

Światowy Dzień bez Tytoniu 31 maja 2009

krzyżówka - szyfr

11	17	23	8	15	5
25	4	1	19	12	20
2	29	22		7	14
16	18	10	3	27	26
6	28	24	21	9	13



Światowa
Organizacja Zdrowia
WHO

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	28		

Wyrazy wpisujemy wzdłuż pogrubionych linii. Ostatnia litera poprzedniego wyrazu jest pierwszą następnego. Wszystkie litery napisane w kolejności od 1 do 29 utworzą hasło WHO na Światowy Dzień bez Tytoniu 2009.

- 11-8) zagrywka w badmintonie,
- 8-20) natchnienie,
- 20-13) imię psa,
- 13-28) pewność siebie
- 28-16) przeciwny wyżowi,
- 16-1) biografia świętego,
- 1-7) właściwie Josip Broz, jugosłowiański przywódca komunistyczny,
- 7-18) cesarz na zjeździe w Gnieźnie (1000 r.),
- 18-22) ... Kelly – tytuł filmu z Mick'em Jagger'em.

Grzegorz Gurzyński, 2009

Obchodzony 31 maja Światowy Dzień bez Tytoniu oraz Światowy Dzień Rzucania Palenia (trzeci czwartek listopada) są istotnymi elementami planu Europy wolnej od dymu tytoniowego, przyjętego na Konferencji WHO w roku 1988 w Madrycie. Każdego roku WHO stara się w tym dniu zwrócić uwagę ludzi na kwestię zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych skutków palenia tytoniu koncentrując się każdorazowo na innym aspekcie walki z paleniem tytoniu.

Ostrzeżenia zdrowotne znajdują się na paczkach papierosów i należą do najsilniejszych narzędzi obrony przed globalną tytoniową epidemią. WHO szczególnie zaleca ostrzeżenia zawierające zarówno obrazki jak i tekst, ponieważ są one najbardziej skuteczne w przekonywaniu ludzi do rzucenia palenia. Takie obrazkowe ostrzeżenia stosuje się już w kilkunastu krajach.

Polska nadal jest obszarem epidemii niepotrzebnych zgonów osób w średnim wieku, a główną przyczyną przedwczesnej umieralności jest palenie tytoniu. Jedną z głównych przyczyn zahamowania wzrostu umieralności i zachorowalności na choroby układu krążenia, nowotwory złośliwe płuca i inne choroby odytoniowe obserwowany w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych w krajach anglosaskich i skandynawskich był, jak oceniają naukowcy spadek palenia tytoniu.

Zaprzestanie palenia nie jest rzeczą łatwą... rozwiązanie tego problemu stanowi wyzwanie dla każdego z nas, przekonanie jak największej liczby palaczy na świecie, by rzucili nałóg, ma istotne znaczenie dla zmniejszenia przewidywanej liczby zgonów związanych z konsumpcją tytoniu w ciągu najbliższych 20 lat... to przesłanie Dr Harlem Bruntland, byłej dyrektor WHO. Warto wiedzieć, że **w naszym kraju 70% palaczy deklaruje chęć zerwania z tym nałogiem.**

Jeśli wiesz już, że:

- palenie Ci szkodzi
- szkodzi Twoim najbliższym

Jeżeli nie wiesz:

- co zrobić, by skutecznie rzucić palenie
- jak przewyciężyć złe samopoczucie w pierwszych tygodniach bez nikotyny
- gdzie szukać pomocy

Zadzwoń do **TELEFONICZNEJ PORADNI POMOCY PALĄCYM!**

Tam czekają na Twój telefon!

Specjalnie przeszkoleni lekarze:

- poradzą, jak rzucić palenie
- udziela Ci wsparcia psychicznego
- odpowiedzą, jak radzić sobie w trudnych chwilach
- skierują do lekarza specjalisty.

PAMIĘTAJ!

Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie! Potrzebujesz wsparcia? Zadzwoń do Telefonicznej

Poradni Pomocy Palącym 0-801 108 108

lub

Towarzystwa Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

w Toruniu ul.Strumykowa 4, tel. 0 56 652 23 94

www.tppu.org