

PUŠENJE DUVANA

Upotreba duvana u bilo kom obliku (cigarete, cigare, lule...), uključujući e-cigarete i vodene lule (tzv. šiša ili nargila), je izuzetno štetna za sve ljude, a naročito za decu i mlade.

Duvanski dim sadrži preko 7000 hemijskih sastojaka, od toga više od 70 izazivača raka (najtežeg oboljenja kod ljudi).

Neki od sastojaka duvana i duvanskog dima su: nikotin (sredstvo za uništavanje insekata), ugljen-monoksid (izlazi iz auspuha automobila), amonijak (sredstvo za čišćenje WC-a), aceton (skidač laka za nokte), kadmijum (u baterijama), metanol (raketno gorivo), butan (gas za upaljače) i naftalin (sredstvo za moljce).

CIGARETE ZAGAĐUJU ŽIVOTNU SREDINU

- Za proizvodnju cigareta krči se mnogo šuma
- Samo 3 cigarete zagade vazduh više nego pola sata rada motora automobila
- Jedan opušak zagadi 10 litara vode
- Opušci u zemlji ubijaju korisne gliste.

Svi znamo za pandemiju oboljenja COVID-19, ali najveća industrijska, namerno stvorena pandemija je – pandemija pušenja duvana.

ZAGONETKE

Ako je najjeftinija kutija cigareta 250 dinara, a najskuplja 650 dinara i pušač potroši svaki dan po jednu paklicu:

1.

Koliko se najmanje (a koliko najviše) jabuka po ceni od 50 dinara za kilogram može kupiti?

Dnevno _____ Nedeljno _____
Mesečno _____

2.

Koliko se najmanje (a koliko najviše) ulaznica za bazen po ceni od 150 dinara može kupiti:

Dnevno _____ Nedeljno _____
Mesečno _____

3.

Koliko se najmanje (a koliko najviše) računara od 45000 dinara može kupiti svake godine?

Crveni Krst Vojvodine, Novi Sad, Pionirska 8
www.ckv.org.rs

Autor teksta: Institut za javno zdravlje
Vojvodine, Novi Sad, Futoška 121
izjzv.org.rs

Dizajn loga i slogana:
Lara Findžanović,

Škola za dizajn "Bogdan Šput" Novi Sad
osvojeno 1. mesto na
Konkursu Crvenog krsta Vojvodine
"Za zdraviji život bez cigareta" u kategoriji
namenjenoj deci uzrasta od 9-14g.

Grafičko idejno rešenje lifleta:
Natalija Polzović



KAKO DUVANSKI DIM UTIČE NA DECU I MLADE?

Deca koja su od malena izložena duvanskom dimu u kući češće imaju: upalu uha, kašalj, astmu i druge bolesti pluća, alergije, smanjenu pažnju, teškoće pri učenju, pa i neke najteže bolesti. Ona češće kasnije u životu i sama postanu pušači. Dešava se da, kada porastu, obole od bolesti srca i pluća čak iako nikada ne zapale cigaretu, samo zato što su godinama bila izložena duvanskom dimu.

DECA I MLADI KOJI PUŠE ČEŠĆE IMAJU:

- Slabiju kondiciju za bavljenje fizičkom aktivnošću
- Kraći dah, čest kašalj i curenje iz nosa
- Mučninu i vrtoglavicu
- Žuto prebojenu kožu, kosu, zube i nokte
- Sivu boju usana
- Bubuljice i masno lice
- Neprijatan zadah iz usta
- Neprijatan i odbojan miris kose, kože i garderobe (a da to sami ne primete);
- Teškoće pri ostavljanju pušenja - odvikavanju (veći problem ako ranije počnu zbog jače nikotinske zavisnosti)
- Slabiji razvoj kore čeonog režnja mozga
- Potrebu da koriste e-cigarete i marihuanu.

Mladi postanu zavisni od cigareta i kada ne puše svaki dan, nego samo ponekad (u školi ili napolju), ili vikendom. ZATO JE NAJVAŽNIJE NI NE PROBATI CIGARETE.

DECA I MLADI SU META DUVANSKE INDUSTRIJE

Duvanska industrija troši 8 milijardi dolara godišnje da bi uticala na naš izbor.

Deca i mladi su najvažnija ciljna grupa:

Prikazivanje pušenja na ekranima (filmovi, serije, reklame, „vizuali“ na mrežama...)

Distribucija brendiranih promotivnih proizvoda (ranci, kačketi, majice, lopte...)

Finansiranje izgradnje igrališta, događaja i žurki u cilju promocije duvanskih proizvoda

Plaćanje „influenserima“ za promociju duvanskih proizvoda

Promocija duvanskih proizvoda plaćenim prikazivanjem (uprkos zabranama i kaznama).

Duvanska industrija smatra da su deca mlađa od 13 godina najbolja ciljna grupa u marketingu (čak i ako je teško i skuplje dopreti do njih), pre svega zato što su spremniji da eksperimentišu, imaju jači uticaj na svoje vršnjake (veći nego što će ga ikad kasnije imati) i najodaniji su robnoj marki duvana sa kojom započnu.

10 NAČINA DA ODBIJETE CIGARETE

- 1. Direktno ispolji stav:** „Ne hvala. Pušenje je glupo.“
- 2. Budi iskren:** „Treniram fudbal. Pušenje će me usporiti na treninzima.“
- 3. Pričaj o stvarnom životu:** „Moj deda je umro od raka pluća, a ja ne želim da mi se to desi.“
- 4. Promeni temu:** „Ne... hajde da odemo do školskog dvorišta da šutamo loptu.“
- 5. Pokušaj da uzvратиš:** „Duvanski dim nije parfem po mom ukusu. O sivoj kosi i žutim noktima da ne govorim.“
- 6. Našali se:** „Imam dogovor sa svojim plućima. Ja ne pušim, a ona zauzvrat nastavljaju da dišu.“
- 7. Udalji se:** „Vauuu... Zar je već toliko sati? Moram da krenem.“
- 8. Prebaci krivicu na odrasle:** „Ako me roditelji uhvate – u velikoj sam nevolji.“
- 9. Pričaj o zavisnosti:** „Neću da budem zarobljen i zavisim od nečega.“
- 10. Izbegni situaciju:** Radi nešto drugo pre nego što te čak i pitaju da probaš cigarete.

Ukoliko imaš problem sa ostavljanjem cigareta ili drugih proizvoda za pušenje, „vape“ (uvlačenje), žvakanje i sisanje (sa ili bez nikotina), javi se svom izabranom lekaru – pedijatru u domu zdravlja.