**30 priežasčių, kodėl verta mesti rūkyti**(<https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/sveikata/30-priezasciu-kodel-verta-mesti-rukyti-1028-506059>)

1. Sutaupysite pinigų. Jums nereikės pirkti nemažus pinigus kainuojančių „nuodų“. Įsivaizduokite, kiek pinigų galėsite sutaupyti ir panaudoti juos prasmingesniems dalykams.

2. Pagerinsite lytinį gyvenimą. Seniai įrodyta, kad rūkymas neigiamai veikia vyrų lytinę potenciją. Kuo ilgiau rūkote, tuo daugiau jums teks dėl to gailėtis.

3. Geriau miegosite. Rūkaliai 4 kartus dažniau linkę skųstis nemiga. Tyrimai parodė, kad rūkymas prisideda prie miego sutrikimų.

4. Turėsite stipresnius kaulus. Dėl rūkymo sumažėja kaulų tankis, o tai didina lūžių riziką.

5. Geriau girdėsite. Rūkaliai turi beveik 70 proc. didesnę tikimybę turėti klausos problemų.

6. Patogiai jausitės viešose vietose. Dabar vis daugiau restoranų, kavinių ir kitų viešų vietų draudžia rūkyti. Jums nereikės galvoti, kur ir kaip čia išeiti, kad galėtumėte „supešti“ cigaretę. Taip pat skaitykite: Žalingi įpročiai gali būti naudingi? Ką apie tai mano mokslininkai

7. Sumažinsite riziką susirgti žvyneline. Žvynelinė, dar kitaip vadinama psoriaze, – tai lėtinė liga, pažeidžianti odą ir, sunkesniais atvejais, sąnarius. Tyrimai parodė, kad kasdienis rūkymas susijęs su psoriazės vystymosi rizika. Kuo daugiau cigarečių surūkote, tuo labiau rizikuojate.

8. Galėsite saugiai vartoti vaistus. Ar žinojote, kad rūkymas ir vaistų vartojimas yra rizikingas dalykas? Jei rūkote ir vartojate kokius nors vaistus, rizikuojate turėti problemų su vidaus organais.

 9. Sumažinsite riziką susirgti širdies ligomis. Rūkaliai, palyginti su nerūkančiaisiais, beveik 4 kartus labiau rizikuoja susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis arba gauti širdies smūgį.

10. Turėsite mažesnę tikimybę mirti nuo smegenų auglio. Statistika liūdna, bet ji rodo, kad dažna smegenų auglio priežastis yra būtent rūkymas.

11. Turėsite mažiau raukšlių. Rūkymas pagreitina odos senėjimo procesą, mažina jos elastingumą ir stangrumą.

12. Galėsite mėgautis puikiu maisto skoniu. Turbūt kiekvienas rūkalius žino, jog rūkymas supaprastina maisto skonį, mažina apetitą bei valgymo malonumą.

13. Geriau užuosite kvapus. Anot statistikos, rūkaliai, palyginti su nerūkančiaisiais, turi beveik du kartus prastesnę uoslę.

14. Nesigėdysite geltonų pirštų. Ne paslaptis, jog užkietėję rūkaliai turi nuo tabako pageltonavusius pirštus ir nagus.

15. Turėsite gražesnius plaukus. Rūkaliai labiau linkę pražilti negu nerūkantys. Taip pat vyrai, kurie rūko, turi du kartus didesnę tikimybę anksčiau laiko praplikti.

16. Tapsite ramesni. Jeigu mesite rūkyti, sumažinsite depresijos riziką.

17. Apsaugosite savo augintinius. Pasirodo, kad pasyvus rūkymas kenkia ne tik žmonėms, bet ir naminiams gyvūnams. Tyrimai įrodė, jog rūkymas namuose gali būti susijęs su kačių, šunų ir netgi namuose laikomų paukščių vėžiniais susirgimais.

18. Išsaugosite medžius. Tabako auginimui kasdien kertami miškai. Miškų nykimas turi neigiamų ir negrįžtamų pasekmių ir žmogui, ir gamtai.

19. Praleisite mažiau laiko odontologo kėdėje. Rūkymas didina dantų ir dantenų problemų riziką, įskaitant ir burnos vėžio riziką. Be to, metę rūkyti, atsikratysite to nemalonaus kvapo iš burnos ir turėsite gražią šypseną.

20. Atsikratysite erzinančio kosulio. Jeigu esate rūkalius su ilgamete patirtimi, turbūt žinote, koks nemalonus ir įkyrus yra kosulys, kuris ypač vargina vakarais.

21. Labiau mėgausitės gyvenimu. Cigarečių reklamoje dažnai rodomas džiaugsmas, laisvė ir draugystė. Bet realiame gyvenime viskas yra kitaip. Didžiosios Britanijos mokslinikai įrodė, kad rūkaliai yra mažiau patenkinti savo gyvenimu negu nerūkantys žmonės.

22. Su jumis bus maloniau bučiuotis. Tik pagalvokite, kokį jausmą patiria ir kokius kvapus užuodžia jūsų nerūkantis partneris, kai bučiuoja jus...

23. Rodysite gerą pavyzdį vaikams. Pagal statistiką, rūkalių vaikai turi dvigubai didesnę tikimybę taip pat rūkyti. Jeigu jums rūpi, ar jūsų vaikas ateityje rūkys, tuoj pat atsikratykite šios priklausomybės.

24. Apsaugosite savo regėjimą. Cigarečių dūmai padidina regėjimo problemų riziką, o kai kuriais atvejais gali sukelti netgi apakimą.

25. Padėsite mesti rūkyti savo artimiesiems. Tyrimai parodė, kad sunkiau yra mesti rūkyti, jeigu žmogus gyvena su rūkaliumi.

26. Jūsų kūnas taps stipresnis. Jeigu mesite rūkyti, jūsų fizinė būklė žymiai pagerės, o raumenys bus stipresni ir ištvermingesni.

27. Padidinsite galimybę pastoti. Jau seniai įrodyta, kad rūkančios moterys dažniau susiduria su nevaisingumo problema. Cigaretės kenkia moters kiaušidėms ir bendrai reprodukcinei funkcijai. Ką jau kalbėti apie tai, kad cigarečių dūmų chemikalai turi neigiamos įtakos vaiko vystymuisi.

28. Gyvensite ilgiau. Įrodyta, kad nerūkantieji gyvena ilgiau negu rūkaliai.

29. Jūsų rūbai ir namai daugiau nesmirdės rūkalų dūmais. Turbūt užkietėję rūkaliai žino, kad cigarečių dūmų kvapas įsigeria ne tik į drabužius, bet ir į namus. Ar ne maloniau būtų gyventi švara ir gaiva kvepiančiuose namuose?

30. Padidinsite darbo našumą. Paskaičiuokite, kiek kartų per dieną darbo metu išeinate 5 min parūkyti. Pagalvokite, kiek naudingų dalykų galite padaryti per tą laiką.