

Światowy dzień bez tytoniu – 31 maja 2020

Światowy dzień bez tytoniu ustanowiony został przez WHO, miał na celu zwrócenie uwagi na negatywne skutki zdrowotne palenia papierosów. Paląc papierosy wdychamy dym składający się z ponad 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 będących substancjami rakotwórczymi. W Polsce jest bardzo wielu ludzi uzależnionych od nikotyny. Nikotyna i inne związki zawarte w dymie papierosowym powodują między innymi raka płuc, krtani i ust, choroby serca oraz obniżają odporność. Osoba niepaląca, a żyjąca w atmosferze dymu tytoniowego wchłania również szkodliwe związki. Dlatego tak ważne jest dbanie o czyste powietrze wokół nas – wolne od „tytoniowego smogu”. Od nikotyny człowiek uzależnia się zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Nałogowy palacz pozbawiony możliwości sięgnięcia po papierosa nie może skupić się na niczym prócz chęci zapalenia. Dobrowolnie wyzbywa się własnej wolności i własnego zdania. Poddaje się Panu Papierosowi, stając się sługą. A przecież naturalną potrzebą człowieka jest samostanowienie, wolny wybór. Nie może więc niewolnik być człowiekiem szczęśliwym.

<https://youtu.be/7zHFdBigsOA> Zastanów się, czy warto ...

Literatura:

Kosińska Ewa, Życ radością, s. 15.

Zatoński Witold, Jak rzucić palenie.