19 ноември 2020 година
Международен ден без тютюнопушене.

Сдружение „България без дим“

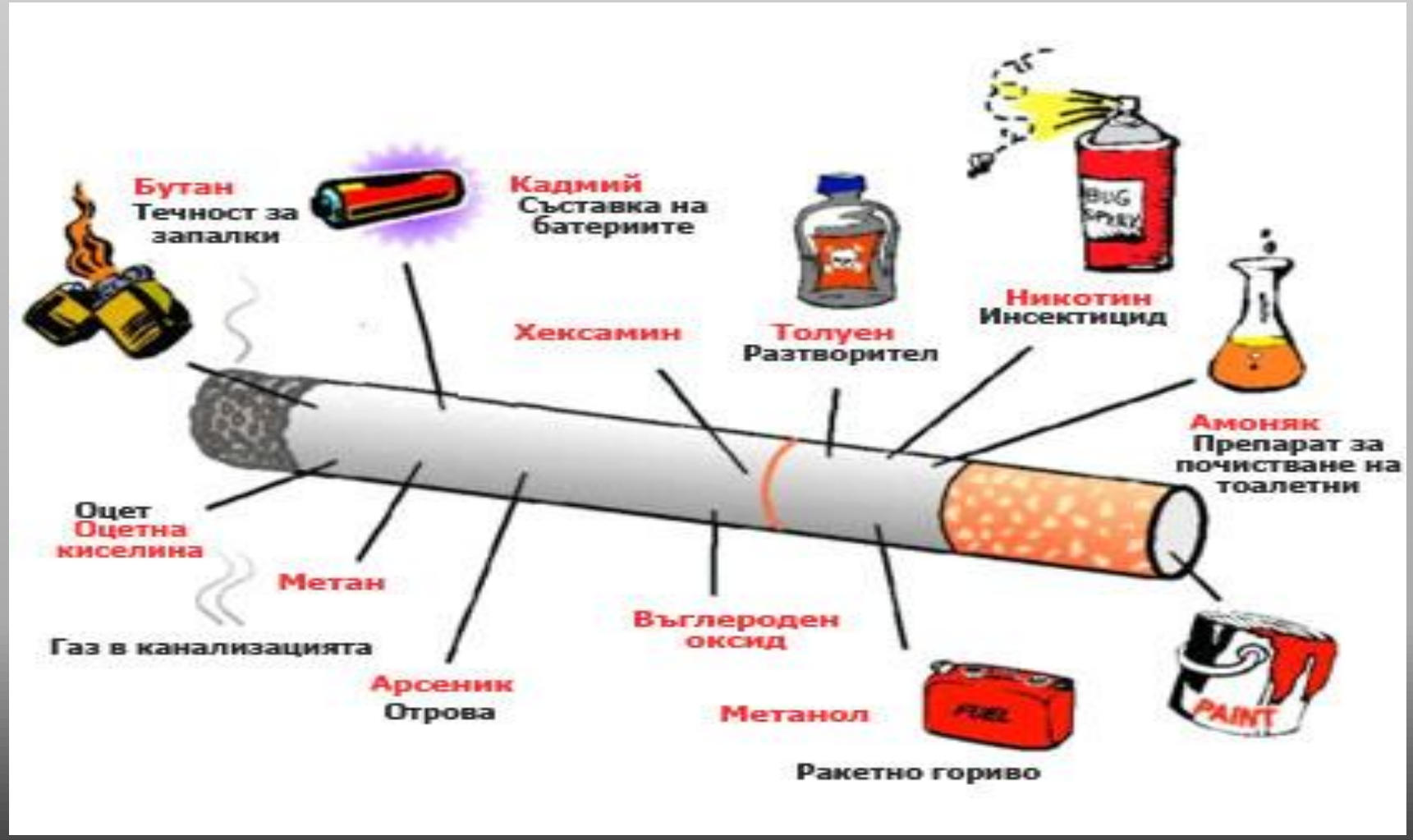
- **Да спечелим заедно:един ден без цигари!**
- От 2010 г. сдружение „България без дим“ се бори за законност и срещу тютюневата зависимост в българското общество. Продължават усилията за подобряване ефективността на контрола по спазване на забраната за тютюнопушене и за освобождаване на обществените пространства от реклама, промоция и спонсорство на тютюневи изделия.

- Инициативата за честване на деня без тютюнопушене е възникнала през 1971 г. в град Рандолф, САЩ, когато американецът Артър Мълейни накарал своите съграждани да спрат да пушат поне за един ден.
- По този начин те спестили средствата, които изразходват за ежедневните си нужди от цигари и основали фонд към местното училище за отпускане на стипендии.
- Към средата на 70-те години на миналия век идеята на Мълейни придобила голяма популярност в САЩ, след което през 1977 година Американската общност за борба с рака обявява всеки трети четвъртък от месец ноември за ден против тютюнопушенето.

- На този ден хора по цял свят спестяват пари като не пушат и инвестират спестените по този начин средства в благородни каузи, насърчаващи здравословния начин на живот и ограничаване на тютюнопушенето.

- **Пушенето и други видове консумация на тютюн убиват над 7 млн. души всяка година, съобщават от Световната здравна организация (СЗО)**

Вещества съдържащи се в цигарите… дима им



Активен и пасивен пушач

Тютюневият дим съдържа над 4000 различни химически вещества - никотин, въглероден оксид, циановодород, амоняк, серен диоксид, арсен, хром , бензспирен, смолисти съединения, етерични масла и много други.Чистият никотин представлява силно действаща отрова за целия организъм.
При тютюнопушене по-голямата част от дима се отделя в околната среда и се превръща в един от водещите замърсители на въздуха в затворени помещения.

Непушачът, който поглъща този дим, е ПАСИВЕН ПУШАЧ !

Никотинът води до физиологична зависимост.Той достига до мозъка за 7 секунди след всмукването на цигарата.Ускорява кръвообращението и повишава стойностите на кръвното налягане,което кара сърцето да работи по интензивно за добавяне на повече кислород **Въглеродния оксид** се свързва с хемоглобина на червените кръвни клетки и тъканите и сърцето получават по-малко кислород. Той е водеща причина за сърдечно-съдовите заболявания при пушачите.

В **катрана** се съдържат повечето от веществата причиняващи рак

Кои са манипулативните тактики на индустриите за създаване на ново поколение потребители на тютюн

.**Използване на аромати, които са привлекателни за младите** в тютюневите и никотиновите продукти, като череша, дъвка за балончета и бонбони от памук, което насърчава младите хора да подценяват свързаните с това рискове за здравето и да започнат да ги използват.

Елегантни дизайни и атрактивни продукти лесни за носене но измамни

Например продукти, оформени като USB стик или бонбони В момента има много нашумели алтерантивни продукти на цигарите като IQOS на тютюневата компания Philip Morris. Те обаче съвсем не са безопасни, както производителите им се опитват да обясняват. Дизайнът им наподобява този на айфона и айпада, като това подсъзнателно внушава на мозъка ни, че устройството е нещо впечатляващо.

Защо компаниите производители на тютюневи изделия манипулират хората?

Новите устройства не служат за мисията пушачите да се откажат от вредния навик, а ги насърчават да заменят цигарата с други алтернативи.

И целта на всичко това не е здравето на хората, а финансова печалба за въпросните компании. Целта на СЗО е да намали консумацията на тютюн в каквато и да е форма. Няма никакви доказателства, че модерните устройства ще понижат употребата му.

Не започвай да пушиш! Ако си започнал спри! Ако не пушите, по-добре не опитвайте!

Стойте далеч от цигарите!

Грижете се за собственото здраве!

Никога не е късно за един пушач **да се откаже от цигарите и винаги си заслужава да го направи!**

- Защото:

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 обоянието 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 вкусовите ви усещания. Ще усещате по-пълно удоволствието от храненето.

5. Ще се подобри функционирането на храносмилателната ви система .

6. Ще спите нормално 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 никотина стимулира мисловните процеси. Това се случва само в първете 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 интелектулния и творчески потенциал.

- 9. Ще се повиши общият ви физически капацитет за движение и спорт.

10. Ще снижите в пъти вероятността от рак на белия дроб.

- 11. Ще снижите в пъти вероятността от сърдечносъдови заболявания, хипертония, стенокардия, инфаркт, инсулт.
- 12. Ще се подобри общото 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.

Правете неща, които ви харесват!

Послания

Бъди отговорен към себе си и околните!

Хвърли цигарата - бъди разумен!

Не пуши, а спортувай!

Пази себе си и тези,които те обичат!

Кажи не на цигарите!

Не започвай да пушиш! Ако си започнал спри!