

## Интернет-ресурсы:

1. <http://www.kuri-nekuri.net/>
2. <http://vegameal.com/>
3. <http://neky.ru/>
4. <http://formula-success.ru/>
5. <http://vsegdazdorov.net/>
6. <http://budzdorov-kaluga.ru/>
7. <http://www.nicelady.ru/>
8. <http://ne-kurim.ru/>
9. <http://narcoforum.com>
10. <http://medportal.ru/>



Брось курить – вдохни свободно



Составитель: библиотекарь 1 кат.  
юношеский сектор  
Красюкова Е.А.  
Адрес: 347460, Ростовская область,  
Зимовниковский район  
п.Зимовники, ул.Ленина, 103  
Телефон: 8 (86376)3-34-65  
E-mail: zimazentrlib@rambler.ru  
Web-сайт: <http://zimamcb.ru/>

Брось курить – вдохни свободно

МУК МЦБ  
Зимовниковского района  
Юношеский сектор



Брось курить,  
вдохни свободно

▶ 31 мая –  
Всемирный день  
отказа от курения

п. Зимовники, 2016

## ▶ **Международный день отказа от курения.**

Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая. Провозглашён в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) на 42 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения День отказа от курения отмечается также в третий четверг ноября. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения. Всемирный день без табака входит в систему всемирных и международных дней ООН.

Отмечаются эти две даты – с целью привлечения общественности к негативным последствиям курения табака.



### **Список литературы**

1. Бианка А. Уроки по системе Аллена Карра. 50 упражнений. Как избавиться от любой вредной привычки [Текст]/ Анна Бианка. – М: АСТ, 2013. – 224 с. – (Школа успеха)
2. Казьмин В.Д. Хочу бросить курить! Это проще чем вы думаете! [Текст]/ В.Д. Казьмин. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. [и др.] Здоровье: программа профилактики курения в школе [Текст]/ В.Н. Касаткин. – М., 2005. – 132 с.
4. Кросс П., Хопвуд К. 52 лёгких способа бросить курить [Текст]/ П. Кросс, К. Хопвуд; пер. с англ. К.А. Никифоровой. – М.: Центрполиграф, 2008. – 192 с.
5. Курение: тонкости, хитрости и секреты. [Текст]/ под ред. Ю.В. Татуры. – М.: ЗАО Новый издательский дом, 2004. – 352 с. – (Ваше здоровье)
6. Северинов Д.А. Хочу бросить курить! Информация в помощь человеку, признавшему пагубность увлечения табаком и принявшему решение избавиться от курительного пристрастия [Текст]/ Дмитрий Северинов. – СПб.: ДЕАН, 2012. – 128 с.
7. Шёнбург А.фон. Искусство бросить курить, не испортив настроения [Текст]/ Александр фон Шёнбург; пер. с нем. С.Городецкого. – М.: Текст, 2009. – 157 с.



Тебе желаю вдохновенья!  
Чтоб были яркими мгновенья,  
Утром, вечером, в обед  
И притом без сигарет!  
Желаю с искренней любовью  
Веселья, радости, здоровья,  
И красоты на двести лет,  
Без привычных сигарет!

©Даже один проведённый  
день без сигареты про-  
длевает тебе жизнь...

