



Пушиш цигарете...

... а да радиш
нешто друго?



EURO HEALTH GROUP
consultants



Working towards improvement
through education
Department for Health Promotion (DHP)



European Union

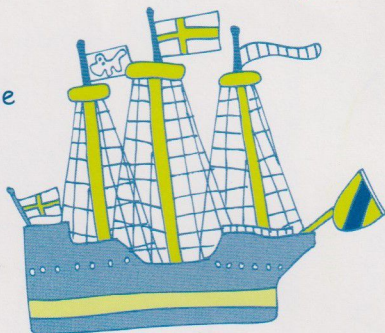


МИНИСТАРСТВО
ЗДРАВЬА

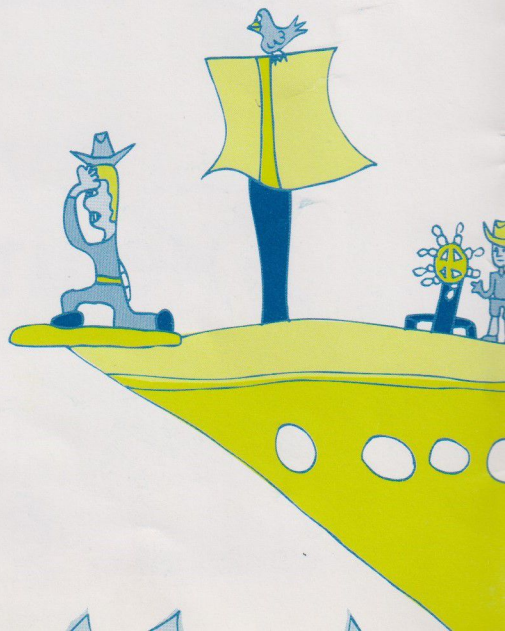
Историјат дувана



Дуван се у почетку гајио само у Јужној и Северној Америци. Када је 1492. године Кристофер Колумбо путовао у Јужну Америку видео је староседеоце Америке како користе дуван на различите начине.



Амерички Индијанци су веровали да се дуван може користити као лек. Дуван је, такође, био саставни део њихових прослава и церемонија. Луле напуњене дуваном пушиле су се у знак пријатељства или постигнутог мира.





Многи истраживачи су у XVI веку одлазили у Америку и враћали су се кући доносећи необичне поклоне какве људи у западном свету никада пре тога нису видели. Верује се да је дуван као поклон добила и краљица Елизабета I (заједно са кромпиром). Дуван је био скупоцена роба и постао је главни артикал размене између колониста тј. људи који су се населили у Америку из Европе.

Краљ Џејмс I је био међу првима који су говорили против пушења дувана. Године 1604. он је написао дугачак есеј о томе шта мисли о дувану. Неке од ствари које је навео доказане су - три века касније!



«Ова лоша навика узимања дувана... је обичај гадан за очи, мрзак за нос, штетан за мозак и опасан за плућа.»

Сада се дуван раширио по целом свету!

Дуван може да се гаји скоро свуда под условом да се обезбеди довољно ПЕСТИЦИДА, СРЕДСТАВА КОЈИ УНИШТАВАЈУ КОРОВ И ВЕШТАЧКИХ ЂУБРИВА. Међу овим хемијским материјама многе су токсичне, а за неке је доказано да изазивају малигне болести. Загађују животну средину и снабдевање водом и доводе до разбољевања људи. Врло су опасне и забрањене су у многим земљама света, па се дуван углавном гаји у сиромашним земљама у којима закони нису тако строги.

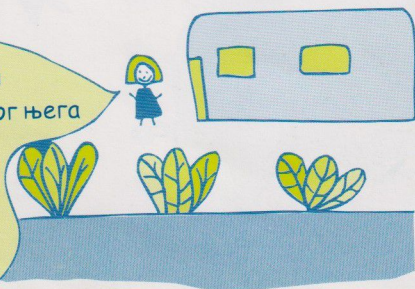
Да би дуван могао да се гаји потребно је раскрчити терен - а то обично значи да треба посећи дрвеће. Да би се произвело 300 комада цигарета потребно је посећи једно дрво и уместо њега гајити дуван.



Дуван је веома «прождрљива» биљка и извучи све што је хранљиво из земљишта. Када се потроше све хранљиве материје из земљишта, земљорадници морају да освајају ново земљиште, што значи да ће посећи још дрвећа.

У већини случајева, посечено дрвеће се не замењује новим, па су у неким земљама у развоју шуме веома проређене. Због тога, становници тих предела одлазе на удаљена места да би набавили дрво за кување или грејање. Људи се одлучују да због новца гаје дуван уместо хране која им је потреба за исхрану.

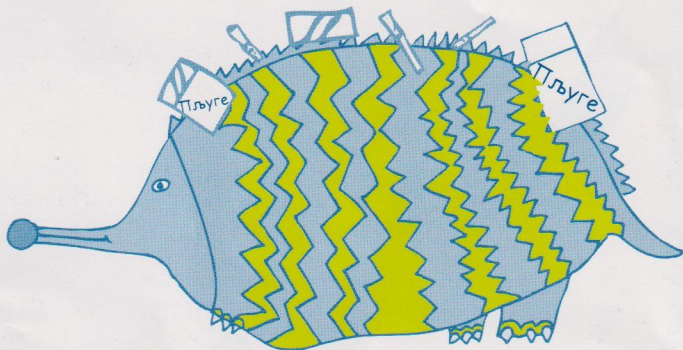
На нашој земљи гаји се дуван. Због њега не садимо воће и поврће које нам треба у исхрани.



После бербе, дуван треба да се суши и за то су потребна дрва. Дрво је неопходно и за производњу папира којим се увија дуван и праве цигарете - сваког сата машина која производи цигарете употреби 6 км папира. Замисли, колико је то много дрвећа!

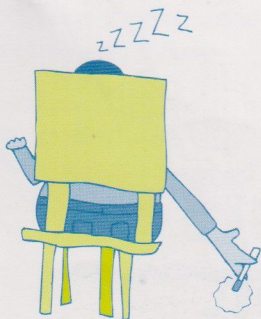
Дрвеће и друго растиње штити зељиште од ветрова и кише. Када њих нема земљиште напросто бива одувано и однесено. То се зове ерозија. Многи научници верују да је неконтролисана сеча шума одговорна за промену климе и да доприноси глобалном загревању.

Па, шта се дешава у животној средини?



У Србији пушачи сваког дана баце 2 500 000 паклица цигарета и око 50 000 000 опушача.

У једној трећини пожара који се догоде у току године узрок је бачена цигарета - У Србији годишње умире 17 особа у пожарима који су изазвани запаљеном цигаретом.



У домовима пушача лакше је наћи шибице и упаљаче.

Шта је у ствари дуван?

Дуван је велика лисната биљка, која расте у топлој и сувој клими. Пре даљне обраде њено лишће се 2-3 године суши и сазрева у складиштима.

Постоји отприлике 4000 хемикалија у цигарети. Неки од примера су: амонијак, цијановодоник, ацетон и арсен.

Обољење
срца
и застој
у плућима

Плућа

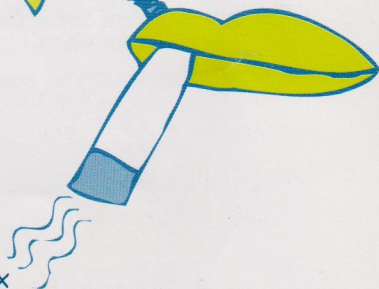
Срце

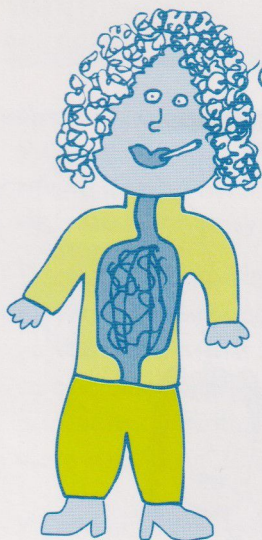
Три хемијске материје су, међутим, најопасније:

Никотин - делује на мозак већ после 7-8 секунди. Доводи до пораста крвног притиска и убрзаног рада срца

Угљен моноксид - снижава количину кисеоника у крви неопходног за раст и опоравак организма

Катран - сужава обим бронхиола (ситних дисајних путева) у плућима и тиме отежава доток кисеоника у све делове организма. Доводи до кашља и олакшава настанак плућних инфекција.





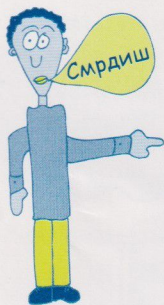
Ово није добро
за мене?

Ове материје се крвљу преносе до сваке ћелије људског организма.

Плућа - хронични бронхитис и емфизем,
рак плућа

Срце - коронарна болест

Уста - рак језика, грла и носа



Шта деца још знају о пушењу:

«Кашљеш кад трчиш!»

«Зуби су ти сиви и кваре се»

«Прсти пожуте»

«Замориш се кад трчиш»

«Срце ти брже куца»

«Имаш лош задах из уста»

«Не миришеш баш лепо,
али ти то не осећаш!»

«Кад пушиш у кући, цела
кућа смрди на дуван»


«Кад једном почне да се пуши,
тешко је престати»




**Не квари свој
лепи осмех**

Зашто људи пуше?


Сви знају да пушење није добро за здравље, па зашто онда почињу?




Кладим се да она неће запалити цигарету.




Или да запалим, бићу кул.



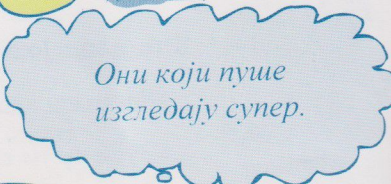
Дођи да на брзину повучемо дим.



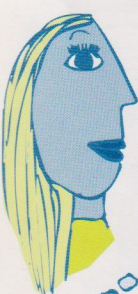
Ја радије не бих, да мама не открије.




То није добро за мене и не желим да пушим. Али нећу да будем кукавица.



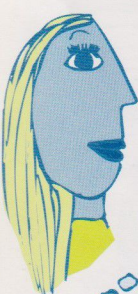
Они који пуше изгледају супер.




Ма, једна паклица цигарета не може да ми нашкоди.




Ако ми се пушење не допадне могу увек да престанем.



Ако пробам једну цигарету, неће ми се подсмевати.



Да ли да пробам? Могло би ме убити или озбиљно угрозити моје здравље.



Па, онда пробај.

Шта ћеш да урадиш ако ти пријатељ понуди цигарету?

Дуванска индустрија

Дуванска индустрија зарађује огромне паре на пушачима. У Србији су почеле да се појављују поруке о штетним последицама пушења, па неки пушачи остављају пушење а неки ни не почињу.

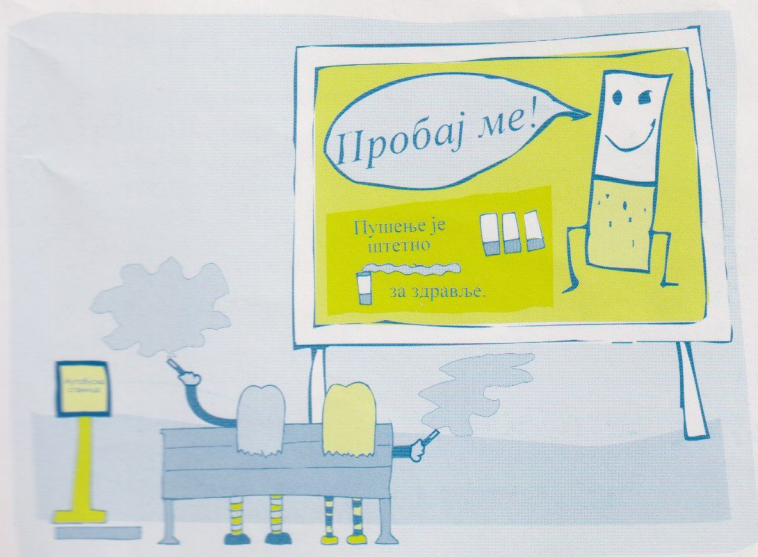
Произвођачи цигарета морају да пронађу нове пушаче да би на њима наставили да зарађују. Дуванска индустрија их проналази у најсиромашнијим земљама света у којима људи нису упознати са опасностима од пушења и у којима се пушење популарних цигарета са Запада сматра луксузом. Већину тих нових пушача чине млађи од 20 година.

У Србији је произвођачима цигарета још увек дозвољено да их рекламирају на начин да пушење изгледа феноменално и узбудљиво и да обавезно асоцира на спорт и музику. У неким развијеним земљама света, као што је Велика Британија, Шведска или Америка, то више није дозвољено.

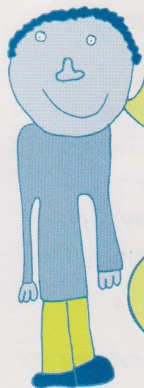
- Шта људи имају од пушења цигарета?
- Шта дуванска индустрија добија од тога што људи пуше?

Рекламирање

- Шта реклама треба да прикаже?
- Колико рекламе утичу на наш живот?



Пасивно пушење



Не волим што мама пуши.

Ја мислим да родитељи не треба да пуше пред децом. То им отежава дисање и није добро за здравље.

Пасивно пушење представља удисање дима који се ствара због пушења других људи. То може бити дим од цигарете или издахнути ваздух пушача.

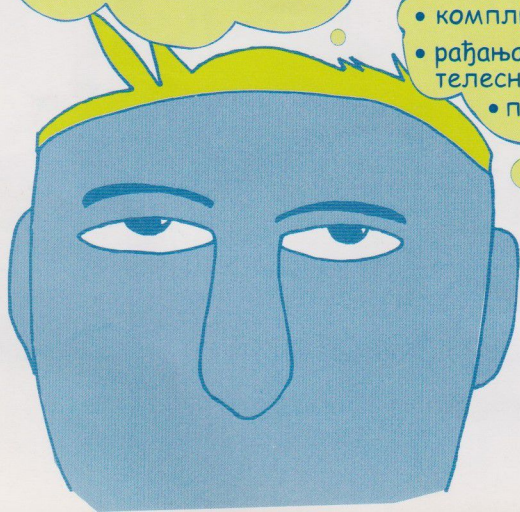
Пасивно пушење штетно делује и на одрасле и на децу.

Пасивно пушење може да изазове рак, обољења срца, астму или многе друге здравствене проблеме код људи.

У Србији је скоро свако дете изложено пасивном пушењу у кући или на јавном месту.

Пушење у току трудноће може да доведе до:

- компликација трудноће
- рађања беба са малом телесном тежином
- превременог порођаја
- спонтаних побачаја



Навикавање и одвикавање од пушења

Људи се зачас и врло лако навикну да пуше. Никотин је веома јака супстанца, која доводи до стицања навике. Зато је пушачима тако тешко да прекину са пушењем.

Када особа престане да пуши организам се веома брзо, за неколико недеља, опорави и почне да функционише боље. Побољшава се циркулација крви и плућа боље раде. Бивши пушачи знатно смањују свој ризик да оболе од болести повезаних са пушењем.

Особа која је престала да пуши знатно ће поправити своје здравље, здравље људи из своје околине (нема више пасивног пушења!) и уштедеће пуно пара.



Немој да се навикнеш на цигарете.



Потражи помоћ кад решиш да прекинеш са пушењем!



Шта родитељи могу да ураде:

- да ти ограниче број цигарета које попушиш
- да не пуше у колима
- да не пуше у близини деце и беба
- да потраже помоћ и подршку од доктора како би прекинули са пушењем.

Цена

Колико кошта пушење?

Хајде да израчунамо.

Ако неко попуши 20 цигарета дневно
колико ће то да кошта:

дневно =

недељно =

годишње =

за 10 година =



**Боље спали
своје паре**

Колико пари патика, компјутерских игрица или
биоскопских карата можеш да купиш за те паре?



На први поглед, 20 цигарета дневно
не изгледа много, али израчунај!!!

20 цигарета дневно

140 цигарета недељно

520 цигарета месечно и

7280 цигарета годишње

**Погледај страну на којој се говори о животној средини и
израчунај колико се уништи дрвећа да би се направило
толико цигарета.**

Тревела Срмена Крстев

Српска верзија штампана од стране Euro Health Group, као део пројекта "Поддршка развоју јавног здравља у Србији". Пројектом руководи и финансира Европска агенција за реконструкцију.

У овој књожици коришћене су идеје и слике ученика основне школе Simonswood Primary Kirkby.

©Shared Learning in Action and Merseyside Health Action Zone in Knowsley

Урадили: d2 digital by design - 44 (0)1204 366677