



Co roku w trzeci czwartek listopada (21.11.2019 r.) obchodzimy **Światowy Dzień Rzucania Palenia**. Chodzi o to, by zachęcać w nim palaczy do odstawienia papierosów przynajmniej na jeden dzień. Każdy wypalony papieros kosztuje nas 11 minut z naszego życia, palacze żyją od 10 do 15 lat

krócej. Trucizny papierosowe osłabiają również system odpornościowy organizmu. System immunologiczny potrzebuje pół roku, by dojść do siebie. A dopiero po roku od odstawienia palenia ryzyko zawału serca u palaczy spada o połowę. Trzeba aż 10 lat bez papierosów, by zmniejszyło się ryzyko zachorowania na raka płuc.

W ciągu kilku ostatnich lat obok mody na niepalenie dało się zauważyć trend na e-palenie, które stało się niezwykle popularne wśród młodych ludzi i nastolatków.

E-papieros w swoim składzie zawiera nikotynę o różnym stężeniu (zaw. 0% - 3,6%), wodę, glikol propylenowy (zaw. 50% - 99,6%) lub glicerynę albo mieszaninę tych związków, a także od kilku do kilkunastu substancji zapachowo-smakowych z atestami dopuszczalności do stosowania w kosmetykach i artykułach spożywczych.

Elektroniczne papierosy miały wspomagać walkę z uzależnieniem od palenia tytoniu, tymczasem liczba nastolatków przyznających się do palenia e-papierosów w ciągu ostatniego okresu wzrosła aż o 36 proc. (z 3,6 mln do 4,9 mln).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO):

- Wskazuje Polskę jako państwo z największym na świecie odsetkiem osób nieletnich, które kiedykolwiek paliły elektroniczne papierosy wynoszącym: 62,1% (4,2mln!)

- Informuje, że co roku z powodu chorób odytoniowych umiera na świecie ok. 7 mln ludzi. W Polsce liczba ta wynosi ok. 70 tys.

W ramach obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia młodzież przygotowała wystawę na holu Bursy. Poprzez ulotki informacyjne zachęcaliśmy do rzucania palenia, oraz informowaliśmy o skutkach palenia tytoniu.

Inicjatywa zrealizowana została pod kierunkiem p. S. Skowron.