

Почему я никогда не буду курить?

Почему я никогда не буду курить? С детства мне говорили, что курение – это чрезвычайно вредная привычка, от которой достаточно тяжело отказаться! Никотин – тот же наркотик, причём пострашнее некоторых. Это вещество относят к растительным ядам, и не зря.

Вдыхая табачный дым, человек заставляет страдать все органы своего тела. Загрязняются почки, начинаются проблемы с сосудами, плохо снабжается кислородом мозг, подвергается негативным воздействиям печень. Поэтому курение – одна из самых частых причин тяжелых болезней и преждевременной смерти. Но оно влияет и на внешний вид. Волосы теряют блеск и густоту, кожа утрачивает эластичность и на ней преждевременно появляются морщинки, зубы желтеют, изо рта неприятно пахнет.

Курение равносильно самоубийству! Курящий человек отравляет не только себя, но и окружающих. Активное курение сокращает жизнь на 8-10 лет, каждая сигарета на 8-15 минут. Люди курят, не задумываясь ни о своем, ни о чужом здоровье. Недаром говорят: «Рак легких – болезнь курильщика». Глядя на курящих людей, я вижу, что от этой вредной привычки им на самом деле очень трудно избавиться. Они становятся зависимыми от сигарет. Табачный дым вызывает как психологическую, так и физиологическую зависимость.

Курить или не курить? Такой вопрос никогда не стоял передо мной. Мне никогда не хотелось взять сигарету в руки. Зачем? Я хочу жить, не «задурманивая» сознание. Мои друзья тоже не курят. Также хорошим примером для меня являются мои родители, которые не курят. В будущем и я бы хотела быть примером для своих детей.

Многие в моем возрасте курят, чтобы показаться «крутыми» или получить сомнительное удовольствие. Я не согласна с ними, достичь чего-то в жизни можно и без «вредных» привычек. Мне просто интересно жить, занимаясь творчеством, получая новые знания.

Неужели жизнь настолько ничтожна, чтобы тратить её на пустые удовольствия? Нет! Жизнь – бесценна, прожить её второй раз возможности не будет! Поэтому я никогда не буду курить!