SPORTOVCI, KOUŘENÍ DOHROMADY SE SPORTEM NEJDE...

- nikotin zužuje cévy a při sportovní zátěži je kladen větší nárok na činnost srdce, které ho nezvládá;
- kouření omezuje činnost plic a snižuje tak množství kyslíku, které svaly k dobrému sportovnímu výkonu potřebují;
- kdo kouří, zadýchá se 3x snadněji než nekuřák, běhá pomaleji a má malou výdrž;
- kuřáci jsou častěji nemocní a mívají stísněnou náladu;
- kuřáci se při sportu mnohem snáze poraní (obyčejným puchýřem počínaje až po přetrženou šlachu).

KRÁSE A PŮVABU KOUŘENÍ TAKÉ NEPROSPÍVÁ...

- pleť brzy ochabne a vrásky se objeví o mnoho let dříve;
- žluté zuby a zkažený dech, zažloutlé nehty, otupělý čich a chuť – to také souvisí s kouřením;
- vlasy kuřákům předčasně šediví a vypadávají.

Řiďte se svým rozumem.

Nekuřte!

Vaše tělo vám poděkuje.

Publikace byla vydána za finanční podpory dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2005". Ministerstvo zdravotnictví, 2005

Autorka
MUDr. Hana Sovinová
Recenze
doc. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc.
Kresby a grafická úprava
Helena Chadimová

Vydal JUDr. František Talián – FORTUNA, Ostrovní 30, Praha 1
Vytiskla Tiskárna Libertas, a. s., Drtinova 10, Praha 5
2. vydání, Praha 2005

NEPRODEJNÉ

PŘI ROZHODOVÁNÍ
ZDA KOUŘIT, NEBO NEKOUŘIT

Používejte svůj vlastní rozum...

Víte, že většina kovbojů v reklamě na cigarety (sedm z osmi) zemřela na rakovinu plic? Víte, že společnosti vyrábějící cigarety utratí ročně stovky milionů dolarů za reklamu?
Dovolujeme si vám nabídnout následující fakta. Seznamte se s nimi a rozhodněte se, jestli říci cigaretám „ZA ŽÁDNOU CENU NE".

PENÍZE PROMĚNĚNÉ V KOUŘ. VÍTE, KOLIK KOUŘENÍ OPRAVDU STOJÍ?

Kouření je drahý návyk, na kterém vydělává především tabákový průmysl. Kuřák vždycky prodělává.

POČÍTEJTE!

Pravidelní kuřáci vykouří obvykle 1 balíček cigaret nebo více denně. Cigarety dnes stojí 40 až 50 Kč.

50 Kč za balíček x 7 dní = 350 Kč za týden
350 Kč x 4 týdny = 1 400 Kč za měsíc
350 Kč x 52 týdnů = 18 200 Kč za rok

A to už je pořádný balík peněz, který se změní v oblaka dýmu.
Není škoda utrácet peníze za cigarety, když je tolik lepších a zajímavých věcí? Kupte si za ně raději pěkné tričko, CD s vaší oblíbenou kapelou nebo jděte na napínavý film. A za rok to už znamená třeba nové horské kolo nebo i docela pěknou dovolenou.

ROZUMÍTE REKLAMĚ? DOKÁŽETE ODHALIT JEJÍ TRIKY?

Tabákové společnosti představují kouření jako záležitost dospělých. Ale lidé, kteří už skutečně dospěli, kouřit nezačínají. Většina dospělých kuřáků začala kouřit v době, kdy jim ještě nebylo 18 let. A dnes mnozí z nich

dokonce kouřit přestávají, a to třeba ze zdravotních důvodů nebo proto, že v moderním životním stylu není pro cigaretu místo. Výrobci tabáku však potřebují nové kuřáky, chtějí jejich peníze, aby své zisky ještě zvětšili. Protože nemají šanci u dospělých, obracejí se na děti a mládež.
V tajných dokumentech tabákových společností se píše, jak prostřednictvím reklamy děti a mládež ovlivňovat. V jednom dopise reklamnímu oddělení je uvedeno:

„Aby se vám podařilo získat mladé začínající kuřáky, musí být reklama založena, kromě jiného, také na následujících principech:

- představujte cigaretu jako něco, co umožňuje vstup do světa dospělých;
- předvádějte cigaretu jako něco, co vyvolává představu zakázaného potěšení;
- vytvářejte situace převzaté z každodenního života mladých kuřáků a zobrazené jako něco skvělého, co je symbolem dospívání a dospělosti;
- vynaložte největší důvtip, abyste překonali právní omezení a spojujte cigaretu s kávou, alkoholickými nápoji a sexem;
- nepřiznávejte, jakými přídavky zvyšujeme návykovost cigaret;
- nezmiňujte se o zdravotních následcích kouření."

Uvědomujete si, jakým způsobem se vás snaží výrobci tabáku ovlivňovat? Nenalefte jim na jejich praktiky. Máte přece svůj vlastní zdravý rozum. Reklama na cigarety může být originální, lákavá a vtipná, ale jedno je jisté: opravdu dospělí, svobodní a nezávislí jsou jenom nekuřáci.

NIKOTIN OBSAŽENÝ V TABÁKU JE DROGA!!!

Varování

Znamená to, že jakmile jednou začnete kouřit, jenom s velkými obtížemi budete přestávat. Zpočátku obvykle každý kouří jenom málo cigaret. Nikotin je ale látka, na kterou velmi rychle vzniká závislost. Ta kuřáka nutí zapálit si další a další cigaretu. I když kouření chcete jenom několikrát zkusit, máte velkou šanci, že si vypěstujete velmi nákladný a zdraví škodlivý návyk.
Mnoho kuřáků je přesvědčeno, že s kouřením mohou kdykoliv přestat. Myslíte si to také? Pak je nejlepší vyzkoušet si hned sám na sobě, jestli máte pravdu: zkuste dnes nebo zítra nekouřit. Vydržíte to týden? Jen tak se totiž ukáže, jak obtížné vlastně přestat je. Můžete pociťovat abstinenční příznaky, které mohou být velmi nepříjemné. Přesto se ale dají zvládnout, chce to silnou vůli.
Pokud jste si vyzkoušeli nekouřit a bylo to snadné, znamená to sice, že ještě nejste na nikotinu závislí, ale vůbec ne to, že se závislými nemůžete stát.

NEJLEPŠÍ JE S KOUŘENÍM VŮBEC NEZAČÍNAT NEBO S NÍM SKONČIT VČAS.

Myslete na svoji budoucnost, ta za to přece stojí!
Přestože reklama na cigarety ve filmech, v časopisech a na billboardech představuje kouření v těch nejlepších barvách, většina vašich vrstevníků i dospělých lidí, herců i sportovců nekouří.
Kamarády hledejte mezi nekuřáky, sportujte, věnujte se svým zálibám a především – buďte nezávislí! Nedejte se nutit někým jiným k pálení svých vlastních peněz.

V CIGARETOVÉM DÝMU VDECHUJETE VÍCE NEŽ 4 000 CHEMICKÝCH LÁTEK VČETNĚ TĚCHTO JEDŮ:

NIKOTIN	ACETON
METANOL	KYANOVODÍK
ČPAVEK	TOLUEN
FENOL	NAFTALEN
OXID UHELNATÝ	BENZPYREN
BUTAN	RADIOAKTIVNÍ POLONIUM 210
DDT A DIOXINY	KYANOVODÍK
VINYLCHLORID	ARSENIK
KADMIUM	FORMALDEHYD a řadu dalších…

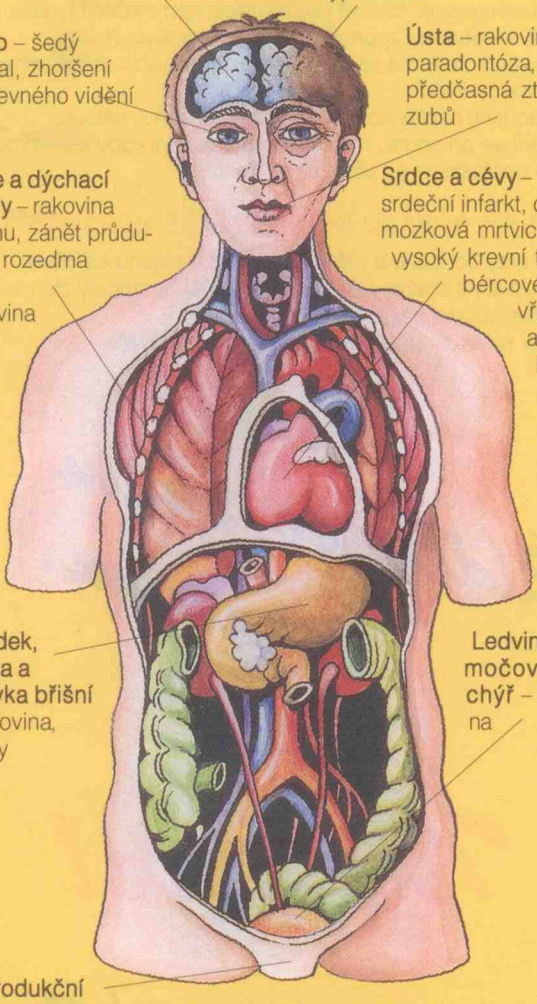
Cigaretový kouř obsahuje unikátní směs většiny známých lidských karcinogenů (látek, které způsobují rakovinu).

Je jich opravdu dost na to, aby způsobily vážné onemocnění.
A všechny se vejdou do prostoru každé takovéto cigarety

CO NAŠEMU TĚLU ŠKODÍ NEJVÍCE:

Nikotin – ovlivňuje především náš mozek a vyvolává závislost. Jeho vlivem se stahují cévy, tkáně a svaly nedostávají potřebné živiny a kyslík.
Oxid uhelnatý – pevně se váže na červené krvinky a zabraňuje jim přenášet kyslík do všech tkání těla. Nedostatek kyslíku se naše tělo snaží odstranit zrychlením dýchání a srdeční činnosti.
Dehty – ukládají se v dýchacích cestách a poškozují jejich schopnost odstraňovat nečistoty vdechnuté do plic. Následkem není jen známý ranní „kuřácký kašel", ale také chronický zánět průdušek, rozedma plic a rakovina plic.

KOUŘENÍM POSTIŽENÉ ORGÁNY:



Reprodukční orgány – rakovina, impotence mužů, neplodnost (mužů i žen), poruchy těhotenství a vývoje plodu, vrozené vývojové vady

Jaký je rozdíl mezi cigaretou a skunkem?

Skunk tolik nesmrdí.