

МБУК «ЦБ Ровеньского района»

Тираж: 50 экз.

Скажем курению –
НЕТ!

**Будь свободным
от табака!**

**Дыши свободно –
живи ярко!**

Наш адрес:
309740, Белгородская обл.,
п. Ровеньки, ул. Ленина, 61
тел. 8-47-238-5-52-41
Эл. адрес:
rovbiblioteka@yandex.ru

Составитель: И. В. Захаренко
Компьютерный дизайн: Е.Ю. Саенко

Ровеньки
2025



Здоровый образ жизни – твой выбор!

Курение – скрытый враг

Курение вредит не только легким, но и всему организму:

🦷 **Рак** – легких, гортани, пищевода.

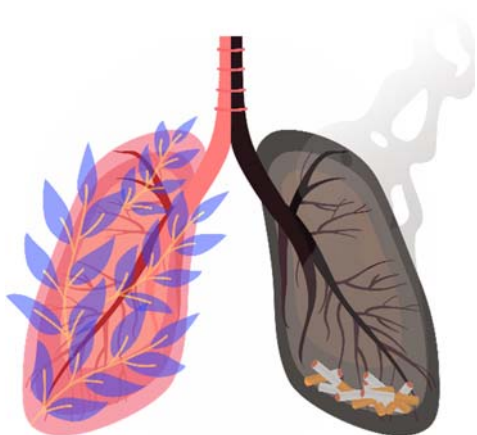
💔 **Болезни сердца** – инфаркты, инсульты, гипертония.

👤 **Хронические заболевания** – бронхит, эмфизема легких.

👎 **Снижение иммунитета** – частые простуды, долгое заживление ран.

👴 **Преждевременное старение** – морщины, желтые зубы, плохой запах.

Пассивное курение так же опасно!
Защити своих близких!



Почему люди курят?

✗ **Стресс** – но сигареты не решают проблему, а усугубляют ее.

✗ **Подражание** – "все курят, и я начал".

✗ **Зависимость** – никотин вызывает привыкание за считанные дни!

Миф: "Легкие сигареты менее вредны" – **ложь!** Они так же разрушают здоровье.

5 причин бросить курить прямо сейчас!

✓ **Уже через 20 минут** нормализуется давление и пульс.

✓ **Через 2 дня** вкус и обоняние станут острее.

✓ **Через месяц** улучшится дыхание, пропадет кашель.

✓ **Через год** риск инфаркта снизится вдвое!

✓ **Сэкономленные деньги** – от 10 000 ₽ в год на полезные вещи!

Как отказаться от курения?

✓ **Прими решение** – твое здоровье важнее привычки!

✓ **Найди поддержку** – друзья, семья, врачи помогут.

✓ **Замени ритуалы** – жвачка, вода, спорт вместо сигареты.

✓ **Используй методы** – пластыри, спреи (по назначению врача).

✓ **Не сдавайся!** Даже если сорвался – попробуй снова!

Выбирай здоровье!

◆ **Спорт** – бег, плавание, прогулки улучшают настроение.

◆ **Правильное питание** – фрукты, овощи, орехи дают энергию.

◆ **Хобби** – музыка, рисование, книги отвлекают от тяги к курению.

Ты сильнее зависимости!
Сделай шаг к здоровой жизни сегодня!