

A close-up, profile view of a person's face on the right side of the frame, exhaling a large plume of white smoke. The smoke billows out to the left, where it has condensed into a distinct skull shape. The skull's eye sockets, nasal cavity, and jawline are clearly defined by the negative space within the smoke. The background is solid black, which makes the white smoke stand out. The text 'Xin chào!' is centered over the middle of the smoke plume.

Xin chào!



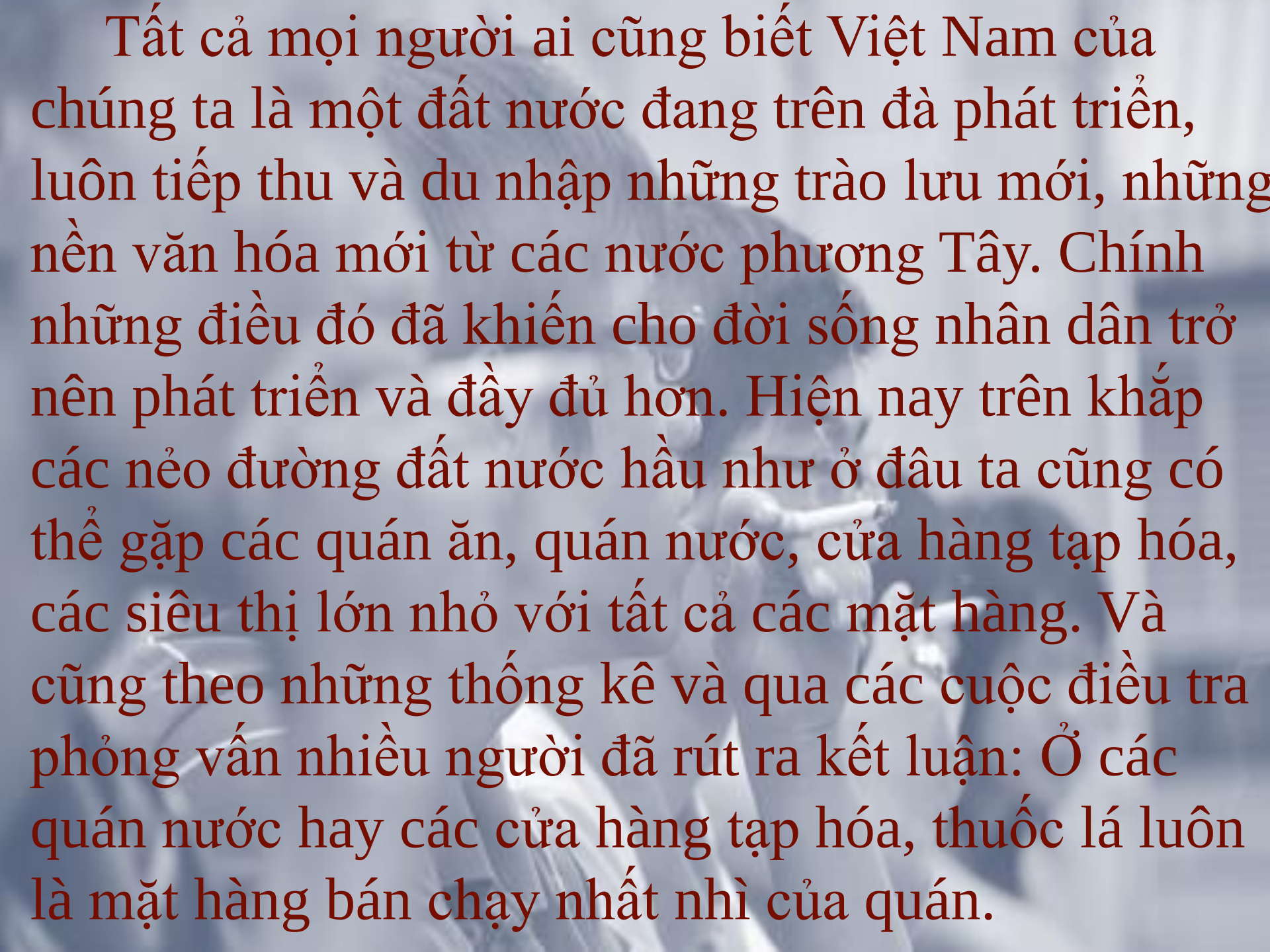
DÀN Ý BÀI NGHỊ LUẬN ĐỜI SỐNG: TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ



Thuốc lá

I. Mở bài





Tất cả mọi người ai cũng biết Việt Nam của chúng ta là một đất nước đang trên đà phát triển, luôn tiếp thu và du nhập những trào lưu mới, những nền văn hóa mới từ các nước phương Tây. Chính những điều đó đã khiến cho đời sống nhân dân trở nên phát triển và đầy đủ hơn. Hiện nay trên khắp các nẻo đường đất nước hầu như ở đâu ta cũng có thể gặp các quán ăn, quán nước, cửa hàng tạp hóa, các siêu thị lớn nhỏ với tất cả các mặt hàng. Và cũng theo những thống kê và qua các cuộc điều tra phỏng vấn nhiều người đã rút ra kết luận: Ở các quán nước hay các cửa hàng tạp hóa, thuốc lá luôn là mặt hàng bán chạy nhất nhì của quán.

II. Thân bài



Nguồn gốc lịch sử



**Cây thuốc lá dại đã xuất hiện cách đây
khoảng bốn nghìn năm tại một bộ tộc da đỏ
vùng Trung Nam Mỹ**



Năm 1492, nhà thám hiểm người Mỹ tên là *Columbus* đã nhìn thấy một người da đỏ vừa hút một loại lá cuộn tròn vừa nhảy múa điên đảo, ông đã thăm dò và nghiên cứu loại lá này và biết thêm người da đỏ gọi đó là lá *Tabacios*- cũng là cái tên đầu tiên của cây thuốc lá.



Chính từ đó cây thuốc lá được lưu truyền rộng rãi, có mặt trên hầu hết các thị trường lớn nhỏ của châu Mỹ và châu Âu cho đến thế kỉ XVIII, cây thuốc lá chính thức xuất hiện ở Việt Nam và ở khắp châu Á.



Thuốc lá được khá nhiều người đón nhận do có cảm giác vui vẻ sảng khoái khi hút. Đó cũng chính là cây cầu đưa con người vào cơn nghiện thuốc, cho đến ngày nay- thế kỉ XXI, thuốc lá đã trở thành một tệ nạn găm ghiecc của xã hội.





Biểu hiện



- ❖ Những học sinh sinh viên mới 17, 18 tuổi mới cấp ba đã biết đua đòi hút thuốc lá, lúc nào trong túi cũng phải có bao thuốc lá và cái bật lửa, cứ lúc nào không có cô giáo là lại giấu diếm tranh thủ hút thuốc.



❖ Các chú, các bác đã lớn tuổi cũng hút thuốc, kể cả ngoài đường trong ngõ hay trong nhà hoặc ở nơi công cộng, cũng hút thuốc.

❖ Những người ăn mặc sang trọng, đàn ông, đi xe ô tô mà cũng hút thuốc lá, rồi thò tay qua cửa vút điếu thuốc xuống đường .



❖ Trong một cuộc phỏng vấn khảo sát thị trường ở một siêu thị trong phường Cổ Nhuế, chị quản lý nói: “Ở siêu thị này mặt hàng thuốc lá lúc nào cũng bán chạy nhất, người dân quanh đây có vẻ thích thuốc lá lắm! Một lần nhập hàng chị phải nhập đến *mười triệu tiền thuốc lá*, có lần còn hơn...”



Thuốc lá:

- Thăng Long – 9.000đ



- Vina – 22.000đ



- 3 số - 38.000đ





2. Nguyên nhân

- Bị bạn bè lôi kéo



- Muốn chứng tỏ mình là người biết “chơi”



- Ảnh hưởng bởi kết quả học tập, hoàn cảnh gia đình...



- **Tò mò muốn biết xem hút thuốc lá cảm giác sẽ như thế nào.**



- **Với tâm lý hút vài điều sẽ không bị nghiện và dần dần trở thành thói quen không bỏ được.**



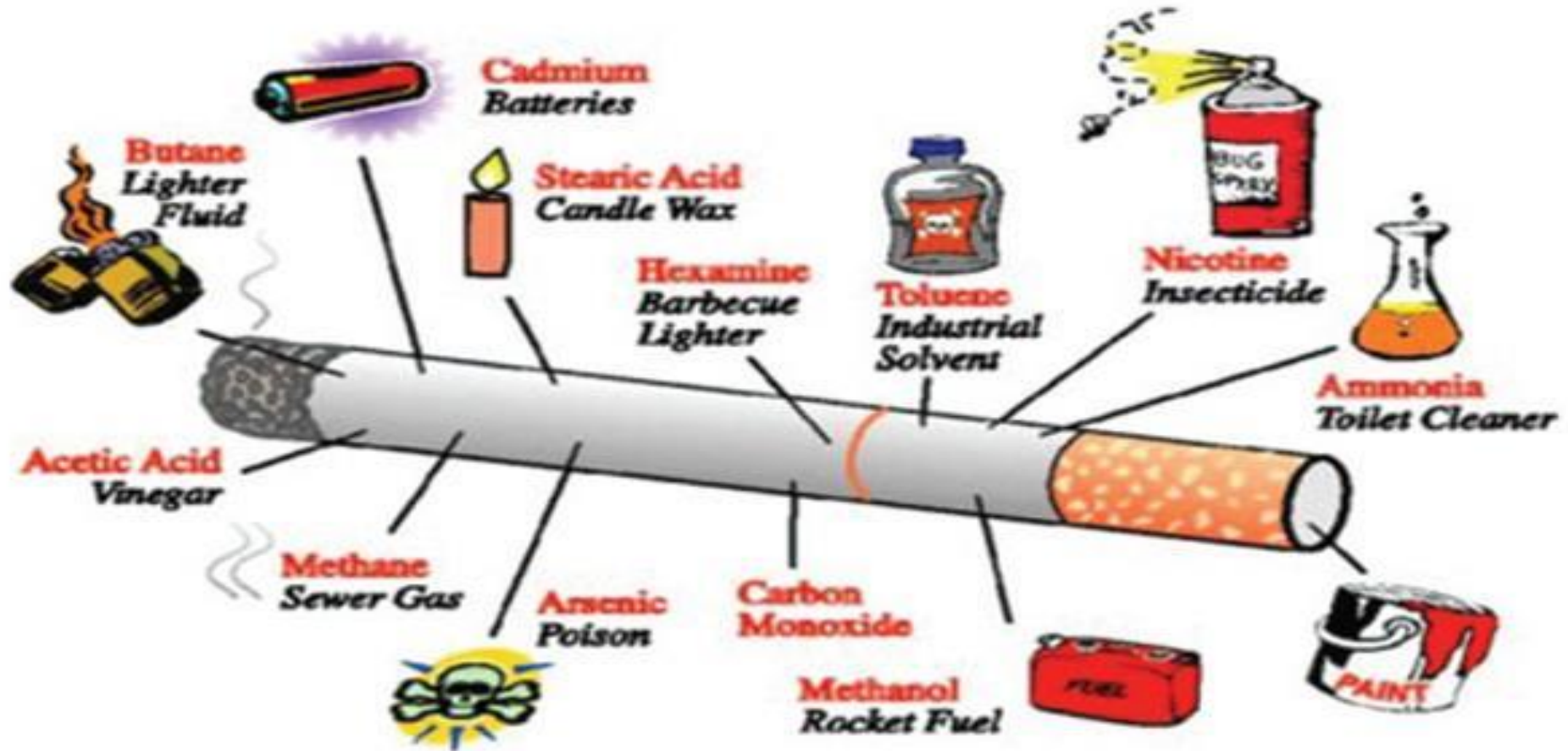
- Dễ dàng mua thuốc lá ở bất cứ chỗ nào tại các cửa hàng



- **Pháp luật chưa có quy định về độ tuổi bao nhiêu mới được mua thuốc lá**



Thành phần thuốc lá



Một báo cáo mới nhất của Mỹ vào tháng 7 năm 2015 đã công bố: khói thuốc lá hiện tại chứa *7000 chất độc hóa học* chứ không phải chỉ có 4000 chất như các công ty thuốc lá công bố. Trong đó có những chất như:

- **axton (chất tẩy trong thuốc sơn móng tay)**



- amoniac (chất tẩy rửa sàn nhà và bồn vệ sinh),



- **DDT/Dieldrin** (thuốc trừ sâu),



- phoóc-môn và CO (khí thải ô tô),



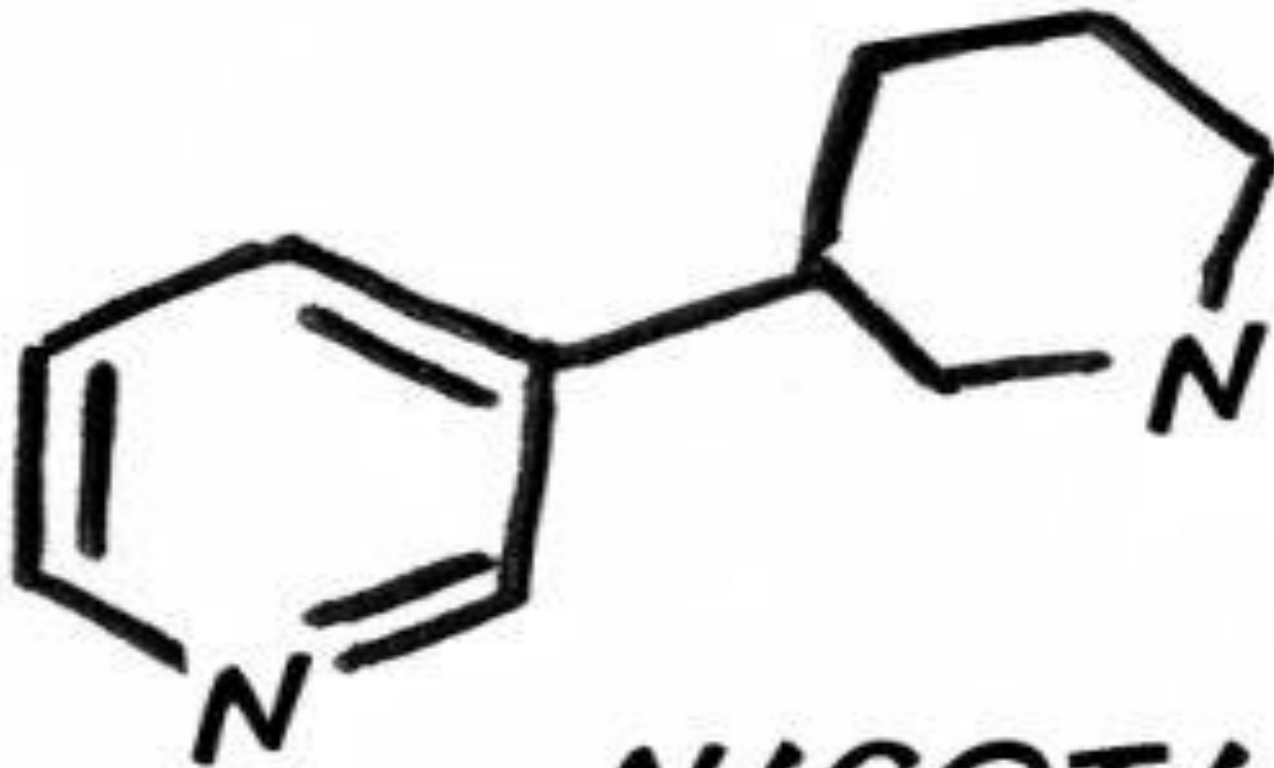
- **toluene** (dung môi công nghiệp),



- **methanol formaldehyde** (chất để ướp xác chết)...



Đặc biệt là **Nicotin** (một chất lỏng trong suốt, có mùi khó chịu và vị đắng, dễ tan trong nước và dễ dàng xâm nhập vào cơ thể qua đường miệng, hô hấp, thậm chí qua cả da.)



NICOTINE

Trong khói thuốc lá có nhiều chất kích thích khối u, tuy nhiên người nghiện hút thuốc lá quá nhiều không bị chết ngay vì liều lượng cứ ngấm dần vào cơ thể.





3. Tác hại



Với cá nhân

• Rụng tóc



- Đục thủy tinh thể



• Giảm thính lực



- **Lão hóa sớm**



- **Hở răng**



• Mồm thối



forever

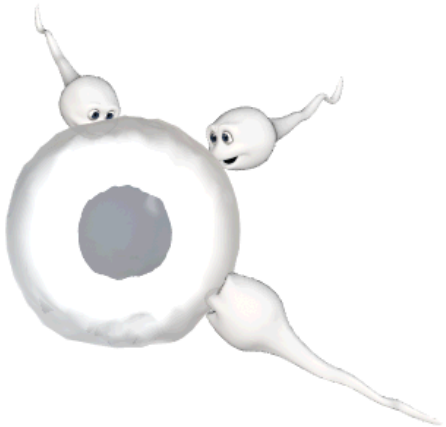
alone...



- Dễ bị còi xương, trí tuệ chậm phát triển, suy dinh dưỡng đối với trẻ em.



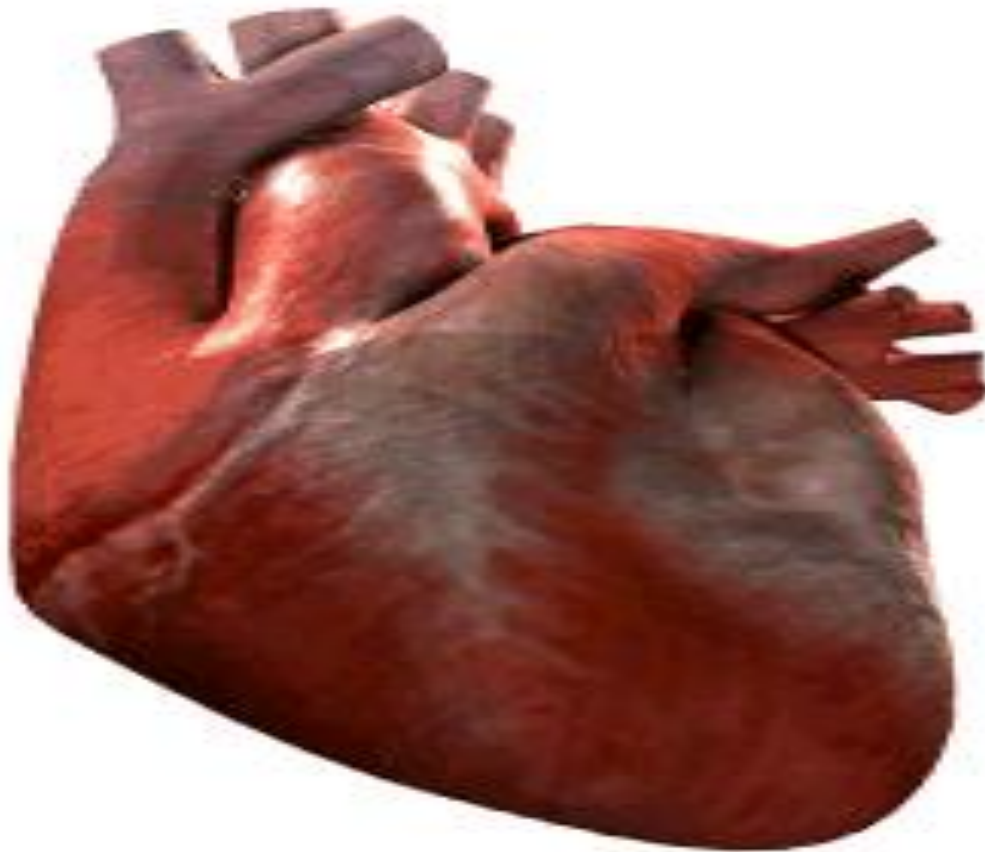
- Làm giảm số lượng và chất lượng tinh trùng, dễ dẫn đến vô sinh ở nam giới



- **Tăng nguy cơ ung thư tử cung, rối loạn kinh nguyệt, ung thư vú, đối với phụ nữ**



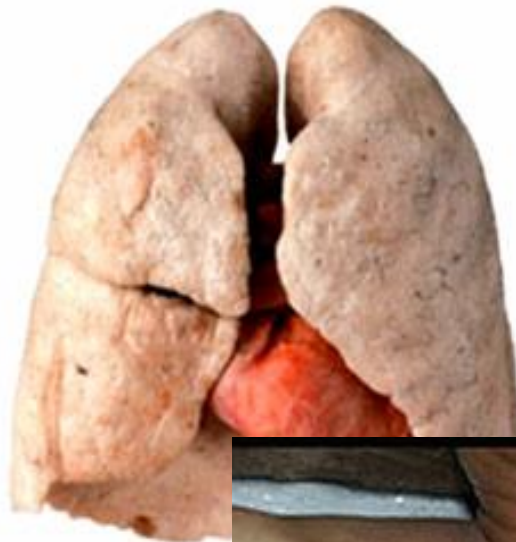
- **Gây ra các bệnh tim mạch**



• Ung thư phổi



Smoker's Lung



• Và chết



- ❑ Theo ước tính của Tổ chức Y tế thế giới, hàng năm có khoảng 40 nghìn người Việt nam tử vong vì các bệnh liên quan đến thuốc lá, và con số này đến năm 2030 có thể tăng lên tới 70 nghìn người/năm.
- ❑ Nghiên cứu của Viện Chiến lược và Chính sách Y tế năm 2011 cho thấy bệnh tật và tử vong sớm do thuốc lá làm mất đi 1,5 triệu năm sống khỏe mạnh của người Việt Nam, chiếm 12% tổng gánh nặng bệnh tật.



Với xã hội

- Xét trên gánh nặng kinh tế, năm 2012, người Việt Nam đã bỏ ra tới 22 nghìn tỷ đồng cho tiêu dùng thuốc lá.
- Tổng chi phí điều trị và tổn thất do mất khả năng lao động vì ốm đau và tử vong sớm cho chỉ 5 nhóm bệnh trên tổng số 25 bệnh do thuốc lá gây ra đã lên tới con số trên 23 nghìn tỷ đồng/năm.



- **Hỏng cả một thể hệ - Suy thoái giống nòi**



Dẫn đến diệt vong





4. Giải pháp

- Tuyên truyền tác hại của thuốc lá



- **Đánh thuế nặng mặt hàng thuốc lá**



- Pháp luật cần có quy định rõ ràng về bao bì sản phẩm thuốc lá, độ tuổi sử dụng,...



- Có biện pháp xử lý cứng rắn, nghiêm minh những kẻ vi phạm





Với những người đã nghiện thuốc lá

- Súc miệng bằng **Boni-smok** khi thêm thuốc



III. Kết bài

- Khẳng định vấn đề
- Liên hệ bản thân



- **Rèn luyện đạo đức, sức khỏe**
- **Không ngừng học tập, mở mang tầm hiểu biết**
- **Tránh xa các tệ nạn xã hội**



The end!

