

Муниципальное бюджетное учреждение
Централизованная библиотечная система г. Макеевки
Юношеская библиотека



**«Некурящее поколение!
мы за жизнь
без табачного дыма»**

Виртуальная выставка

г. Макеевка, 2021 г.

Книги о вреде курения



В книге Владимир Башкиров размышляет о вреде курения



Книга рассказывает о вреде, наносимом здоровью



Аллен Карр «Лёгкий способ бросить курить»

Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. После бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он разработал уникальную методику отказа от никотина. Его метод получил высокие отзывы врачей и пользуется огромным успехом во многих странах мира, он помог миллионам курильщиков бросить курить – легко, безболезненно, навсегда.

Метод Аллена Карра не требует силы воли, поскольку благодаря ему у курильщика пропадает само желание курить, исчезают страхи из-за распространенных заблуждений, связанных с курением. Метод поможет каждому курильщику, независимо от того, как давно и сколько он курит.



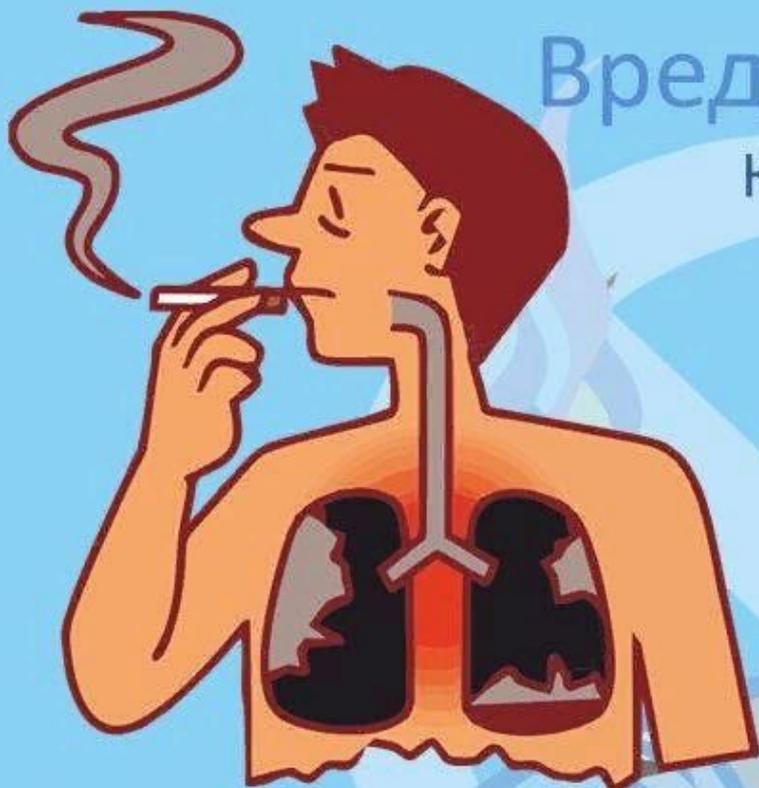
Аллен Карр «Никотиновый заговор»

Это последняя книга Аллена Карра, написанная им незадолго до смерти. Аллен Карр рассказывает о том, как под давлением крупных табачных и фармацевтических компаний врачи, государственные организации и средства массовой информации поддерживают мифы о курении, чтобы заработать деньги и на самих курильщиках, и на тех, кто бросает курить.

Навязчивая реклама сомнительных заменителей никотина и антитабачных препаратов, распространенные заблуждения относительно их воздействия на организм человека и откровенная ложь – большой бизнес использует любые средства в борьбе за умы и кошельки курильщиков.

Вред курения

Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение.



Последствия курения проявляются не сразу, а спустя пару лет. За это время портятся зубы, лёгкие и ещё много важнейших органов.



Одна затяжка – и это у вас в легких!

Подумайте!

Вдыхание бутана вызывает удушье и сердечную аритмию

Кадмий



Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем является вдыхание паров его оксида (CdO). Вдыхание в течение 1 минуты воздуха с содержанием 2,5 г/м³ окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации 5 г/м³ является смертельным.

Бутан

Угарный газ

Гексамин

Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.



Аммоний

Клей

Бумага

Метанол

Метанол — яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Приём внутрь 5—10 мл метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более — к смерти

Метан



Краска



Никотин

Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть).

Средняя летальная доза для человека — 0,5–1 мг/кг



originalidea.ru



Мышьяк

Мышьяк и все его соединения ядовиты. Смертельная доза мышьяка для человека составляет 50-170 мг (1,4 мг/кг массы тела)



Роберт Уэст «Я больше не курю»

«Бросить курить легко. Я сам бросал раз сто», – пошутил когда-то Марк Твен. Профессор психологии, всемирно известный специалист по никотиновой зависимости Роберт Уэст рассказывает, что надо сделать, чтобы одна из ваших попыток «завязать» увенчалась, наконец, успехом и вы навсегда избавились от сигаретного рабства.

Его книга – не инструкция и не свод правил, обязательных для выполнения, а скорее руководство по составлению вашей личной «формулы свободы от курения», учитывающей особенности вашего характера, образа жизни и состояния здоровья.

И главное – формула работает! Свидетельство тому – тысячи курильщиков, которым профессор Уэст за 30 лет своей карьеры реально помог избавиться от табачной зависимости. Они смогли – сможете и вы.

КУРИТЬ ВСЕГДА

вредно!

Курение вредит
здоровью практически
всего организма, резко
снижая качество и
продолжительность
ЖИЗНИ.



Как
долго
ты
будешь
жить?



Последствия курения

Немедленное воздействие на организм

- Человек испытывает чувство тревоги сразу же после употребления табака, а затем наступает релаксация. Происходит увеличение частоты сокращений и временное повышение кровяного давления. Возникают так же головокружения, тошнота и уменьшение аппетита.

Долгосрочное воздействие на организм

- Включает: заболевание сердца и легких, закупорку артерий (заболевание периферических сосудов), гипертензию, бронхит, рак легких, раковые заболевания полости рта.



Руслан Исаев «Бросить курить раз и навсегда»

В книге известного врача-нарколога, кандидата медицинских наук, президента Независимой наркологической гильдии, Руслана Николаевича Исаева приводится разбор существующих методик лечения табачной зависимости. Простым доступным языком автор подробно раскрывает достоинства и недостатки разных подходов. Руслан Николаевич расставляет ориентиры, по которым каждый разумный человек найдет путь к независимости от табака, опираясь на опыт профессионала.

Каждый сможет выбрать для себя максимально эффективный способ, соответствующий его личным особенностям, не тратя попусту время на случайный перебор всех методик.



Саламатов В. «Лекарство от курения»

Эта книга, написанная одним из ведущих петербургских психотерапевтов, поможет тем, кто подвержен одной из самых вредных привычек нашего времени.

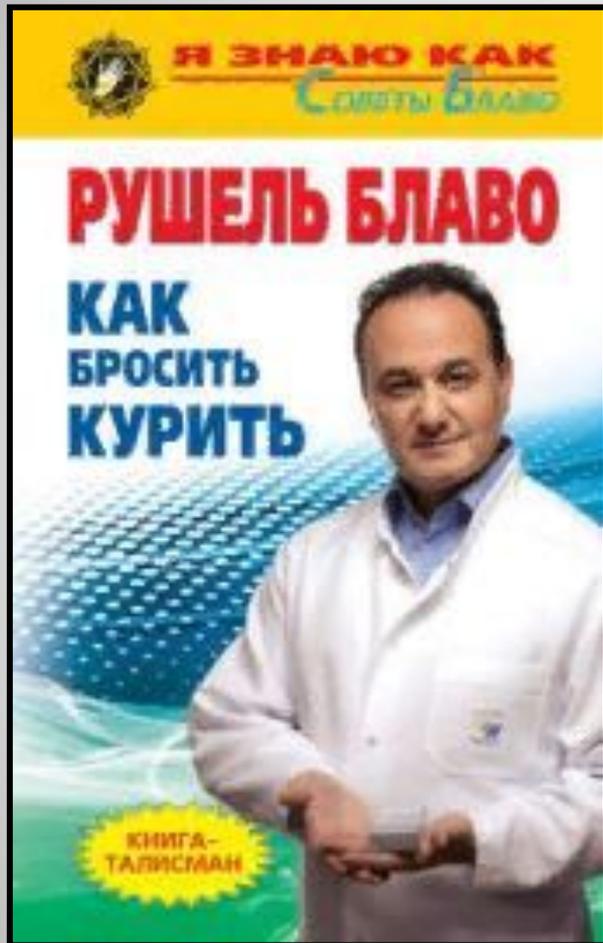
Пройдя предложенные в ней тесты, можно понять насколько велика ваша никотиновая зависимость, оценить свою готовность расстаться с сигаретой.

После того, как книга будет прочитана, мы рекомендуем перейти ко второй части программы – оздоровительной терапии.

Пословицы о вреде курения

- Один курит, а весь дом болеет.
- Курить много табака- поубавится ума.
- Курить- здоровью вредить.
- Кто табачье зелье любит- тот сам себя губит.
- Заядлого курильщика муха крылом перешибёт.
- Хочешь жить- умей дышать.





Рушель Блаво «Как бросить курить»

Из этой книги вы узнаете об уникальных авторских целительных настройках психотерапевта Рушеля Блаво, которые помогут вам бросить курить.

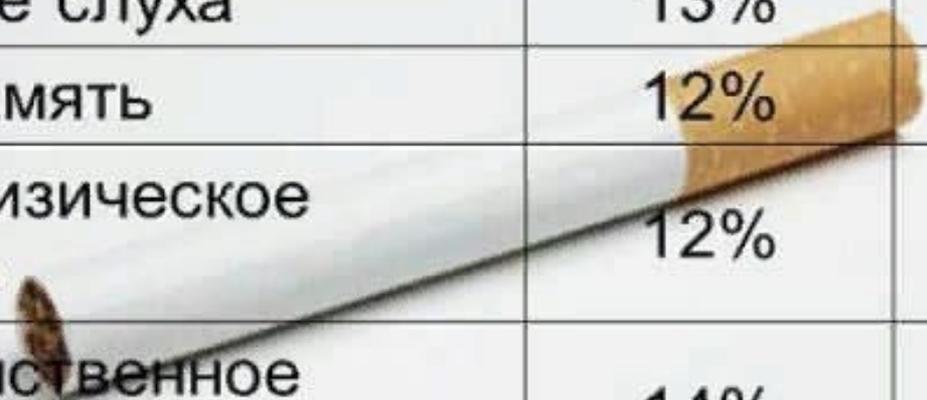
С помощью быстрого и безопасного метода вы сможете избавиться от никотиновой зависимости, дышать полной грудью, вернуть радость жизни и оздоровить весь организм.

Вред пассивного курения



Что касается вреда курения для здоровья, 48% пассивных курильщиков жаловались на раздражение глаз, 35% — на раздражение слизистой оболочки носа, наступающее вследствие пассивного курения, 30% — на кашель, сухость в горле и чиханье, около 5% — на обострение предшествовавших легочных поражений, 3% — на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний. Еще 10% утверждали, что они подвержены аллергии к табачному дыму.

Курение и его последствия



| Болезни | Курящие | Некурящие |
|-----------------------------|---------|-----------|
| Нервные | 14% | 1% |
| Понижение слуха | 13% | 1% |
| Плохая память | 12% | 1% |
| Плохое физическое состояние | 12% | 2% |
| Плохое умственное состояние | 14% | 1% |
| Плохие отметки | 14% | 1% |
| Медленно соображают | 13% | 1% |



Головачёв С. «Дым небес»

Старшеклассница Эмма не может ни дня прожить без сигарет. Алексей, исповедующий здоровый образ жизни, не может ни дня прожить без Эммы. Как ни пытается он отучить её от вредной привычки, у него ничего не выходит. «Или я или сигарета», – ставит он условие. Что выберет Эмма?

На примере Эммы, с её непреодолимым желанием курить, автор проводит параллель с известным произведением Аллена Кара «Как бросить курить», где о табачной зависимости говорится, как о некоей сущности, вселившейся в человека.

Не зря автор посвящает свою книгу тем, «кто знает, что курение убивает, но курить, тем не менее, продолжает».

Статистические данные курения табака среди школьников

28,2% школьников не курили ни разу в жизни,
28% опрошенных пробовали курить,
42,8% курили более 20 раз в жизни.



Более **30%** школьников курят ежедневно
(от одной и более сигарет в день),
10% ограничиваются «эпизодическим» курением
(одна сигарета не каждый день),
более **58%** школьников не курили
в течение месяца ни разу.

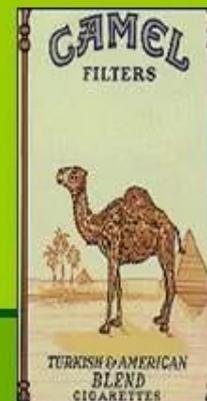


Эффективные меры по борьбе с курением

Снижение спроса:

- **Повышение налогов на продажу сигарет**
- **Неценовые меры:**
 - **Распространение информации среди потребителей**
 - **Запрет рекламы табачных изделий**
 - **Предупредительные этикетки**
 - **Запрет курения в публичных местах**
- **Доступность средств заместительной терапии и других способов лечения никотиновой зависимости**

Как ведётся борьба с курением



Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведённое в курительной комнате.

Дания - запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штрафа. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония – г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

Франция – После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.





Запрет на курение в общественных местах

Где нельзя курить:



На территории детских садов, школ, вузов и пр.



В подъездах жилых домов



На территории учреждений культуры



В городском и пригородном транспорте



На территории спортивных объектов



В помещениях органов госвласти и местного самоуправления



В помещениях специальных служб



На рабочих местах, в закрытых помещениях



В зданиях вокзалов, портах*



На пассажирских платформах



В помещениях тюрем, СИЗО



В метро*



На территории медицинских учреждений



На детских площадках



На пляжах

**Штраф
2000 - 3000
рублей**

*За курение
на детских
площадках*

**Штраф
500 - 1500
рублей**

*За курение
в запрещенных
местах*



*** На расстоянии 15 м**

Заключение

- **Контроль курения и профилактика курения должны стать приоритетами здравоохранения в России и в мире**
- **Профилактика более эффективна чем борьба с курением!**
- **Превентивные меры должны быть направлены на детей младшего возраста до того как они начинают курить.**
- **Школьные программы могут быть эффективными если они имеют всесторонний характер, проводятся в течении длительного времени и направлены на определённую группу населения**



ЦЕНИ
СВОЮ
ЖИЗНЬ