

Курити чи не курити



Буклет для учнів



"Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів - дошкільний навчальний заклад №15 Мукачівської міської ради Закарпатської області

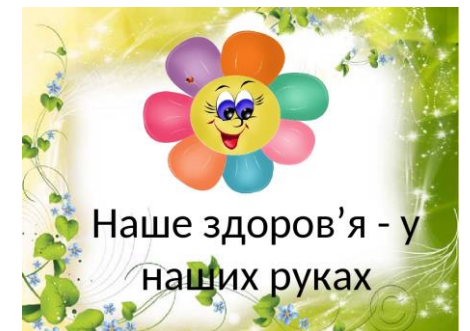
Сумна статистика

Понад півмільйона українців успішно кидають курити щороку. Ви можете долучитися до їх лав. Так, для цього доведеться докласти певних зусиль, але життя без нікотину того варте.



«Легкі» чи ароматизовані сигарети менш шкідливі, ніж звичайні.

Усі сигарети однаково шкідливі! Під час куріння «легких» сигарет та сигарет з ароматизаторами курці, як правило, затягуються глибше, відповідно, більша кількість шкідливих речовин та канцерогенів потрапляє до легень. Окрім того, в багатьох «легких» сортах сигарет високий вміст смол.



ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ – ЕФЕКТИВНИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ.

Це недоведено. Для того, щоб робити висновки стосовно електронних сигарет ще немає достатньої кількості достовірних даних. В деяких випадках електронні сигарети дійсно можуть допомогти кинути курити. З іншого боку, їх використання навпаки може сприяти підвищенню інтенсивності куріння та збільшення дози нікотину.



Куріння будь-яких тютюнових виробів, незалежно від дози, так чи інакше шкодить організму. Коли ви курите, ваш організм поглинає не тільки нікотин. Тютюновий дим містить понад 7 000 хімічних елементів, з яких щонайменше 250 є токсичними, а близько 70 викликають онкологічні захворювання.

Куріння – причина майже 7 мільйонів смертей щороку у світі. Найбільше смертей пов'язано саме з серцево-судинними захворюваннями.

В Україні від них помирає близько півмільйона людей щороку.

ДЕНЬ БЕЗ ТЮТЮНУ

31 травня – Всесвітній день без тютюну. Кожна освічена людина знає, що куріння викликає багато хвороб, зокрема, рак, який, головним чином вражає сечовий міхур, нирки. Легені, печінку, зуби, язик. Медики всього світу стривожені поширенням раку легенів, особливо серед молоді, в першу чергу, дівчат.

ВООЗ, захищаючи здоров'я людей, проголосив 31 травня Всесвітнім днем без тютюну.



ПОХОДЖЕННЯ ТЮТЮНУ

Тютюн родом із Америки. Історія доручення європейців до куріння розпочалася так. 12 жовтня 1492 року матрос Родріго Тріана з корабля «Пінта» славнозвісної флотилії Христофора Колумба вигукнув: «Попереду – земля!». Серед подарунків, що піднесли острів'яни Колумбові, було сушене листя рослини «петум». Це розгорнуте листя вони курили.

