

# NIE ZACZYNAJ PALIĆ A JEŚLI PALISZ RZUĆ JAK NAJSZYBCIEJ

Czy wiesz jak się robi papierosy? Z liści tytoniu, przetwarzanych w opalanych drewnem piecach(zużywających drewno wycinane z milionów hektarów lasów). Następnie dodaje się chemikalia, w tym „poprawiające” zapach i smak. Dym z tak spreparowanego tytoniu zawiera 4 000 różnych substancji chemicznych, setki z nich są trujące, co najmniej 40 ma działanie rakotwórcze, inne powodują uzależnienie.

Każdego roku palenie zabija 5 mln na świecie. Większość osób zaczęła palić jako nastolatki skracając sobie życie o 15-20 lat. Spójrz na zegarek i zobacz, jak szybko upływa 7 sekund ktoś na świecie umiera z powodu palenia. Być może to nie są argumenty, które robią na tobie wrażenie, kiedy masz kilkanaście lat, ale inne konsekwencje eksperymentowania z papierosami mogą mieć dla Ciebie już dziś.

## Palenie, bardzo źle wpływa na wygląd!

- Palacze mają poszarzałą cerę i więcej zmarszczek
- Palenie pogarsza stan dziąseł i prowadzi do wypadania zębów
- Oddech palacza jest bardzo nieprzyjemny
- Dym tytoniowy zawiera na żółto palce, a jego zapach wgryza się we włosy i ubrania
- Palenie przytłumia poczucie węchu i smaku

## Palacz nie ma pojęcia jak okropnie pachnie!

Już po wypaleniu jednego papierosa nawet na świeżym powietrzu zapach nikotyny staje się nieodłącznym atrybutem palacza. Włosy, dłonie, oddech, ubiór wszystko przesiąka specyficznym odorem wyczuwalnym przez otoczenie.

## Palenie kradnie wolność i pieniądze!

Palacz wydaje od 100-200zł miesięcznie na papierosy. Są to pieniądze, które możesz wydać na kino, płyty, koncerty, kosmetyki itp. Musisz je wydać na papierosy bo twój organizm wymusi to na tobie.

## Palenie obniża kondycję fizyczną i wyniki sportowe!

## Palenie tytoniu naraża twój mózg na niedotlenienie, przez co spada poziom Twoich możliwości umysłowych!

## Palenie skraca życie!

Jeśli rzucisz palenie w wieku 35 lat, możesz zyskać: mężczyzna prawie 7 lat życia a kobieta 6. Kilka lat, o które papierosy skrócą Ci życie w obliczu kilkudziesięciu, jakie jeszcze przed Tobą to nie tak dużo, ale pomyśl, że to połowa Twojego dotychczasowego życia.

## Chcesz mieć dobrą pracę - nie pal!

Zanim wybierzesz się na rozmowę w sprawie pracy musisz wiedzieć, że dla pracodawcy palący pracownik, to strata. Mimo, że wyższych kwalifikacji może się okazać, że nie zostaniesz wybrany właśnie dlatego, że palisz.

Jeśli chcesz rzucić palenie możesz  
uzyskać pomoc od tych, którzy już zerwali  
z nałogiem.

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym  
od poniedziałku do soboty  
od 11.00 do 19.00

0 801 108 108