**«СКАЖИ «НЕТ» КУРЕНИЮ»**

Сигареты настолько привычно вошли в нашу жизнь, вокруг нас столько курящих людей, что многие из нас уже не задумываются о вреде сигарет и тех последствиях, которые они наносят организму человека.

На самом деле табак – это растительный наркотик, избавиться от зависимости которого также трудно, как и от обычных наркотиков. Употребление которого не проходит бесследно, а приводит к необратимым изменениям в организме человека.

На данный момент со стопроцентной уверенностью можно сказать, что постоянное курение вызывает рак различных органов. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, а также яды, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. При постоянном курении эти вещества накапливаются в организме и нарушают нормальное функционирование дыхательной системы человека. Это, в свою очередь, приводит к возникновению злокачественных опухолей.

Многие курильщики считают, что наличие фильтра спасает от попадания в организм смол и прочих вредных веществ. Однако ученые поставили под сомнение безопасность самих фильтров. Случайное вдыхание тонких нитей, из которых делают фильтры, может стать причиной возникновения рака.

С целью привлечения большего количества потребителей производители добавляют в табак всевозможные ароматизаторы и красители. Новые вкусы и ароматы действительно привлекают курильщиков, особенно молодых девушек, которые забывают о том, что курение приводит к раку. Конечно же, они даже не догадываются, что при сгорании все эти вещества выделяют очень вредные для здоровья химические соединения.

Чаще всего курильщики связывают курение и рак легких. Однако, в настоящее время доказана связь табакокурения с 12 формами рака у человека. Это не только рак легкого, но и рак пищевода, гортани и полости рта. Онкологические заболевания кожи, почек, мочевого пузыря, горла и шейки матки также часто провоцируются этой опасной для жизни привычкой. Исследования Всемирной Организации Здравоохранения показали, что в развитых странах около 30% всех опухолей и смертей от онкологических заболеваний связаны с курением.

Следует помнить, что табачный дым представляет опасность не только для курильщика, но и для окружающих. Речь идет о так называемом пассивном курении. У членов семьи курильщика рак легких возникает в 1,5-2 раза чаще, чем в некурящих семьях. Пассивное курение при контакте с курильщиком на работе повышает риск развития рака легких на 17 %.

Несколько **интересных фактов**.

1) Смертельная доза для взрослого человека содержится в 1 пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков – полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2-3 сигареты – из-за резкого отравления организма. Кстати, в тюрьмах США, если преступник желал покончить жизнь самоубийством, он выкуривал подряд пачку сигарет – и наступал летальный исход.

2) Бытующее представление о том, что курение позволяет похудеть, приводит к тому, что за сигарету берутся молодые девушки. Однако это представление не оправдывает себя. Табачный дым насыщает организм ядами и приводит к его интоксикации, притупляя чувство голода.

3) Курящую девушку, женщину перед пластической операцией подвергнут анализу на определение уровня никотина в организме. И если он будет превышать допустимую норму, «никотиновую» даму не возьмется оперировать не один пластический хирург, т.к. у нее  попросту не затянутся швы.

4) Новое модное веяние – электронные сигареты так же вредны, как и обычные и от зависимости они не избавят, т.к. содержат никотин и канцерогенные вещества.

5) Борьба с табакокурением началась задолго до нашего времени. Так в Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. В средние века католическая церковь предавала анафеме тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровали в стену.

В Россию табак попал в 16 в. и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось очень серьезное наказание – от ударов палками по пяткам и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. А торговцев табаком ждала смертная казнь.

В нашей стране запрещено курить в учреждениях образования, здравоохранения, во дворцах спорта, транспорте, санаториях и на прилегающих к ним территориям.

Помните! Привычка курить сильна, но человек еще сильнее! Будьте здоровы.

В современном мире курение не модно, а модно быть здоровым и красивым.

ЗАПОМНИТЕ! Привычка курить сильна, но человек еще сильнее и он победит! Будьте здоровы!

Будьте разумными и воздержитесь от курения!