

Palić czy nie palić? Oto jest pytanie

Drodzy koledzy i koleżanki!

Czym jest palenie papierosów? Przyzwyczajeniem, popisem przed innymi, a może uzależnieniem?! Zacznę od tego, czym w ogóle jest papieros.

Papieros to wyrób tytoniowy, wewnątrz którego znajduje się mieszanka tytoniowa zawierająca liście różnych odmian tytoniu. Podczas palenia zawarta w dymie nikotyna dostaje się do krwi i wywiera szkodliwe działanie na organizm człowieka. Długotrwale uzależnienie prowadzi do złego samopoczucia, wycieńczenia oraz osłabienia organizmu. Choć na początku może wydawać się osobie palącej, że nic się nie dzieje, to tylko pozory. Podstępny tytoń z dnia na dzień atakuje nasze wnętrze. Prędzej czy później nastąpią tego konsekwencje. I chociaż paląc czujemy ulgę, silne emocje, a nawet ukojenie – to tylko chwila!

Coraz więcej ludzi pali papierosy. Być może niektórzy nie zdają sobie sprawy z konsekwencji tego, co robią. Każdego roku na choroby spowodowane paleniem tytoniu umiera w Polsce przedwcześnie 100 tysięcy ludzi. Kiedy palimy, narażamy się na rozwój śmiertelnych chorób.

Palenie papierosów szkodzi na układ oddechowy, nerwowy oraz pokarmowy. Zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, astma, atak serca, udary mózgu, wrzody żołądka, nowotwory – to tylko część chorób, na jakie możemy się narazić paląc.

Zerwanie z nałogiem chociaż nie jest łatwe, przynosi spore korzyści. Zaczynając od świeżego oddechu, po korzyści finansowe. Należy zaznaczyć, że palenie papierosów nie jest tanie. Paląc paczkę dziennie, w podsumowaniu miesięcznym wychodzi spora kwota. Poza tym, gdy rzucimy palenie, wzrasta nasza samoocena, dajemy przykład innym. Pokazujemy, że można żyć nie paląc papierosów i nie ulegać presji innym, którzy to robią.

A więc, czy warto palić?

Biorąc pod uwagę szkody, jakie palenie wyrządza organizmowi, sądzę, że nie! Dlaczego? Odpowiedź jest prosta: Nie paląc mamy więcej pieniędzy, czasu oraz zdrowia! Przede wszystkim sięgając po papierosa pamiętajmy: „Palenie zabija powoli, ale konsekwentnie!”
