



Известный английский публицист Эдмунд Берк писал: «Единственное, что требуется для триумфа зла, это чтобы хорошие люди ничего не делали». Действительно так: ведь хуже всего – равнодушие, и проявлять его – значит оставаться безучастным к проблеме и оказаться ненужным обществу.

К примеру, курение – глобальная проблема нашего времени. Его вред очевиден и доказан тысячами ученых. Однако заядлые курильщики не хотят этого замечать и, несмотря на все призывы к здоровому образу жизни, продолжают активно дымить сигаретой. Конечно же, каждый сам выбирает свой образ жизни, и, казалось бы, чье-то курение не должно вызывать волнение всего общества. Однако именно из них, из этих единиц, и складываются толпы курящих – толпы, дурманящие табачным дымом все человечество.

Скорее всего, так и есть. Знаете ли вы, сколько на свете курящих? Нет? А надо бы. Ведь в мире насчитывается 1,5 млрд. курильщиков, и ежегодно курение становится причиной смерти 5,4 миллионов человек

Никотин убивает клетки мозга и останавливает формирование новых клеток, что может привести к проблемам в познании окружающего мира. Вот почему на сегодняшний день проблему курения нельзя оставлять без внимания. Конечно же, можно сделать вид, что ее нет; но от этого ситуация не улучшится, и проблема не перестанет существовать.

Вам показались неубедительными данные доводы, чтобы отказаться от курения? Можно привести достаточно причин в пользу отказа от этой вредной привычки.

По статистике, длительнокурящие, по сравнению с некурящими, в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Каждый седьмой из курильщиков со стажем болеет тяжким недугом кровеносных сосудов – эндартериитом.

В России ежегодно от болезней, вызванных курением, умирает 500 тысяч.

Итак, проблема курения является одной из самых острых и актуальных проблем современности. Однако число курящих не сокращается, и вред, приносимый от курения, по-прежнему велик. Даже зная о последствиях, многие курильщики не могут найти в себе силы, чтобы побороть тягу к курению. Для этого обозначим положительные стороны отказа от курения.

Через 2 часа после отказа от курения никотин начнет удаляться из организма. Через 12 часов пройдет чувство нехватки воздуха. Через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми, а через 12 недель улучшится система кровообращения, что позволит легче ходить и бегать. Это и должно стать для курильщиков стимулом для отказа от курения.

Главное, курильщик должен помнить, что, поддаваясь этой слабости, он подвергает огромному риску свое здоровье, и, собираясь купить сигареты, не забывать о том, что подвергает свой организм к смертельной опасности. Ведь курение убивает...

**Марина ИВАНОВА, студентка 2 курса отделения журналистики. □□□□**