

31 мая - Всемирный день без табака



Курить не модно,



дыши свободно!

Почему?

А потому, что:

- Курение связано с более чем 25 опасными заболеваниями (сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, костной системы, глаз, кожи, онкозаболевания различных систем человека);
- У курящих женщин риск невынашивания беременности и мертворождения в 2-3 раза выше, чем у некурящих;
- Сигаретные фильтры не более чем на 20% задерживают вещества табачного дыма;
- В сигаретном дыме обнаружено около 3000 вредных веществ, из них – 43 вызывают рак;
- В одной сигарете содержится 6-8 мг никотина из них 3-4 попадает в кровь;
- Никотин вызывает тягу к курению. 75% тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми;
- Курение сокращает продолжительность жизни на 5-7 лет;
- По данным ВОЗ в мире каждые 8 секунд кто-то умирает вследствие причин, связанных с курением.

А теперь понятно –

ПОЧЕМУ?

БРОСЬ курить!



**ВЫБИРАЙТЕ
сами –
курить или
НЕ КУРИТЬ!**



31 мая

Всемирный день без табака

Информация для девушек

Если ты начнёшь курить, то у тебя:

- * Постепенно испортятся зубы;
- * Кожа лица приобретёт землистый оттенок, станет морщинистой и сухой;
- * Огрубеет голос;
- * Пожелтеют ногти на руках;
- * Ухудшится обоняние и вкусовые ощущения;
- * Появится неприятный запах от рук и изо рта;
- * Возникнут проблемы с зачатием и рождением здорового ребенка.
- * Ты готова к этому несмотря на то, что большинство юношей отрицательно относятся к курящим девушкам, и не хотят, чтобы будущая жена курила. Или не готова ?...



Информация для юношей

Если ты куришь, то у тебя:

- * Снизится выносливость организма, ты не сможешь так же быстро и долго бегать, заниматься спортом;
- * Возникнет отдышка;
- * Начнут выпадать волосы;
- * Появится неприятный запах от рук и изо рта;
- * Ухудшится слух;
- * Ослабеет зрение;
- * Вдобавок ко всему, сократится продолжительность жизни;
- * Ты готов к этому не смотря на то, что большинство девушек выбирают здоровых и успешных парней Или не готов?...



МИФЫ О КУРЕНИИ



Миф 1. Если курить, не затягиваясь, стараясь не втягивать дым в легкие, можно избежать отрицательных последствий курения.

Правда состоит в том: даже если просто держишь в руке зажженную сигарету, то уже вдыхаешь табачный дым. Поэтому неважно - затягиваться или не затягиваться, табачный дым все равно попадает в легкие.

! Миф 2. Курение помогает сохранить стройную фигуру.

Девушки верят, что курение – это лучшее средство для похудения. И те из них, кто уже курят и хотят бросить, боятся, что, бросив курить, они наберут вес. Прибавка в весе, после того, как курильщик бросает курить, объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что отказавшись от него, человек возвращает себе прежний аппетит, восстанавливается вкусовая чувствительность (никотин притупляет аппетит и способствует возникновению гастрита и язвы желудка). Проблема веса может быть решена с помощью правильного питания и достаточной физической активности.

! Миф 3. Курение помогает выглядеть современно, независимо, престижно, элегантно.

Так часто думают из-за рекламы или кино, где показано, как красивые женщины курят. Правда состоит в том: красивые женщины «делают» сигареты привлекательными. Табачные компании выделяют огромные деньги на рекламу и кино, чтобы привлечь как можно больше покупателей сигарет и заработать на этом еще больше денег.

Курение же рассматривается как дурной тон, результат плохого воспитания.

! Миф 4. Помогает успокоить нервы, снять стрессовые нагрузки, является средством расслабления.

Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, на время создают чувство комфорта, который курильщицы трактуют как расслабление. Получается, что, стараясь избежать эмоционального стресса, они не только попусту расходуют резервы своего организма, но и постепенно привыкают к курению, приобретают новый источник стресса - отсутствие сигареты. Курение является ложным и опасным «успокаивающим» средством.

! Миф 5. Сигареты с фильтром и легкие сигареты безопасны для здоровья.

Правда состоит в том: курение **ЛЮБЫХ** табачных изделий - сигарет с фильтром и без фильтра, папирос, трубок, кальяна, употребление жевательного табака, слабых или сильных сигарет - вредно для здоровья. В дыму любых табачных изделий содержатся как высокотоксичные вещества, так и канцерогены.

! Миф 6. Нет ничего более простого, чем бросить курить.

Правда состоит в том: в результате курения развивается зависимость. Человек начинает испытывать постоянную тягу к курению. После этого бросить курить становится практически невозможно.