

**31 мая – Всемирный
день без табака**

**Муниципальное бюджетное учреждение
культуры "Централизованная система
массовых библиотек г. Хабаровска"**

Библиотека-филиал № 1

**Интерактивная
выставка**

Брось курить – вздохни свободно!

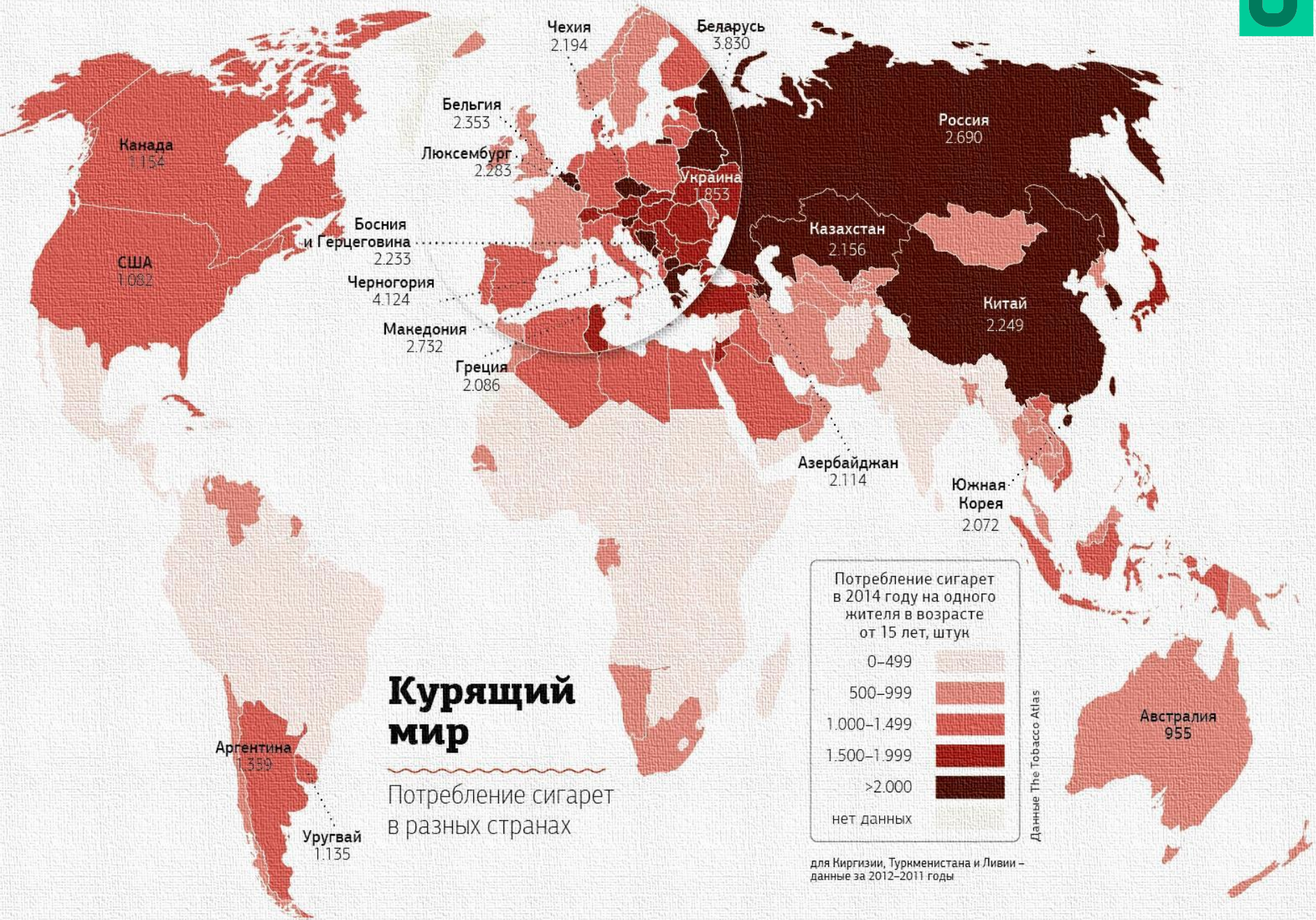
Центральная и Южная Америка – Родина табака



Книги о борьбе с курением



Nicotiana tabacum



Курающий мир

Потребление сигарет в разных странах



Данные The Tobacco Atlas

для Киргизии, Туркменистана и Ливии – данные за 2012–2011 годы

В книге в доступной форме представлены сведения о строении и функциях человеческого организма в норме, а также об изменениях при наиболее распространённых заболеваниях и патологических состояниях, вызванных воздействием вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, нерациональное питание и др.).

Авторы выражают надежду, что читатели, наглядно ознакомившись с "нормой" и "патологией", осознают необходимость соблюдения здорового образа жизни



И. В. Гайворонский, П. К. Яблонский,
Г. И. Ничипорук

АНАТОМИЯ ЗДОРОВОГО И НЕЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Санкт-Петербург
СпецЛит



л е к а р с т в о ОТ курения

домашний психотерапевт



методика доктора **Владимира Саламатова**

Эта книга, написанная ведущим петербургским психотерапевтом Владимиром Саламатовым, поможет тем, кто подвержен одной из самых вредных привычек нашего времени. Пройдя предложенные в ней тесты, Вы сможете понять, насколько велика Ваша никотиновая зависимость, оценить свою готовность расстаться с сигаретой, а затем перейти к сеансам оздоровительной терапии



БОРИС КАРЛОВ

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МЕТОД:
ПЕРЕСТАТЬ КУРИТЬ ТАБАК**

Москва 2014

Вы хотите перестать курить табак, эффективно подойти к решению данной задачи, сохранить долгосрочную мотивацию принятого решения? Тогда – эта книга для Вас.

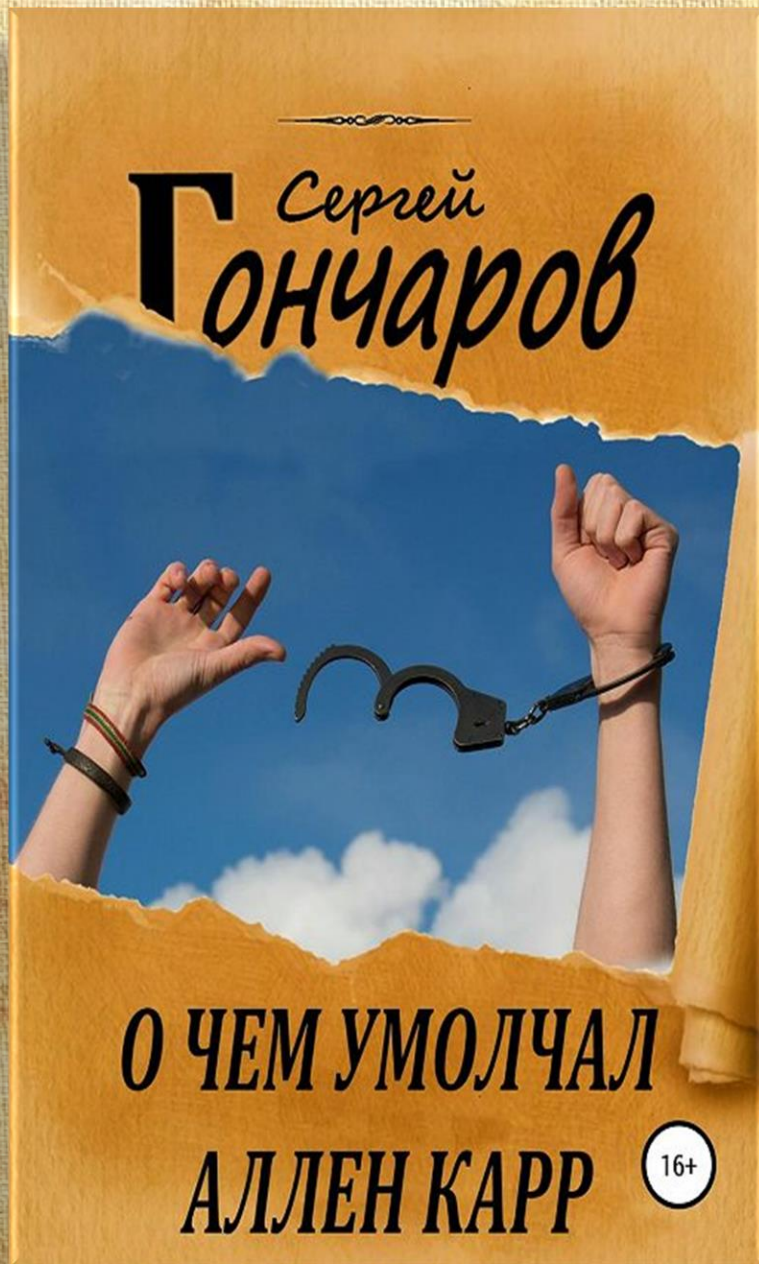
Автор предлагает Вам заняться активной интеллектуальной работой по структурированию пространства сознания под выполнение данной задачи.

Впервые материал по прекращению курения табака дан одновременно по всем аспектам целого (сознание, тело, эмоциональная сфера), в соответствии с духом времени и современными интеллектуальными инструментами, что позволяет значительно увеличить качество и скорость необходимых изменений



Перед Вами – пошаговая методика, которая позволит любому зависимому человеку бросить курить сигареты навсегда. Как известно, любая зависимость начинается с головы. Автор книги Михаил Македон предлагает упражнения, благодаря которым Вы сможете быстро и безболезненно отказаться от пагубной привычки





Вы прочли "Лёгкий способ бросить курить" Аллена Карра, но Вам не помогло? Чего-то не хватило, и методика не сработала? Или может, сработала, и Вы бросили курить, однако потом, по слабости или под действием алкоголя, снова угодили в никотиновую ловушку? Тогда эта книга для Вас. Узнайте полную правду о курении, и Вам вряд ли когда-нибудь захочется прикасаться к сигаретам...



ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

5 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ



ЧТОБЫ ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ

В год курильщик тратит на сигареты 15 дней своей жизни и более 35 тысяч рублей



ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РИСКА ДЛЯ ЖИЗНИ

Опасно курить на ходу, за рулем, дома – все это отвлекает внимание и приводит к непредвиденным проблемам



ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ

– список заболеваний, к которым может привести курение, насчитывает более 15 пунктов, и лишь малая часть из них – лечится



ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ

Курение вызывает пожелтение зубов, ногтей и кожи, увеличивает число морщин и приводит к синдрому «лицо курильщика»



ЧТОБЫ СПАСИ ТЕХ, КТО ВАС ОКРУЖАЕТ

600 000 человек в мире ежегодно умирают от болезней, вызванных последствиями пассивного курения

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



Автор идеи и проекта:
Авдошкина Ольга Владимировна,
зав. сектором массовой работы

