«Табак приносит вред телу, разрушает разум,
отупляет целые цивилизации»
О. Де Бальзак

КУРЕНИЕ: ДАНЬ МОДЕ, ТРАДИЦИЯ,

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения.

Всемирный день без табака установлен Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году.

Международный день отказа от курения (No Smoking Day) отмечается ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира. Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.

Сигарета – это бикфордов шнур,
на одном конце которого огонек,
на другом – дурак.

Бернард Шоу

Цель Международного дня отказа от курения -поспособствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против этой пагубной привычки всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Русский лексикограф В.И.Даль в своем словаре пишет: “Табак - растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье… Табачник – торгующий табаком. Встарь на Москве табачникам носы резали”.

Что такое табачный дым?

Это самая обычная пыль, только очень мелкая. И вот эту пыль курильщики фильтруют своими лёгкими. Большая часть дыма выдыхается обратно, но за год через лёгкие проходит около 800 граммов (литровая банка) дёгтя. В дыме табака содержится более 300 ядовитых веществ.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

— в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
— каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
— заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).;
— курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

К 2030г. от курения ежегодно будет умирать 10 млн. человек.

«Вред курения очевиден. От курения тупеешь. Оно не совместимо с творческой работой»

Гете

Курение считают вредной привычкой 47% из числа опрошенных горожан, зависимостью — 38%, неизлечимой болезнью — 9%, не смогли определить своего отношения к курению — 6% респондентов.

По мнению 12% респондентов бросить курить — легко, 56% считают, что это трудно, 4% считают, что — невозможно, 28% не задумывались об этом. При этом 21% из числа опрошенных горожан пытались бросить курить, но в основном безуспешно.

Продолжительность жизни курильщиков, по статистике, сокращается на 10-15 лет.

...Никотин, так же как и алкоголь, не могут быть зачислены в актив друзей человека... *С. Михалков*

Европа поставила цель: к 2040 году стать свободной от табака.

ПОМНИ!!! КУРЕНИЕ И ПОДРОСТОК - ПОНЯТИЯ НЕСОВМЕСТИМЫЕ!

Привычка курить — это опасный враг, искусно притворяющийся другом. Тот, кто дружит с табачными изделиями, расплачивается самой дорогой ценой — своим здоровьем.

Факты о подростковом курении

- 95000 подростков ежедневно становятся курильщиками;
- 25% подростков в возрасте от 12 до 19 лет курят;
- Большинство курящих подростков – парни;

«Я выбрал сам себе дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить.
Я - человек! Я должен жить!»

Десять советов, как бросить курить

Поверь в себя. Поверь, что ты можешь бросить. Вспомни самые сложные вещи, которые ты делал и осознай, что у тебя есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от тебя.

Попроси свою семью и друзей поддержать тебя в твоем решении бросить курить. Попроси их о полной поддержке и терпимости. Поставь их в известность заранее, что ты, возможно, будешь раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.

Назначь дату, когда бросишь курить, и выполни свое намерение — почувствуй себя человеком слова, гордись собой. Не тяни: чем быстрее, тем лучше.

Попробуй «завязать» — бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами — бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет.

Не давай одурачивать себя. Относись критически к рекламам сигарет — поразмышляй над их поверхностным и лживым содержанием.

Займись физкультурой в пределах своих физических возможностей. Тебя порадует, что состояние твое улучшается.

Лиши себя дополнительных соблазнов — решительно разломайте все сигареты в доме. До тех пор пока не отвыкнешь курить, избегай мест, где много курящих. Посещай места, где курение запрещено.

Найди себе партнера — другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайся к другу, когда почувствуешь, что не выдерживаешь.

Пей много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

Тщательно чисти зубы. Обращай внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представь себе и получишь удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

Помни, что попытка бросить курить еще никому не причиняла вреда. А вот курение ежегодно убивает 5,4 миллионов человек в мире!

Интернет-ресурсы

Всемирная сеть содержит массу информации о вреде курения и здоровом образе жизни, немало сайтов, посвященных борьбе с курением.
Здесь представлены некоторые из них.

1. http://ne-kurim.ru/
2. http://www.nosmoking.ru/
3. http://www.sigarets.ru/ohealth/index.html
4. http://nosmoke.chat.ru/
5. http://freeofsmoking.narod.ru/
6. http://no-smoking.ucoz.ru/
7. http://ne-kyrim.3dn.ru/
8. http://dontsmoke.narod.ru/

9. http://journal-smoking.com/
10. http://brosaem.info/