

## Курение

Все вы слышали о федеральном законе «Об ограничении курения табака», принятого Госдумой? В РФ здоровье людей охраняется Конституцией РФ. И действительно, слишком много молодых людей имеют серьёзные заболевания благодаря своим вредным привычкам. Курение крадёт у человека до 15 лет жизни. Табак поражает сердце, мозг, лёгкие, почки и другие органы человека.

Но особенно вреден он для растущего организма. Те ребята, которые начали рано курить теперь имеют низкий рост, рассеянное внимание и желтые зубы. Раз табак так вреден, то почему люди порой ещё в детстве начинают курить? Одни боятся показаться маленькими перед теми, кто уже курит. На самом деле маленькими и несамостоятельными будут те, которые не смогут отказаться.

А уверенные в себе ребята ответят: «Я не боюсь. Я просто не хочу. Мой отец курит, мучается, а бросить не может. Я начинать не буду». Другие хотят попробовать, что это такое. Раз попробовал, два – и уже привык. А бросить очень трудно. Вот почему мы просим вас не пробуйте, не начинайте.

А начал - немедленно бросай, так как *никотин* – это чрезвычайно сильный яд, действующий на нервную систему, пищеварение, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Заядлые курильщики часто кашляют, потому что табачный дым оседает в бронхах лёгких и кашель помогает выводить из лёгких ядовитые вещества. Самое опасное в табаке – радиоактивный металл полоний. Именно он способствует возникновению раковых клеток. Так умер от курения известный футболист Лев Яшин и актёр Паве Луспекаев, который играл таможенника Верещагина в фильме «Белое солнце пустыни». Но не только здоровье теряют курильщики, но и деньги. Если пачка сигарет стоит в среднем 20 рублей, а в день выкуривать пачку, то за год:  $20 \times 365$  дней = 7300 рублей, т.е. можно было бы купить музыкальный центр, хороший велосипед или домашний кинотеатр. Ребята, курящий не будет казаться взрослее, а лишь подорвет своё здоровье. Поэтому желаем вам быть здоровыми, богатыми, успешными и умеющими отстаивать свою точку зрения.