МБУ «ЦБС ВЕРХНЕУСЛОНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
Центральная районная библиотека

«ТАБАЧНЫЙ ЗАГОВОР»

Виртуальная выставка к Всемирному дню без табака

Верхний Услон, 2020

История праздника началась в 1988 г. В Соединенных Штатах Америки специалисты-онкологи, наблюдая сильный рост смертности от рака легких, стали предлагать заядлым курильщикам хотя бы на один день убрать пагубную привычку из своей жизни. По их предположениям, это послужило бы первым шажком в войне с курением. Идея стала распространяться стремительно в средствах массовой информации. Замысел получил положительный исход. Поэтому в 1988 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила обозначить 31 мая днем без табака. Теперь во всем мире отмечают этот праздник. ВОЗ активно призывает уменьшить потребление табачных изделий. Праздник носит всемирный масштаб. Именно со вступлением этой даты в силу стало сокращаться число желающих курить.

Всемирный день без табака отмечается 31 мая. Эта дата важна для всех тех, кто борется с курением и хочет бросить пагубную привычку, и тем, кто ведет осознанный здоровый образ жизни. Также про торжество не забывают ВОЗ, наркологи, активисты. Главная цель – просветить, помочь отказаться от вредной привычки. Для этих целей проводятся презентации на тему болезней, возникающих от курения. Сюда относятся: рак легких; патологии сердца; почек; сосудов; воспаление десен и рак полости рта (от этого умер Фрейд, постоянно куривший трубку); риск прерывания беременности, пониженный иммунитет у родившегося ребенка. Каждый год табак губит около 5 млн человек на Земле. Своего рода, курение – это эпидемия, но которую возможно предотвратить.

При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, 45% смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением. Кроме того, курение разрушает зубы, ухудшает зрение, память и так далее. Фраза «капля никотина убивает лошадь» известна давно, хотя некоторые ученые считают, что эта капля способна убить не одну, а трех лошадей. А смертельная доза никотина для человека составляет 50-100 миллиграммов. Курение - одна из вреднейших привычек. Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.

«За жизнь без табака»

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации. О. де Бальзак

Книга Аллена Карра «Единственный способ бросить курить навсегда» поможет расстаться с сигаретой даже самым заядлым курильщикам.

Эта книга как раз предназначена всем желающим раз и навсегда избавиться от тяги к курению и поможет, прежде всего, правильно настроиться на отказ от сигарет. Ведь одно дело просто прочитать книгу, но если ты не собираешься бросать курить и внимать советам автора, то ничего не выйдет. Именно настрой имеет большое значение, тогда книга поможет легко и достаточно быстро бросить дурную привычку, не испытывая мучений.

Отказавшись от курения по методике, предложенной в книге, вы почувствуете себя свободным от этой зависимости. Вы сможете ощутить новые эмоции, радость жизни и гордиться собой, зная, что вы смогли это сделать!

Карр А. Единственный способ бросить курить навсегда/Аллен Карр; пер. с англ.- М.: Изд. «Добрая книга»,2010.- 608с.

Ссылка на электронное издание

https://lifeinbooks.net/read-online/edinstvennyiy-sposob-brosit-kurit-navsegda-allen-karr/

"Легкий способ бросить курить" одинаково эффективен как для женщин, так и для мужчин. Однако, как показал опыт терапевтов, работающих в клиниках по методу Аллена Карра, женщины, стремящиеся бросить курить, сталкиваются с особыми трудностями. Для курящей женщины сигарета - важный элемент системы поддержки, неотъемлемая часть жизни, неразрывно связанная с ее представлениями о самой себе. Бросая курить, женщины озабочены тем, как это повлияет на их вес и фигуру.

Эта книга подробно рассматривает характерные только для женщин проблемы и трудности и помогает читательницам преодолеть их, превращая чтение в персональную консультацию, в личный разговор с автором.

Карр А. Лёгкий способ бросить курить специально для женщин/ Аллен Карр; пер.с англ.-М.:ООО «Издательство «Добрая книга», 2010.-256с.

Ссылка на электронное издание

https://mybrary.ru/books/home-/home-health/273330-allen-karr-legkii-sposob-brosit-kurit-specialno.html

Книга посвящена предупреждению курения и употребления алкоголя среди подростков. В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах, патологических реакциях организма на поступление никотина и этилового спирта. Даются яркие картины тех зол, которыми грозят курение и пьянство: ущерб здоровью, изменение психики, снижение работоспособности.

Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. для учащихся.— М.: Просвещение, 1985.— 112 с., ил.

Ссылка на электронное издание
http://alcdata.narod.ru/Yagodinskiy_1985/Yagodinskiy_1985.pdf

Книга-путешествие, которую вы взяли в руки, не заменит врача, психолога, духовника, но ответы на многие вопросы, которые хотелось задать этим специалистам, вы отыщете сами. Ваш путь наполнится красотой и светом: именно в этом заключена гениальность жизни. Так случается, что встреча с болезненной зависимостью один на один вдруг усложняет многое. Какая разница, повезло ли наркотику и он стал легальным, как табак и алкоголь, или он находится в подполье? Главное, чтобы знали вы: золотой ключик от ворот, ведущих в царство Свободы, сжимает ваша рука.

Вперед!

Каспаревич Андрей .
Верный способ от пьянства, курения, наркотиков.- Спб.:Питер,2011.-320с.: ил

[Ссылка на электронное издание](https://www.litmir.me/br/?b=176978)
https://www.litmir.me/br/?b=176978

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам. Это неправда. На самом деле кальян намного вреднее обычных сигарет…

МИФ О ТАБАКЕ:
«СУЩЕСТВУЮТ БЕЗОПАСНЫЕ СПОСОБЫ КУРЕНИЯ»

Набирающий популярность кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным. Это неправда. На самом деле кальян намного вреднее обычных сигарет, а регулярное его курение вызывает быстрое привыкание. В то время как дым сигареты затрагивает маленькие окончания дыхательных путей — бронхиол, участвующих в легочном кровоснабжении, дым кальяна производит немедленный эффект на крупные дыхательные пути.

Табачные смеси для кальяна не проходят контроль и сертификацию, они не описаны никакими регламентами, поэтому невозможно установить содержание никотина и смол в табачной смеси, используемой в кальяне. А вода в колбе кальяна не может выполнять функцию фильтра, задерживающего некоторое количество вредных веществ. Единственное, что она делает — охлаждает дым.

Содержание тяжелых металлов в кальянном дыме в десятки раз больше, чем в сигаретном, а меньшая температура лишь усугубляет негативное влияние на легкие и дыхательные пути, позволяя дыму спускаться глубже. При курении кальяна курильщик затягивается глубже и чаще — за сорок минут в организм попадает почти в двести раз больше угарного газа, чем при выкуривании одной сигареты. Угарный газ вызывает увеличение числа сокращений сердечной мышцы.

Кроме всего прочего, курение кальяна повышает риск заболеваний туберкулезом и гепатитом А. Общая колба — идеальное место для размножения бактерий и передачи их от человека к человеку. Лишь дезинфекция хлором или спиртосодержащей жидкостью может убить эти бактерии. Но никто в кальянных и ресторанах не чистит их таким способом. Максимум, что делают, — споласкивают водой.

Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако вред электронных сигарет — научно доказанный факт.

Электронная сигарета — современный коммерческий продукт. Производители этого устройства много работают над созданием привлекательного дизайна, подбором определенного химического состава, действенной рекламой и маркетингом. Они заявляют, что электронная сигарета является совершенно безопасной. Также они пытаются убедить всех, что их продукция не провоцирует желание начать курить, и сами выступают категорически против курения. Однако все это — чистой воды обман, уверены специалисты Центра избавления от табачной зависимости Аллена Карра.

То, что мы привыкли называть сигаретой, в табачной индустрии известно под термином «система поставки никотина». И неважно, что это за система — обычная сигарета или электронная. Главный компонент, который содержит электронная сигарета — никотин, наркотик быстрого действия. В любом случае организм получает дозу никотина, которая постепенно вызывает сильную зависимость. Поэтому как таковой разницы между курением электронных сигарет и обычных нет. Как и в обычных сигаретах, в электронных содержится аммоний, который также ускоряет процесс привыкания.

В июле 2013 года Всемирная организация здравоохранения на своем сайте заявила о том, что ни безопасность, ни эффективность электронных сигарет в борьбе с такой пагубной привычкой, как курение, не были экспериментально доказаны. В то же время, по результатам уже проведенных исследований, ВОЗ рекомендует потенциальным потребителям не использовать электронные сигареты.

Курение электронных сигарет набирает популярность среди подростков. Вредное увлечение превратилось для молодых людей в площадку для формирования «культуры» курения. Согласно статистике, многие подростки до электронных сигарет не курили вовсе. «Использование электронных сигарет молодежью, которая раньше не курила, может привести к поражению мозга подростков, возникающему из-за испарения жидкостей и ароматизаторов, присутствующих в электронных сигаретах», — говорят ученые.

Никотин — неважно, в каком носителе он находится — при употреблении вызывает зависимость, а все остальные вещества, содержащиеся в дыме, наносят организму вред. Они стимулируют возникновение таких заболеваний, как рак, отклонения в работе сердечно-сосудистой системы и т.д. А для человеческого организма не имеет ни малейшего значения, попадают в него эти вредные вещества из кальяна, из электронных или обычных сигарет. Степень вреда от этого не меняется.

Источник «Общее дело»

Миф о табаке : «существуют безопасные способы курения» [Текст] /Источник «Общее дело»//Наша молодёжь.- 2016.№17(131) 1-15 сентября 2016.- с 53

Твое здоровье – в твоих руках

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр

Здоровье - одна из высших человеческих ценностей, источник счастья, радости, залог оптимальной реализации личности.

Здоровье не приходит само по себе. Главным хозяином своего здоровья является сам человек. Есть только один способ быть здоровым самому и обеспечить здоровье своему потомству - уметь сохранять и укреплять собственное здоровье.

И в этом вам помогут книги, которые мы предлагаем вашему вниманию.

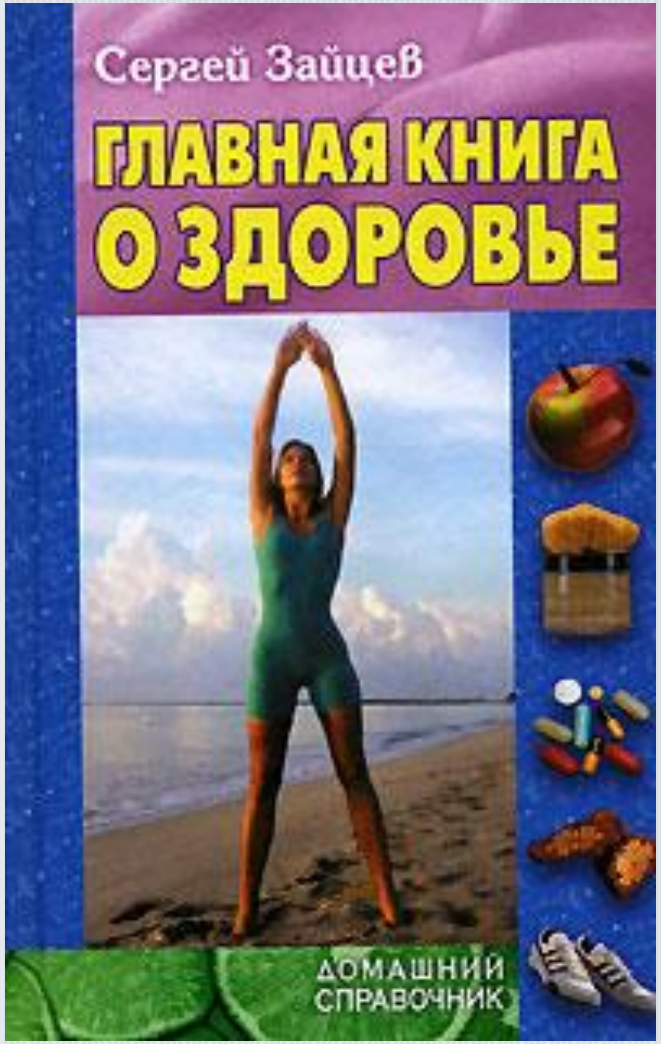
Авторы, специалисты в области профилактической медицины, в популярной форме излагают основные вопросы здорового образа жизни: создание условий для нормального труда, отдыха, быта, занятий физической культурой и спортом, искоренение вредных для здоровья привычек.

Даются советы и рекомендации по укреплению и сохранению здоровья человека. Для профсоюзных активистов и широкого читателя.

Куценко, Геннадий Иванович.
Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. - М. : Профиздат, 1987. - 250,[3] с. : ил.;

Предлагаемые материалы разработаны специалистами Стэндфордского университета (США), направлены на укрепление здоровья населения и широко используются во всем мире. В данное издание вошла программа по обучению здоровому образу жизни, включающая бег, ходьбу, питание, занятия физкультурой. Показано отрицательное влияние на состояние здоровья избыточного веса, стрессовых реакций, курения, алкоголя, гиподинамии и пр.
Для широкого круга читателей.

Как быть здоровым [Текст] : (Из зарубеж. опыта обучения принципам здорового образа жизни) / перевод с англ. Е. А. Кретова. - Москва : Медицина, 1990. - 238, [1] с. : ил.;



В книге в наиболее доступной форме рассматриваются все вопросы, которые могут возникнуть при самооздоровлении организма человека от его рождения и до глубокой старости.

Зайцев С.
Главная книга о здоровье /С.Зайцев.-Мн.: Книжный Дом,2004.-832с.-(домашний справочник).

Все люди мечтают быть здоровыми и придумывают для этого разные хитрости и премудрости. Конечно, лекарства от всех болезней нет, и все же здоровье находится в полной власти человека. Из данной книги читатель узнает , как научиться контролировать собственное тело, получать ощущения легкости и свободы, как связаны между собой здоровье и жизнерадостность, как сон, питание и развлечения могут укрепить твой организм.

Приятного чтения вам и крепкого здоровья!

Здоровье на "отлично"! : Самоучитель по укреплению здоровья для детей / [Ред.-сост.: С.Н. Бердышев]. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2002. - 317, [2] с. : ил., табл.;

Как жить не болея, как достичь высокой трудоспособности, активного долголетия? Наверное, нет человека, который не задавал бы подобных вопросов. В своей книге кандидаты наук Владимир Михайлов и Анатолий Палько предлагают читателю сделать первые шаги на пути к самоусовершенствованию, начав с укрепления здоровья. С чего начать? Смелее, малыш! Закалка, тренировка. Питание по-научному, вот содержание данной книги.

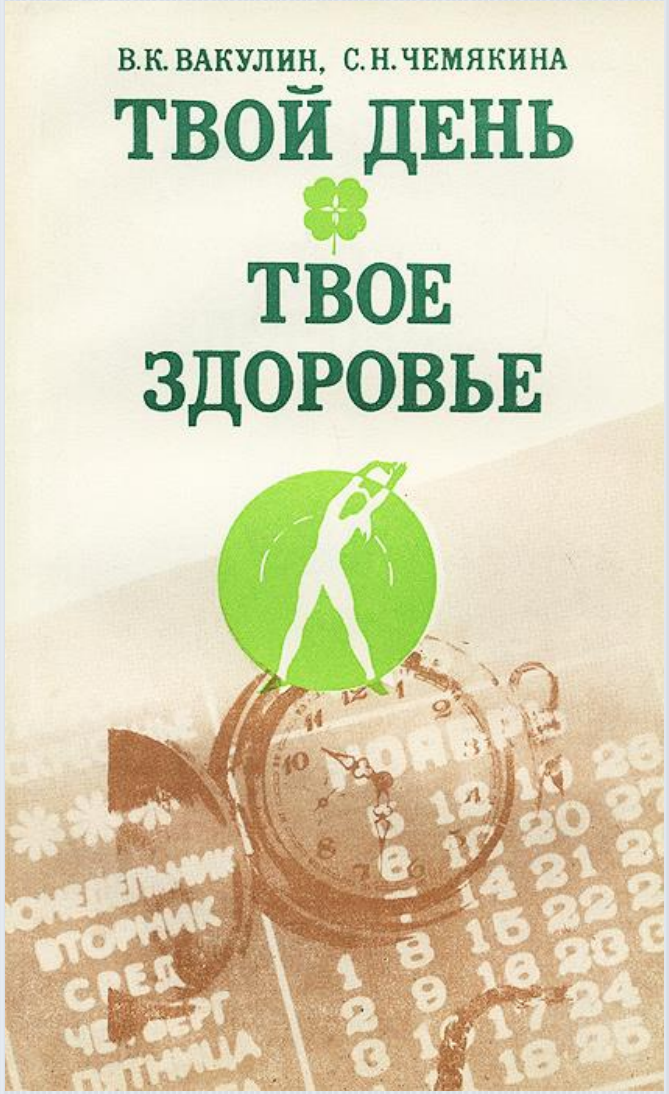
Михайлов, Владимир Сергеевич.
Выбираем здоровье! [Текст] / В. С. Михайлов, А. С. Палько. - 2-е изд. - Москва : Молодая гвардия, 1987. - 190, [1] с. : ил. - (Эврика).

Данная книга посвящена различным вопросам поддержания и укрепления здоровья современной женщины. В книге приводятся краткие данные по анатомо-физиологическим особенностям женского организма, даются практические советы поведения женщины при беременности, родах, в послеродовый период. Большое место в книге уделяется правильному режиму дня, проведению закаливающих процедур, занятиям физкультурой и спортом, а также основам женской косметики. Для широкого круга читателей.

Трча, Станислав.
Искусство вести здоровый образ жизни [Текст] / С. Трча ; пер. с чеш. В. В. Язвикова. - Москва : Медицина, 1984. - 232 с. : ил.

Воспитание человека, воспитание гражданина начинается в семье. С рождения ребенка мамы и папы, бабушки и дедушки окружают его вниманием и заботой. И важно не только научить детей доброте и честности, преподать им уроки нравственности, но и привить интерес к физкультуре, сформировать привычку к здоровому образу жизни. Прежде всего — собственным примером. В книге вы найдете рекомендации специалистов, как организовать занятия физкультурой в семье, как вовлечь в них всех — от мала до велика, какой вид двигательной активности выбрать. Книга рассчитана на массового читателя.

Физкультура для всей семьи.-2-е изд., стериотип. /Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.-М.: Физкультура и спорт,1990.-463с.,ил.-(Межиздат,сер.Б-ка для родителей).



Авторы знакомят читателей с сущностью теории биоритмов и на ее основании дают практические советы, как правильно строить свой режим жизни: чередовать труд и отдых, организовывать сон, питание и т. д. Отдельный разговор пойдет об отдыхе, который должен проходить, по их убеждению, на фоне физического и психического комфорта. Огромную роль в таком отдыхе играют природные факторы.

Вакулин, Владимир Константинович.
Твой день - твое здоровье [Текст] / В. К. Вакулин, С. Н. Чемякина. - Москва : Советская Россия, 1984. - 142 с. : ил.

Список использованной литературы :

1. Вакулин, Владимир Константинович.Твой день - твое здоровье [Текст] / В. К. Вакулин, С. Н. Чемякина. - Москва : Советская Россия, 1984. - 142 с. : ил.
2. Зайцев С.Главная книга о здоровье /С.Зайцев.-Мн.:
Книжный Дом,2004.-832с.-(домашний справочник).
3. Здоровье на "отлично"! : Самоучитель по укреплению здоровья для детей / [Ред.-сост.: С.Н. Бердышев]. - М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2002. - 317, [2] с. : ил., табл.;
4. Карр А. Единственный способ бросить курить навсегда/Аллен Карр; пер. с англ.- М.: Изд. «Добрая книга»,2010.- 608с.
5. Карр А. Лёгкий способ бросить курить специально для женщин/ Аллен Карр; пер.с англ.-М.:ООО «Издательство «Добрая книга», 2010.-256с.
6. Каспаревич Андрей .Верный способ от пьянства, курения, наркотиков.-Спб.:Питер,2011.-320с.: ил
7. Куценко, Геннадий Иванович.
Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. - М. : Профиздат, 1987. - 250,[3] с. : ил.;
8. Как быть здоровым [Текст] : (Из зарубеж. опыта обучения принципам здорового образа жизни) / перевод с англ. Е. А. Кретова. - Москва : Медицина, 1990. - 238, [1] с. : ил.9.
9. Миф о табаке : «существуют безопасные способы курения» [Текст] /Источник «Общее дело»//Наша молодёжь.- 2016.№17(131) 1-15 сентября 2016.- с 53
10. Михайлов, Владимир Сергеевич.
Выбираем здоровье! [Текст] / В. С. Михайлов, А. С. Палько. - 2-е изд. - Москва : Молодая гвардия, 1987. - 190, [1] с. : ил. - (Эврика).

11. Трча, Станислав. Искусство вести здоровый образ жизни [Текст] / С. Трча ; пер. с чеш. В. В. Язвикова. - Москва : Медицина, 1984. - 232 с. : ил.
12. Физкультура для всей семьи.-2-е изд., стериотип. /Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.-М.: Физкультура и спорт,1990.-463с.,ил.-(Межиздат,сер. Б-ка для родителей).
13. Ягодинский В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Кн. для учащихся.— М.: Просвещение, 1985.— 112 с., ил.
14. Интернет ресурсы
https://yandex.ru/images/search?text
https://zvukipro.com/music/1163-fonovaja-muzyka-dlja-prezentacij-bez-avtorskih-prav.html

Выставку подготовила: ведущий библиотекарь Плохова Т.А.