**ЗАЧЕМ БРОСАТЬ КУРИТЬ?**

Если вы все еще курите, у вас есть как минимум 4 веские причины, чтобы отказаться от этой вредной привычки. Тем более что вы получите мгновенные и долгосрочные выгоды: улучшится ваше здоровье, внешний вид, вы станете богаче и счастливее.

**Польза для здоровья**

Из-за курения ежегодно умирают около 400 тысяч россиян и миллионы имеют серьезные проблемы со здоровьем. Курение вредит практически всему организму, но особенно страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркты, инсульты, эмфизема, астма, хронические обструктивные болезни и злокачественные новообразования в легких — это неполный список заболеваний, которые буквально косят российское общество.

Пристрастие к табаку также вызывает биохимические изменения в мозге, как показывают исследования американского национального института по борьбе со злоупотреблением наркотическими веществами. Причем, они подобны деструктивным изменениям, характерным для героиновых и кокаиновых наркоманов.

Отказ от курения, независимо от стажа или количества выкуренных сигарет, дает молниеносный положительный эффект: уже через 20 минут после последней сигареты начнутся положительные изменения в организме. Исследования показали, если отказаться от пагубной привычки в возрасте до 30 лет, риск развития болезней, связанных с курением, снижается на 90%. До 50 — риск преждевременной смерти уменьшается на 50% по сравнению с людьми, которые продолжают курить. После 60 лет и старше - вчерашние курильщики живут дольше, чем их курящие ровесники.

**Внешний вид**

После отказа от курения исчезнет неприятный запах изо рта, зубы станут более белыми, улучшится цвет лица, пальцы и ногти перестанут быть желтоватыми, замедлится появление морщин и, в целом, вы будете выглядеть моложе.

**Выгоды для жизни**

Вы защитите тех, кого любите. Пассивное курение не менее опасно, а, по некоторым данным, даже более, чем активное. Особенно для детей до 5 лет и беременных женщин. Дети, рожденные матерями, подвергавшимися вредному воздействию табачного дыма, чаще болеют ОРВИ, бронхитами, воспалениями легких и бронхиальной астмой, чем дети некурящих родителей. Кроме того, дети курильщиков чаще начинают курить сами. Если вы бросите курить, вы покажете положительный пример детям и снизите вероятность того, что они начнут курить, когда вырастут.

**Финансовые выгоды**

Даже у нас в стране, благодаря усилиям властей, курить стало дорого. Если подсчитать, расходы могут неприятно удивить: ежедневные траты на табак помножьте на 365 дней в году и затем на стаж курения, а теперь умножьте еще на 10, чтобы выяснить расходы в ближайшее десятилетие.

