

Pretuiti viata respingând tutunul.

vineri, 14 mai 2010

Fumatul- o sinucidere lent

Majoritatea adolescenților care fumează încep să o facă la o vârstă fragedă negândindu-se la riscurile la care se expun.

Nu numai pentru adulți, dar și pentru noi adolescenți fumatul este foarte dăunător. Înainte de a lua o decizie în privința fumatului gândiți-vă mai întâi la viața voastră, fiți conștienți de propria valoare, rezistați la presiunile exterioare ale anturajului și aveți în vedere că :

- există cel puțin 30 de substanțe cancerigene diferite în fiecare țigar ;
- fiecare țigar fumată poate scurta viața cu 8 minute;
- fumeții tineri sunt mai expuși riscului de a face infarct miocardic și cancer pulmonar decât nefumeții;
- fumatul reduce rezistența organismului la boli, în special respiratorii și cardio vasculare;
- tutunul dă pieței un aspect tern și îmbătrânește pielea, de asemenea afectează gustul și mirosul;
- tutunul este scump: fie cumpărate în pachete, fie rulate, țigările sunt scumpe și pot duce repede la faliment o persoană tânără sau chiar familii întregi.

Gândiți-vă că :

- fumând nu puneti doar viața voastră în pericol, dar și a celor din jur; dacă dumneavoastră fumați, iar persoana de lângă înhalează acel fum automat devine fumător pasiv;
- tutunul poate provoca dependență, chiar și prima țigară deseori aprinsă, doar pentru a te integra într-un grup, poate fi periculoasă.

Nu uitați că :

- tutunul nu mai este la modă ;
- mulți dintre fumători sunt considerați iresponsabili și incapabili față de cei din jur.

Precuți-vă viața pentru că este scurtă și e numai una. Spuneți stop indiferenței și renunțați la fumat, deoarece nu aveți nimic de pierdut, doar de câștigat o viață lungă și sănătoasă.

Beul Bianca Mihaela Clasa a VII-a