

## 10 самых сильных аргументов, чтобы бросить курить!



### 1. Будете жить дольше!

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 12 минут. Это означает, что 10 сигарет в день в течение 10 лет отнимают от Вашей жизни более 9 месяцев

### 2. Избежите болезней легких.

Курящие люди особенно часто страдают от хронического бронхита и эмфиземы легких. Эти

заболевания вызывают трудности с дыханием и поступлением кислорода в легкие, что может привести к самым серьезным последствиям.

### 3. Защитите сердце и сосуды.

Курильщики в 2-4 раза больше рискуют заболеть ишемической болезнью сердца. Помимо этого, курение повышает вероятность развития атеросклероза, гипертонии, стенокардии и других недугов сердечно-сосудистой системы.

### 4. Уменьшите риск заболеть раком.

Табак и табачный дым содержат более 3 тысяч химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Самой грозной расплатой за курение является рак легких. У хронических курильщиков уязвимыми для рака становятся: полость рта, глотка и гортань, пищевод, поджелудочная железа, мочевого пузыря, почки и желудок.

### 5. Зубы будут белее.

Никотин окрашивает зубы в желтый цвет. Избавиться от него не поможет даже тщательная чистка. Придется делать дорогие отбеливающие процедуры или... бросить курить!

### 6. Сохраните здоровье детей.

Табачный дым вреден не только для курильщика, но и для окружающих его людей. Особенно опасно пассивное курение

для детей. Не курите в их присутствии. Отказаться от сигарет стоит и, если Вы только собираетесь стать мамой, помните: курящие женщины более склонны к бесплодию.

### 7. Экономите деньги.

Вы, наверное, и сами замечали, как сильно курение бьет по карману. Ведь с каждым годом сигареты становятся только дороже

### 8. Продлите молодость.

Табачный дым вызывает кратковременные спазмы кровеносных сосудов, от которых прежде всего страдает кожа. Она быстрее стареет, становится грубой, сухой и дряблой. Кроме того, курение истощает запас питательных веществ, например витамина С, который помогает защитить кожу от повреждений.

### 9. Станете желаннее мужчине.

Курящей женщине гораздо труднее завязать серьезные отношения с представителем противоположного пола. Исследователи выяснили, что подавляющее большинство даже курящих мужчин предпочитают видеть рядом с собой некурящую спутницу.

### 10. Будете полны сил и энергии.

Представьте: Вы больше не будете просыпаться каждое утро с традиционным кашлем курильщика и почувствуете себя наконец-то бодрым и свежим. У Вас появится огромный запас энергии: Вы сможете заниматься спортом и другой активной деятельностью, о которой курильщики могут только мечтать.



**Советы психолога!!!**  
**Как противостоять давлению  
товарищей?**

Терновской отдел  
МБУК ЦР «ЦМБ»

12+

1. Просто сказать «нет» без объяснения.
2. Отказаться и объяснить причины отказа.
3. Отказаться и уйти.
4. Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».
5. Не обращать внимания на предложения закурить.
6. Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.
7. Постараться избегать курящих компаний.
8. «Курение – медленное самоубийство».



31 мая

«День без табачного дыма»



**Скажи себе: «Нет!»**  
Прекращать дурные привычки надо сразу.  
Занятия спортом укрепляют волю,  
делают человека бодрым, здоровым,  
отвлекают его от вредных  
наклонностей.  
Человек с сильной волей никогда  
не начнет курить!

Информационное издание

Составитель: Сычева Е.В.  
библиотекарь Терновского отдела МБУК ЦР «ЦМБ»

ст. Терновская  
2021