

Экологические праздники и даты мира

**31 мая —
Всемирный день
без табака**



Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.

Прежде всего от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки. Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям. Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества способны вызвать образование раковых опухолей. Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. Особенно вредное влияние оказывает пассивное курение на детей.

В настоящее время во многих странах ведется серьезная научная пропаганда за полное прекращение курения. Предлагаются различные способы и средства для организации активного отдыха и здорового образа жизни. Проблема курения в России в настоящее время приняла характер национального бедствия и грозит будущему обществу в целом. Сейчас юноши и девушки начинают курить в 13-17 лет и к детородному возрасту практически около 90% юношей и 40% девушек употребляют табак. У начинающего курильщика в течение 2-3 лет истощаются запасы психической энергии, поэтому у курящих юношей и девушек, вступающих в брак, не могут родиться здоровые дети (особенно в условиях общей неблагоприятной экологической обстановки).

Еще Адольф Гитлер в своей книге «Mein Kampf», определяя восточным народам (в том числе и русским) роль рабочих скотов в системе «тысячелетнего рейха», писал так: «Для них (восточных народов) должны остаться только водка и табак и никакой медицинской помощи». Гитлер прекрасно понимал, что одурманенными водкой и табаком народами легче управлять — держать в повиновении. (по материалам сайта alleng.ru)

Составитель: зав. отделом МБУК «МЦБ Каневского района» Шварц В.В.

«Трудно представить, какая счастливая перемена произошла бы в нашей жизни, если бы люди перестали одурманивать себя вином, водкой, табаком»

Л.Н. Толстой