

**Тимошук, А.** Все в наших руках / Анна Тимошук // Кобрынскі веснік. - 2016. — 16 лістапада. — С. 2.

В целях профилактики табакокурения и информирования общества в Кобринской центральной библиотеке прошло мероприятие "Я выбираю здоровье!".

**Всё в наших руках**

***17 ноября большинство стран отмечает Всемирный день некурения. На Кобринщине свою лепту в профилактику табакокурения и информирования общества о пагубном влиянии табака на здоровье внесли организаторы мероприятия «Я выбираю здоровье!», которое состоялось 11 ноября в стенах центральной районной библиотеки ГУК «Кобринская районная централизованная библиотечная система».***

Курение является одной из главных проблем безопасной жизнедеятельности людей во всём мире. Отношение к собственному здоровью на сегодняшний день оставляет желать лучшего. Об этом говорит число в 1 млрд курильщиков, живущих на нашей планете. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2025 году это число увеличится до 1,5 млрд.

Ни для кого не секрет, что первый опыт табакокурения у людей происходит ещё в

детском возрасте. В Беларуси этот возраст приходится на 10-14 лет. Но самое страшное в том, что последствия детских, зачастую неосознанных поступков приводят к сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям во взрослой жизни. Именно поэтому приглашёнными на мероприятие «Я выбираю здоровье!» стали ученики 9-х классов СШ № 1.

Перед ребятами выступили врач-нарколог филиала УЗ «Кобринская ЦРБ» «Детская больница» Людмила Яшина и врач-валеолог УЗ «Кобринская ЦРБ» Светлана Васильева. В своих выступлениях они рассказали о печальных последствиях курения, а также развеяли миф о безопасности электронных сигарет, которые, во многих странах запрещены для продажи. Людмила Ивановна подчеркнула, что курение вызывает самое сильное привыкание из всех пагубных привычек. Кроме того, 80 % подростков, начавших курить, со временем начинают принимать и алкоголь.

Несмотря на то, что в нашей стране курение запрещено в общественных местах, эта проблема на сегодняшний день является самой актуальной. Каждый из нас должен чётко уяснить, что о здоровье и долголетию нужно думать с детства. Ведь от старости в Беларуси умирает лишь 10% населения, остальные 90% от заболеваний, в том числе вызванных неправильным образом жизни в юности.

***Анна ТИМОШУК.***