

Gėlė vietoj cigaretės!

2014 m. gegužės 31 d. pasaulis jau 25-ąjį kartą minės **Pasaulinę dieną be tabako**. Pagrindinis šios dienos tikslas yra apsaugoti dabartinę ir būsimas kartas nuo tabako vartojimo sukeltų sveikatos, socialinių, aplinkos ir ekonominių problemų bei priverstinio kvėpavimo tabako dūmais užterštu oru. **Kviečiame visus pasitikti Pasaulinę dieną be tabako su akcija „Gėlė vietoj cigaretės“.**



Akcijos globėjas: Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas

Rūkymo sukeltų ligų sąrašas didžiulis, o pasekmės gali būti tragiškos. Mokslininkai siūlo dar kartą gerai pamąstyti, ar imti cigaretę į rankas iš tiesų verta. Įrodyta, kad rūkymas 10 metų paankstina insultą. Jeigu po nestipraus insulto žmogus ir toliau rūko, tikimybė patirti dar vieną insultą padidėja 10 kartų. Plaučių vėžys yra vienas dažniausių susirgimų rūkalių tarpe. Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2012 m. nuo su rūkymu susijusių piktybinių navikų mirė 1 594 asmenys. Nepaisant neigiamų rūkymo pasekmių, šio įpročio (kaip ir bet kurio kito) atsisakyti ne taip jau paprasta, todėl **geriausia išvis nepradėti rūkyti!**

10 priežasčių, dėl kurių turėtumėte atsisakyti rūkymo:

1. Pagerės Jūsų gyvenimo kokybę.
2. Pagerės Jūsų sveikata: pradings kosulys, sumažės dusulys, širdies ir kraujagyslių ligų, plaučių vėžio ir kitų ligų rizika bus mažesnė, nekankins rėmuo. Metus rūkyti, po 10 metų širdies priepuolio tikimybė prilygsta nerūkančio žmogaus širdies priepuolio tikimybei, o plaučių vėžio tikimybė sumažėja du kartus.
3. Naktį geriau miegosite, o dieną būsite žvalsnis ir turėsite daugiau energijos.
4. Pagražėsite ir apsaugosite nuo ankstyvo odos senėjimo.
5. Sutaupysite pinigų.
6. Jausitės mažiau suvaržytas įvairių draudimų.
7. Nerūkantiems bus maloniau su Jumis bendrauti.
8. Maloniau kvėpėsite.
9. Pagerės Jūsų skonio ir uoslės pojūčiai.
10. Jūsų gyvenimo trukmė pailgės 6–8 metais. Pamąstykite, kiek daug įdomaus ir prasminga per tą laiką būtų galima nuveikti.

Rūkymas – brangus malonumas. Pamėginkite paskaičiuoti, kiek jis jums kainuoja per savaitę, per vienerius metus, per penkerius metus. Turėtumėte pakrauti ir imti graužtis – juk tikrai galite išleisti pinigus naudingiau. Jei norite sužinoti, kiek pinigų sutaupytumėte nerūkydami ar metę rūkyti galite paskaičiuoti pasinaudodami interaktyvia skaičiuokle „**Nerūkyti nieko nekainuoja**“ <http://ntakd.lt/images/all/skaiciuokle/skaiciuokle.htm>

Didinkime mokesčius tabakui! Šiais metais Pasaulio Sveikatos organizacija (PSO) nori paskatinti vyriausybės mažinti tabako vartojimą didinant mokesčius tabako gaminiams. Įrodyta, kad didesni mokesčiai ypač veiksmingai mažina mažesnes pajamas gaunančių asmenų tabako gaminių vartojimą bei skatina jaunimą nepradėti rūkyti. O akcizo mokesčio tabako gaminiams didinimas vertinamas kaip labiausiai atsiperkanti tabako kontrolės priemonė.

Informacijos šaltiniai: <http://www.sveikata.lt/>, <http://www.vpsc.lt>, www.ntakd.lt