

ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



Курение табака возникло еще в глубокой древности. 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» и нескольких курильщиков.



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. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.



Что же представляет собой табачный дым?

Дым абсолютно всех табачных изделий содержит вещества, многие из которых являются ядовитыми: аммиак, окись углерода, синильная кислота, сероводород, никотин, ртуть, ацетон, свинец. В табачном дыме содержатся табачный дёготь, канцерогенные вещества (от латинского слова «канцер»-рак), способствующие возникновению злокачественных опухолей. Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нём частиц, делают его безвредным. К сожалению это не так. Они могут задержать не более 20% веществ, а основная масса поступает в лёгкие.



Здоровье и курение

Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3 – 8 лет. Если человек курит в день до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4 года, 10-19 сигарет - 5 лет, 20-39 сигарет - 6 лет.

СМЕРТЕЛЬНАЯ доза для взрослого - 1 пачка сигарет, а для подростка пол пачки.



Как же влияет курение на наш организм?

Замедляет рост и развитие некоторых органов Цвет лица становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу и там задерживаются, кожа тонкой, ранки на ней хуже заживают.

От табака глупеют

Воспаляются голосовые связки, голос грубеет.

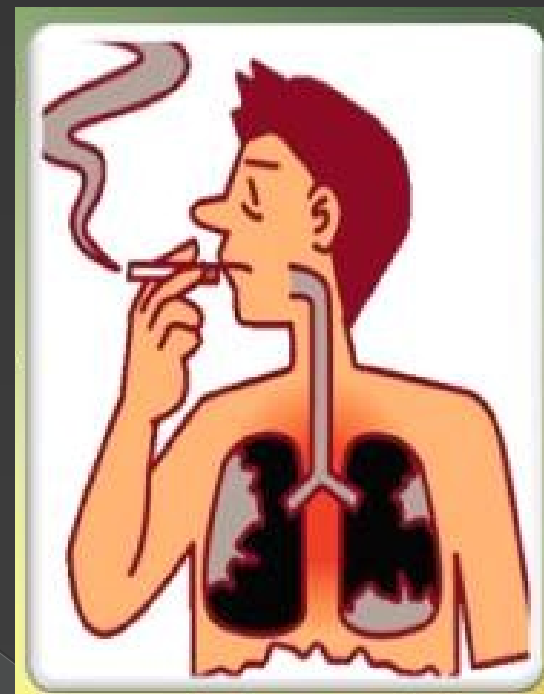
Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель.

Многолетнее курение развивает язву желудка

Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.

Способствует раннему облысению

Плохо сказывается на слух.



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. Дети курящих родителей чаще страдают заболеваниями органов дыхания, расстройством сна и аппетита, нарушением работы желудка, плохой успеваемостью. Жёны у курящих мужей в 3 раза чаще умирают от рака лёгких, чем у некурящих.

По данным Роспотребнадзора, всего в России курят 67,7% ребят от 15 до 17 лет.

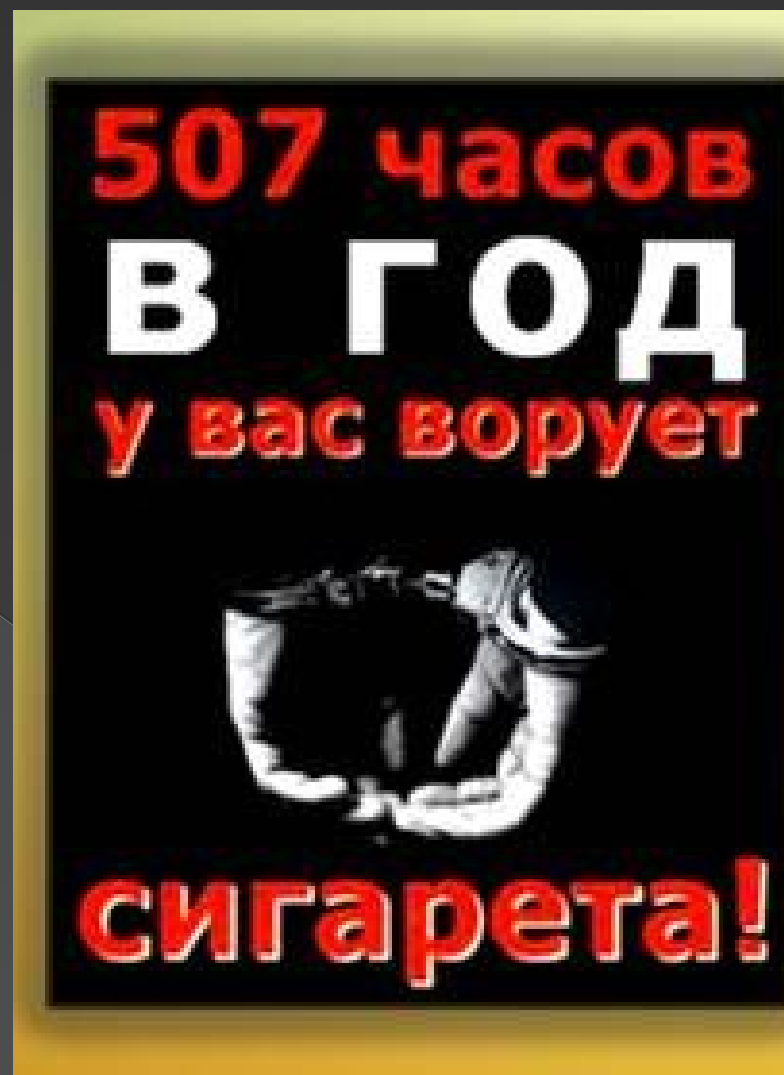
Кроме того, 52% женщин продолжают курить во время беременности.

За последние 20 лет число курильщиков в России увеличилась на 440 тыс. человек. При этом статистика последних лет показывает – около 50% всех курильщиков – это подростки в возрасте от 15 до 19 лет.



Курение и жизнь

Ежегодно от болезней, связанных с табаком, умирают 4 миллиона человек, или 1 человек каждые 8 секунд. По прогнозам специалистов к 2020-2040 годам курение будет отправлять своих «клиентов» на вечный покой каждые 3 секунды.



Борьба с курением

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце 16 столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.

Французский король Людовик XIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии, в назидание потомству, пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.



Какой Земля предстанет дальше,
Какой мир в будущем найдем?
Сигарете "Нет!" - мы скажем,
Спасем планету - общий дом.
Возьмем наш мир мы в свои руки
И в жизнь достойную войдем.
А там ждут звездные дороги,
Об этом гимн наш пропоем.

