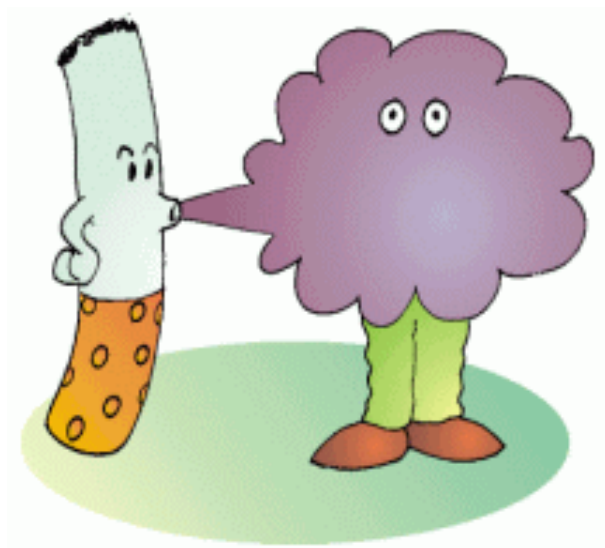


HEJ, MAŁOLATY, PALENIE TO SAME STRATY!

PROSZĘ WSTAĆ! SĄD IDZIE!

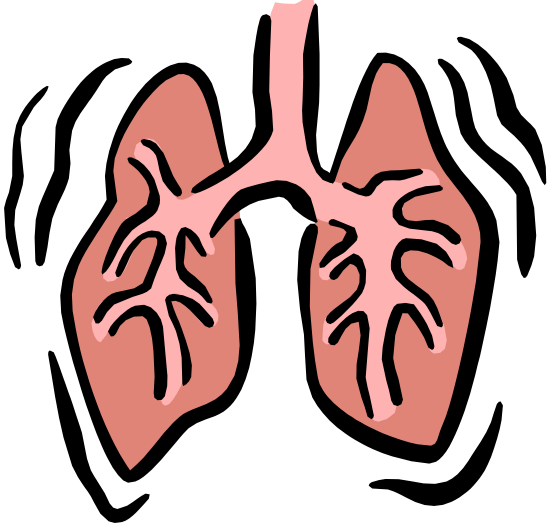



Oskarżony: **PAPIEROS**

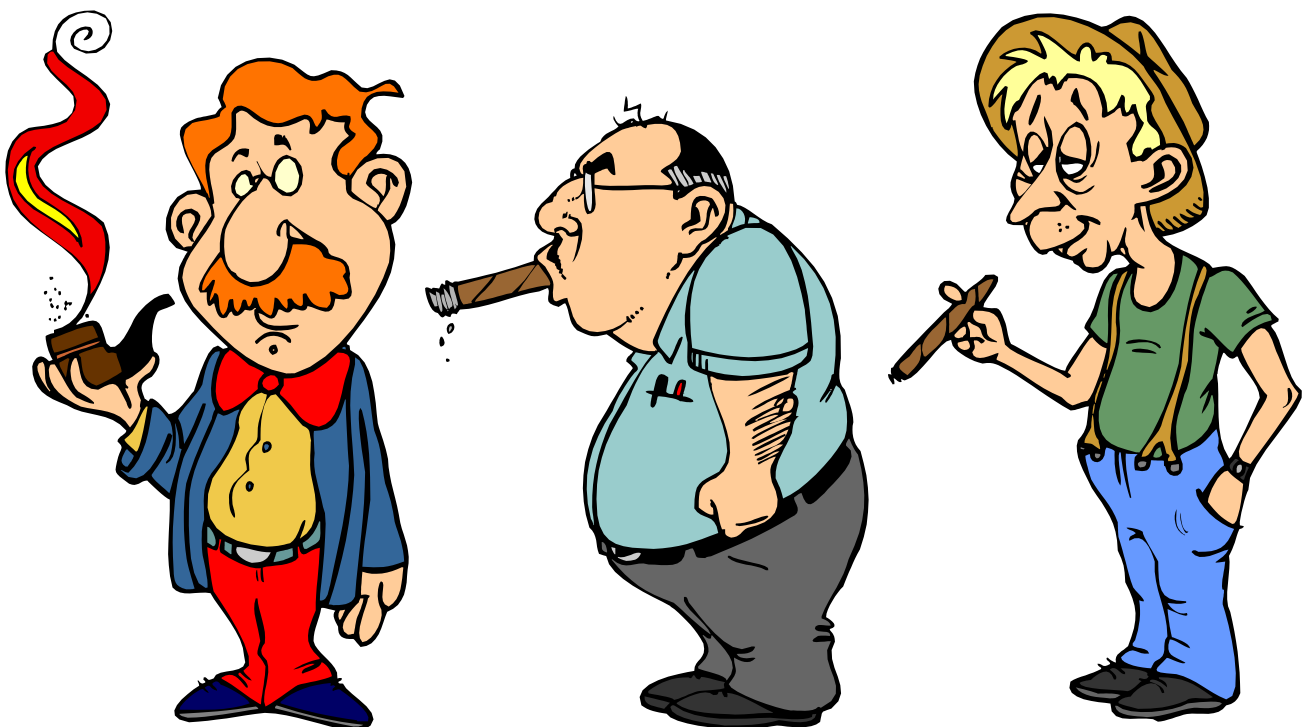


Świadkowie: **PŁUCA i SERCE**

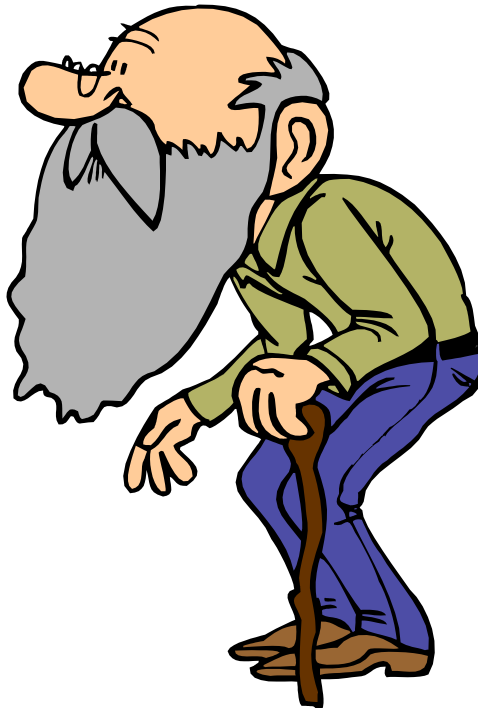
Dym papierosowy zawiera 4000 różnych substancji szkodliwych dla zdrowia:

	
<p>Ciała smołowe, które gromadzą się w płucach, są jedną z przyczyn raka płuc i krtani.</p> <p>Trujące związki chemiczne – fenole - niszczą nabłonek oskrzelowy.</p>	<p>Tlenek węgla - zmniejsza zawartość tlenu we krwi, utrudnia pracę serca, które gorzej tłoczy krew do różnych części ciała.</p> <p>Nikotyna - jest to trucizna używana do tępienia owadów. Obkurczając ściany naczyń krwionośnych powoduje zaburzenia pracy serca.</p>

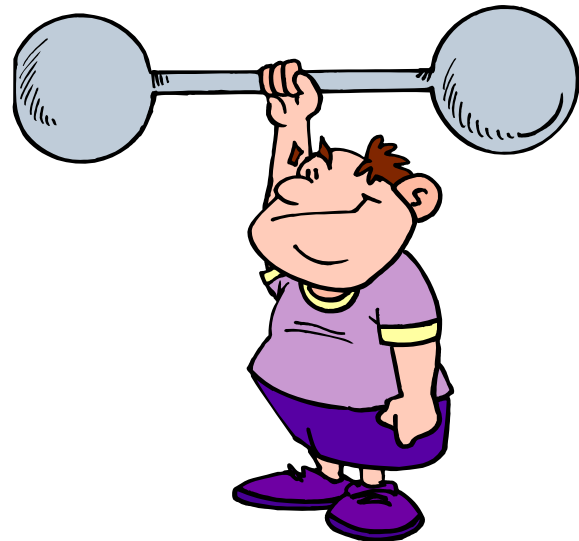
20 sztuk wypalonych dziennie papierosów skraca życie o około 5 lat,
 40 sztuk dziennie - o 8 lat,
 każdy papieros skraca życie o 5,5 minuty.



Czy chcesz dożyć późnej starości??



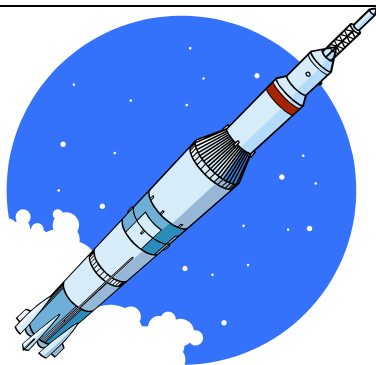
A czy chciałbyś jedną ręką podnosić ciężary??



NIE PAL !!

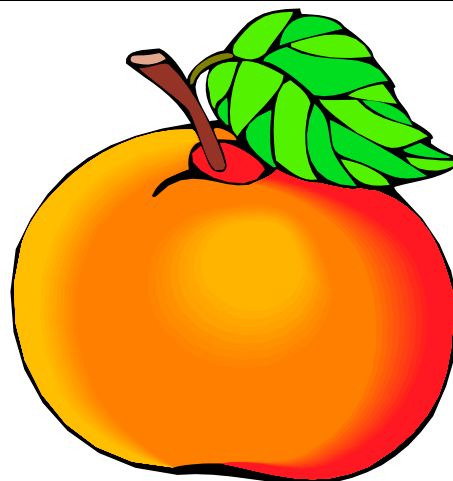
Palenie papierosów przez dzieci i młodzież w wieku szkolnym wywołuje jeszcze większe szkody niż palenie przez dorosłych. Porównując świadectwa szkolne w Niemczech, Szwajcarii, USA, Wielkiej Brytanii i innych krajach badacze stwierdzili, że uczniowie palący mają o 25% gorsze wyniki w nauce. Na odrabianie zadań potrzebują więcej czasu, gorzej uczą się na pamięć, w badaniach testowych popełniają więcej błędów. Dzieci palące papierosy mają niższy wzrost, mniejszą wagę ciała, mniejszy obwód klatki piersiowej. Osiągają gorsze wyniki w sporcie: w biegach, marszu i pływaniu.

Pierwszy papieros jest największym głupstwem!



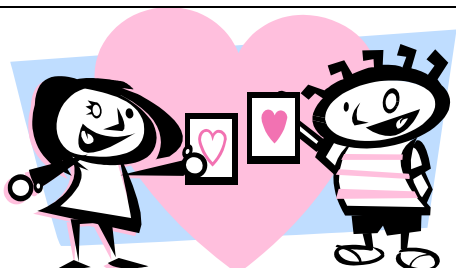
W epoce kosmosu –
niemodne palenie papierosów!

Rzuć papierosa, zjedz jabłko,
wypij szklankę mleka!



Zgodnie stwierdzają starzy i młodzi:
Palenie i na kieszeń szkodzi!

Gdy nie palisz, jesteś miły –
będą panny cię lubiły!

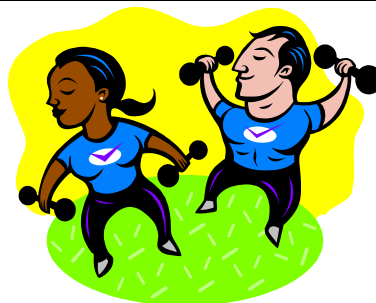


Jeśli nie chcesz mojej zguby,
rzuć palenie, o mój luby!

Ciała smołowate, kwasy, pyły –
to składniki, które w życiu robią tyły!

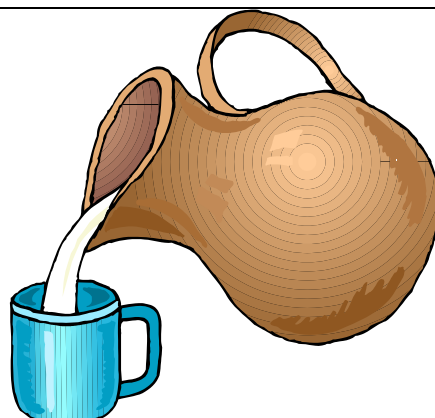


Nie przystawaj z palaczami –
rzuć palenie i bądź z nami!



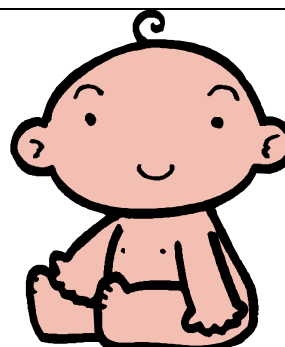
Palić - nie palić?
Oto jest pytanie!
Jakaż dziś prosta
jest odpowiedź na nie.

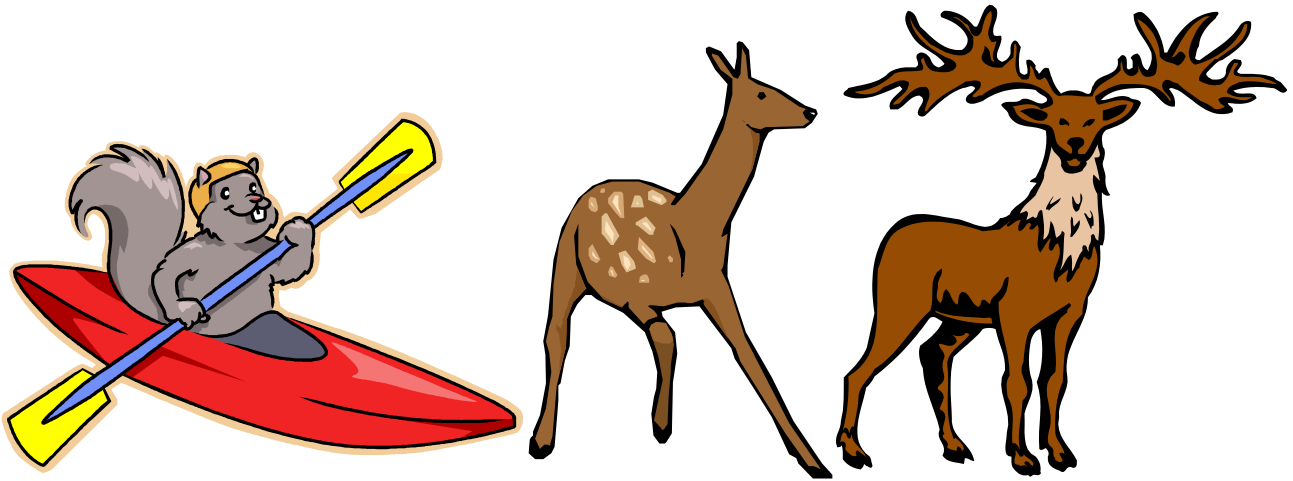
Nikotyna to na twoje zdrowie kosa,
a więc ... olej papierosa!



Siedzi ptaszek na drzewie,
ludziom się dziwuje,
że tak wielu z nich pali,
choć papieros ich truje.

Jeszcze mleko ma pod nosem,
a już buzia z papierosem!





Wiedzą wiewiórki, sarny, jelenie,
jakie szkodliwe jest palenie!



Nie raz - ale stale, nie raz - ale stale,
mów wszystkim dookoła: **Nie palę! Nie palę!**



Jasiu, czy ci nie żal?
Że wczoraj rzuciłeś palenie?
Oj, nie żal mi, wcale nie żal,
nareszcie zmądrzałem
szalenie.
Jasiu, śpiewa nasz chór,
Jasiu, tyś dla nas wzór!





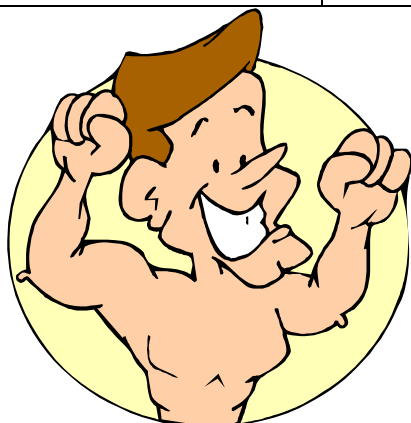
Elegancka dziewczyno –
nie pachnij nikotyną!





Zachwyca mnie szalenie
moda na niepalenie!

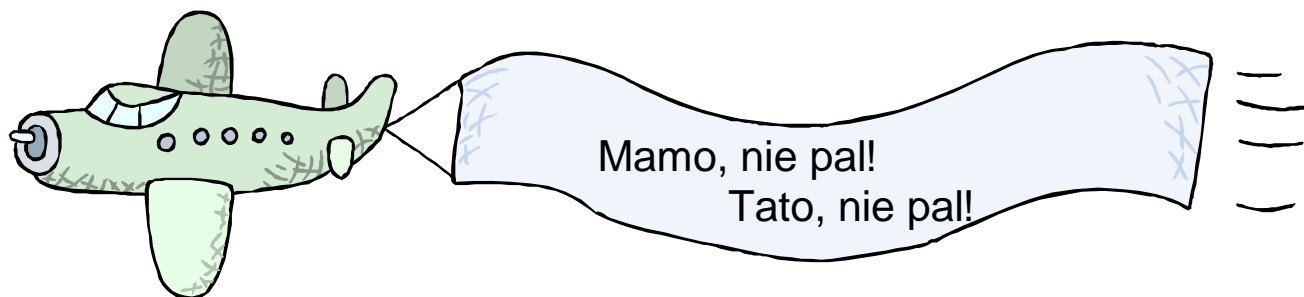


Precz
z moich oczu –
marny papierosie!
Precz
z mego serca
i serce posłucha!

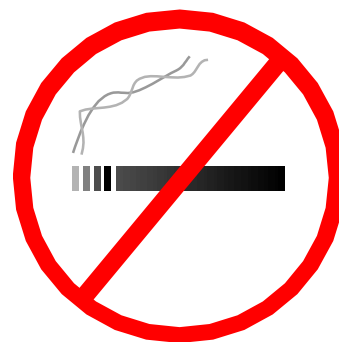


Gdy cię nie widzę,
nie wzdycham, nie płacę.
Nie tracę zmysłów,
kiedy cię zobaczę,
odkąd zrobiłem
mocne przyrzeczenie,
aby raz wreszcie
rzucić to palenie.

	<p>Papierosie śmierdzący - ty zabierasz zdrowie. Ile kieszonki ma zysku - ten tylko się dowie, kto cię rzucił. Dziś szpetność twą w całej osobie widzę i opisuję, nie tęsknię po tobie.</p>	
---	---	---



POWIEDZ PAPIEROSOM **NIE!**



POWIEDZ PAPIEROSOM **STOP!**

