

16+

МБУК «Поронайская ЦБС»
Библиотека-филиал с. Гастелло



«Здоровое поколение – будущее России»

Акция «Сахалин без табака»



с. Гастелло, 2020



король Англии
Яков I

*«Обычай противный для глаз,
омерзительный для носа, пагубный
для мозга, вредный для легких;
этот черный вонючий дым больше
всего напоминает жуткие клубы,
поднимающиеся из адской бездны!»*





Начнем нашу историю с пяти общих фактов о курении в цифрах. Нажав «мышкой» на соответствующую строчку, вы узнаете интересную информацию:

- [Когда люди начали курить.](#)
- [Когда появились первые сигареты.](#)
- [Когда люди поняли, что надо бросать курить.](#)
- [Когда люди курили меньше – в прошлом или настоящем.](#)
- [Самые курящие страны в мире.](#)



Факт № 1

Когда люди начали курить? Американские индейцы выращивали листья табака, начиная еще с I века до нашей эры. В Европу табак пришел (точнее, приплыл вместе с испанскими исследователями) всего лишь 500 лет назад. В Россию привычку курить привезли британские купцы во времена правления Ивана Грозного.



Факт № 2

Первые сигареты были изготовлены в 1620 году. До этого табак жевали или нюхали. В 1860 году начато промышленное производство сигарет. Фильтры появились позже – лишь в 1925 году было решено начинать делать сигареты с защитной прослойкой.



Факт № 3

Принуждали бросить курить людей еще с 1650-х годов. Но делалось это только из-за эстетической непривлекательности процесса. Лишь в прошлом веке люди поняли, что курение опасно, а сигареты провоцируют смертельные болезни.



В то время курильщиков приравнивали к колдунам, и наказанием была смертная казнь. На Руси в XVII веке царь Михаил Федорович, уличая в курении в первый раз, наказывал 60 ударами палок по стопам, во второй отрезал нос и уши.



Факт № 4

Сейчас меньше людей курит, количество выкуриваемых сигарет на душу населения тоже сократилось. Интересный парадокс в том, что смертность от сигарет в наши дни в несколько раз выше, чем пару веков назад. Отзывы специалистов объясняют этот факт тем, что сейчас при производстве добавляются дополнительные компоненты (для запаха, смягчения дыма), которые вызывают заболевания.



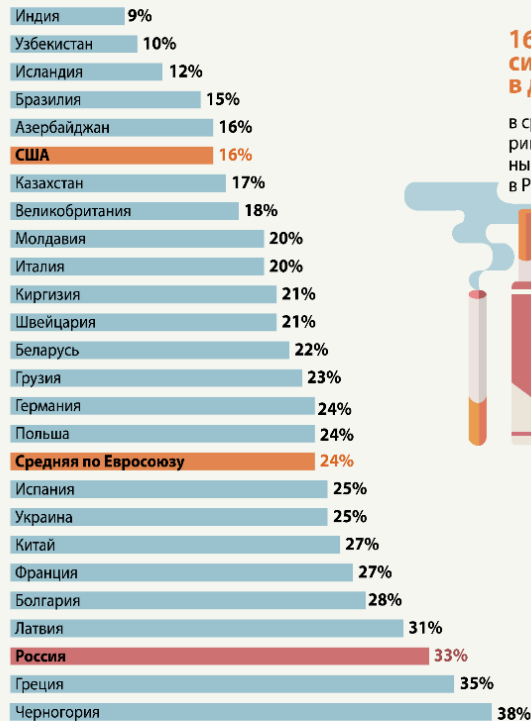
Факт 5

На сайте Всемирного фонда изучения заболеваний была опубликована статья со статистикой. Самой курящей страной является Сербия (2861 сигарет на человека в год). На втором месте находится Греция. Россия занимает седьмое место в мире. Украина – 12 место.



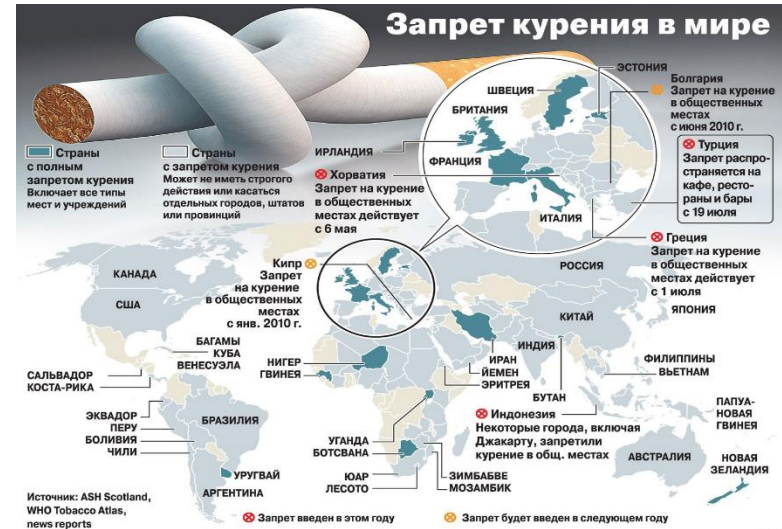
Где курят больше?

(доля курящих в общей численности населения старше 15 лет, в %, 2015 год)



16.3 сигареты в день

в среднем выкуривают ежедневные курильщики в России



Источники: ВОЗ, Евростат (средняя по ЕС - 2014 год), Центр по контролю и профилактике заболеваний США

Четвёрка основных мифов

1. **Табак помогает расслабиться.** Как показывают исследования, сигареты не помогают избавиться от стресса (в них нет успокоительных компонентов), все дело в ритуале.

2. **«Легкие», ментоловые и сигареты с «пониженным содержанием смол» безвредные.** Подобные неверные факты о сигаретах опасны. На самом деле давно выяснено, что сигареты с разными добавками еще более вредные, вызывают смертельно опасные недуги.

3. **Сигара менее вредная, чем сигарета.** Это не так: вред от курения сигар и сигарет одинаков.

4. **Бросить курить не сложно, надо только захотеть.** Увы, у бросающих курить частенько начинаются депрессия, мышечные боли, повышение температуры, изменения аппетита и обострение всех хронических болезней.



Об опасности привычки

Вот 10 фактов о вреде курения, которые должны убедить каждого бросить курить раз и навсегда:

- Табачный дым нарушает целостность дыхательного эпителия. Это повреждение имеет большой вес в формировании бронхита, астмы, эмфиземы.
- Вся правда о вреде курения в том, что оно, несомненно, провоцирует рак. Табачный дым - сильный канцероген, подавляющий противоопухолевый иммунитет человека, разрушающий ДНК клеток.
- Курение — один из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно инфаркта миокарда.



Нажми на картинку левой кнопкой «мышки» и узнай, что происходит с главным мотором нашего тела при курении.



- Если не бросить курить вовремя, то риск развития инсульта повышается в 10 раз.
- Помимо ухудшения цвета зубов, курение может провоцировать развитие таких стоматологических недугов, как гингивит и периодонтит.
- У заядлых курильщиков резко снижается вес. Но весить они начинают меньше не из-за самих сигарет. Виноваты рак пищевода, язва желудка, рак желудка, рак поджелудочной железы – болезни, провоцируемые чрезмерным курением.





- Никотин угнетающе действует на центры эрекции и эякуляции в спинном мозгу мужчины, следствием может стать развитие импотенции и слабое семявыделение.
- Курение ухудшает репродуктивные качества мужчин и женщин, повышает риск развития бесплодия.
- Если много курить, то значительно снизится плотность костной ткани. Это повышает риск получения переломов костей, развивается остеопороз.
- Курение снижает содержание эластина в коже. Она становится серой, сухой, хрупкой. Поэтому курящие люди выглядят старше своих некурящих сверстников.



Спасибо за просмотр!

Мы перечислили самые интересные факты про курение, указали статистические данные о пристрастии к сигаретам в мире, затронули тему вреда курения. В заключение рекомендуем посмотреть видеоролик, в котором перечисленная информация представлена наглядно:

«Здоровое поколение – будущее России»



Жми на картинку левой кнопкой «мышки» и смотри ролик «Вся правда о сигаретах!»

Источники

1. Анташева Ю. А. Курение и здоровье : программа по профилактике курения среди несовершеннолетних / Ю. А. Анташева // Социальная педагогика. – 2013. - № 3. – С.70-80.
2. Вред курения и его последствия : библиографический список литературы / Нац. б-ка Чуваш. Респ. ; сост. П. Н. Логинова. - Вып. 3. - Чебоксары, 2011. - 10 с. - (Экология человека и социальные проблемы).
3. <https://rusmeds.com/interesnye-fakty-o-kurenii-i-lyubopytnye-cifry>
4. <http://smile-nn.ru/blog/rak-kadyka-simptomy/>
5. [https://shnyagi.net/350302-Interesnye-fakty-o-borbe-s-kurilshhikami-na Rusi.html](https://shnyagi.net/350302-Interesnye-fakty-o-borbe-s-kurilshhikami-na-Rusi.html)
6. <https://www.panorama.am/ru/>
7. <https://www.stena.ee/blog/podgotovlen-samyj-surovyj-v-rossijskoj-istorii-antitabachnyj-zakonoproekt>

Презентацию подготовила: Л. И Тальских
Редактор: Л. Б. Анисимова
© МБУК «Поронайская ЦБС», 2020
Телефон: 8 (4243155458)
Наш сайт: //www.поронайская-цбс.рф

