

# Badanie postaw i niektórych elementów stylu życia wśród mężczyzn regionu północno-wschodniej Polski

## The study of attitudes and chosen lifestyle elements among men living north-eastern region of Poland

EWA KLESZCZEWSKA, AGATA JASZCZUK

Wyższa Szkoła Kosmetologii i Ochrony Zdrowia w Białymstoku

Celem pracy było badanie postaw na temat wiedzy dotyczącej palenia papierosów oraz elementów stylu życia takich jak aktywność fizyczna, stosowanie kosmetyków, korzystanie z gabinetów kosmetycznych przez mężczyzn niezwiązanych z kierunkami medycznymi i zdrowiem publicznym. Respondenci odpowiadali anonimowo i dobrowolnie na pytania zamknięte zawarte w ankietach. Kwestionariusze wypełniło 137 mężczyzn w różnym wieku, zamieszkujących region północno-wschodniej Polski. Opracowując wyniki podzielono ankietowanych na 4 grupy w zależności od wieku i wyniki każdej z nich omawiano osobno.

**Słowa kluczowe:** badanie ankietowe, mężczyźni, palenie papierosów, kosmetyki, aktywność fizyczna

The aim of presented study was to examine attitudes and knowledge about smoking and chosen lifestyle elements, for example the attitude to keep fit, cosmetics use, go to beauty saloons by men who are not connected with medical or cosmetic branches. The men were guaranteed anonymity and answered a questionnaire, which was filled in by each person independently. The questionnaire study was carried out on 137 men living in north-eastern region of Poland. In discussion of the results the respondents were categorized into 4 groups of various age.

**Key words:** questionnaire survey, men, smoking, cosmetics, physical activity

© Probl Hig Epidemiol 2007, 88 (supl.3)

www.phie.pl

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Agata Jaszczyk

Wyższa Szkoła Kosmetologii i Ochrony Zdrowia w Białymstoku

15-875 Białystok, ul. Krakowska 9

tel. +48 85 749 94 30 e-mail: biuro@wskosm.pl

## Wprowadzenie

Rozwój kosmetyki zawdzięczamy niewątpliwie mężczyznom. To oni w swoich dziełach pozostawili ślady o pierwszych specyfikach mających korzystny wpływ na skórę. Jednak kosmetyki bardzo szybko stały się domeną pań. W reklamach i w środkach masowego przekazu spotykamy często, oprócz informacji o kosmetykach dla kobiet, także informacje o preparatach dla mężczyzn. Do niedawna mogliśmy zobaczyć przede wszystkim reklamy dezodorantów, płynów i maszynek do golenia. Obecnie coraz więcej panów nie zadowala się tylko takimi podstawowymi produktami. Stają się grupą konsumentów coraz bardziej świadomą. Sięgają po kremy, maseczki, peelingi. W związku z rosnącym zainteresowaniem mężczyzn kosmetykami postanowiono przeprowadzić badania ankietowe dotyczące zarówno kosmetyków jak i niektórych elementów życia. Wybrano m.in. aspekty dotyczące palenia papierosów, dbania o kon-

dycję fizyczną, korzystania z gabinetów kosmetycznych. Ankiety przeprowadzono wśród respondentów niezwiązanych z branżą kosmetyczną i pokrewnymi. Uznano, iż osoby mające zawodowy kontakt z pielęgnacją urody i zdrowiem są bardziej świadome korzyści płynących ze stosowania środków kosmetycznych i prowadzą zdrowy styl życia.

## Cel pracy

Celem pracy było badanie postaw na temat wiedzy dotyczącej palenia papierosów oraz elementów stylu życia takich jak aktywność fizyczna, stosowanie kosmetyków, korzystanie z gabinetów kosmetycznych przez mężczyzn niezwiązanych z kierunkami medycznymi i zdrowiem publicznym. Objęci badaniem mężczyźni to osoby zamieszkujące region północno-wschodniej Polski.

## Materiał i metoda badań

W celu przeanalizowania postaw i wybranych elementów stylu życia mężczyzn niezwiązanych z medycyną i kierunkami pokrewnymi, w tym z kosmetologią przeprowadzono anonimowe, dobrowolne ankiety. Pytania dotyczyły m.in. wieku, aktywności zawodowej, ilości wypalanych dziennie papierosów, wiedzy na temat ilości substancji szkodliwych występujących w papierosach, środowiska oraz aktywności fizycznej, wydatków na kosmetyki i korzystania z gabinetów kosmetycznych.

Kwestionariusze wypełniło 137 mężczyzn w różnym wieku, zamieszkujących region północno-wschodniej Polski. Odpowiedzi na pytania z ankiety poddano analizie ilościowej.

## Wyniki

W literaturze często spotyka się opracowania na temat badania stylu życia w tym też stosowania używek przez kobiety. W związku z potrzebami naszej cywilizacji nie tylko kobiety, ale również i mężczyźni zwracają większą uwagę na zdrowie, wygląd zewnętrzny i kondycję fizyczną. Coraz częściej zaglądadają oni do gabinetów kosmetycznych i centrów odnowy biologicznej. Aby określić stosunek mężczyzn do wyżej wymienionych elementów zdrowia oraz palenia papierosów przeprowadzono ankiety wśród ochotników. Wszyscy respondenci to mieszkańcy tzw. Zielonych Płuc Polski, czyli regionu północno-wschodniego.

Opracowując wyniki podzielono ankietowanych na 4 grupy w zależności od wieku. Pierwszą grupę stanowi 48 mężczyzn do 25 roku życia (35%), drugą – 43 ankietowanych między 25 a 35 rokiem życia (31,4%), trzecią – 23 osoby między 35 a 45 rokiem życia (16,8%) i grupę czwartą – 23 osoby powyżej 45 roku życia (16,8%). Każdą grupę wiekową analizowano osobno.

Kolejnym pytaniem, na jakie odpowiadali ankietowani było badanie aktywności zawodowej. W I grupie osoby pracujące stanowiły 40%, osoby niepracujące 8% i pracujące 52%. W II grupie 100% zadeklarowało czynną pracę zawodową. Wyniki w III i IV grupie przedstawiają się następująco: pracuje 91% panów, nie pracuje i uczy się po około 4%.

Wśród osób z grupy I, które zadeklarowały aktywność zawodową nie pali 47,4%, deklaruje, że wypala dziennie do 5 papierosów 10,5%, do 15 papierosów – 21% i tyle samo ankietowanych pali więcej niż 15 papierosów dziennie. Wśród uczniów i studentów nie pali 72%, do 5 papierosów wypalanych dziennie przyznało się 8% ankietowanych i tyle samo osób zaznaczyło, iż pali powyżej 15 papierosów. 12% stwierdziło w ankiecie, że dziennie wypala do 15 papiero-

sów. W grupie II wyniki przedstawiają się następująco: 58,1% nie pali; 14% przyznało, że wypala do 5 papierosów; 18,6% do 15 papierosów; a tylko 9,3% spala więcej niż 15 papierosów dziennie. W grupie III wśród mężczyzn aktywnych zawodowo nie pali 57,1%; do 15 papierosów przyznało się 23,8%; tylko 4,8% pali do 5 papierosów, natomiast 14,3% badanych oznajmiło, że wypala więcej niż 15 papierosów. Ankietowani deklarujący naukę i niepracujący zawodowo nie palą w 100%. W grupie IV również największy odsetek stanowią panowie niepalący - 42,9%. 19% pali do 5 papierosów, 14,3% - do 15 papierosów i aż 23,8% potrzebuje dziennie więcej niż 15 papierosów.

Kolejnym badanym elementem była wiedza na temat ilości substancji szkodliwych występujących w papierosach. W kwestionariuszach zawarto 5 odpowiedzi się do wyboru: ok. 1000 szkodliwych związków, ok. 2000 szkodliwych związków, ok. 3000 szkodliwych związków, ok. 4200 szkodliwych związków i brak wiedzy na ten temat. W tabelach I-IV zestawiono otrzymane odpowiedzi.

Większość osób wypełniających kwestionariusze zarówno niepalących jak i palących odpowiedziała, iż papierosy zawierają ok. 4200 szkodliwych dla zdrowia związków chemicznych. Zaskakująco duży odsetek badanych zadeklarował brak wiedzy na ten temat. Wydawać by się mogło, że o działaniu kancerogennym, teratogennym, mutagennym i toksycznym tych używek jak i o ilości szkodliwych składników dość dużo miejsca poświęca się w środkach masowego przekazu.

Kolejnym pytaniem na jakie odpowiadali ankietowani panowie było otoczenie w jakim przebywają, a konkretnie liczba osób palących w gronie znajomych. Przeprowadzono analizę porównawczą osób niepalących, palących kolejno do 5, 15 i powyżej 15 papierosów dziennie w każdej z grup wiekowych.

Z przeprowadzonej analizy (tabele V - VIII) wynika, że najwięcej mężczyzn niepalących przebywa w środowisku gdzie palenie nie jest modne. Natomiast palący respondenci otaczają się osobami również palącymi. Wynika stąd niewątpliwie, że środowisko ankietowanych ma duży wpływ na ich postawy zdrowotne.

Następnie porównano miesięczne wydatki na kosmetyki oraz aktywność fizyczną w poszczególnych grupach wiekowych. W opisie uwzględniono także intensywność palenia papierosów. Jeśli chodzi o ankietowanych niepalących z grupy I to aż 53,3% zadeklarowało aktywność fizyczną przy jednoczesnych wydatkach na kosmetyki poniżej 5% kwoty, jaką dysponują co miesiąc. 10% respondentów przyznało, że na kosmetyki wydaje również do 5% dochodów, ale nie uprawia żadnej formy sportu. Pozostali niepalący mężczyźni dbają o kondycję fizyczną jednocześnie ich

Tabela I. Poziom wiedzy na temat ilości związków szkodliwych występujących w papierosach; grupa I  
Table I. General knowledge about number of harmful substances in cigarettes; I group

	Ok.1000 szkodliwych związków /Around 1000 harmful substances	Ok.2000 szkodliwych związków /Around 2000 harmful substances	Ok.3000 szkodliwych związków /Around 3000 harmful substances	Ok.4200 szkodliwych związków /Around 4200 harmful substances	Brak wiedzy /I do not know
Osoby niepalące/nonsmokers	16,7%	6,7%	6,7%	16,7%	53,3%
Palące do 5 papierosów dziennie /Smoking up to 5 cigarettes a day	-	-	-	20%	80%
Palące do 15 papierosów dziennie /Smoking up to 15 cigarettes a day	-	-	28,6%	42,9%	28,6%
Palące więcej niż 15 papierosów /Smoking >15 cigarettes a day	16,7%	16,7%	-	33,3%	33,3%

Tabela II. Poziom wiedzy na temat ilości związków szkodliwych występujących w papierosach; grupa II  
Table II. General knowledge about number of harmful substances in cigarettes; II group

	Ok.1000 szkodliwych związków /Around 1000 harmful substances	Ok.2000 szkodliwych związków /Around 2000 harmful substances	Ok.3000 szkodliwych związków /Around 3000 harmful substances	Ok.4200 szkodliwych związków /Around 4200 harmful substances	Brak wiedzy /I do not know
Osoby niepalące/nonsmokers	20%	4%	8%	44%	24%
Palące do 5 papierosów dziennie /Smoking up to 5 cigarettes a day	16,7%	16,7%	16,7%	33,3%	16,7%
Palące do 15 papierosów dziennie /Smoking up to 15 cigarettes a day	-	25%	25%	25%	25%
Palące więcej niż 15 papierosów /Smoking >15 cigarettes a day	25%	-	25%	50%	-

Tabela III. Poziom wiedzy na temat ilości związków szkodliwych występujących w papierosach; grupa III  
Table III. General knowledge about number of harmful substances in cigarettes; III group

	Ok.1000 szkodliwych związków /Around 1000 harmful substances	Ok.2000 szkodliwych związków /Around 2000 harmful substances	Ok.3000 szkodliwych związków /Around 3000 harmful substances	Ok.4200 szkodliwych związków /Around 4200 harmful substances	Brak wiedzy /I do not know
Osoby niepalące/nonsmokers	14,3%	7,1%	21,4%	21,4%	35,7%
Palące do 5 papierosów dziennie /Smoking up to 5 cigarettes a day	-	-	-	100%	-
Palące do 15 papierosów dziennie /Smoking up to 15 cigarettes a day	-	-	-	40%	60%
Palące więcej niż 15 papierosów /Smoking >15 cigarettes a day	66,7%	-	-	33,3%	-

Tabela IV. Poziom wiedzy na temat ilości związków szkodliwych występujących w papierosach; grupa IV  
Table IV. General knowledge about number of harmful substances in cigarettes; IV group

	Ok.1000 szkodliwych związków /Around 1000 harmful substances	Ok.2000 szkodliwych związków /Around 2000 harmful substances	Ok.3000 szkodliwych związków /Around 3000 harmful substances	Ok.4200 szkodliwych związków /Around 4200 harmful substances	Brak wiedzy /I do not know
Osoby niepalące/nonsmokers	22,2%	-	-	11,1%	66,7%
Palące do 5 papierosów dziennie /Smoking up to 5 cigarettes a day	-	-	-	25%	75%
Palące do 15 papierosów dziennie /Smoking up to 15 cigarettes a day	-	-	-	100%	-
Palące więcej niż 15 papierosów /Smoking >15 cigarettes a day	14,3%	-	42,9%	-	42,9%

Tabela V. Charakterystyka środowiska mężczyzn niepalących  
Table V. Characteristics of the environment of the non-smoking men

	1-3 osoby z otoczenia pali /1-3 smokers around	3-5 osoby z otoczenia pali /3-5 smokers around	Więcej niż 5 osób z otoczenia pali / > 5 smokers around	Przebywam wśród niepalących /I stay among non-smokers
Osoby niepalące do 25 roku życia /Non-smokers up to 25 years of age	26,7%	3,3%	33,3%	36,7%
Osoby niepalące między 25 a 35 rokiem życia /Non-smokers 25 to 35 years of age	56%	12%	8%	24%
Osoby niepalące między 35 a 45 rokiem życia /Non-smokers 35 to 45 years of age	50%	14,3%	7,1%	28,6%
Osoby niepalące powyżej 45 roku życia /Non-smokers > 45 years of age	22,2%	11,1%	–	28,6%

Tabela VI. Charakterystyka środowiska mężczyzn palących do 5 papierosów dziennie  
Table VI. Characteristics of the environment of the men smoking to 5 cigarettes per day

	1-3 osoby z otoczenia pali /1-3 smokers around	3-5 osoby z otoczenia pali /3-5 smokers around	Więcej niż 5 osób z otoczenia pali / > 5 smokers around	Przebywam wśród niepalących /I stay among non-smokers
Osoby niepalące do 25 roku życia /Non-smokers up to 25 years of age	26,7%	3,3%	33,3%	36,7%
Osoby niepalące między 25 a 35 rokiem życia /Non-smokers 25 to 35 years of age	56%	12%	8%	24%
Osoby niepalące między 35 a 45 rokiem życia /Non-smokers 35 to 45 years of age	50%	14,3%	7,1%	28,6%
Osoby niepalące powyżej 45 roku życia /Non-smokers > 45 years of age	22,2%	11,1%	–	28,6%

Tabela VII. Charakterystyka środowiska mężczyzn palących do 15 papierosów dziennie  
Table VII. Characteristics of the environment of the men smoking to 15 cigarettes per day

	1-3 osoby z otoczenia pali /1-3 smokers around	3-5 osoby z otoczenia pali /3-5 smokers around	Więcej niż 5 osób z otoczenia pali / > 5 smokers around	Przebywam wśród niepalących /I stay among non-smokers
Osoby niepalące do 25 roku życia /Non-smokers up to 25 years of age	42,9%	42,9%	14,3%	–
Osoby niepalące między 25 a 35 rokiem życia /Non-smokers 25 to 35 years of age	37,5%	37,5%	25%	–
Osoby niepalące między 35 a 45 rokiem życia /Non-smokers 35 to 45 years of age	20%	20%	60%	–
Osoby niepalące powyżej 45 roku życia /Non-smokers > 45 years of age	–	66,7%	33,3%	–

Tabela VIII. Charakterystyka środowiska mężczyzn palących więcej niż 15 papierosów dziennie  
Table VIII. Characteristics of the environment of the men smoking more than 15 cigarettes per day

	1-3 osoby z otoczenia pali /1-3 smokers around	3-5 osoby z otoczenia pali /3-5 smokers around	Więcej niż 5 osób z otoczenia pali / > 5 smokers around	Przebywam wśród niepalących /I stay among non-smokers
Osoby niepalące do 25 roku życia /Non-smokers up to 25 years of age	–	16,7%	66,7%	16,7%
Osoby niepalące między 25 a 35 rokiem życia /Non-smokers 25 to 35 years of age	25%	25%	50%	–
Osoby niepalące między 35 a 45 rokiem życia /Non-smokers 35 to 45 years of age	33,3%	33,3%	33,3%	–
Osoby niepalące powyżej 45 roku życia /Non-smokers > 45 years of age	–	14,3%	57,1%	28,6%



wydatki na kosmetyki sięgają 10% kwoty, jaką posiadają – 26,7%, do 20% dochodu – 6,7%. Jak wynika z ankiet tylko 3,3% panów wydaje na kosmetyki ponad 20%. Osoby palące do 5 papierosów w większości również wydają na kosmetyki do 5%, w tym 60% dba o swoją kondycję fizyczną, 20% respondentów deklaruje obojętny stosunek do sportu. Pozostałe 20% uprawia sport i przeznaczają na kosmetyki do 10% dochodu. Wszyscy ankietowani palący do 15 papierosów dziennie wydają na kosmetyki do 5% przychodu, w tym aż 85,7% uczestniczy w różnych formach rekreacyjnej aktywności fizycznej. W grupie osób palących więcej niż 15 papierosów, których wydatki na kosmetyki nie przekraczają 5% miesięcznej kwoty, aż 50% dba o swoją kondycję, 33,3% wręcz przeciwnie. 16,7% nie uprawia sportu kupując kosmetyki za ponad 5% przychodu.

W grupie II, między 25 a 35 rokiem życia, najczęściej osób deklaruje uprawianie sportu i najniższe wydatki na kosmetyki nie zależnie od stosunku do palenia tytoniu. Wśród niepalących sytuacja przedstawia się następująco: 48% dba o kondycję i ponosi koszty na kosmetyki do 5% osiąganego co miesiąc kwoty. 28% na kosmetyki wydaje tyle samo, ale nie zależy im na aktywności fizycznej. Taki sam procent respondentów (8%) ma różne podejście do uprawiania sportu i jednocześnie deklaruje, że kosmetyki pochłaniają do 10% wszystkich wydatków. Także 8% zaznaczyło w ankietach aktywność fizyczną oraz zakupy kosmetyczne na kwotę między 10 a 20%. Zupełnie inaczej przedstawia się sytuacja u panów palących do 5 papierosów dziennie. Tylko 16,7% dodatkowo oceniło swoją postawę wobec aktywności fizycznej. Pozostali są bierni jeśli chodzi o uprawianie sportu. 50% wśród nich wydaje na kosmetyki do 5%, a 33,3% do 10%. W przypadku respondentów wypalających do 15 papierosów większość wydaje najmniej na kosmetyki, i w tym 62,5% twierdzi, że jest aktywna fizycznie, natomiast przeciwnego zdania jest 12,5%. Osoby przeznaczające na produkty kosmetyczne do 10% w takiej samej ilości deklarują i negują uprawianie sportu (12,5%). Niewielu mężczyzn stwierdziło, że pali powyżej 15 papierosów dziennie, ale wśród nich 75% przeznaczają do 10% swoich dochodów na produkty kosmetyczne, w tym 50% dodatkowo oceniło aktywność fizyczną. Pozostałe 25% ankietowanych uprawia sport i wydaje na kosmetyki do 20% kwoty pieniężnej, którą dysponuje.

W III grupie wiekowej również więcej osób jest aktywnych fizycznie. Niepalących, dbających o kondycję i ograniczających swoje wydatki na kosmetyki do 5% jest 42,9% ankietowanych. Negatywny stosunek do poprawiania sprawności fizycznej ma 21,4% w całej grupie niepalących. Tyle samo procent odpo-

wiedziało, że są aktywni i na produkty do pielęgnacji urody przeznaczają o 5 % więcej swoich zarobków. 14,3% deklaruje wydatki rzędu 20% dochodu miesięcznego. Ankietowani, którzy palą do 5 papierosów dziennie są aktywni, a na produkty kosmetyczne wydają nie wielkie kwoty, w 100% dbają o kondycję. Osoby, które deklarują palenie do 15 papierosów dziennie i wydatki poniżej 5% na produkty kosmetyczne, jednocześnie potwierdzają swoją aktywność fizyczną w 40%. Tyle samo respondentów negatywnie odpowiedziało na to pytanie. 20% to ankietowani robiący zakupy kosmetyczne za ponad 5% i dbający o kondycję fizyczną. Aż 66,7% mężczyzn palących powyżej 15 papierosów nie dba o aktywność fizyczną.

W grupie panów powyżej 45 roku życia większość pozytywnie odpowiedziało na pytanie czy dbasz o aktywność fizyczną. Wśród osób niepalących i wydających najmniej na kosmetyki jest to aż 55,6%. 22,2% jest odmiennego zdania. Pozostałe 22,2% ankietowanych dba o kondycję fizyczną wydając na kosmetyki odpowiednio do 10% i 20% swoich dochodów. Połowa panów, którzy wypalają do 5 papierosów dziennie nie uprawia czynnie sportu. Po 25% ankietowanych znalazło się w grupach, które kupują kosmetyki za kwotę do 5% dochodów i między 5 a 10% zarobków. Dużo lepiej przedstawia się sytuacja u respondentów palących odpowiednio do 15 i powyżej 15 papierosów dziennie: 66,7% i 71,4% oświadczyło, że na produkty kosmetyczne przeznaczają do 5% jednocześnie dbając o swój stan kondycji fizycznej.

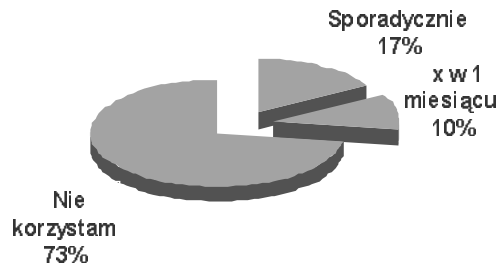
W związku z tym, iż ankietę przeprowadzały osoby związane z branżą kosmetyczną pokuszono się o zapytanie mężczyzn jak często korzystają z usług zakładów kosmetycznych.

Odpowiedzi na to pytanie przedstawiono na rycinach I - IV.

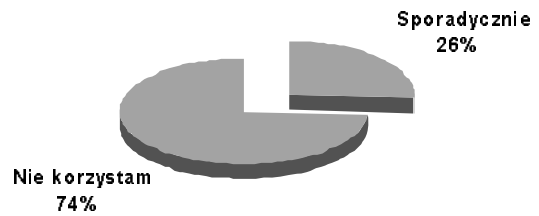
Powyższe wykresy pokazują, iż największy odsetek każdej z grup stanowią ankietowani nigdy nie korzystający z usług kosmetyczek. Jedynie w grupie wiekowej między 25 a 35 rokiem życia znalazły się osoby, które zadeklarowały, iż raz w miesiącu lub kilka razy w miesiącu uczęszczają na zabiegi kosmetyczne.

## Wnioski

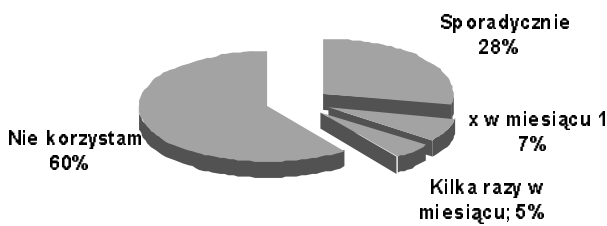
1. Najwięcej osób deklaruje, że nie pali niezależnie od aktywności zawodowej w grupie respondentów do 25 roku życia (grupa I) jak i między 35 a 45 rokiem życia (grupa III). Nie znaleziono zależności między wiekiem, życiem zawodowym i stosunkiem do nałogu palenia.
2. Mimo tego, iż w środkach masowego przekazu dużo miejsca poświęca się szkodliwości palenia część ankietowanych nie umiała dokładnie określić ilości substancji szkodliwych znajdujących



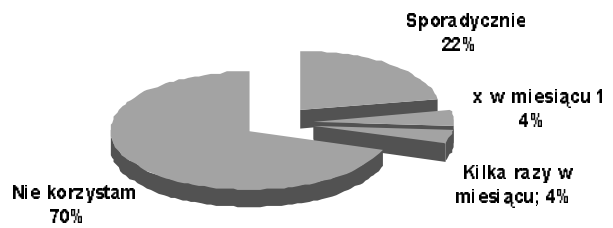
Ryc. I. Korzystanie z gabinetów kosmetycznych mężczyzn z grupy I  
 Fig. I. How frequently men go to beauty parlour; I group: never 73%, sporadically 17%, once a month 10%



Ryc. III. Korzystanie z gabinetów kosmetycznych mężczyzn z grupy III  
 Fig. III. How frequently men go to beauty parlour; III group: never 74%, sporadically 26%



Ryc. II. Korzystanie z gabinetów kosmetycznych mężczyzn z grupy II  
 Fig. II. How frequently men go to beauty parlour; II group: never 60%, sporadically 28%, once a month 7%, few times in a month 5%



Ryc. IV. Korzystanie z gabinetów kosmetycznych mężczyzn z grupy IV  
 Fig. IV. How frequently men go to beauty parlour; group IV: never 70%, sporadically 22%, once a month 4%, few times in a month 4%

się w papierosach. Duży odsetek badanych zadeklarował brak wiedzy na ten temat. Najmniej wiedzy o zawartości związków szkodliwych w papierosach wykazały osoby niepalące. Większą świadomość o zgubnym wpływie tego typu używki na organizm człowieka mają palące.

3. Z analizy odpowiedzi respondentów wynika, że środowisko dość znacznie wpływa na postawę wobec palenia tytoniu. Nie zaskakująco fakt iż, osoby niepalące przebywają przede wszystkim w towarzystwie osób niepalących lub palących niewiele.

4. Optymizmem napawa postawa mężczyzn wobec dbałości o kondycję. Większość zarówno osób palących jak i niepalących odpowiedziało twierdząco na pytanie czy dba o aktywność fizyczną. Niestety jednocześnie na kosmetyki przeznaczają niewielkie kwoty pieniędzy.

5. Jeśli chodzi o korzystanie z usług z gabinetów kosmetycznych to nie są one popularne wśród znaczącej części panów. Mały odsetek ankietowanych zagląda do zakładów kosmetycznych sporadycznie, a nieliczni przyznają, że bywają raz lub kilka razy w miesiącu.

## Piśmiennictwo / References

- Zarzezna-Baran M, Wojak-Hasa E. Wiedza studentów medycyny akademii medycznej w Gdańsku o niektórych elementach stylu życia. *Probl Hig Epidemiol* 2007, 88(1): 55-59.
- Zatoński W. Jak rzucić palenie, *Medycyna Praktyczna*, Warszawa 2007.
- Zatoński W, Przewoźniak K. Palenie tytoniu w Polsce: podstawy, następstwa zdrowotne i profilaktyka. Centrum Onkologii - Instytut, Warszawa 1999.
- Cekiera C, Zatoński W. Palenie tytoniu: wolność czy zniewolenie, *Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego*, Warszawa 2001.
- Kleszczewska E, Jaszczuk A. Badanie postaw prozdrowotnych i wiedzy dotyczącej palenia papierosów wśród młodych kobiet regionu północno-wschodniej Polski. *Przeg Lek* 2007, 64(10): 831-836.