

palenie wśród młodzieży. Tembardziej, że zgubne jest dla jej charakteru i rozwoju duchowego. Im wcześniej tytoń zaczął działać na niedojrzały organizm, tem zatrucie jest szkodliwsze.

Wielu ludzi palących żyje długo, lecz większa ilość umiera przedwcześnie; sami skracają sobie życie przez choroby, powstałe z zatrucia.

Tak ważne argumenty przemawiają za zaprzestaniem palenia, że właściwie trudno nawet zrozumieć, dlaczego ludzie wogóle palą a nawet niektórzy doprowadzają do tego, że wydaje im się tak potrzebnem do życia jak jedzenie i oddychanie. Palący twierdzą, że papieros ułatwia im myślenie i lepiej mogą pracować, jednak nie liczą się z tem, że przez sztuczne podniecenie się prędzej wyczerpią swe siły, coraz większą ilość papierosów wypalają, gdyż dawka truciźny musi być coraz większa i sami sprawdzają wreszcie zupełną niezdolność do pracy. Taki sam skutek wywiera papieros palony dla uśmierzania bólu. Początkowo przynosi ulgę, lecz potem pogarsza stan zdrowia. Jedni palą, by zagłuszyć cierpienia moralne, lub też używają alkoholu, by jak się to mówi „zalać robaka“. W ogólności im kraj jest mniej rozwinięty duchowo, tem więcej używa środków odurzających i tem chętniej pali tytoń i pije. Inni palą, by uzupełnić pustkę, jaką odczuwają, bo to jest najłatwiejszy sposób, a na inny są zaleniwi; powinno się każdą chwilą spędzić użytecznie, zająć się pracą fizyczną lub umysłową. Życie jest krótkie, szkoda go jeszcze tracić na odurzanie się, a przecież nie można nic robić z umysłem, przyćmionym alkoholem czy tytoniem.

Wreszcie niektórzy powiadają, że tytoń niszczy drobnoustroje w jamie ustnej i zębach. Jest to twierdzenie fałszywe, bo dezynfekcja taka więcej przyniesie nam szkody, a najlepszym środkiem pielęgnowania zębów jest codzienne czyszczenie ich po jedzeniu. Niekórzy obawiają się, że przez zaprzestanie palenia zmniejszą się znacznie dochody państwa, płynące z monopolu tytoniowego. Nie myślą jednak o tem, że państwo miałoby zdrowych obywateli; przez podniesienia społeczeństwa pod względem cielesnym i duchowym wzrosła wydajność pracy. A ileż pieniędzy wydaje się na przytułki, szpitale, więzienia i lekarstwa dla tych, którzy rujną siebie i państwo przez swe niehigieniczne życie?

Kobiety dotychczas więcej dbały o swe zdrowie i czuwały nad zdrowiem swej rodziny. Dziś jednak spotyka się często kobiety palące. Kobieta przeważnie więcej przebywa w domu, dlatego też jej nałóg gorsze czyni skutki. Niedosć, że daje przykład dzieciom, ale jeszcze szkodzi ich zdrowiu, przesycając dymem ściany mieszkania i powietrze, które wdychają domownicy, a przedewszystkiem jej niedojrzałe jeszcze i wrażliwe dzieci. Złe nawyki matki odbijają się na potomstwie. Zwykle też dzieci matki, palące papierosy są słabsze i nerwowe, łatwiej zapadają na zdrowiu, czego winę musi ponosić matka.

Palenie tytoniu jeżeli wejdzie w nałóg trudną jest rzeczą do przezwyciężenia, ale nie niemożliwą. Najlepiej jest przerwać odrazu palenie, a nie stopniowo zmniejszać ilość papierosów. Dobrze jest