

18 НОЕМВРИ 2021



МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН
БЕЗ ТЮТЮНОПУЩЕНЕ



ЗА ПО-ДОБРО ЗДРАВЕ - УПРЕ!

Инициативата за отбелязване на Международния ден без тютюнопушене е възникнала през 1971 г. През 1977 година Американската общност за борба с рака обявява всеки трети четвъртък от месец ноември за ден против тютюнопушенето.

Пушенето и други видове консумация на тютюн убиват над 7 млн. души всяка година, съобщават от Световната здравна организация (СЗО), което представлява увеличение с 3 милиона от началото на века. Така тютюнът става най-голямата предотвратима причина за смърт в световен мащаб. В същото време тенденцията за повишаване на смъртността се очаква да се задържи, като от организацията очакват тя да достигне до 1 млрд. души годишно в края на века.

Тютюнът убива 7 млн. души годишно

Освен така ругания никотин, димът от цигарите съдържа още около 3400 съставни части. Не е изучено още влиянието на всичките върху човешкия организъм. Но не ви ли стига известното, за да оставите цигарите?

За съжаление много хора си казват: "Ами еди кой си пушеше, пък живя осемдесет години...", "Каквото ти е писано, това ще е".

Работата е там, че на пушачите им е писано да живеят по-дълго, а те съкращават това време. Що се отнася до тези, които не пушат, а боледуват - болестите им отново са свързани с пушенето, пушенето на хората около тях.

ЗАЩО ДА ОТКАЖЕМ ЦИГАРИТЕ?

1. Вашият бял дроб ще "отдъхне" от дим и катран. Ще дишате по-леко, ще се подобри дихателният обем на белия дроб. Ще се подобри самоочистването на белия дроб.
2. Ще се подобри обонянието ви. Ще усещате по-добре ароматите на живота.
3. Пулсът /сърдечната честота/ ще се забави с 10 до 20 %. Сърцето ви ще работи по-бавно, съответно по-икономично и по-ефективно. Няма да усещате прескачане, "хлопане", сърцебиене и дискомфорт в сърдечната област.
4. Ще се подобрят вкусовете ви усещания. Ще усещате по-пълно удоволствието от храненето. Дори кафето ще усетите по друг, по-приятен начин.
5. Ще се подобри функционирането на храносмилателната ви система като цяло.
6. Ще спите нормално, вероятно ще се наспивате по-бързо и сутрин главата няма да ви "тежи".

7. По-рядко ще страдате от главоболие, а е възможно и да забравите за него.
8. Ще се подобри умствената ви дейност. Измислица е, че никотинът стимулира мисловните процеси. Това се случва само в първите 5-10 минути след първата цигара. После изпадате в никотинова интоксикация и мисловната ви дейност се влошава от последващите за деня цигари. Хроничната никотинова интоксикация влошава интелектуалния и творчески потенциал.
9. Ще се повиши общият ви физически капацитет за движение и спорт.
10. Ще снижите в пъти вероятността от рак на бели ядроб.
11. Ще снижите в пъти вероятността от сърдечно-съдови заболявания, хипертония, стенокардия, инфаркт, инсулт.
12. Ще се подобри общото ви състояние и самочувствието ви.
13. Ще спестите до 25 % от жизнената си енергия, която никотиновото отравяне отнема. Бихте могли да я пренасочите в по-приятна и полезна посока.

Данни на НСИ от европейско здравно изследване сочат, че 40.5% от мъжете и 18.9% от жените на възраст 15 и повече години пушат ежедневно. **България е на първо място по пушене в Европа с 42% от населението на страната. Най-шокиращи са, обаче, други данни от същата статистика – повече от половината българчета на възраст под 14 години вече са опитвали вкуса на цигарите.**

Да се включим в борбата против тютюнопушенето! Да направим въздуха за нашите деца по-чист и безвреден!

Трудно ли е да се откажат цигарите?:

- Да! За тези, които очакват магия.
- Не! За тези, които са силно мотивирани да го направят.

Включете се в отбелязването на Международния ден без тютюнопушене – 18 ноември 2021 г.!

- Ако сте пушач, спрете цигарите поне за един ден, ако не сте – помогнете на Ваш приятел да ги спре!
- Използвайте спестените пари за реализиране на благотворителна инициатива по Ваш избор! Споделете видео или снимка от Вашата инициатива в социалните мрежи, като посочите спестената сума и как я употребихте, с таг [#beznikotin2021](#) .
- Включете членовете на семейството Ви, приятели, колеги, фирма, организация, класа, училището във Вашата инициатива!
- Споделете видео или снимки от акцията си: като коментар на публикацията в страницата на “България без дим“ или по и-мейл до адрес: bgbezdim@gmail.com.

ПОБЕДИТЕЛ Е ВСЕКИ, КОЙТО УЧАСТВА!