

Имена: Айлин Мехмедова Кюрдова

Клас: VIII

Училище: ОУ „Петко Рачев Славейков”

Населено място: гр. Велико Търново

Учител: Анелия Николова

Отказ от тютюнопушене

„Пушенето убива” – това е посланието на всяка кутия с цигари към хората. Цигарите представляват продукт за пушене. Съставени са от хартия и филтър. Вътре са запълнени с изсушен и ситно нарязан тютюн. В много страни тяхното рекламиране е забранено или ограничено.

Основните вещества, които се съдържат в дима на цигарите са: никотин, серен диоксид, въглероден оксид, азотен оксид и др. Всички те са токсични и причиняват редица увреждания и заболявания. Дори само тези четири съединения от над 4 000 съдържащи се в цигарения дим могат да ви превърнат в зависим и болен човек, сам съсипващ живота си.

Тютюнопушенето е една от основните причини за сериозните заболявания на хората, които пушат, но и на хората около тях. От него се уврежда целият организъм: дихателната, сърдечносъдовата, храносмилателната, отделителната, опорно-двигателната, ендокринната, половата и нервната система. Състарява преждевременно кожата и причинява много ракови заболявания. Изключително много хора умират вследствие на тютюнопушенето. По-голям е процентът на мъжете пушачи от този на жените. В днешно време повечето хора пушат заради проблеми със своите близки или познати хора, както и заради напрежението в ежедневието. Хората си мислят, че с цигарите се успокояват и затова ги пушат. Аз лично съм

виждала и деца да пушат, което не ми харесва, защото те ще останат недоразвити и ще увредят органите си завинаги. Има и деца, които не пушат, но са изложени на пасивно тютюнопушене. Те са предразположени към по-често боледуване. Излагането на тютюнев дим въпреки може да доведе и до пропушването им още в училищна възраст.

Тютюнопушенето води само до смърт и до нищо хубаво. Това е много лошо нещо, човек веднъж започне ли да пуши много трудно може да се откаже. Ако има воля и си постави за цел, може би ще успее, но много рядко се срещат такива хора. От друга страна, ако човек пуши по една кутия цигари на ден, която струва около 5 лв., когато ги откаже, може просто да спести тези пари и да направи нещо хубаво и добро с тях.

Аз лично не препоръчвам на никого да пуши, а най-вече на жените, защото може да нямат нормално протичаща бременност и да не родят децата си напълно здрави. При тях има вероятност да имат по-често аборти и да родят преждевременно. След раждането отровите поети при тютюнопушенето се предават чрез кърмата на бебето и могат да увредят органите му. При мъжете пушенето уврежда сперматозоидите и може да доведе до стерилитет.

Нека не пропиляваме живота си заради едни цигари и нека всички мъже и жени спрат да пушат. Няма лесни неща в живота, но аз вярвам, че поне младите хора, които все още не са създали семейства могат да спрат преди да е станало късно. Нека всички се замислят върху това, че с цигарите застрашаваме своя живот, живота на очакваното дете и на всички хора около нас.