

NÓI VỀ CHUYỆN HÚT THUỐC LÁ

Hút thuốc lá là một trong những sở thích của con người. Có nhiều lý do để hút thuốc lá chẳng hạn như khi thần kinh căng thẳng, khi vui, khi suy nghĩ, khi trò chuyện... Hút thuốc lá sẽ làm hưng phấn thần kinh và tăng cường các hoạt động bên trong cơ thể. Từ đó hiệu quả công việc cũng tăng lên. Nhiều danh nhân trên thế giới cũng hút nhiều thuốc lá trong lúc làm việc. Hút thuốc lá tùy theo cơ thể của mỗi người nếu như thích nghi thì nó sẽ làm hưng phấn thần kinh ngược lại thì tác hại của thuốc lá cũng được biểu hiện 1 cách rõ ràng. Ví dụ như : gây ra các bệnh như bệnh phổi, viêm gan... không chỉ những người hút thuốc mới mắc bệnh phổi, viêm gan mà ngay cả những người không hút cũng mắc các bệnh đó.

Số người hút thuốc lá chiếm khoảng 10% trong tổng dân số, vì lẽ đó việc làm phiền đối với những người xung quanh thì không phải là chuyện lớn. Cho nên nếu đặt ra những qui định cấm hút thuốc ở nơi công cộng thì chẳng phải là quá nghiêm khắc đó sao ? Cần mở rộng phổ cập giáo dục ý thức cho mọi người rằng : “Xin đừng hút thuốc ở nơi công cộng để tránh làm phiền mọi người xung quanh”. Mặc khác cũng cần phải xây dựng chỗ dành cho người hút thuốc lá ở nơi công cộng. Thật sự thì việc hút thuốc lá sinh lợi thì ít mà tổn hại đến sức khỏe thì nhiều, cho nên theo tôi nghĩ không hút thì tốt hơn.

Tóm lại, nên phổ biến tác hại của thuốc lá thông qua các phương tiện thông tin đại chúng để cho mọi người ý thức rằng việc bỏ thuốc lá là cần thiết. Nhìn lại bản thân tôi, trước đây tôi cũng là người hút thuốc lá, thời kì đó cơ thể xấu, nhưng từ sau khi tôi bỏ thuốc cơ thể đã trở nên tốt. Thêm vào đó trọng lượng cơ thể cũng tăng lên. Vì vậy, tôi nghĩ rằng việc bỏ thuốc lá là cần thiết.