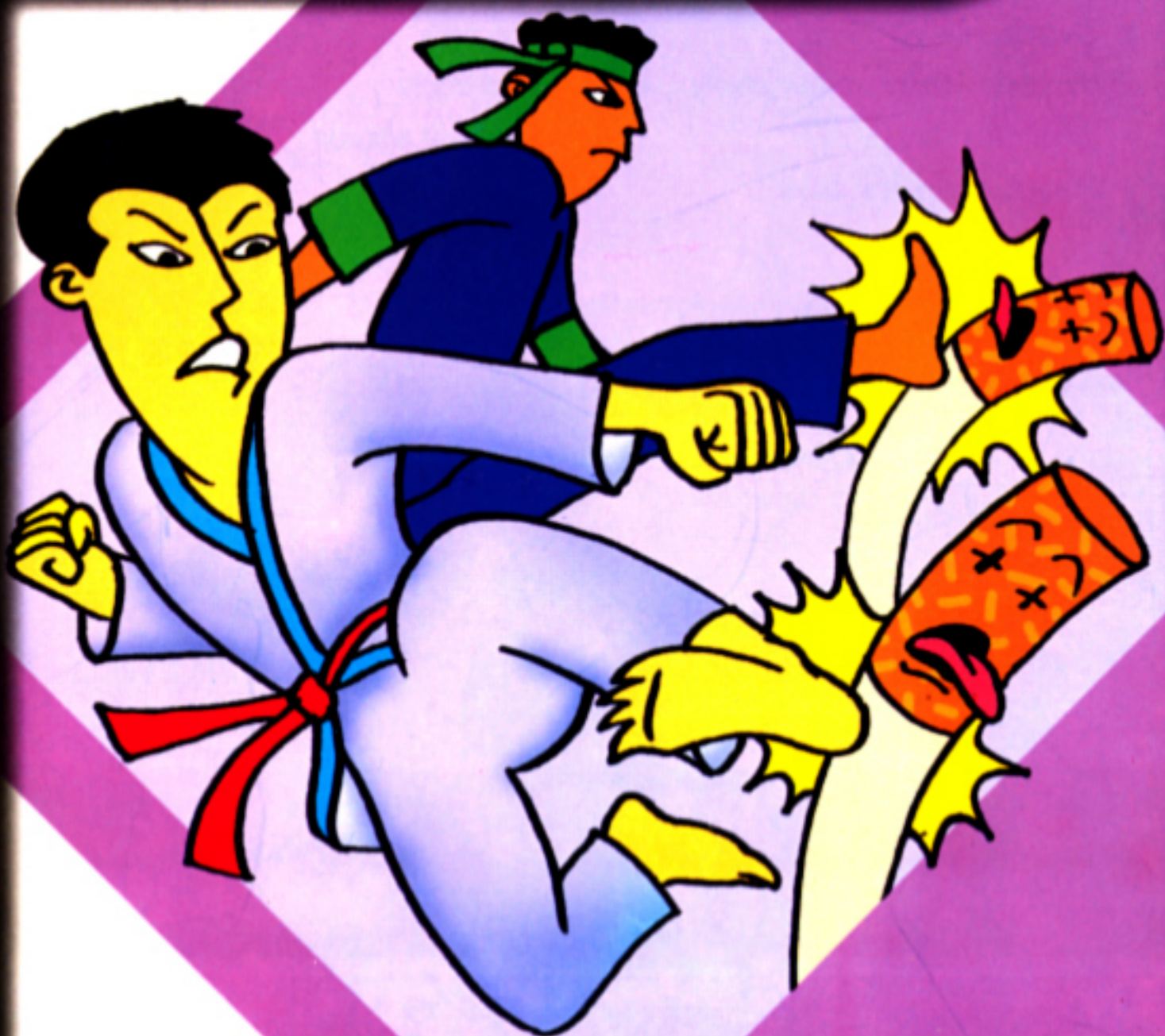


SIHAT SEPANJANG HAYAT

Katakan TAK NAK Kepada Rokok



Merokok Punca Penyakit Berbahaya

Merokok adalah tabiat buruk dan akan menyebabkan ketagihan. Asap rokok dikaitkan dengan 40 jenis penyakit serius seperti:

- Penyakit Jantung
- Kanser
- Tekanan Darah Tinggi
- Jangkitan Saluran Pernafasan
- Angin Ahmar (strok)
- Penyakit Gigi dan Gusi
- Penyakit Mata
- Ulser Perut
- Osteoporosis
- Arteriosclerosis (Penyempitan saluran darah)



- Berketerampilan, segar, matang dan disegani



- Sihat, cergas dan berstamina



- Cemerlang dalam pelajaran



- Ceria dan mempunyai ramai kawan



- Semua agama melarang penganutnya melakukan perbuatan yang merosakkan diri

Kebaikan Tidak Merokok

Racun Di Dalam Asap Rokok

Asap rokok mengandungi **4,000 bahan kimia** yang mana **200** daripadanya adalah **beracun** dan **63** adalah **penyebab kanser** (karsinogenik).



Butane



Amonia
(Pencuci lantai)



Arsenik



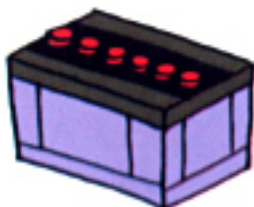
Nikotin



Tar
(Bahan membuat jalan raya)



Karbon
Monoksida



Kadmium



Metanol



D.D.T.



Formaldehyde



Naphthylamine

Kenapa anda tidak patut merokok:

Sentiasa Katakan Tak Nak

T - Terpuji
A - Aktif dan berstamina
K - Keterampilan

N - Nampak ceria
A - Anda sihat
K - Kecemerlangan akademik



Merokok tidak menampakkan kedewasaan



Dengan merokok seseorang itu tidak mudah mendapat kawan



Merokok bukan merupakan..... sumber ilham



Perokok sebenarnya tidak hebat (macho) dan bergaya (trendy)



Merokok tidak mengekalkan kelangsingan badan

***Pelajar cemerlang tidak merokok.
Jadilah seorang daripadanya.***

**“Katakan TAK NAK
Kepada Rokok”**