

"31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ ТАБАКА"

31 мая

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БЕЗ ТАБАКА**



**Ни одно животное не додумалось до того,
чтобы добровольно себя травить. Это пришло
в голову только “царю природы” человеку.**

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА ПРАЗДНУЕТСЯ ВО ВСЕМ МИРЕ КАЖДЫЙ ГОД 31 МАЯ. ГОСУДАРСТВА - ЧЛЕНЫ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УЧРЕДИЛИ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА В 1987 ГОДУ, ЧТОБЫ ПРИВЛЕЧЬ ГЛОБАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ К ТАБАЧНОЙ ЭПИДЕМИИ И ПОДДАЮЩИМСЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ СМЕРТЯМ И БОЛЕЗНЯМ, КОТОРЫЕ ОНА ВЫЗЫВАЕТ.



31 мая Всемирный день без табака

ИСТОРИЯ

В Европу табак попал из Америки, где в 1492 г. побывал мореплаватель ХРИСТОФОР КОЛУМБ. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы, взрослые и дети, держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что “дикари” традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить, и если кто-то отказывался от предлагаемой «трубки мира», это воспринималось индейцами как враждебное к ним отношение. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко»...

Постепенно курение стало "путешествовать" по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, не научился курить.

потом он стал царем и начал, как известно, вводить в России "европейские" порядки, в том числе и пропаганду курения.

СОСТАВ СИГАРЕТЫ



БОЛЕЗНИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ КУРЕНИЕМ

- РАК ЛЕГКИХ
- БРОНХИТ
- АСТМА
- ТУБЕРКУЛЕЗ
- БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ
- СНИЖЕНИЕ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ



КУРИЛЬЩИК И ОКРУЖЕНИЕ

- Курильщик социально опасен, так как он наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.
- Всех людей, которые находятся рядом с курильщиком и вынуждены вместе с ним вдыхать табачный дым, называют пассивными курильщиками. Пассивные курильщики болеют теми же заболеваниями, что и сами курильщики.



ЕСЛИ БРОСИТЕ КУРИТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС

2 МИНУТЫ

Ваше артериальное давление придёт в норму

8 ЧАСОВ

Уровень окиси углерода (угарный газ) в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется

2 ДНЯ

Никотин будет выведен из организма. Риск сердечного приступа начнёт идти на убыль. Обоняние и вкусовые рецепторы обретут нормальную чувствительность

3 ДНЯ

Бронхиолы в ваших лёгких расслабятся, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

3-9 МЕСЯЦЕВ

Кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объём лёгких увеличится на 10%

1 ГОД

Риск сердечного приступа снизится наполовину

5 ЛЕТ

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 ЛЕТ

Риск рака лёгких снизится до уровня риска у некурящего человека

10%

10%

Курить не модно –



дыши свободно!