

„ Цигарата – приятел или враг „

„ Тютюнопушенето вреди на Вас и хората около Вас „ – този надпис е често срещан в ежедневието ни. Обикновено, пушачите запалват първата си цигара през юношеските си години. Причините най – често са , за да покажеш колко си готин, защото мислиш, че с цигарата ще решиш проблемите с приятелите и семейството си. Други пък , защото имат някакъв комплекс, а трети просто от любопитство. Повечето хора пушат, защото смятат, че цигарата действа успокояващо.

Лесно може да се разпознае нервният и силно разтревоженият човек в безизходица. Не по това , че плаче , или си скубе косите, или че се пита „ Защо точно на мен ? „ , а по това, че до него има пепелник пълен с угарки и поне една празна цигарена кутия. Когато си нервен, притеснен или ядосан, по – добре направи нещо , което те успокоява . При някой е усамотяване , при други ядене на сладка храна, каране на мотор, колоездене, та дори и

спортуване. Което и да избереш, пак е по – добре от цигарата, алкохола и наркотиците.

Най – лошото при тези пороци е, че ставаш зависим и не можеш да се откажеш.

Родителите ми са дългогодишни пушачи , които отдавна опитват да се откажат, но и до днес не успяват да се отрекат от този вреден навик. Когато решат да пият кафе, неизменно присъства поне една цигара. Днес когато си говоря с тях на темата, че връстниците ми пушат, те ме съветват, че колкото по – късно запаля първата си цигара, толкова по – добре, а ако никога не пуша, ще е най – добре. Тъй като те всеки ден съжаляват за грешката, която са направили в онзи отдавнашен ден, в който са посегнали към цигарите. Когато решим да запалим цигара , трябва първо да се замислим, че цигарата ще увреди кожата и венците ни, белите дробове, кръвоносната и нервната система, та дори сърцето и мозъка ни. Тютюнопушенето забавя растежа при подрастващите. Хора с по – високи килограми

посягат към цигарите, защото смятат, че така по – лесно ще отслабнат, а ние ги гледаме от страни и се питаме – защо се залъгват и няма ли да е по – добре да се ограничат и да спрат вредните храни и газирани напитки. Истината е , че всъщност не се залъгват. Никотинът подтиска апетита, но има ефект след време. Много често срещаме пушачи , които изминават същото разстояние със същата скорост като нас, а се изморяват много преди нас. Причина затова е, че никотинът влияе негативно на сърцето и белите дробове.

В днешно време съществуват различни начини за пушене. Най – атрактивни са наскоро нашумелите – Наргиле и Електронна цигара. Те далеч не са по – безобидни от класическата цигара с филтър. По – вредни са заради ароматите.

Когато на везна сложим в едната и страна цигарена кутия, везната се накланя, а когато слагаме в другата страна важните за нас неща : здраве, семейство, образование... везната се

издига над цигарената кутия и ни показва кое е
важното в живота.Това , че ако не сме здрави
няма да можем да се радваме на семейство ,
образование и успехи . Изводът е,че трябва да
изхвърлим цигарената кутия от живота си.

Аз подкрепям твърдението , че цигарите са
враг с който не бива да се захващаме.