

# ОТ СИГАРЕТЫ ОТВЕДИ СВОЙ ВЗГЛЯД КУРЕНИЕ – МЕДЛЕННОЕ САМОУБИЙСТВО

На каждой пачке сигарет есть надпись: «Минздрав предупреждает: курение опасно для здоровья!»

Когда нам рассказывают анекдоты, мы заразительно смеёмся. Прочитав этот анекдот, нам совсем не будет смешно (особенно тем, кто курит). «Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак! Мой табак не простой, а с секретом! От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет». Один парень купил немного табака и начал спрашивать продавца:

- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.
- А почему собака не укусит?
- Так ведь ноги будут болеть, и с палкой ходить будешь.
- А почему стариком не будешь?
- Потому что до старости не доживёшь».

А теперь немного истории. Растение назвали табаком от имени провинции Табаго острова Гаити. Семена табака были завезены в Испанию Христофором Колумбом. В Россию табак был завезён английскими купцами в 1585 году. Но нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал повсюду. Так, например, в Италии курильщиков отлучали от церкви. В назидание пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии курильщиков приравнивали к вора и водили по улице с верёвкой на шее. В России, когда царствовал Михаил Фёдорович, курильщиков наказывали шестидесятью ударами по стопам, отрезали нос или уши. А в 1634 году после пожара в Москве, причиной которого оказалось курение, оно было

запрещено под страхом смертной казни. Но так как табак был прибыльным товаром, то с 1697 года (правил царь Петр I) он стал официально разрешённым, но это вовсе не означает, что употребление его не наносит вред человеческому организму.

Табак – это враг, который убивает медленно, но верно. Хотя заядлые курильщики говорят: «Всё это сказки». И даже приводят довод: «Со мной же ничего не случилось!» Так как же быть? Конечно, лучше всего не курить, но для тех, кому нужны доказательства губительной силы табака, расскажем о его вреде на здоровье человека.

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ. 1–2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. Статистика говорит: длительно курящие заболевают стенокардией в 13 раз чаще по сравнению с некурящими, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжелого недуга. Я думаю, этих фактов достаточно, чтобы показать, какой вред приносит курение человеку. А. Дюма (французский писатель) ко всему сказанному добавлял: «Табак..., по моему убеждению, вместе с алкоголем есть самый опасный враг умственной деятельности».

Особенно вредно курение для детей и подростков. Ещё не окрепшие нервные и кровеносные системы болезненно реагируют на табак. У них ухудшается

память, внимание, почерк, глазомер.

Я обращаюсь к детям, подросткам и молодежи: «Скажите, кто из вас не мечтает быть сильным, молодым и счастливым? Разве не об этом мечтают ваши родители?» А чтобы быть сильным, счастливым необходимо быть здоровым. Здоровье – это радость и богатство каждого человека. И каждый человек в ответе за него.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. И вновь вспомним анекдот. «Индус, иудей и представитель табачной фирмы поздно вечером поступались в гостиницу. Хозяин сказал, что свободными остались только две кровати, но есть ещё сарай, в котором будет вполне удобно. Индус пошел в сарай. Через 5 минут раздался стук в дверь: «Прошу прощения, но в сарае корова – это священное животное для нас». Иудей уступил свою кровать индусу и отправился спать в сарай. Через 5 минут снова раздался стук в дверь. Смущенный иудей сказал: «Прошу прощения, но в сарае свинья. Религия не позволяет нам находиться рядом со свиньями». Представитель табачной фирмы отправился ночевать в сарай. Через 5 минут снова раздался стук в дверь. На пороге стояли корова и свинья». Уместным здесь будет вспомнить и пословицы (народная мудрость) о вреде курения: «Курильщик – сам себе могильщик», «Табак и верзилу сведёт в могилу», «Табак – забава для дураков», «Курить – здоровью вредить», «Когда появляется табак, удаляется

мудрость», «Поздоровавшись с сигаретой, попросишься с умом».

Но, несмотря на эти предостережения, каждый человек на протяжении своей жизни, на верное, сталкивался с вопросом: «Начинать курить или нет?» Никотин, содержащийся в сигарете – слабый наркотик и, привыкая к нему, с каждым годом всё труднее и труднее избавляться от него. Наркотик – это постоянная зависимость, и, как заметил А. Боровик (журналист): «полезная» привычка для смерти». А русский ученый С. Тормозов писал: «Курение – не привычка, а властная потребность, которая командует человеком». Курильщик не свободен, он – раб сигареты. Чтобы оставаться свободным человеком, стоит ли начинать курить?! Лучше занимайся спортом, музыкой, любимым делом, чтобы не страдать от безделья. «Самый лучший способ бросить курить – не начинать курить с детства», – М.Твен.

*Брось сигарету!  
Табачный дым  
Полон химических ядов!  
- Брось сигарету –  
тебе говорим!  
Себя отравлять не надо!  
Запомни – человек не слаб  
Рождён свободным. Он не раб.  
Сегодня вечером,  
как ляжешь спать,  
Ты должен так себе сказать:  
«Я выбрал сам дорогу к свету  
И, презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить,  
Я – человек!  
Я должен сильным быть!»*

**Н. ШУЛЬГИНА**  
специалист по социальной  
работе ОДПН КЦСОН  
«Милосердие»

