

**Миф первый.
КУРЯТ ВСЕ**

Это не так. Большая часть человечества не курит. В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас цивилизованное общество культивирует спортивный стиль, спортивную фигуру, регулярные занятия физическими упражнениями, ежедневную гимнастику. Табакокурение может помешать карьере.

Всё больше предпринимателей отказывается брать на работу курящих. В США более 35 млн. бросили курить, в Англии более 8 млн. человек.

У нас в стране целые группы молодёжи – от «поп-звёзд» до «зелёных» отказываются от курения и культивируют здоровый образ жизни со страстью и эпатажем, свойственным тинэйджерам.

**Миф второй.
ВСЕ ВЗРОСЛЫЕ КУРЯТ**

Это не так. В нашей стране 40% мужчин и 9 из 10 женщин не курят.

**Миф третий.
БРОСИТЬ КУРИТЬ ЛЕГКО**

Это не так. Большинство курильщиков пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, и это у них не получалось. По данным Всемирной организации здравоохранения, с первой попытки это удаётся только каждому сотому курильщику со стажем.

**Миф четвертый.
КУРЕНИЕ - ЭТО БЕЗВРЕДНОЕ ЗАНЯТИЕ**

Это не так. Курение – главный фактор риска заболеваний лёгких, сердца, нервной системы. 9 из 10 больных раком лёгких курили. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшится более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет. Учёные Германии установили, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

**Миф пятый.
КУРЕНИЕ ОПАСНО ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, КТО КУРИТ**

Это не так. Медики давно установили, что пассивные курильщики так же становятся жертвами табака. Находясь в курящей компании, тинэйджер рискует не только привыкнуть к табачному дыму (от чего один шаг к сигарете), но и получить весь «букет» заболеваний, связанных с курением.

**Миф шестой.
КУРЕНИЕ ПОМОГАЕТ ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНЫМ**

Это не так. Есть много полных, которые, по собственному признанию, курят как паровоз. Правда, у бросивших курить, восстанавливается вкусовая чувствительность и в первое время многие бывшие курильщики очень много едят – сказываются вернувшиеся здоровье и аппетит. Вот тут в самый раз вспомнить о ежедневной зарядке, а так же больше овощей и фруктов.

Мифы о курении

Миф седьмой. КУРЕНИЕ УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ И СПАСАЕТ ОТ СТРЕССОВ

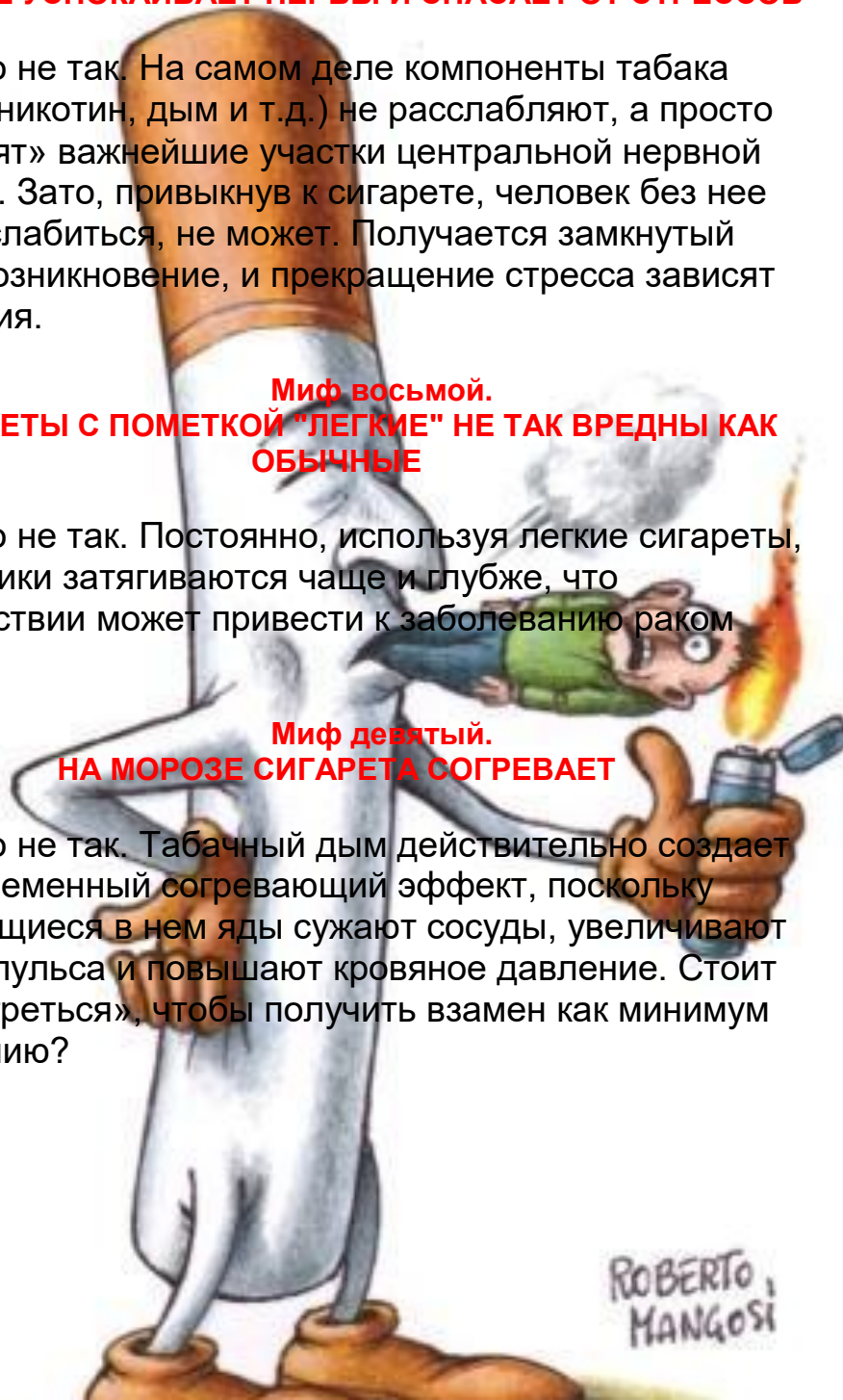
Это не так. На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться, не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

Миф восьмой. СИГАРЕТЫ С ПОМЕТКОЙ "ЛЕГКИЕ" НЕ ТАК ВРЕДНЫ КАК ОБЫЧНЫЕ

Это не так. Постоянно, используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком легких.

Миф девятый. НА МОРОЗЕ СИГАРЕТА СОГРЕВАЕТ

Это не так. Табачный дым действительно создает кратковременный согревающий эффект, поскольку содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление. Стоит ли так «греться», чтобы получить взамен как минимум гипертонию?



**Девушка + сигарета =
вонь изо рта,
гнилые зубы,
грубый голос, усики
и бесплодие!
И кому ты с этим нужна?**