КУРІННЯ – ЗЛО!

Якщо дивитися правді у вічі, не ховаючись за красивими словами чи власною недосконалістю, то саме таким і буде визначення такого явища, як тютюнопаління – зло, яке не лише шкодить нашому власному здоров'ю, скорочуючи і так недовге життя, а й травмуюче наших рідних та близьких, а, також, наше майбутнє – дітей. Адже курець практично завжди «ділиться» тютюновим димом, з усіма його отруйними складовими, з людьми, що його оточують. А, отже, і наслідками куріння. Забруднене тютюновим димом атмосферне повітря непридатне для нормального дихання. Особливо несприятлива екологічна обстановка складається в місцях, де скупчується велика кількість курців.

Головне місце серед речовин, що входять до складу тютюнового диму, посідає нікотин — складна органічна сполука, яка є однією з найсильніших отрут. Крім нікотину, до складу тютюнового диму входять багато інших органічних та неорганічних речовин. Серед них окис вуглецю (чадний газ), синильна кислота, вуглекислота, сірководень, ефірні олії, смола, метиловий алкоголь (деревний спирт) та інші компоненти — всього близько 200 шкідливих речовин, у тому числі й такі, які створюють реальну небезпеку захворіти на рак.

Багато хто вважає, що вживання тютюну не приносить шкоди здоров'ю. Такі люди просто не хочуть бачити сумної правди, іце – одна з причин поширення поганої звички. Почавши палити, людина швидко звикає до нікотину, організм пристосовується до отрути, настає фізична залежність від неї і курець надовго залишається у полоні своєї пристрасті.Людина, що звикла до тютюну, після кожного куріння відчуває наркотичний «комфорт»: поліпшується настрій, знімається нервове напруження, дещо підвищується працездатність. Але такий період триває недовго. Після короткочасного збудження настає тривала втома і самопочуття стає навіть гіршим, ніж було до куріння. Тож для того, щоб підняти бажаний рівень бадьорості і відновити самопочуття, курець знову хапається за цигарку. Це і є **тютюнова наркоманія** — той «комфорт», за який доводиться розраховуватися власним здоров'ям.

Хоча шкідливість куріння була відома дуже давно, проте й до цього часу тютюн широко вживається населенням усієї земної кулі. Ця звичка побутує фактично на всіх континентах, кількість курців не зменшується, а навіть, нажаль, зростає.Особливо турбує захоплення курінням молоддю, у тому числі особами жіночої статі, що неминуче шкідливо позначається на загальному стані здоров'я підростаючого покоління, згубно впливає на відтворення населення. У зв'язку з поширенням куріння в усіх країнах світу з року в рік зростає і випуск тютюнових виробів.

31 травня у всьому світі проводиться міжнародна акція по боротьбі з курінням – Всесвітній день без тютюну, тобто день, вільний від тютюновогодиму. Він був встановлений в 1988 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я на 42 сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я. ВОЗ цією акцією застерігає населення планети (курцями є більше половини всього чоловічого і близько чверті жіночогонаселення планети) від згубної звички – однією з найбільш поширених епідемій за всю історію існування людства – нікотіноманії, що стоїть в одному ряду з алкоголізмом і наркоманією.

БОРОТЬБА З КУРІННЯМ – ЦЕ ЗАХИСТ ЖИТТЯ!