

Муниципальное казенное учреждение культуры
муниципального образования Щербиновский район
«Щербиновская межпоселенческая библиотека»

Онлайн-выставка

«Курите? Зря!»



ст.Старощербиновская
2021 год

**КУРИТЬ
НЕ МОДНО -**

**Твое
здоровье
в твоих руках**

**ДЫШИ
СВОБОДНО!**

АЛЛЕН КАРР
**ЛЕГКИЙ
СПОСОБ
БРОСИТЬ
КУРИТЬ**

**БРОСЬ
КУРИТЬ**

Если вы курите,
то перекурите его сейчас
сегодня же!

- Курение вызывает зависимость от никотина, которая может привести к серьезным заболеваниям.
- Курение является причиной смерти от рака легких, болезней сердца и легких, эмфиземы и хронического бронхита.
- Курение является причиной смерти от рака шейки матки и рака молочной железы.
- Курение является причиной смерти от рака желудка, рака поджелудочной железы и рака толстой кишки.
- Курение является причиной смерти от рака мочевого пузыря и рака простаты.
- Курение является причиной смерти от рака печени и рака поджелудочной железы.
- Курение является причиной смерти от рака желудка, рака поджелудочной железы и рака толстой кишки.
- Курение является причиной смерти от рака мочевого пузыря и рака простаты.
- Курение является причиной смерти от рака печени и рака поджелудочной железы.

**МИР
РУССКИХ**
**ЧТО МЫ
ЗНАЕМ
О ТАБАКЕ?**

ОТКРОЙ МИР

**БЕЗ
КУРЕНИЯ!**



[Запрет на курение]

- Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием.
- Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами: «...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...»
- Это была первая популярная книга о вреде курения.



КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!



АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ
СПОСОБ

БРОСИТЬ
КУРИТЬ



АСТРА КНИГА

Allen Carr's
Easyway

ПОМНИТЕ!

Курение вредит Вашему здоровью!

Мышьяк

Мышьяк и все его соединения крайне ядовиты. Смертельная доза мышьяка 50-170 мг.

Метан

Газ без цвета и запаха. Не ядовит, но провоцирует развитие болезней лёгких, т.к. замещает собой кислород необходимый для дыхания.

Клей

Растворители которые составляют основу современных клеев, при сгорании выделяют множество летучих веществ представляющих огромную опасность для здоровья. Фенолы, альдегиды, ацетон и прочие вещества, обладают выраженным канцерогенным и токсическим эффектом.

Кадмий

Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем, является вдыхание паров его оксида (CdO). Вдыхание в течении одной минуты воздуха, с содержанием в нём $2,5 \text{ г/м}^3$ окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации 5 г/м^3 . – СМЕРТЕЛЬНО!!!

Гексамин

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

Метанол

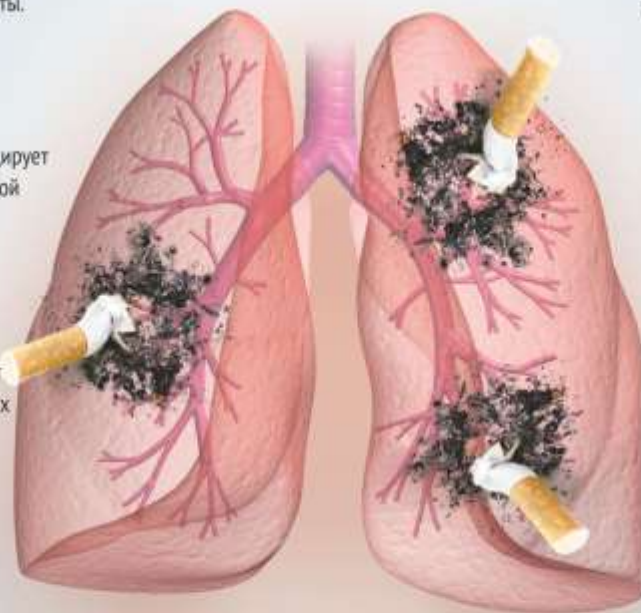
Метанол – яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Прием внутрь 5–10 мг. метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более – к смерти.

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 $0,5-1 \text{ мг/кг}$.

Бумага

Современные сорта бумаги отбеливаются хлором, и красятся красками содержащими тяжёлые металлы. Вдыхание дыма, от горения такой бумаги, приводит к накоплению тяжёлых металлов в организме, что в перспективе может вызвать серьёзное отравление.



Бросаю курить



**ПОЧЕМУ КУРЕНИЕ
ВРЕДИТ
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

**САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ
СПОСОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ**

**ЗАСТАВЬТЕ ОРГАНИЗМ СКАЗАТЬ
«НЕТ» РАЗ И НАВСЕГДА!**

Что дает отказ от курения



- Избавление от интоксикации организма.
- Уменьшение риска развития рака.
- Сохранение денег на другие расходы.
- Спасение окружающих от заболеваний органов дыхания.
- Шанс продлить жизнь на 10 – 20 лет.
- Получить контроль над своей жизнью.

- Употребление нюхательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.
- Существуют и другие, более экзотические виды бездымного табака. Вам стоит помнить о том, что если Вы никогда не слышали о вреде, наносимом употреблением того или иного табачного продукта, это не значит, что вреда нет.
- Курильщики и потребители других форм табака, слыша о его вреде, часто оправдывают себя тем, что современная экология оказывает на организм негативное воздействие столь сильное, что вред курения теряется на его фоне. Это неправда. В табачном дыме содержатся угарный газ, азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и еще более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.



Помните, что отказаться от табака не поздно никогда.



Информация подготовлена НИИ лекарственных и Ароматических растений Российской Федерации, Санкт-Петербург, 2007

Если Вы курите, то прекратите это делать сегодня же:

- Через год риск появления у Вас коронарной болезни снизится вполтину.
- Через 5 лет начнет снижаться вероятность смерти от рака лёгких, а через 15–20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил.
- Уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови.
- Через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах.
- Через неделю улучшится цвет лица.
- Уже на следующий день исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании.
- Через месяц значительно снизится утомляемость.
- Вскоре исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
*Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!*



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТАБАКЕ?



www.takzdorovo.ru

Н. П. Фёдорова
Л. Н. Елисеева

ОТКРОЙ МИР

**БЕЗ
КУРЕНИЯ!**

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ!

Ежедневно в мире от табака умирает 8 тысяч людей.



МИФ №4

**Курение опасно
только
для тех, кто курит!**

Это не так.

Пассивные курильщики становятся жертвами табака и также подвержены риску развития заболеваний, как и активные курильщики.



МИФ №5

**Курение помогает
оставаться стройным
Это не так.**

Никотин разрушает многие питательные вещества, из-за их дефицита и происходит снижение веса, но худеть с помощью курения – это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах» от нее.



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики
министерства здравоохранения Краснодарского края»
комитет по ЗОЖ



г. Краснодар



Вдыхая – убиваешь себя,
выдыхая – других!



НЕ

КУРИ!



ЗАВЯЖИ С ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ

Ждем Вас по адресу:
353620 Краснодарский край
Ст. Старощербиновская
Ул. Советов, 62
Т: 8(86151) 7-71-24
Часы работы: с 10.00 до 18.00
Выходной день: пятница

E-mail: muk_mcb@mail.ru

Наш сайт: <http://muk-mcb.sherbok.ru>

Составитель: зав. отделом обслуживания читателей Шемендюк З.Н.
Компьютерная верстка: зав. сектором ЦПИ Козловская М.А.
Ответственный за выпуск: директор Жура Л.В.