

«Курение –
опасное увлечение»

Виртуальная выставка



31 мая – Всемирный день отказа от курения или день без табачного дыма.

Этот призыв адресован к курильщикам не только ради их собственного здоровья, но и, в равной степени, ради здоровья их близких, которые вынуждены находиться рядом с заядлым курильщиком. Все мы знаем, что курение наносит непоправимый вред здоровью.

Статистика сообщает, что, что ежегодно от заболеваний, вызванных курением, умирает около миллиона россиян.

В центральной городской библиотеке вниманию читателей представлена виртуальная выставка *«Курение – опасное увлечение»*.

О вреде курения и том, как избавиться от пагубной привычки, можно узнать из книг.



Баранова С. В., Вредные привычки : избавление от зависимостей. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. — 186 с.

Вредная привычка - это короткий и легкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, переедание, компьютеры и т. п. Именно поэтому вредные привычки столь привязчивы и быстро перерастают в пристрастия, без которых человек себя не мыслит. Они отражаются на профессиональной и творческой деятельности, влекут различные заболевания, психологические отклонения и социальное неблагополучие.

Человек зачастую не может сам справиться с этой напастью, эта книга призвана помочь ему и подсказать близким путь к избавлению.





Маккенна П., Бросайте курить прямо сейчас! : без риска набрать лишний вес. — Москва : Рипол Классик, 2009. — 191, [1] с.

«Кто хозяин вашей жизни — вы или сигареты? Осознанно выполните каждое упражнение, предложенное в этой книге. Очень скоро вы убедитесь, что бросить курить гораздо легче, чем кажется. Просто испытайте эту программу и вы поймете, какой реальной силой обладаете, и как много из вашей жизни уходит просто в дым. При желании вы сможете вернуться к курению, но я уверен, что, испытав свободу от сигарет, вы никогда не захотите снова пристраститься к ним».





Коробкина З. В., У опасной черты : [О борьбе с алкоголизмом, наркоманией, курением]. — М. : Мысль, 1991. — 218, [2] с. — (Социология и жизнь).

Книга рассказывает о сложности начатой борьбы за отрезвление общества. В ней рассмотрены масштабы и факторы распространения алкоголизма, наркомании, курения. Даны научные сведения о действии алкоголя на организм человека. В связи с этим особое внимание уделено нравственным аспектам. Книга рассчитана на широкий круг читателей, особенно полезна молодежи.





Спасибо, не курю!. — М. : Молодая гвардия, 1990. — 172, [4] с. — (Компас).

Авторы сборника заставляют по-новому взглянуть на проблемы курения, которые стоят того, чтобы о них задуматься.

Издание рассчитано на массового читателя.



В. Д. КАЗЬМИН

КУРЕНИЕ, МЫ И НАШЕ ПОТОМСТВО

Казьмин В. Д., Курение, мы и наше потомство. — М. : Советская Россия, 1989. — 61, [3] с.

Курение - своего рода эпидемия XX века - вызывает с каждым годом все большую тревогу мировой общественности. Эта вредная привычка самым отрицательным образом сказывается на здоровье людей, приводя ко многим серьезным заболеваниям. Особую опасность курение таит в себе для женского организма.

Цель книги - доказательно, со строго научных позиций, показать вред курения, убедить бросить.

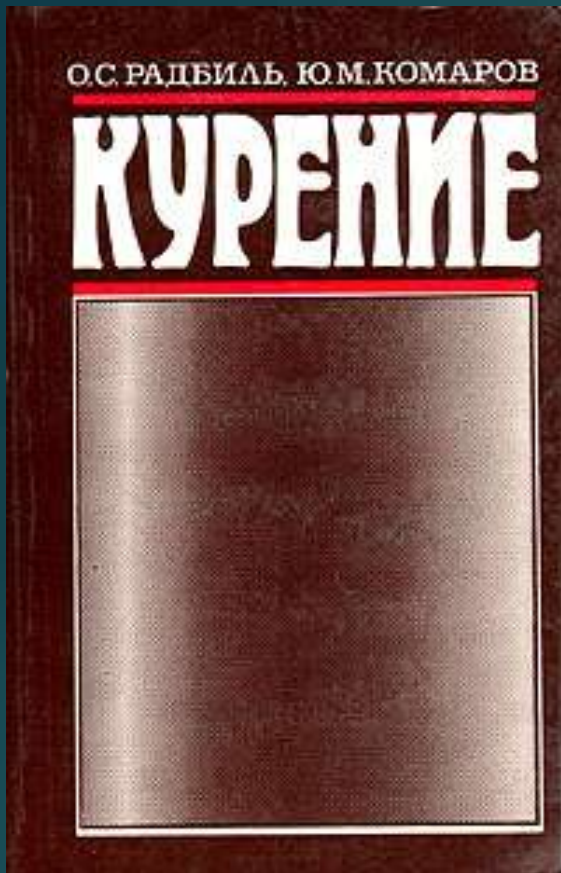




Руденко Е. И., Наследство Жана Нико : О вреде курения. — М. : Медицина, 1983. — 31, [1] с.

В брошюре приведены некоторые сведения из истории курения табака. Автор рассказывает о самой распространенной вредной привычке - курении, о влиянии табака на различные органы и системы человеческого организма, о мерах, которые могут помочь в борьбе с распространением курения.





Радбиль О. С., Курение : [научно-популярная литература]. — М. : Медицина, 1988. — 160 с.

В работе обобщены и проанализированы результаты более чем 100 крупномасштабных научных исследований, выполненных в СССР, и других странах. Представлены данные о распространенности курения и влиянии различных компонентов табака и табачного дыма на функционирование отдельных органов и систем. Особое внимание уделено анализу социально-экономического ущерба, наносимого табакокурением, формам и способам борьбы с ним, а также основным методам лечения курильщиков. Издание предназначено не только для медицинских работников, но и для широкого круга читателей.



Миркин В. И., Как легко бросить курить и не поправиться : [уникальная авторская методика]. — М. : Центрполиграф, 2009. — 188, [4] с.



Многие курильщики хотят избавиться от пагубной привычки, но их останавливает страх перед предстоящим психологическим и физическим дискомфортом. Пугает и тот факт, что многие отказавшиеся от сигарет набирают лишний вес.

Вот тут-то и пригодится авторская методика В.И. Миркина, позволяющая творить настоящие чудеса! Используйте разработанный автором способ отказа от курения плюс диету исключения. Результат превзойдет ваши ожидания; из измученных никотином зомби вы превратитесь в бодрых, здоровых людей. И что самое главное, при желании вы не просто не поправитесь - вы похудеете!

Советы, диета и формулы самоубеждений, приведенные в книге, помогут всем, кто хочет быть обладателем крепкого здоровья, стройной фигуры и светлого разума. Вы легко откажетесь от курения, измените пищевое поведение, научитесь любить себя.





Лаптев А. П., Коварные разрушители здоровья. — М. : Советский спорт, 1990. — 48 с. — (Физкультурная б-чка родителей).

Авторы брошюры рассказывают о том, какой огромный вред здоровью наносит употребление алкогольных напитков, курение, наркотиков. Борьба с этим злом начинаться в семье, именно здесь формируется здоровый образ жизни, которая является заслоном опасным пристрастиям. В брошюре предлагаются рекомендации для родителей, стремящихся уберечь своих детей от вредных привычек.

Адресуется массовому читателю.





Деларю В. В., Губительная сигарета. — Москва : Медицина, 1987. — 76, [3] с. — (Научно-популярная медицинская литература).

В книге подробно рассказывается о вредном влиянии курения табака на здоровье человека, его работоспособность и производительность труда. Приведены данные многочисленных научных исследований и клинических наблюдений, подтверждающие связь курения с некоторыми тяжелыми заболеваниями.

Даны советы по преодолению этой пагубной привычки.



Проведение Всемирного дня без табака – это одно из важнейших мероприятий, направленных на улучшение здоровья нации. Но многое зависит и от самих людей.

Надеемся, что данная выставка заставит задуматься о своём здоровье и о том вреде, которое приносит табакокурение, всех курильщиков, как «со стажем», так и тех кто пристрастился к этой пагубной привычке совсем недавно. Для подростков же это повод задуматься, что проще не начинать, чем потом пытаться избавиться.

Выбор за вами!!!

