

**Czy od palenia papierosów
traci się słuch?**

**Czy niepalący mają
zdrowsze dzieci?**

**Czy papierosy „light” są mniej
szkodliwe dla zdrowia?**

**Czy każdy, kto przestał
palić, musi przytyć?**







Pewnie na każdym kroku słyszysz, jak bardzo szkodliwe dla zdrowia jest palenie. $\frac{3}{4}$ palaczy i co drugi niepalący są przekonani, że informacje o szkodliwości palenia są przesadzone. Co drugiego palącego i co trzeciego niepalącego denerwuje, że ciągle się o tym mówi. Być może Ty też tak sądzisz. W natłoku informacji może się jednak zdarzyć, że umkną te, które są Tobie potrzebne. Poniżej prezentujemy kilka mniej znanych, ale użytecznych faktów. Pokazujemy argumenty za i przeciw paleniu, abyś sam mógł zdecydować, co o tym myśleć.

Dla wielu ludzi palenie jest czymś przyjemnym. Niektórzy palący lubią smak i zapach papierosa, szelest bibułki itp. Palenie kojarzy im się z przyjemnymi sytuacjami, odpoczynkiem, innym ułatwia rozmowę, daje poczucie wspólnoty.



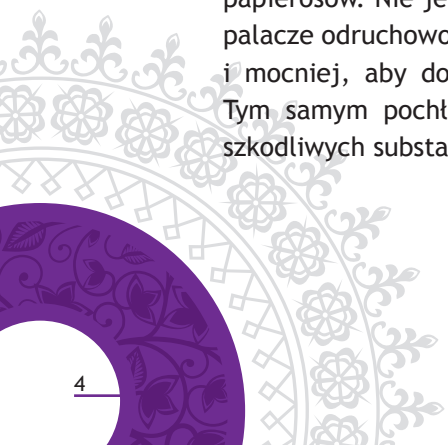
Jednak badania pokazują, że zdecydowana większość osób palących chce rzucić palenie. Jest to trudne, dlatego niektórzy poszukują rozwiązań, które pozwalają im palić, a jednocześnie ograniczyć negatywne skutki nałogu. Osoby w takiej sytuacji często poszukują odpowiedzi na następujące pytania:

a. Czy palenie cienkich papierosów (tzw. slimów) jest mniej szkodliwe?

Papierosy niezależnie od swojej grubości zawierają takie same szkodliwe substancje. Dym wdychany przez osoby palące takie papierosy zawiera wprawdzie mniej jednych substancji szkodliwych dla zdrowia, ale więcej innych.

b. Czy palenie lekkich papierosów (tzw. lightów) jest mniej szkodliwe?

Przemysł tytoniowy wymyślił papierosy o mniejszej zawartości nikotyny i substancji smolistych, by wywołać przekonanie, że są one zdrowsze od zwykłych papierosów. Nie jest to jednak prawdą, bo paląc lighty, palacze odruchowo, nieświadomie zaciągają się częściej i mocniej, aby dostarczyć potrzebną dawkę nikotyny. Tym samym pochłaniają tyle samo lub nawet więcej szkodliwych substancji.



c. Czy papierosy smakowe, np. mentolowe, mniej szkodzą zdrowiu?

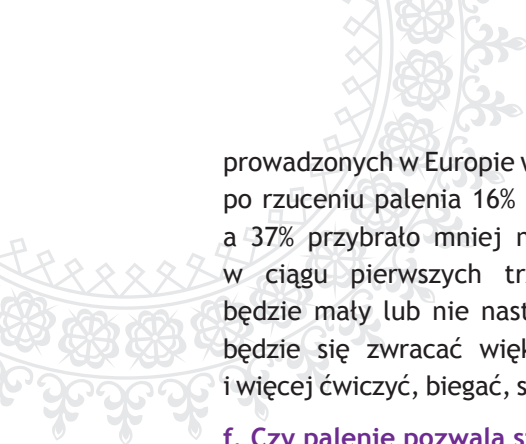
Papierosy te różnią się przede wszystkim smakiem. Mają skład podobny do zwykłych papierosów. Ich przyjemny smak może powodować, że palący mocniej i głębiej się nimi zaciągają oraz wypalają ich znacznie więcej.

d. Czy to prawda, że palenie tylko kilku papierosów dziennie jest nieszkodliwe?

Nawet wypalając niewiele papierosów dziennie, dostarcza się organizmowi trujących substancji, co oznacza, że już wtedy szkodzimy zdrowiu. Ponadto tylko nielicznym udaje się poprzestać na takiej ilości, z biegiem czasu palą coraz więcej.

e. Czy palenie pomaga nie przytyć?

Palenie zmniejsza apetyt, może przyspieszać przemianę materii (tzw. metabolizm), czyli spalanie przez organizm tego, co się zjadło. Osoby palące, gorzej odczuwając smak i zapach potraw, mogą mniej chętnie próbować apetycznych potraw. Niektórzy błędnie traktują palenie jako metodę odchudzania lub utrzymywania wagi, np. sięgają po papierosa, gdy są głodni, co powoduje, że rzadziej jedzą. Czy trzeba się zatem bać, że utyje się po rzuceniu palenia? Rzeczywiście przy rozstawaniu się z nałogiem następuje spowolnienie przemiany materii, co wynika z tego, że organizm przyzwyczaja się do nowej sytuacji. Jest to jednak przejściowe i po krótkim czasie wraca do normy. Fakt, że metabolizm spowalnia, nie oznacza, że każdy rzucający palenie znacznie przytyje. Z najnowszego zestawienia wyników badań



prowadzonych w Europie wynika bowiem, że w ciągu roku po rzuceniu palenia 16% osób nawet zmniejszyło wagę, a 37% przybrało mniej niż 5 kg. Waga rośnie głównie w ciągu pierwszych trzech miesięcy. Ten przyrost będzie mały lub nie nastąpi wcale, jeśli w tym czasie będzie się zwracać większą uwagę na to, ile się je i więcej ćwiczyć, biegać, spacerować albo uprawiać sport.

f. Czy palenie pozwala się uspokoić, odstresować?

Niektórzy ludzie po zapaleniu papierosa czują się zrelaksowani, odczuwają przyjemność. Zapalenie papierosa powoduje też, że koncentrują na tym swoją uwagę i nie myślą o niepokojących sprawach. Czasami, „idąc na papierosa”, dosłownie oddalają się od sytuacji powodującej stres. Dzięki temu na moment zapominają o problemach, jednak przykre uczucia wracają, co powoduje, że sięgają po kolejnego papierosa. Warto zatem znaleźć bardziej skuteczne metody radzenia sobie ze stresem, które działają dłużej i nie wiążą się z wdychaniem szkodliwych substancji.

g. Czy wietrząc pomieszczenie lub samochód, można całkowicie pozbyć się szkodliwych składników dymu tytoniowego?

Nawet jeżeli pomieszczenie, w którym wcześniej ktoś palił, zostało przewietrzone i nie widać dymu tytoniowego, to wciąż toksyczne substancje pozostają na ścianach, meblach, firankach czy tapicerce.

h. Czy to prawda, że palenie chroni przed niektórymi chorobami i pomaga je leczyć?

Jest kilka chorób, na które osoby palące rzadziej zapadają lub łagodniej je przechodzą. Ochronne działanie palenia zaobserwowano m.in. w przypadku mięśniaków macicy. Jest to jednak choroba skutecznie leczona i rzadko zagrażająca życiu. Osoby palące rzadziej chorują też na wrzodziejące zapalenie jelita grubego. W jego leczeniu obok innych metod można zastosować nikotynę, ale nie z papierosów, tylko podawaną w inny sposób (np. za pomocą plastrów).

Palenie papierosów jednocześnie bardzo zwiększa możliwość wystąpienia wielu innych, groźnych dla życia chorób, w tym układu krążenia i nowotworów. Na przykład 9 na 10 chorujących na raka płuca to osoby, które palą lub paliły papierosy.

Palenie tytoniu przyspiesza także powstawanie chorób układu krążenia. Pod jego wpływem tworzą się tzw. blaszki miażdżycowe, które zwężają tętnice i zmniejszają dopływ krwi do wszystkich narządów i części ciała. Palenie ponadto zagęszcza krew. W wyniku tego powstaje nadciśnienie, tworzą się zakrzepy. W efekcie może to prowadzić m.in. do zawału serca lub udaru mózgu. Na co dzień osoba paląca może odczuwać bóle nóg w trakcie chodzenia, a później nawet w czasie odpoczynku, przyspieszoną akcję serca, uczucie duszności, bóle w klatce piersiowej.

i. Czy można palić przy innych osobach, nie szkodząc im?

W otoczeniu osoby palącej znajduje się zarówno dym przez nią wydmuchiwany, jak i ten z tlącej się końcówki papierosa. Szczególnie ten drugi rodzaj dymu zawiera wiele szkodliwych dla zdrowia substancji, które wdycha każda osoba przebywająca w jej towarzystwie. Ci, przy których się pali, szczególnie w pomieszczeniu, w samochodzie, mogą mieć zaczerwienione oczy, kastać, skarżyć się na bóle głowy i gardła. Osoby niepalące, które przez dłuższy czas przebywają w miejscach zadymionych (tzw. bierni palacze), częściej zapadają nawet na bardzo poważne choroby, np. raka płuca, udar mózgu, choroby serca. Wdychają one taką ilość dymu tytoniowego, jak gdyby same paliły. Jest to szczególnie niebezpieczne dla zdrowia dzieci. Ponadto dzieci palących rodziców częściej niż niepalących w przyszłości sięgają po papierosy.

Substancje chemiczne w dymie tytoniowym

Wolimy nie zdawać sobie sprawy, jak wiele szkodliwych substancji wdycha się z każdym wypalonym papierosem. Nikt świadomie nie wypiłby zmywacza do paznokci czy nie zjadł kulek na mole. Tymczasem, paląc papierosy, wdycha się aceton czy naftalinę, które są składnikami dymu. W jego składzie znajduje się kilka tysięcy substancji chemicznych, w tym około 40 mogących powodować raka. Oto niektóre z nich:

- aceton – rozpuszczalnik, składnik lakieru do paznokci i farb;
- amoniak – składnik nawozów i środków do czyszczenia toalet;
- arsen – składnik trutki na szczury i inne gryzonie;

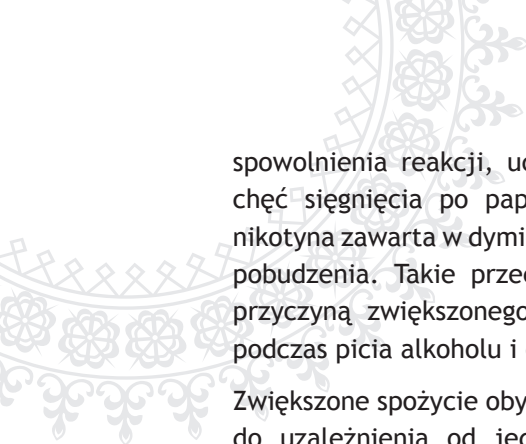
- butan – gaz w zapalnicze;
- benzopiren – związek używany do wyrobu benzyny, rakotwórczy;
- chlorek winylu – używany np. do produkcji plastiku czy wykładzin, rakotwórczy;
- cyjanowodor – gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych, rakotwórczy;
- DDT – środek owadobójczy;
- fenol – substancja podawana w trakcie wykonywania kary śmierci w USA;
- kadm – używany jako składnik farb, rakotwórczy;
- kwas stearynowy – zawarty w wosku świecy;
- metanol – alkohol, od którego się ślepie, a niekiedy nawet umiera;
- naftalina – środek odstraszający mole;
- tlenek węgla (czad) – składnik spalin samochodowych, przyczyna śmierci wielu osób w czasie pożarów;
- nikotyna – substancja zawarta w liściach tytoniu, sprawia, że człowiek łatwo się uzależnia i trudno mu przestać palić.

Wpływ łączenia palenia papierosów z innymi substancjami

Wszyscy wiedzą, że palenie papierosów szkodzi zdrowiu, ale mało kto zdaje sobie sprawę, jak działa dym tytoniowy w połączeniu np. z alkoholem, lekami, czy innymi substancjami w naszym otoczeniu, m.in. w miejscu pracy.

Dym tytoniowy a alkohol i narkotyki

Osoby palące piją zwykle znacznie więcej alkoholu niż niepalące, a wraz z ilością wypijanego alkoholu liczba wypalanych papierosów rośnie. Alkohol prowadzi do



spowolnienia reakcji, uczucia zmęczenia, co zwiększa chęć sięgnięcia po papierosa. Wynika to z tego, że nikotyna zawarta w dymie tytoniowym powoduje uczucie pobudzenia. Takie przeciwstawne działanie może być przyczyną zwiększonego użycia wyrobów tytoniowych podczas picia alkoholu i odwrotnie.

Zwiększone spożycie obydwu substancji może prowadzić do uzależnienia od jednej lub obu z nich. U osób obciążonych genetycznie ryzyko takiego podwójnego uzależnienia jest większe. Palący są dziesięciokrotnie bardziej narażeni na uzależnienie od alkoholu niż niepalący. Wśród nałogowo pijących pałą niemal wszyscy (80–90%), podczas gdy wśród ogółu Polaków pali blisko co trzeci. Młodzi ludzie nadużywający alkoholu częściej także sięgają po narkotyki. Osoby mające taki problem mogą znaleźć pomoc w internecie (www.narkomania.org.pl).

Niektóre choroby mogą być powodowane zarówno przez palenie papierosów, jak i picie alkoholu. Dotyczy to głównie niektórych nowotworów (np. jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani) i części schorzeń układu krążenia (np. miażdżycy, nadciśnienia tętniczego). U osób, które zarówno pałą, jak i piją, ryzyko zachorowania na nie jest wyższe, niż gdy sięgają po jedną z tych używek. Przykładowo ci, którzy spożywają dużo alkoholu i jednocześnie pałą, są 300-krotnie bardziej zagrożeni wystąpieniem nowotworu jamy ustnej niż osoby, które nie paliły.

Dym tytoniowy a leki

Palenie papierosów może mieć wpływ na działanie przyjmowanych leków. Wynika to z tego, że substancje zawarte w dymie tytoniowym wywołują zmiany przyswajania leków w organizmie. Najczęściej powoduje to zmniejszenie skuteczności działania leku, tj. obniżenie efektu terapeutycznego. W związku z tym warto, by szczególnie osoby długotrwale przyjmujące leki zrezygnowały z palenia, co może zaowocować poprawą skuteczności leczenia.

Jeśli jednak nie udało się zerwać z nałogiem, zawsze należy poinformować lekarza o paleniu papierosów, bo może to wymagać dostosowania dawki przepisywanych leków. Poniższa tabela przedstawia przykładowe dolegliwości wraz z niektórymi przyjmowanymi na nie lekami, których skuteczność jest słabsza u palących tytoń. Podane nazwy to substancje zawarte w lekach, a nie ich nazwy handlowe.

Dolegliwości	Leki/substancje
Arytmia	flekainid, lidokaina, meksyletyna, propranolol, werapamil, azimilid
Astma	teofilina, doustne glikokortykosterydy
Ból	fenylobutazon, antypiryna, fenacetyna, propoksyfen, dekstropoksyfen, pentazocyna
Choroby psychiczne, np. schizofrenia, depresja	leki neuroleptyczne (np. haloperidol), fluwoksamina, trazodon
Cukrzyca	insulina

Lekarz powinien zostać również poinformowany, gdy zaprzestaje się palenia tytoniu. Rezygnacja z papierosów wymaga zmiany dawki niektórych leków, np. insuliny, haloperidolu czy klozapiny. Jest to konieczne ze względu na to, że po rzuceniu palenia może dojść do niebezpiecznego wzrostu stężenia leku w organizmie. Skutkować to może wystąpieniem niepożądanych objawów, np. drgawek w przypadku przyjmowania klozapiny.

Dym tytoniowy może mieć również wpływ na skuteczność działania leków przyjmowanych przez osoby w otoczeniu palącego. Przykładem są dzieci palących rodziców chore na astmę, przyjmujące dożylnie aminofilinę.

Korzyścią z rzucenia palenia tytoniu jest możliwość uniknięcia wielu chorób będących skutkiem łącznego działania w organizmie dymu tytoniowego i leków. Do przykładowych negatywnych konsekwencji należy zwiększone ryzyko:

- zawału serca u palących kobiet przyjmujących tabletki antykoncepcyjne,
- zaburzeń erekcji u palących mężczyzn przyjmujących niektóre leki na arytmie (β-blokery),
- wrzodów przewodu pokarmowego u palących przyjmujących niektóre leki na nadkwaśność i zgagę (antagonistów receptora H_2).

Dym tytoniowy a substancje w miejscu pracy

W niektórych miejscach pracy (szczególnie w przemyśle) pracownicy narażeni są zawodowo na kontakt ze szkodliwymi substancjami, które w połączeniu z dymem tytoniowym zwiększają ryzyko wystąpienia różnych dolegliwości, a czasami nawet groźnych chorób. Tabela zamieszczona na str. 13 prezentuje takie przykładowe konsekwencje zdrowotne.

Przykładowy czynnik szkodliwy w miejscu pracy	Dolegliwości, choroby
Azbest	choroby układu oddechowego, w tym rak płuca
Włókna szklane	choroby układu oddechowego, w tym rak płuca, podrażnienie skóry, oczu, błon śluzowych nosa, duszności, świszczący oddech
Arsen	rak płuca
Beryl	choroby skóry, zapalenie spojówek, zapalenie oskrzeli i płuc
Chrom	choroby skóry, błon śluzowych nosa, choroby układu oddechowego
Nikiel	choroby skóry, układu oddechowego, w tym rak płuca i nowotwory jamy nosowej
Mangan	zapalenie płuc i oskrzeli oraz inne przewlekłe choroby płuc

W niektórych przypadkach szkodliwy wpływ dymu tytoniowego i substancji, na które narażeni są pracujący, zwiększa się wielokrotnie. Przykładowo palący powyżej 30 papierosów dziennie mają 10-krotnie wyższe ryzyko zachorowania na raka płuca niż niepalący. Natomiast w przypadku pracowników mających przez wiele lat kontakt z azbestem ryzyko raka płuca jest 5-krotnie większe w porównaniu z nienarażonymi. Łączne występowanie tych dwóch czynników wiąże się z 50-krotnym wzrostem ryzyka tej choroby w porównaniu z niepalącymi i nienarażonymi (10-krotne ryzyko u palących razy 5-krotne ryzyko u narażonych na kontakt z azbestem). Innym przykładem



jest umieralność z powodu raka płuca wśród palących pracowników huty miedzi, narażonych na działanie arsenu. Ryzyko to jest 15-krotnie większe w porównaniu z osobami niepalącymi i nienarażonymi (3-krotnie większe ryzyko raka płuc u niepalących narażonych na działanie arsenu mnoży się przez 5-krotnie większe ryzyko raka płuc u tylko palących).

W związku z tym osoby narażone w miejscu pracy na kontakt ze szkodliwymi substancjami, aby zmniejszyć ryzyko chorób, powinny rzucić palenie.

Korzyści z rzucenia palenia

Poprawa zdrowia

Niepalenie ogranicza ryzyko co najmniej kilkudziesięciu chorób, m.in.:

- układu krążenia, np. zawału serca, udaru mózgu, miażdżycy tętnic, nadciśnienia,
- nowotworowych, np. raka płuc, przełyku, jamy ustnej, nerki, żołądka, trzustki, szyjki macicy,
- układu oddechowego, np. przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), zapalenia płuc,
- układu trawienia, np. wrzodów żołądka i dwunastnicy.

Osoba paląca ma mniej tlenu we krwi, przez co gorzej funkcjonuje jej organizm – palenie „kradnie jej tlen”. To sprawia, że łatwiej się męczy, trudniej wykonywać jej pracę fizyczną, jest „bez energii”. Rzucenie palenia daje szybką, zauważalną poprawę kondycji, można wtedy wykonać większy wysiłek, nie męcząc się tak jak wcześniej np. przy wchodzeniu po schodach, bieganiu, pracy.

Są też uciążliwe w codziennym życiu dolegliwości, których wiele osób nie łączy z paleniem papierosów. Przykładem mogą być problemy ze słuchem. Składniki

dymu tytoniowego zmniejszają ilość krwi przepływającą do części ucha zwanej ślimakiem, która przez to gorzej przekazuje dźwięki do mózgu.

Palenie przyczynia się również do rozwoju zaćmy. Przyspiesza ono starzenie się całego organizmu, w tym soczewki oka, co prowadzi do pogorszenia wzroku. Inną przyczyną zaćmy jest to, że dym tytoniowy bezpośrednio podrażnia oko i je uszkadza.

Ponadto wiele popularnych chorób może się zaostrzać w wyniku palenia, np. grypa, astma, zapalenie płuc, chroniczny katar.

Poprawa sprawności seksualnej i płodności

Nie paląc, można zmniejszyć ryzyko wystąpienia szeregu problemów związanych z płodnością i sprawnością seksualną.

U mężczyzn wieloletnie palenie może prowadzić do zaburzeń wzdrodu, a nawet impotencji, zmniejszenia jakości i ilości plemników oraz schorzeń gruczołu krokowego.

Palące kobiety mogą mieć problemy z zajściem w ciążę, a nawet doświadczyć niepłodności, którą u nich leczy się znacznie trudniej. Warto wiedzieć, że kobiety rodzą się z określoną liczbą komórek jajowych. Palenie je niszczy i tym samym zmniejsza szanse na zapłodnienie.

Jeśli kobieta paląca zajdzie w ciążę, dalsze palenie może powodować komplikacje takie jak np. krwotoki, poronienie, przedwczesny poród czy cięższy jego przebieg.

Menopauza u kobiet niepalących występuje później, a jej przebieg jest łagodniejszy.

Łączenie palenia i tabletek antykoncepcyjnych zwiększa ryzyko chorób serca i udaru mózgu. Im kobieta starsza, tym jest ono większe, dlatego lepiej wcześniej zdecydować się na niepalenie.

Poprawa wyglądu

Ktoś, kto rzuci palenie, nie roztacza już wokół siebie nieprzyjemnego zapachu. Palenie osłabia węch, stąd często takie osoby nie są świadome powagi problemu. U osób, które rzuciły palenie, przykrego zapachu nie mają już włosy, skóra, ubrania, a także oddech. Nieprzyjemny zapach z ust palacza pojawia się dlatego, że substancje zawarte w dymie tytoniowym utrudniają naturalną odnowę języka. Staje się on chropowaty, resztki jedzenia łatwiej przylegają do niego i psują się. Ponadto na skutek palenia zęby są pożółkłe, przebarwione, częściej występuje próchnica, choroby dziąseł, co może prowadzić do przedwczesnej utraty zębów.

Osoba niepaląca zazwyczaj wygląda młodziej niż jej palący rówieśnicy. Palenie sprawia bowiem, że cera jest poszarzała, przesuszona, blada, szorstka, na twarzy pojawiają się zmarszczki. Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym wpływa negatywnie na odżywienie skóry od wewnątrz. Dym papierosowy niszczy kolagen i elastynę, które wpływają na jej jędrność.

Zdrowie dziecka

Rodzice mogą mieć rzeczywisty wpływ na zdrowie dzieci, chroniąc je przed dymem tytoniowym jeszcze przed ich narodzinami. Warto zaznaczyć, że dotyczy to obojga rodziców, a nie tylko matki, jak najczęściej się mówi. Zarówno palący ojciec, jak i matka mogą przekazać dziecku uszkodzone geny, które sprzyjają wielu wadom wrodzonym, a także zwiększają możliwość zachorowania przez dziecko na nowotwory w przyszłości. Planując potomstwo, warto zatem zrezygnować z palenia.

Istnieje przekonanie, że w czasie ciąży łożysko chroni organizm dziecka przed przenikaniem trujących składników dymu tytoniowego. Nie jest to prawda. W zależności od liczby wypalanych przez ciężarną papierosów,

u dziecka mogą się pojawić wady wrodzone, m.in. zniekształcenia stóp, czaszki lub kręgosłupa, rozszczepy podniebienia. Ponadto dzieci matek palących częściej rodzą się przedwcześnie i, jak pokazują badania, zdecydowanie mniej ważą niż dzieci matek niepalących.

Kobietom, które w czasie ciąży palą, często wydaje się, że ich dzieci rodzą się tak samo zdrowe, jak matek niepalących. Tymczasem na skutek głodu nikotyny są bardziej płaczliwe, niespokojne, gorzej śpią. Mają słabszą odporność, która sprawia, że są bardziej chorowite. Niektóre skutki ujawniają się w późniejszym okresie życia dzieci, np. astma, choroby układu krążenia, nowotwory. Mogą pojawić się również trudności z nauką przedmiotów ścisłych czy czytania.

Tego, jak bardzo palenie w ciąży wpływa na dziecko, dowodzą wyniki badań noworodków. Pokazują one, że w ich włosach zawarta jest nikotyna, która utrzymuje się nawet kilka lat, a w pierwszym moczu obecne są substancje rakotwórcze pochodzące z dymu tytoniowego.

Palenie negatywnie wpływa także na karmienie piersią: zmniejsza ilość mleka nawet o 1/3, skraca okres karmienia oraz pogarsza jakość pokarmu. Nikotyna przenikająca do mleka matki może powodować u dziecka np. niepokój, pobudzenie, problemy ze snem, płaczliwość, wymioty czy biegunki.

Na rozwój dziecka wywiera również wpływ palenie w otoczeniu ciężarnej i karmiącej, m.in. przez jej partnera. Ważne jest, by nie tylko kobieta rozstała się z papierosami, ale również jej bliscy. Tym bardziej że łatwiej jest wspólnie zerwać z nałogiem. Taka decyzja ograniczy negatywne skutki biernego palenia przez dziecko. Im szybciej przyszli rodzice przestaną palić, tym będzie to bardziej korzystne dla ich dziecka.

Oszczędność pieniędzy

Firmy tytoniowe stosują różne zabiegi, byśmy ciągle kupowali ich produkty i wydawali na nie pieniądze. Ponadto wiele wskazuje, że ceny papierosów będą systematycznie rosnąć na skutek podwyższania akcyzy stanowiącej element antytytoniowej polityki państwa. Pałacy decydują się zatem na wydawanie w kolejnych latach coraz większych sum na papierosy. Tymczasem pieniądze na palenie można przeznaczyć na inne przyjemne lub potrzebne sprawy. Dla przykładu, licząc, że paczka papierosów kosztuje ok. 10 zł, można kupić:

mięso na obiad dla rodziny, 2 kg pomarańczy, 3 jajka z niespodzianką dla dziecka, bombonierka (kosztujące ok. 10 zł)	1 paczka
1 kg ryby, godzina na basenie lub siłowni, strzyżenie męskie, tusz do rżęs (kosztujące ok. 20 zł)	2 paczki
bilet do kina, bluzka, książka, duża pizza, paczka pieluch, doładowanie telefonu, torba proszku do prania (kosztujące ok. 30 zł)	3 paczki
buty, rachunek za prąd, farbowanie włosów u fryzjera, przegląd techniczny samochodu, bilet miesięczny komunikacji miejskiej (kosztujące ok. 100 zł)	10 paczek
kurtka, nocleg w pensjonacie w górach dla 2 osób, flakon perfum, bak paliwa (kosztujące ok. 200 zł)	20 paczek
cyfrowy aparat fotograficzny, roczne ubezpieczenie samochodu, rowerek dla dziecka, opłaty za mieszkanie (kosztujące ok. 500 zł)	50 paczek
laptop, lodówka, wycieczka zagraniczna (kosztujące ok. 1500 zł)	150 paczek





Partnerzy:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

www.programszwajcarski.gov.pl, www.zdrowiewciazy.pl

Publikacja współfinansowana przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej

realizacja i druk: www.yanaka.pl

opracowanie treści: Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy Instytutu
Medycyny Pracy im. prof. dra med. Jerzego Nofera

