

КУРЕНИЕ И ДЕТИ

Все больше подростков оказывается втянутыми в курение со школьной скамьи.

Курящие подростки становятся беспокойными, теряют аппетит, плохо спят, отстают в росте и развитии. У школьников в результате курения ослабевает внимание, ухудшается память, снижается успеваемость. Они начинают худеть, мышечная сила у них ослабевает, появляется сердцебиение. Но самые тяжелые последствия курения проявляются спустя годы в виде серьезных хронических заболеваний. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная сразу. Для подростка - ПОЛ ПАЧКИ (!). Недаром говорят: "Капля никотина убивает лошадь." Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить 3-х лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2-3 сигарет - из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.

ОПАСНОСТЬ "ЛЁГКИХ" СИГАРЕТ

Безвредных табачных изделий не существует. В этом состоит их основное и принципиальное отличие от любых других товаров, предназначенных для свободного и легального потребления людьми.

Вредных веществ во вдыхаемом дыме очень много. В первую очередь принято сравнивать показатели содержания смол и никотина, которые по новому закону производители обязаны указывать на пачке.

Однако здесь таится коварная ловушка. Не думайте, что если Вы курили сигареты, на которых написано "10 мг смолы" и перешли на какой-нибудь супер лайт "1 мг", Вы будете получать в 10 раз меньше вредных веществ, и сократите вред своему здоровью в 10 раз. Увы. Хотя табачная индустрия и пытается поддерживать такое мнение, исследования доказали, что это не так. Переходя на облегченные сигареты, курильщики увеличивают количество выкуренных сигарет, объем затяжек, затягиваются чаще и сильнее, а также блокируют отверстия в фильтре, что приводит к увеличению полученной дозы никотина, а, следовательно, и смолы.

Табачным компаниям выгодно стимулировать переход на "легкие" сигареты: они стоят дороже, и курильщик выкуривает их большее количество. Что еще важнее для табачной промышленности - из-за легких сигарет многие курильщики не бросают курить.

Не поддавайтесь на маркетинговые уловки - **БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**