**КУРЕНИЕ – МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

**Миф 1: «Сигареты помогают расслабиться».**

*Реальность.* Курильщик получает удовольствие от самого процесса курения – от доставания и закуривания до вдоха и выдоха сигаретного дыма.

**Миф 2: «Легкие сигареты наносят меньший вред здоровью».**

*Реальность.* В любых сигаретах присутствует никотин и прочие токсические для организма вещества, которые вызывают привыкание и наносят серьезный вред, даже если этих веществ в несколько раз меньше, чем в обычных сигаретах.

**Миф 3: «Пассивное курение не несет никакого вреда».**

*Реальность.* В табачном дыме, даже на расстоянии, присутствуют те же самые вредные вещества, просто в меньшей дозе. Данный миф больше распространяют производители табачных изделий.

**Миф 4: «Если бросить курить, появится лишний вес».**

*Реальность.* На самом деле набор лишнего веса связан с заменой сигареты на продукты питания. Просто многие люди, при наличии стресса или свободного времени постоянно стараются что-то скушать. Это могут быть орешки, конфеты, шоколад и прочие продукты.

Кроме того, вдыхание сигаретного дыма вызывает гормональные и прочие нарушения, которые могут снижать вес, и как только человек отказывается от привычки, вес возвращается в исходную позицию.

**Миф 5: «Курение – это мое личное дело».**

*Реальность.* Это ошибочное мнение, навеянное человечеству табачными корпорациями. Подумайте только, если интерес не прививать и все люди бросят курить, гиганты бизнеса не смогут получать многомиллиардные прибыли. Если сегодня ради несколько тысяч люди идут на преступление, то, что говорить о миллиардах?

**Миф 6: «Существуют безопасные виды курения».**

*Реальность.* Кальян и прочие приспособления, в которых вместо табака используются смеси иных растений также могут иметь в себя ряд веществ, которые при нагревании вызывают негативное воздействие на организм.

По этому поводу есть одна хорошая пословица – «Если бы человек был предназначен для курения, Бог бы его создал с дымоходом на голове».