

## Выбор за тобой!

Сегодня модно вести здоровый образ жизни. Естественно, он подразумевает, что человек обходится без курения, но состоит не только в этом. Это и забота о собственном теле, и о близких, и об окружающей среде, и много о чем еще. И этот тренд нам бесконечно импонирует.

Некурящие выглядят лучше, поскольку в них чувствуется энергия, которой лишены курящие:

- Такие люди энергичны и добиваются больших высот в карьере;
- У них всегда хорошее настроение, потому что они высыпаются;
- Эти люди привлекательны и сексуальны, у них красивые подтянутые фигуры.



ст.Романовская  
пер. Кожанова д.45

14 +

МБУК ВР «МЦБ» им. М.В. Наумова  
Отдел обслуживания

Рады видеть вас в часы  
работы отдела:

Понедельник-пятница

С 10.00 ч. до 19.00 ч.

Суббота

С 10.00 ч. до 18.00 ч.



Дыши свободно



(886394)7-02-43

[zbs2006@yandex.ru](mailto:zbs2006@yandex.ru)

<https://mcb-naumova.ru/>

Подготовил:  
Библиограф ОО  
Воликова В.В.

2023

ст.Романовская

## Брось курить – дыши свободно!

О том, что курение является вредным для здоровья, знают почти все. Однако в силу того, что неприятности и опасности, связанные с курением, как бы отсрочены во времени, каждый курильщик думает, что они его не коснутся, и живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно поразят его через 10 лет (а начавший курить в детском возрасте – и раньше).

## Курение – это угроза здоровью и смерти

С дымом каждой выкуренной сигареты в легкие входит яд. Накапливаясь в организме, он день за днем приближает наступление болезни, страданий, смерти. Курение вычеркивает из жизни человека от 19 до 23 активных лет жизни.

Курение – это несвобода

Никотин – это наркотик

Курение – один из видов наркозависимости

## Что дает отказ от курения

- Избавление от ежедневной интоксикации организма;
- Значительно уменьшается шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10–20 лет;
- Избавление от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды и т.д.;
- Сохраняются деньги на другие расходы;
- Улучшается память.

## Меры профилактики табакокурения

Среди основных мероприятий, которые способны предотвратить привыкание к вредному источнику, можно выделить:

- Активные занятия спортом. Все, кто ходит на спортивные занятия, знают, как важно сохранять чистыми лёгкие, как снижаются результаты тренировок и соревнований в случае курения;
- Высокий уровень занятости, который не позволяет сформировать вредную привычку;
- Внедрение специальных уроков и занятий в школьную и университетскую программу;
- Внедрение штрафных санкций на рабочих местах тем, кто имеет подобную зависимость;
- Ограничение возможностей приобрести или выкурить сигареты (сужение перечня мест продаж, уменьшение количества мест для курения, увеличение штрафов за курение в неположенных местах).

