишевский, К. Десять фактов о курении, которые должен знать каждый / К. Данишевский // Вопросы социального обеспечения. - 2008.- № 8. - С. 22-23
9. Школьная программа ранней первичной профилактики курения // Пока не поздно! - 2008. - №36. – С.3
- 10.Губарев, И. Как бросить

курить/ Игорь Губарев// Планета здоровья. – 2009. - №5. – С.25-26

- 11.Ермолова, О. Курение и здоровье / Ольга Ермолова // Пока не поздно! – 2009. - №28. – С.3
- 12.Кутушев, О. Никотиновая наркомания / О. Кутушев// Пока не поздно! – 2009. - №20. – С.2
13. Липовец, И. Дымовая завеса / Ирина Липовец // Собеседник. – 2009. - №6. – С.18
14. Школьная программа ранней первичной профилактики курения // Пока не поздно!- 2008. - №36. – С.3