



Если курение для вас - это классно провести свободное время, то задумайтесь, ведь есть гораздо более интересные занятия.



Если вы курите, чтобы быть крутым и в компании не остаться не

замеченным, то знайте, что через года вы будете мечтать в очереди к врачу о том, чтобы вернуть время назад.



Если вы задумываетесь над тем, чтобы попробовать курить, то прочитайте еще раз про вред курения.

Развенчиваем мифы о курении!



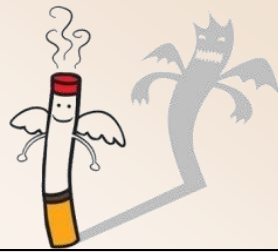
В одном восточном городе жил мудрец. Однажды шел он по базару и увидел толпу возле торговца табаком.

Мудрец подошел к ним и сказал: «У табака, по крайней мере, есть три полезных свойства: курящего никогда собака не укусит, вор ночью к нему не заберется и никогда он не будет старым».

Торговец, обрадованный похвалой своему товару, попросил его объяснить почему.

Мудрец сказал: «У курильщика рано начинают болеть ноги, он хромает, ходит с палочкой. А какая же собака укусит человека с палкой? У него появляется кашель по ночам, а какой же вор заберется в дом, где не спят? И они обычно рано умирают, не дожив до старости».

МИФ 1: «Не так страшен черт, как его малюют»



Правда: Курение убивает и ухудшает качество жизни! Но для производителей и продавцов табачной продукции выгодно курящее население, так как это их прибыль!

МИФ 2: «Это модно, круто и стильно»



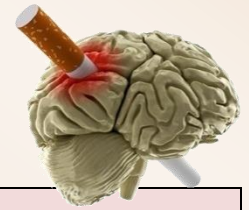
Правда: Последствия такой моды – жёлтые или гнилые и кривые зубы, часто вываливающиеся уже в 25-30 лет, раннее старение кожи, землистый или коричневый цвет лица, гнилостный запах изо рта.

МИФ 3: «Курение – отличное средство для похудения»



Правда: Само курение на массу тела никак не влияет. Оно лишь ослабляет чувство голода и усиливает предрасположенность к целлюлиту, ухудшая снабжение клеток кислородом.

МИФ 4: «Курение помогает лучше думать»



Правда: Курение снижает память.

МИФ 5: «Курение успокаивает»



Правда: Иллюзия, будто сигарета помогла успокоиться появляется, потому что человек переключается со стрессовых мыслей на процесс, не требующий обдумывания.

МИФ 6: «Курение безопасно для окружающих»



Правда: Никотин в выдыхаемом дыме частично остаётся, но более опасны 400 канцерогенных веществ, радиоактивные изотопы и угарный газ.

МИФ 7: «Электронные сигареты безопасны»



Правда: Для работы электронной сигареты необходима специальная смесь, компоненты которой далеко не безопасны.