



RECI NE PUŠENJU!

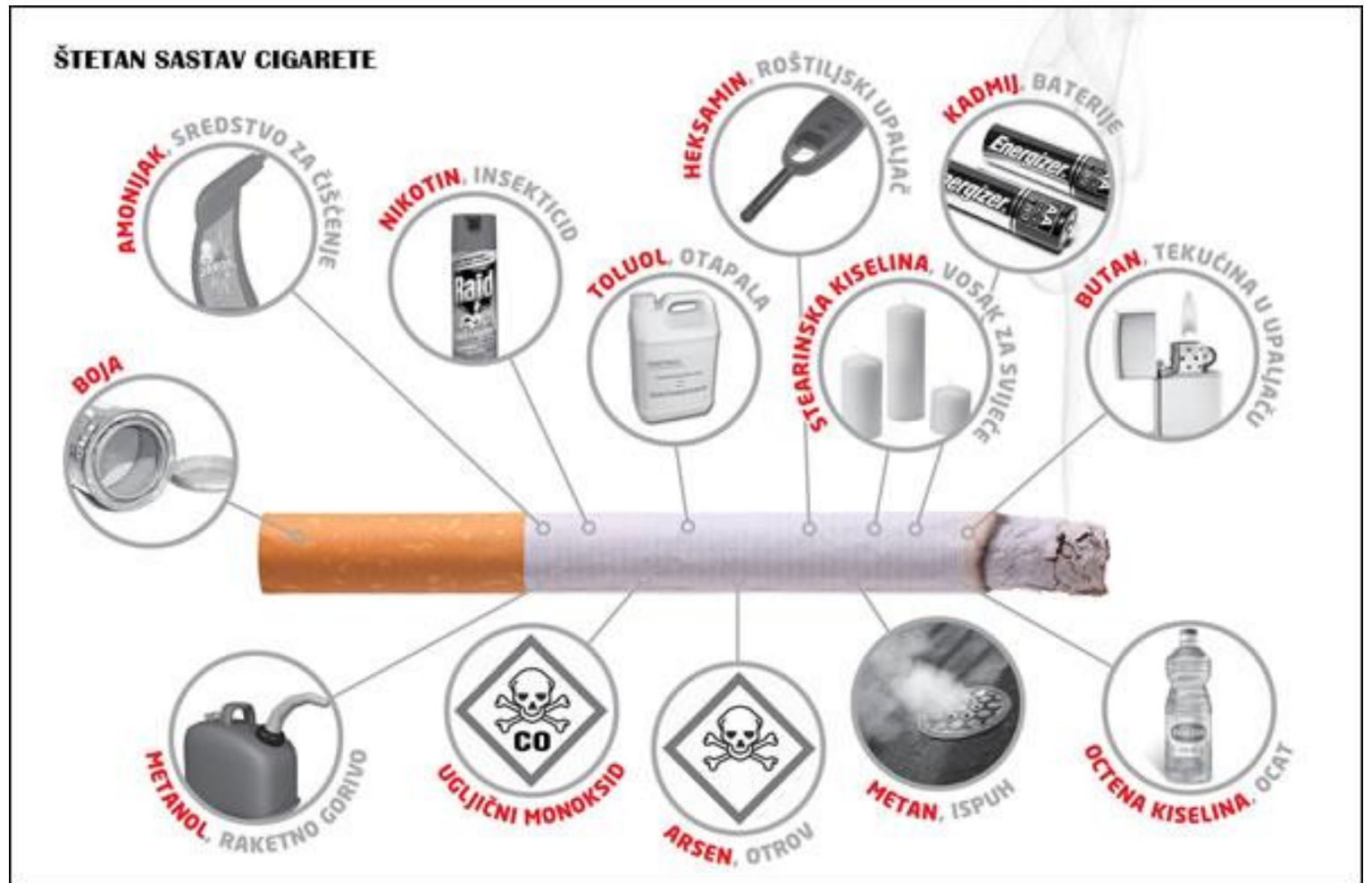
Izradio: Jadran Bosnić

ŠTO JE PUŠENJE?

- Pušenje je način konzumiranja duhana – udisanje dima zapaljenog duhanovog lišća uzimanog u obliku cigareta ili lule
- 31. svibnja – Svjetski dan nepušenja



SASTOJCI CIGARETE



ŠTETNE TVARI CIGARETE

- Dim cigarete sadrži niz štetnih tvari, a neke od najopasnijih su nikotin, ugljikov monoksid i katran

NIKOTIN:

Bezbojna uljasta tekućina
Jedan od najjačih biljnih otvora
Štetno djeluje na živčani sustav
Smrtnosna doza je oko 50 miligrama, a u duhanu za pušenje ima ga između 1 i 3 %

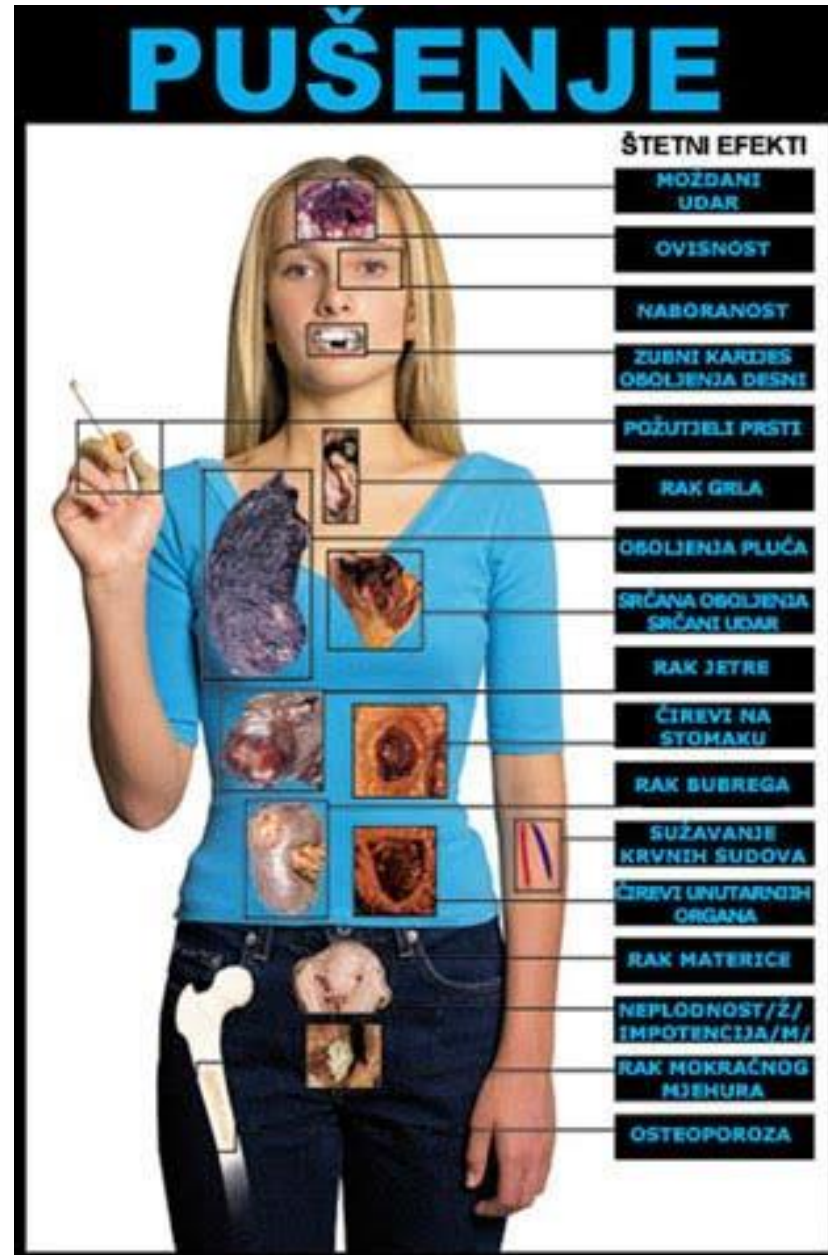
KATRAN:

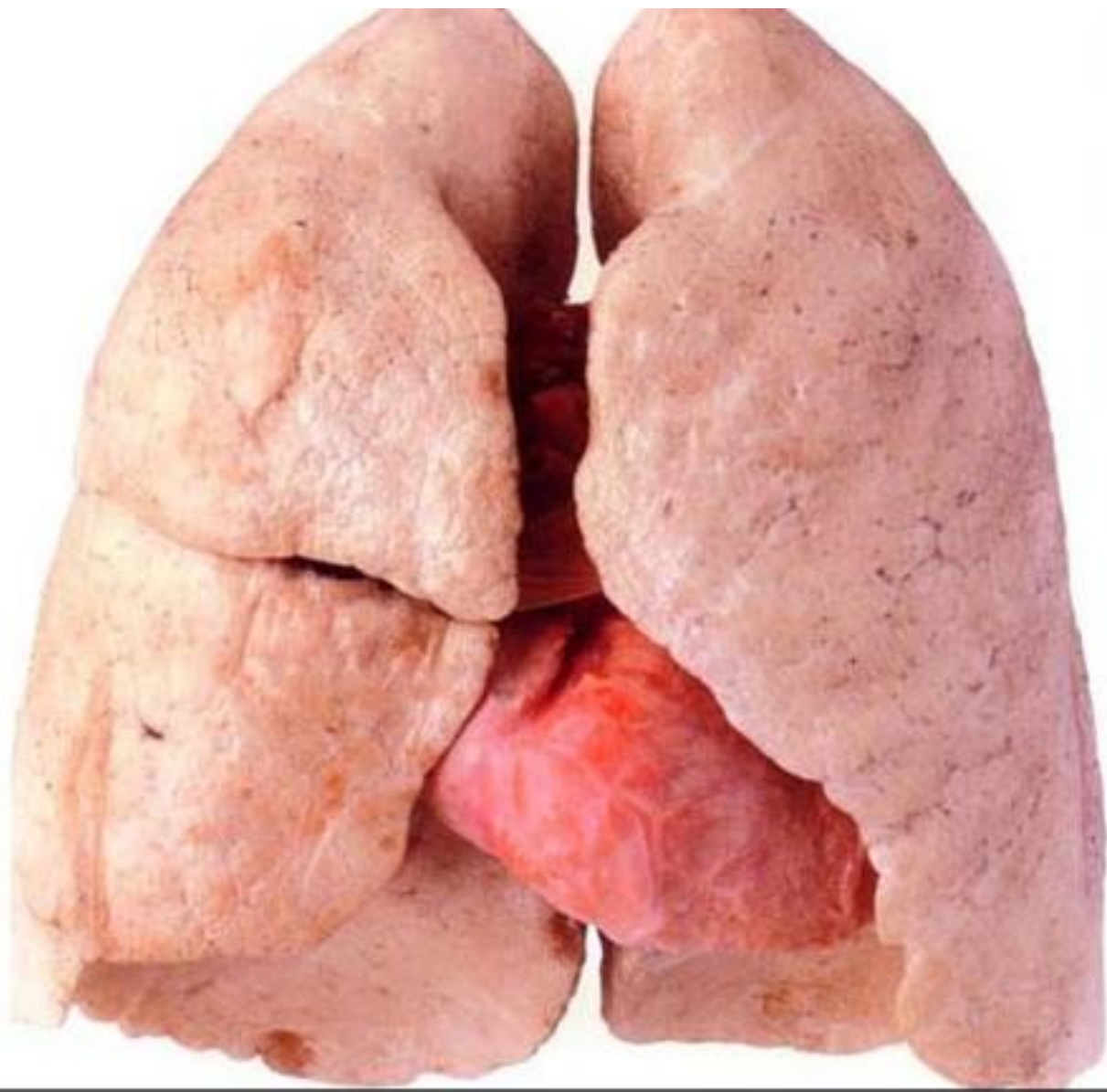
Zajedničko ime za velik broj kemikalija u duhanskom dimu
Nataloženi katran u plućima uništava osjetljivo plućno tkivo
Organizam se kašljem pokušava osloboditi ovih štetnih sastojaka

UGLJIKOV MONOKSID:

Ostaje nerazgrađen u organizmu
Vrlo brzo ulazi u krv te poremećuje opskrbu stanica kisikom

PUŠENJE I BOLEST





Pluća nepušača



Pluća pušača

ZAŠTO MLADI PUŠE?

Zato što je to 'cool' i tako djeluju starije

Počinju pušiti jer i njihovi prijatelji puše – da budu prihvaćeni u društvu

Ne vide u tome ništa loše i smatraju da mogu prestati pušiti kad god poželevu

Zato što njihovi roditelji puše pa smatraju da je to u redu

ODLUKA JE NA VAMA!

- Prije nego što zapalite cigaretu razmislite o ovome:
 - Pušenje je štetno za zdravlje i njegove posljedice mogu izazvati smrt
 - Svakih 8 sekundi jedna osoba u svijetu umre od posljedica pušenja
 - Ako pušite kutiju cigareta dnevno za godinu dana, za istu svotu novaca mogli bi kupiti novi kompjutor
 - Pušači žive 8 do 10 godina kraće od nepušača
 - Cigareta je sastavljena od otrova, bojila i duhana, čak 4000 kemikalija
 - Polovica ljudi koji počnu pušiti kao mladi i nikad ne prestanu, umiru od pušenja
 - Pušenje izazva brže starenje kože, žute zube i nokte, neugodan miris i zadah

KRAJ!

Recite **NE** pušenju!

