

МЕЖДУНАРОДНЫЙ

ДЕНЬ



ОТКАЗА ОТ  
КУРЕНИЯ



## Международный день отказа от курения

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

# «От сигареты отведи свой взгляд»

Думаем о  
будущем  
сегодня



Ни одно животное не  
додумалось до того, чтобы  
добровольно себя травить.  
Это пришло в голову только  
«царю природы» - человеку.



# ИСТОРИЯ



О курении табака европейцам стало известно после **открытия Америки** Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались «табако». Также эти листья жевали и принимали внутрь.

В **XVI веке** табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата «никотин» приобрел свое

# ИСТОРИЯ



Вследствие неумеренного курения табака появились случаи отравления, что побудило власти к преследованию курения. Так, **в Англии** в 1585 г. за курение табака подвергали тяжелым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлей на шее, а «злостных» даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади.

**В Турции** эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол. О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака **на Руси** было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного. Называли его «чертово зелье».

Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.). Петр I отменил гонения, так как сам пристрастился к табаку в Голландии.

Очень давно люди поняли, что табак – **сильный яд**. Его стали с успехом



ты еще не бросил **КУРИТЬ?**



тогда я иду к тебе...

## **Цель Международного дня отказа от курения**

- способствовать снижению распространенности табачной зависимости,
- вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей,
- профилактика табакокурения,
- информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**



Курение считают

- вредной привычкой **47%**,
- зависимостью — **38%**,
- неизлечимой болезнью — **9%**,
- не смогли определить своего отношения к курению — **6%** респондентов.





**Легкие курильщика  
подобны губке, полной  
канцерогенных смол**

В табачном дыме более четырёх тысяч ядохимикатов,  
больше, чем в выхлопных газах автомобиля.

Пассивное курение убивает. Быть здоровым – ваше право.  
Не разрешайте курить в вашем присутствии!

**БРОСЬ КУРИТЬ СЕГОДНЯ!**

КОМИССИЯ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И  
ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ

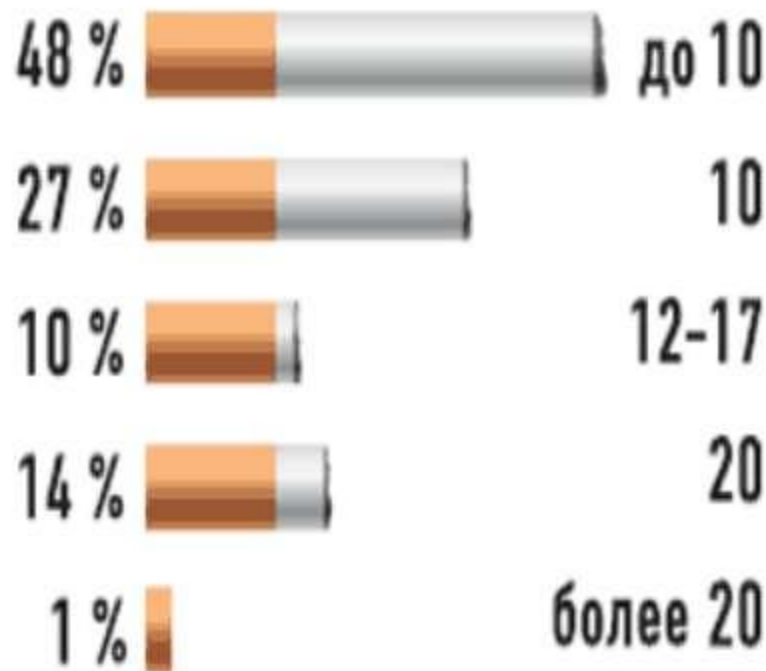
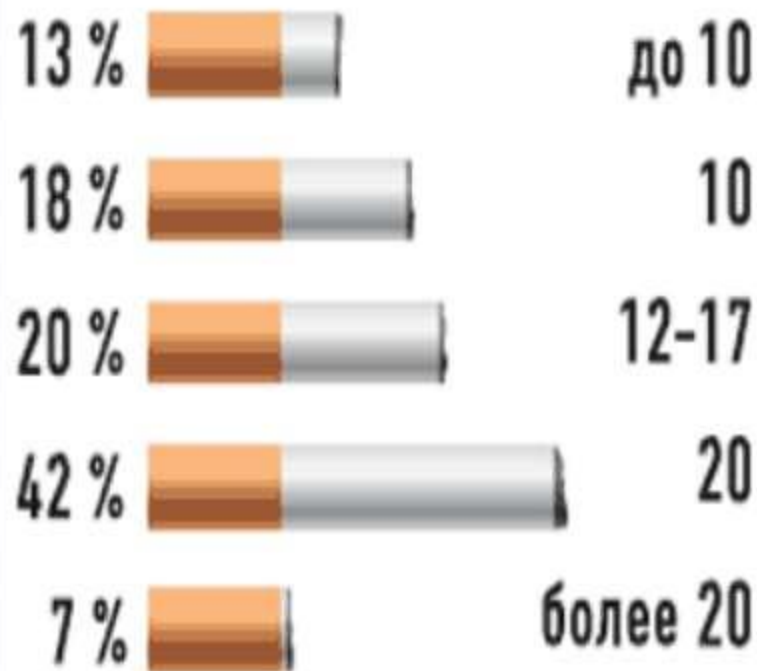
*Курение вызывает рак.*

Табачный дым содержит более 3000 химических соединений, 60 из которых способны вызвать рак.

Более 90 процентов этих смертей связаны с курением и почти все их можно было бы предотвратить!

Курение также приводит к раку гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и почек.

## СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫКУРИВАЮТ РОССИЯНЕ





КУРИ, ДЕТКА

такой ребенок будет индивидуальным

Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам - повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут!



## Почему нужно отказаться от курения?

Потому что это продлит вашу жизнь!

Курение "вырывает" из жизни человека от **19** до **23** лет.

По данным **Всемирной Организации Здравоохранения**, в мире каждый год от курения преждевременно умирает свыше **5 миллионов** человек.

В **России** каждый год курение уносит жизни **220 тысяч** человек.

Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу, однако резкое изменение образа жизни, особенно в пожилом возрасте, может оказаться небезобидным. Поэтому бросайте курить под наблюдением врача.

Лишь безумный  
человек  
Сокращает сам свой  
век,  
Сам себе курительщик  
враг,  
Не спасти его никак.

Долго жить хотел на  
свете  
Бизнесмен-курительщик  
Петя.  
Всё для счастья  
приобрёл,  
Но вот рак в могилу  
свёл.



# Борьба с курением

**18 ноября** – Международный день отказа от курения

**31 мая** – Всемирный день без табака



*Помните о том,  
что курение убивает  
здоровье.*

*Берегите себя и  
окружающих от  
запаха никотина*

*Спасибо за  
внимание!*