

Porijeklo pušenja

Kolumbo je u svom dnevniku zapisao da su mu domoroci jednom prilikom poklonili nekoliko suvih listova koji su gorki i neprijatno mirisali. Kolumbovi mornari su bili zaprepašeni kad su vidjeli kako domoroci puše i ispuštaju dim kroz nos i usta... Danas je ovaj porok raširen po cijelom svijetu, a posebno u našoj zemlji...



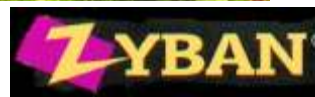
I danas svi pušači svijeta liče na te domoroce što pušenjem poprimaju "gorki i neprijatni" miris a da toga nijesu svjesni jer im otrovi duvana parališu nerve za miris u nosu.



ZAŠTO MLADI PUŠE?

- da bi bili prihvaćeni u društvu;
- da bi izgledali stariji;
- da skrenu pažnju na sebe;
- da ostave povoljan utisak na suprotni pol;
- da bi "pobjegli" od problema.

Iako je u početku izrazito neprijatnog mirisa i ukusa, duvanski dim ne očekivano brzo postaje potreba. Otrovi iz pluća vrlo brzo prelaze u krvotok i konačno stižu u mozak pušača, a i tenzija nervnog metabolizma se stišava, kao što je slučaj i kod ostalih narkomanija. Vremenom, prijatan osjećaj droge duvana se smanjuje pa pušači puše sve brže i nervoznije i povećava broj cigareta da bi obnovio raniji osjećaj... I robovanje ovom poroku se nastavlja...



Savjetovanište za odvikavanje od pušenja:
Tel. 011-456-652 (od 10 do 14h)

Odlučite da
ostavite pušenje

ZA BOLJI
IZDRAVIJI
ŽIVOT!

NVO „Danas za sutra“
X crnogorske br. 10, Cetinje 81250
Tel. 069-013-358; 069-874-321

Pušenje ili zdravlje



Kako pušači opravdavaju svoj stav prema ovom poroku?

Naučne činjenice

Ako prestanete šta dobijate?

Stadijumi oporavka

Nau ne injenice u vezi sa duvanom

Otrovi duvanskog dima kao što su nikotin, acetonitril, sumpor-vodonik, metil-hlorid, propioaldehid, razne kancerogene materije, mutagene komponente, katran, radionuklidi, selen-vodonik, itd, nalaze se u puša evoj krvi, mozgu, jetri, u bubrezima i polnim organima, u grudima djevojke (majke dojilje)...

Evo nekih štetnih posledica pušenja:

- ošte enja nervnog sistema odnosno ula mirisa i ukusa;
- ošte enja kože zbog suženja kapilara i nedostatka priliva svježje krvi, što vremenom dovodi do pojave suve i zategnute kože koja zatim postaje hrapava i gruba i na kraju duboko izborana i neravna;
- ispucali nokti i plavi aste usne;
- kod žena: pad nivoa ženskih polnih hormona; smanjena veli ina ploda u maj inoj utrobi;
- ošte enje glasnih žica i efekat promuklog glasa;
- narušen endokrini sistem i poja ana maljavost;
- kod muškaraca: pad nivoa muških polnih hormona, eš a pojava impotencije i smanjena veli ina penisa;
- kancerogene materije se izlu uju preko maj inog mlijeka, što ima veoma štetne posljedice po bebe;
- odumiranje elija;
- pojava tumora i skleroze;
- gubitak koncentracije, zamor, i prerano starenje zato što nikotin spre ava dotok kiseonika u mozak i cijeli organizam;
- azotdioksid iz duvanskog dima postepeno razara plu a koja postaju zakrčljala...

UTICAJ PUŠA A NA ŽIVOTNU OKOLINU:

- puša i djeluju prljavo i šire neprijatan miris duvana;
- oni prljaju okolinu pikavcima, pepelom, kutijama...
- zaga uju vazduh koji udišemo;
- direktno ili indirektno prenose ovaj porok na druge osobe, naro ito mlade.

Objektivno razmišljanje

Zastanite i razmislite: da li je ijedan "razlog" kojim bi pokušali opravdati pušenje racionalan? Koliko god se trudili, ne emo na i niti jedan. S druge strane, svako trezveno razmišljanje i sagledavanje injenica naveš e nas da se riješimo ovog poroka.

Svaka naša odluka, pa i one najmanje, ima u inak na dobro ili zlo, po nas same, druge ljude i životnu sredinu. Naše prirodne sklonosti, razli iti prohtjevi, spremnost i sposobnost da se prihvate i razlu e informacije koje dobijamo, povodljivost i želja za poistovje ivanjem sa okruženjem, bitno e uticati na sve što mislimo i inimo. Ali ako se odlu imo za ono što je dobro i ispravno, ako se rukovodimo na elima a ne trenutnim sklonostima, naš osnovni životni kurs bi e pozitivan, i taj uticaj širi e se na druge.

Roditelji i vaspita i, nau ite prvo sebe a onda i mlade živote koji su vam povjereni. Budite im primjer. Ne dozvolite da vas kroz život vodi iskomercijalizovana industrija hrane, pi a i raznih štetnih drangulija, jer oni su zainteresovani za profit a ne vašu dobrobit. Upravo to je jedan od glavnih uzroka užasnih bolesti današnjice.



Šta dobijate ako prestanete pušiti?

TRENTNE KORISTI

U roku od 20 minuta stabilizuje se krvni pritisak i puls a temperatura ruku i nogu vra a se u normalu. Poslije 8 sati prepolovi se koli ina ugljenmonoksida i nikotina u krvi. Poslije 24 sata organizam se osloba a ugljenmonoksida a poslije 48 sati i nikotina. Nakon nekoliko dana, bivši puša lakše diše. ulo mirisa i ukusa vra aju se u normalu. Za par mjeseci ten se popravlja, a nešto kasnije prestaje puša ki kašalj i zviždanje u grudima.

SREDNJORO NE KORISTI

Nakon godinu dana smanjuje se rizik od pucanja krvnih sudova u mozgu i oboljena sr anih krvnih sudova. Poslije 5 godina smanjuje se rizik od infarkta a rizik od raka plu a smanjuje se na pola. Nakon 5 godina upola se smanjuje rizik od karcinoma usne šupljine, jednjaka i bubrega.

DUGORO NE KORISTI

Poslije 10 godina rizik od infarkta i karcinoma plu a smanjuje se na nivo nepuša a. Poslije 15 godina smrtnost bivših puša a i nepuša a je ista. Kona no, trajno ostavljanje pušenja, kao i svaka dobra odluka, donosi sa sobom niz drugih korisnih inicijativa. To je dobar povod da se odrekemo i drugih poroka koje možda gajimo kao što su kafa, alkohol, neumjerena ili nepravilna ishrana...

Crnogorsko društvo za borbu protiv raka
Ulica Slobode 60, Podgorica
Tel/fax: 020/245-760