



Проблема курения крупным

ТЕМА

НОМЕРА:

> Проблема курения крупным планом

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Курение или здоровье? 1
Курение — не безобидное занятие

Курение: как сказать нет! 2
Мода на яд, или бомба замедленного действия

Как мы можем помочь курящему человеку? 3

Фоторепортаж: 3
Студенты за здоровый

Тест 4
«Почему Вы курите?»

Совет: 4
«Литература о вреде курения»

Курение - не безобидное занятие.

«Чем объяснить, что эта глупая забава — курение — получила столь широкое распространение? Ведь в ней, особенно вначале, нет ничего приятного. Человек набирает полный рот дыма и потом вдыхает его. У него постоянно горечь во рту, неприятная для него самого, а для окружающих этот рот, как правило, издает столь отвратительный запах, что с курящим человеком невозможно разговаривать, находясь вблизи от него. Можно только удивляться неприятности наших девушек и женщин, которые целуют курящих мужчин, когда от них на расстоянии разит запахом разложения, как от пьяницы перегапом. Еще больше можно удивляться мужчинам, которые целуют курящих женщин. Ведь поцелуй должен доставлять наслаждение.



О каком наслаждении может идти речь, когда ты приближаешься к губам, от которых пахнет гнилью?! Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака лёгких. И сотням, я не оговорился, сотням вынужден был отказать, поскольку ничего уже нельзя было сделать... В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение — дело добровольное. Только раз уж ты начала читать моё письмо, позволь высказать своё мнение, чтобы потом твоё отчаяние не разрывало моё сердце. Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь — ты не лошадь, ты человек, или что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет; ты молода и жизнь кажется тебе нескончаемой. С огромным огорчением вижу, как покуривают возле школы девочки. Социологи провели анонимное анкетирование,

в котором спросили: почему вы курите? 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят, потому что хотят нравиться мальчикам. Нелишне знать и мнение мальчиков. Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно. **Вопрос первый:** «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» — 4 процента — положительно, 54 — безразлично, 42 — отрицательно. **Вопрос второй:** «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» — Один процент — положительно, 15 — безразлично, 84 — отрицательно. **Вопрос третий:** «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» — Буря протестов!

Из 256 только двое сказали: мне всё равно. Остальные категорически возразили. Не сердись, но я попробую нарисовать твоё будущее, каким оно представляется мне. А если ты в этом усомнишься, оглянись, посмотри на курящих женщин старше тебя...».

«Письмо курящей девушке». Федор Григорьевич Уалов, академик, хирург.

«Письмо курящей девушке». Федор Григорьевич Уалов, академик, хирург.

«Письмо курящей девушке». Федор Григорьевич Уалов, академик, хирург.

«Письмо курящей девушке». Федор Григорьевич Уалов, академик, хирург.

«Письмо курящей девушке». Федор Григорьевич Уалов, академик, хирург.

«Письмо курящей девушке». Федор Григорьевич Уалов, академик, хирург.

«Письмо курящей девушке». Федор Григорьевич Уалов, академик, хирург.



Песенка
«Бросайте курить!»

Как много на свете привычек хороших! Зачем же вам та, что убить может лошадь? Должны день и ночь вам друзья говорить: Бросайте! Бросайте! Бросайте курить!

Куренье дыханью вредит и улыбке! Сходите в театр, поиграйте на сфирпке, Танцуйте, начните варенье варить, Но только бросайте! Бросайте курить!

Сыграйте в лото или книжку прочтите, Но только, вас очень прошу, не курите! От этих кальянов, сигар, сигарет Совсем нету пользы, один только вред!

О. Емельянова

Хочешь жить — бросай ку-

КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?

Мода на яд, или бомба замедленного действия

Когда речь заходит о курении, любители табака вспоминают расхожую фразу: «Куренье — вред, а некурящих нет». Люди даже не задумываются о том, что это просто отговорка, самооправдание...

Каким же образом курение губит тех, кого цепко держит в рабстве? В научно—популярной и христианской литературе об этом сказано достаточно подробно. А мы поговорим о влиянии табакокурения на здоровье.

Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Курение вызывает рак полости рта. Курение приводит к развитию трех смертельных заболеваний: рак легкого, эмфизема, коронарная болезнь. По данным Всемирной организации здравоохранения, курящие умирают от пневмонии в десять раз, от язвы желудка в шесть раз чаще, чем некурящие.

Табачный дым содержит 43 канцерогенных (вызывающих рак) вещества. Вам ужасно повезет, если умрете внезапно от сердечного приступа, а не в страшных муках от рака легких.

* Вы знаете, 90% больных раком лёгких — заядлые курильщики?

* Вы знаете, около 100.000 россиян ежегодно умирает от курения?

* Вы знаете, что среди некурящих подростков наркотики употребляют 8%, а среди курящих — 48%?

* Вы знаете, что за последние 50 лет от курения умерло 62 млн. человека — больше, чем в годы Второй мировой войны, что человечество ежегодно теряет 200 млрд. долларов из— за курения?

* Вы знаете, что только в развитых странах от болезней, вызванных курением, умирает более полумиллиона женщин?

У курящих женщин коэффициент смертности детей в первые три года также значительно больше, чем у некурящих. Если в присутствии кормящей женщины курит кто— то из членов семьи, то у насытившегося опасным питанием малыша ядовитые добавки нарушают нервную регуляцию

4000
токсичных веществ
перестают поступать
в организм

Так и должно быть
Если ты бросил курить

Бросайте курить, заручившись поддержкой клуба отказавшихся от курения «31 мая» на сайте www.takzdorovo.ru

Звоните на горячую линию 8 800 200 0 200, чтобы узнать о способах употребления табака и вредных смолы от курения табака безвредно. Пройдите курс лекций в Национальном государственном центре здоровья, открытии по всей России и получите индивидуальные рекомендации по выбору здорового образа жизни.

дыхания вплоть до его остановки с трагической развязкой. Если кормящая женщина вдыхает дым сигарет, то у ребенка растущего пассивным курильщиком, повышен риск аллергического ринита и бронхиальной астмы, а повторные простуды, хронический отит и гайморит возникают в 4— 5 раз чаще. Процент курящих детей выше в тех семьях, где подают пример оба родителя. Привычка эта у мальчиков чаще там, где курит отец, а у девочек — если курит мать.

Курение является болезнью века, как алкоголизм, травматизм, туберкулез. От употребления алкоголя один человек из миллиона умирает каждые 4-5 дней, от автомобильных катастроф — каждые 2-3 дня, а от курения — каждые 2-3 часа. От последствий курения и злоупотребления алкоголем ежегодно умирают более 3 млн. жителей планеты.

Вы хотите попасть в их число?



<http://www.nosmoking18.ru>
<http://www.takzdorovo.ru>

Сигарета

Полоний, фенол, ацетон, аммиак, Кадмий, бутан, метанол и мышьяк, Смолы, цианистый водород! Вот теперь возьми сигарету в рот! Окись азота и девять наркотиков, Бензпирен, нитрозамин (чтоб стать идиотиком)



12 ТЫСЯЧ ВЕЩЕСТВ ТЫ ВДЫХАЕШЬ, И этим ты свой организм разрушаешь!!

Куришь, храбрец? Ты просто не знаешь,
Что дверь для болезней своих открываешь!
Но веришь: рак лёгких меня не коснётся!
Но ДЫМ СИГАРЕТЫ бедой обернётся.

Ты просто решил разрушить себя?
Но это же глупо, всё это зря!!!
Жить ЛЕГЧЕ здоровым, румяным и сильным,
Чем хилым, больным, с раком лёгких (дебильно!)
Куришь, болезни будешь считать,
Хиреть и жиреть и судьбу проклинать.

Так осознай сейчас: Хочешь ли ТЫ БЫТЬ БОЛЬНЫМ?

Как мы можем помочь курящему человеку?

Что знают студенты нашего техникума об ограничении курения табака? Согласно опросам по ограничению табакокурения информированы от 40 до 60% опрошенных. К наиболее известным мерам относятся запрет на продажу табачных изделий несовершеннолетним, запрет на курение в учреждениях образования и здравоохранения и информация о вреде на упаковке табачных изделий. Наименее известны повышение налогов на табачную продукцию, ограничение мест ее продажи и запрет на курение в ресторанах, барах и кафе. Замечено, что девушки, по сравнению с ребятами, чаще поддерживают такие меры, как запрет курения на рабочем месте, в организациях общественного питания, увеличение налогов на табачную продукцию и ограничение мест продажи. Все ограничительные меры в большей степени поддерживают некурящие лица. Важными мерами по ограничению курения является запрет маркетинга и рекламы табака, а также проведение просветительских кампаний в средствах массовой информации. Знаменитая надпись на рекламных щитах о том, что Минздрав все-таки предупреждает, в глаза не бросается, равно как и более современная «Курение убивает».

В техникуме ведется планомерная работа по профилактике табакокурения и развития стойкого негативного отношения к табакокурению среди студентов. Проводятся беседы о вредных воздействиях табака на организм человека, на учебную деятельность; мониторинги для выявления объективной картины табакокурения в каждой учебной группе, выявления количества курящих в каждой учебной группе; оформляются информационные стенды о вреде курения и пропаганде здорового образа жизни; тренинги; консультации; ведется работа по привлечению волонтеров к организации антитабачных акций, в поддержку здорового образа жизни.

Полкова Г.В., социальный педагог

Студенты за здоровый образ жизни



В здоровом теле –
здоровый дух.



Тест «Почему Вы курите?»



Хотите узнать, почему вы курите? Дайте ответ на каждый вопрос в таблице, поставив цифру в соответствующей колонке. Если ваш

ответ полностью совпадает с утверждением, получаете 5 баллов, полностью не совпадает — 1 балл. Остальные баллы — промежуточные.

А Частичное удовольствие от курения я получаю еще до того, как закурю, разминая сигарету

В Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться

Г Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя

Д Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым тот промежуток времени, пока я их не достану

Е Я закуриваю сигарету автоматически, даже не замечая этого

Ж Я курю для того, чтобы стимулировать себя, поднять свой тонус

З Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания

И Курение доставляет мне удовольствие

К Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе и я расстроен чем-нибудь

Л Я очень хорошо чувствую себя в те моменты, когда я не курю

М Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице

Н Я закуриваю сигарету для того, чтобы «подстегнуть» себя

О При курении я получаю частичное удовольствие, выпуская дым и наблюдая за ним

П Я хочу закурить, когда я удобно устроился в кресле и расслабился

Р Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным, хочу забыть о всех неприятностях

С Если я некоторое время не курю, меня начинает мучить самое настоящее чувство голода по сигарете

Т Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я закурил ее

Обработка результатов теста «Почему вы курите»

Над каждой буквой поставьте ту цифру, которую вы обвели, прочитав утверждение, отмеченное этой буквой. Сложите цифры и результаты запишите над причиной, соответствующей утверждению. Психологи выделяют шесть наиболее распространенных мотивов курения.

- 1) А + Ж + Н = Стимуляция
- 2) Б + З + О = «Игра» с сигаретой
- 3) В + И + П = Расслабление
- 4) Г + К + Р = Поддержка
- 5) Д + Л + С = «Жажда» (в отношении курения)
- 6) Е + М + Т = Привычка

Сумма цифр над причиной больше 11 указывает, что вы курите именно по названной «причине».

Сумма от 7 и меньше — низкая и вас не характеризует.

Сумма цифр между 7 и 11 является пограничной и говорит о том, что в некоторой степени для вас — это «причина» курения.

Если ваши ответы приходятся в основном на первые три мотива, это значит, что ваша зависимость от табака скорее психологического, чем физиологического характера. Преобладание последних трех мотивов требует силы воли, готовности преодолевать себя. Вам придется нелегко. Но здоровье того стоит.

Какую литературу, рассказывающую о вреде курения, стоит почитать?

Вы всё ещё надеетесь на чудо: губительные последствия курения не коснутся Вас лично? Тогда знайте: Вы — не исключение и, хотите Вы того или нет, каждая сигарета отнимает у Вас отрезок жизни. Даже если Вы не курите сами, то наверняка кто-то из Ваших близких страдает от этой опасной зависимости.



КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕЙ ЗДОРОВЬЮ

Если Вам дорого их здоровье и жизнь, начните с малого. Вы можете подарить им литературу о вреде курения.

Берсенева Е. Брось курить раз и навсегда.

Эта книга поможет вам выработать полезную привычку не курить. С ее помощью вы избавитесь от

пристрастия к табаку и сможете нейтрализовать приступы никотинового голода. Автор развеивает популярные мифы курильщиков, а также предлагает различные методики борьбы с курением в соответствии со степенью вашей зависимости. Из чего состоит табачный дым и какие яды в нем содержатся? Как курение влияет на работоспособность? Как преодолеть «курительный рефлекс»? На эти и многие другие актуальные вопросы ответит книга.

Карр А. Единственный способ бросить курить навсегда.

Эта книга, в которой впервые изложена полная авторская методика, помогающая бросить



курить даже самым заядлым курильщикам. Автор подробно рассказывает о коварных ловушках, подстерегающих каждого, кто принял решение бросить курить, поддерживает в читателе веру в свои силы, чтобы навсегда покончить с курением, обсуждает последствия отказа от курения, разоблачает мифы, связанные с процессом отвыкания. ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ:

правильно настроиться на отказ от курения;
бросить курить легко и естественно, без мук отвыкания и применения силы воли;



<http://knigukupi.ru>
lifeinbooks.net

Учредитель: ТОГБПОУ «Котовский индустриальный техникум».
Редакция: Библиотека КИТ, тел.: 4-25-26.

Над выпуском работали:
Самородов А.,
Чудинов Д.

Руководитель: Мамонтова Т.Н.
Газета выпускается один раз в месяц. Тираж: 50 экземпляров.
Сайт техникума kit68.ru

