

Полезно ли курение?

Извините, дорогой читатель, что ввел Вас в заблуждение.

Признайтесь, что у многих из Вас, курильщики, с замиранием сердца рука потянулась к ссылке на статью, в надежде прочитать что-то, что сможет оправдать Вашу пагубную привычку как в глазах окружающих, так и в своих собственных, что еще более важно. Может, ученые и правда нашли что-то полезное в курении... Увы, нет. Вспомните, например, лошадь, которую убила капля никотина.

Курение считается одним из самых «молодых» пороков человека и имеет более чем 500-летнюю историю. После открытия Христофором Колумбом в 1492 году Америки европейцы открыли для себя много новых растений, среди которых был и табак.

Табак был объявлен исцеляющей лечебной травой. Его рекомендовали как лекарственное средство от всех болезней. Вот как описывались его чудодейственные свойства в одной испанской книге: «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль, вылечивает головную боль...» Вначале табак нюхали и жевали, но постепенно стали применять для курения, при котором более эффективно действует основа табака – никотин. Курение папирос стало очень популярным в Европе в начале XX века. В настоящее время курение табака является самым распространенным видом наркомании во всем мире.

Вред табакокурения настолько значителен, что в последние годы в ряде стран введены меры, направленные против курения: запрещена реклама табачных изделий и продажа табачных изделий детям, курение в общественных местах и транспорте.

Я хочу открыть Вам страшную тайну - на женщин табачный дым оказывает более пагубное влияние, чем на мужчин. Учеными установлено, что курение необратимо повреждает аппарат наследственности. Если половые клетки мужчины вырабатываются непрерывно, то набор яйцеклеток женщины дается ей при рождении на всю жизнь. Сигарета, выкуренная в тринадцать или семнадцать лет, может повредить всего одну хромосому именно той самой яйцеклетки, которая через годы даст жизнь неполноценному ребенку. А изменения в хромосомах курильщиков наблюдаются вдвое чаще, чем у некурящих. У детей курильщиков обнаружено в два раза больше пороков

развития и деформации черт лица, таких, например, как заячья губа, асимметрия глаз и т. п.

Так зачем же мы курим?

В основном курильщики говорят о распространенном заблуждении, что курение расслабляет и дает удовлетворение. Но это ложь. Почему после еды, когда некурящие всем довольны, курильщики не могут расслабиться, пока не сунут в рот «соску с никотином»?

Если Вы решитесь бросить курить, то:

- не ждите понедельника, просто соберитесь с духом и бросьте;
- сообщите своим друзьям, родителям, родственникам, что Вы бросаете курить. Чем больше людей будет знать о Вашем решении, тем больше ответственности довести начатое до конца;
- не зарекайтесь бросить «навсегда» - бросьте на один день, потом еще, еще ...;
- уберите с глаз все, что напоминает Вам о курении - пепельница, спички и т.п.

А если не хватает силы воли, чтобы бросить курить навсегда, то прислушайтесь хотя бы к некоторым советам:

- курите сигареты с наименьшим содержанием никотина;
- никогда не курите натощак, а только после плотного завтрака, кроме того, никогда не заглушайте голод сигаретой;
- не докуривайте сигарету до конца, даже если она с фильтром;
- не курите нервно и быстро;
- не курите, когда пьете чай или кофе;
- не курите «на сон грядущий».

К сожалению, у меня не получается следовать всем этим советам.
А у Вас?

Автор - **Сергей Прилепский**

[Источник](#)