

Всемирный день без табака — международный день, который был объявлен Всемирной организацией здравоохранения. Сегодня проходит во многих странах мира и поддерживается миллионами людей. Был установлен специально для того, чтобы в очередной раз сказать людям об опасности курения. Всемирный день без табака призывает людей прекратить употребление табака, обращается к правительствам разных стран, чтобы те ввели эффективные меры для борьбы с вредной привычкой.

Согласно статистике, во всём мире от последствий курения табака умирает около шести миллионов человек. Из них 600 тысяч являются пассивными курильщиками. В России от болезней и последствий, связанных с курением, умирает около 300 тысяч человек. В этот день стоит задуматься о том, чтобы раз и навсегда бросить курить, начать здоровую жизнь без вредных привычек и пагубных пристрастий.



31 мая Всемирный день без табака

Это должен знать каждый:

- * Каждая сигарета укорачивает жизнь.
- * Развивает химическую зависимость.
- * Попадание в организм аммония, который усиливает зависимость.
- * Разрушает химический баланс в организме.
- * Ослабляет иммунитет.
- * Вызывает кашель.
- * Усиливает выделение мокроты.
- * Провоцирует усталость и слабость.
- * Ухудшает физическую форму.
- * Чувство тошноты. Головные боли.
- * Увеличивает риск заболевания раком.
- * Воспаление дыхательных органов.
- * Отвратительный запах изо рта.
- * Неприятный запах тела и волос.
- * Загрязняет окружающую среду
- * Потеря чувства вкуса.
- * Одышка.
- * Разрушает легкие.
- * Увеличивает риск ухудшения слуха и зрения.
- * Сужение кровеносных сосудов.
- * Повышение пульса и кровяного давления.
- * Закупорка капилляров.
- * Возможное образование тромбов
- * Увеличивает риск инфарктов и инсульта
- * Увеличивает риск остановки сердца.
- * Увеличивает риск язвы желудка.
- * Изменяет обмен веществ в худшую сторону.
- * Увеличивает риск остеопороза.
- * Увеличивает риск менингита.

Составитель: Горячева Л.В.

МБУК Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая
библиотека»
Маркинский отдел

12+

«Будущее без дыма»



Информационный буклет

ст. Маркинская
2020 г

Одна из главных тем безопасности жизни человека – проблема курения. На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического

В мире существует несколько историй появления табака и сигарет. Одна из них: На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки увидели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо. Жестоко, но во благо. Так же в 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризовал курение табака. Римские папы даже предлагали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием.

Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году. Яков I закончил словами: «привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния,

вредная для мозга, опасная для легких...»
Это была первая книга о вреде курения.

Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.



Ежегодно по причине употребления табака в России умирает 270.000. Курят почти 70% мужчин и более 30% женщин. От болезней, связанных с курением, ежегодно погибают около 400 тысяч россиян.

Задумайтесь над этим!

**Мы вам, друзья, сказать хотим:
«Забудьте вы про никотин,
Здоровью сигареты вред несут
И доктора вас не спасут.
А если будешь ты курить,
То сможешь астму получить.
Болезни сердца, язва и бронхит,
Исчезнет даже аппетит.»**
Вам желаем вдохновенья!
Чтоб были яркими мгновенья,
Утром, вечером, в обед
И притом без сигарет!
Желаю с искренней любовью
Веселья, радости, здоровья,
Красоты на двести лет,
Без привычных сигарет!

