

Autor : Prim. dr Petar Borović

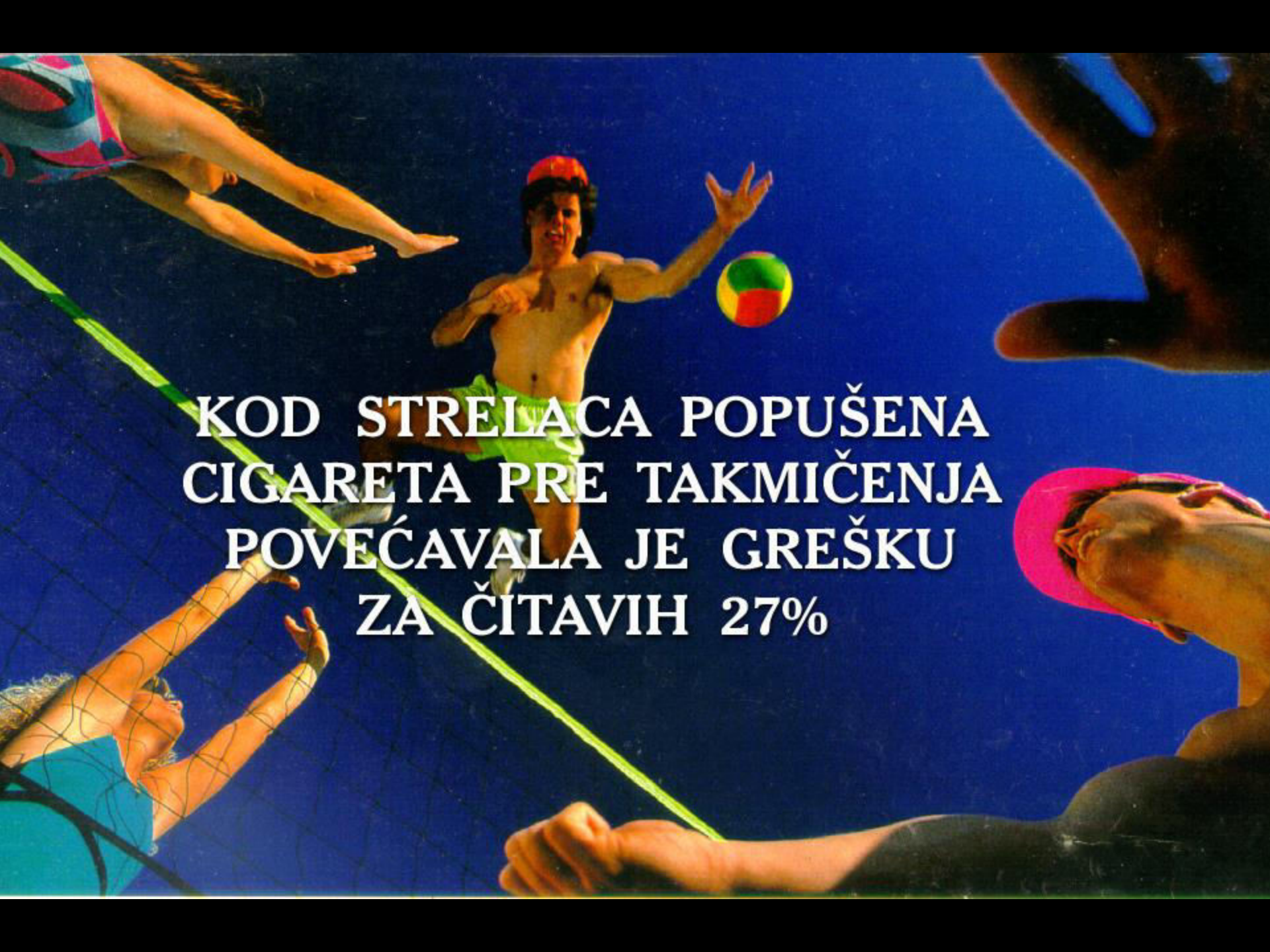
SPORT I CIGARETA





**Jedna cigareta, popušena pred meč,
smanjuje učinak za 10% prilikom
slobodnih bacanja**

**Posle dve cigarete,
učinak je bio manji za 14%**



KOD STRELACA POPUŠENA
CIGARETA PRE TAKMIČENJA
POVEĆAVALA JE GREŠKU
ZA ČITAVIH 27%

A man in a dark suit and white shirt is shown from the waist up, with his arms outstretched and palms facing forward. He has a look of awe or surrender on his face, looking upwards. The background is a dramatic, cloudy sky with a bright light source behind him, creating a silhouette effect and illuminating the clouds. The overall tone is dramatic and somewhat surreal.

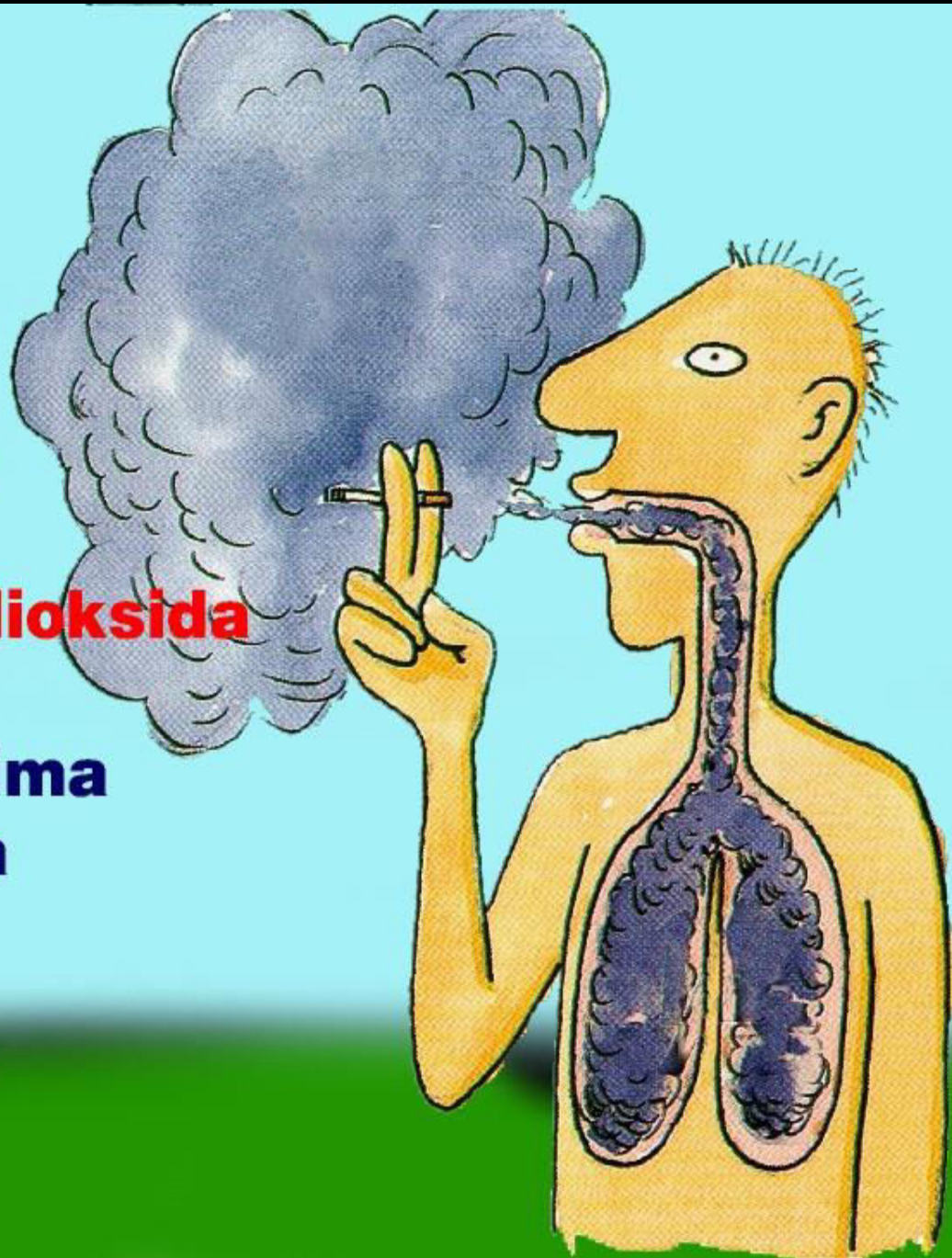
**Među onima koji su prvi
napuštali takmičenje,
najčešće su bili pušači**

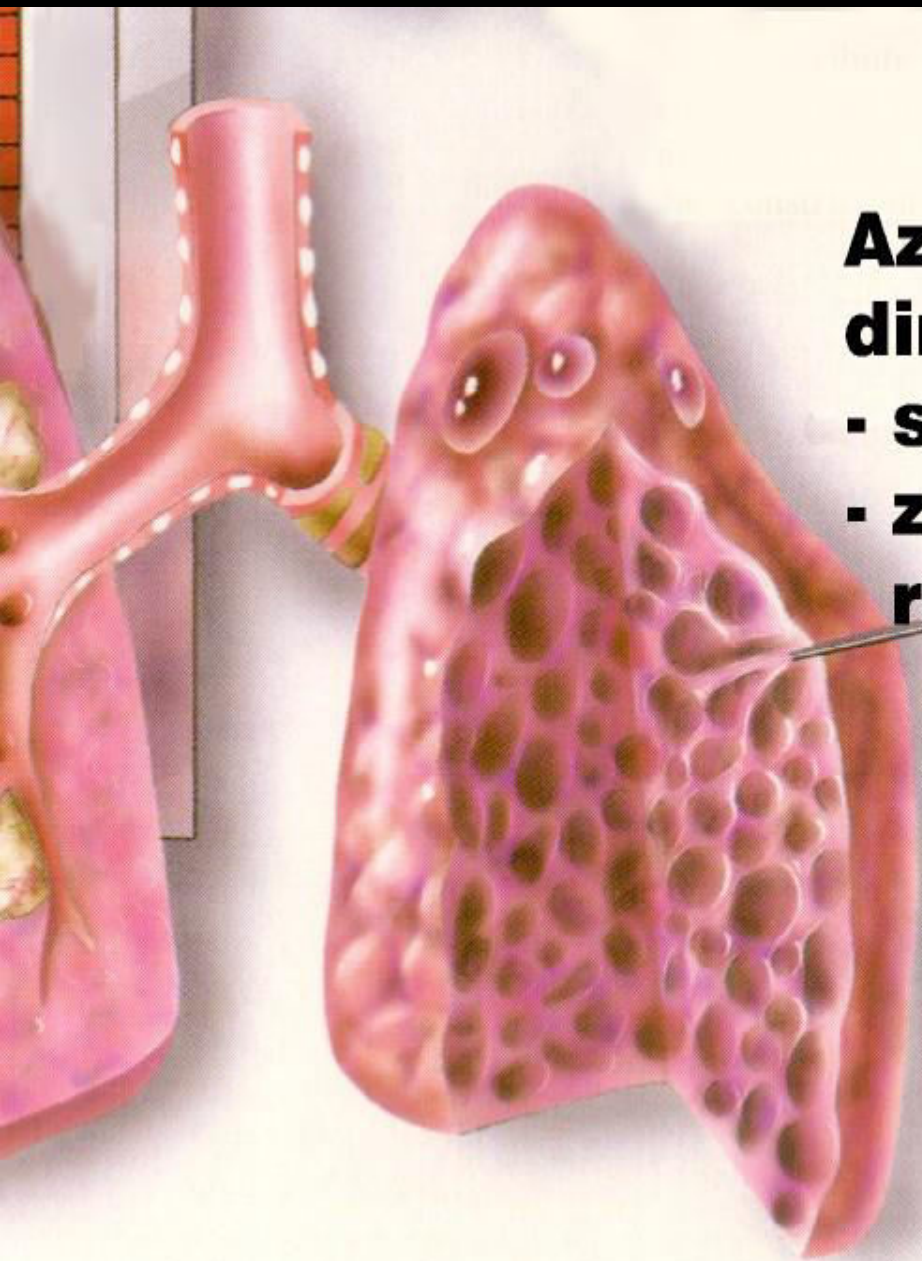
Dr P. Borović

ZAŠTO ?

- Nikotin zatvara bronhije
- Sužava krvne sudove
- Mozak dobija manje kiseonika
- **Organizam pušača hronično nema dovoljno kiseonika**
- Gubi kondiciju
- Povećava se procenat grešaka

**Pušači koji se bave
bilo kojim sportom
zbog udisanja **azotdioksida**
iz dima cigarete,
nanose svojim plućima
VIŠE ŠTETE nego da
pasivno sede**





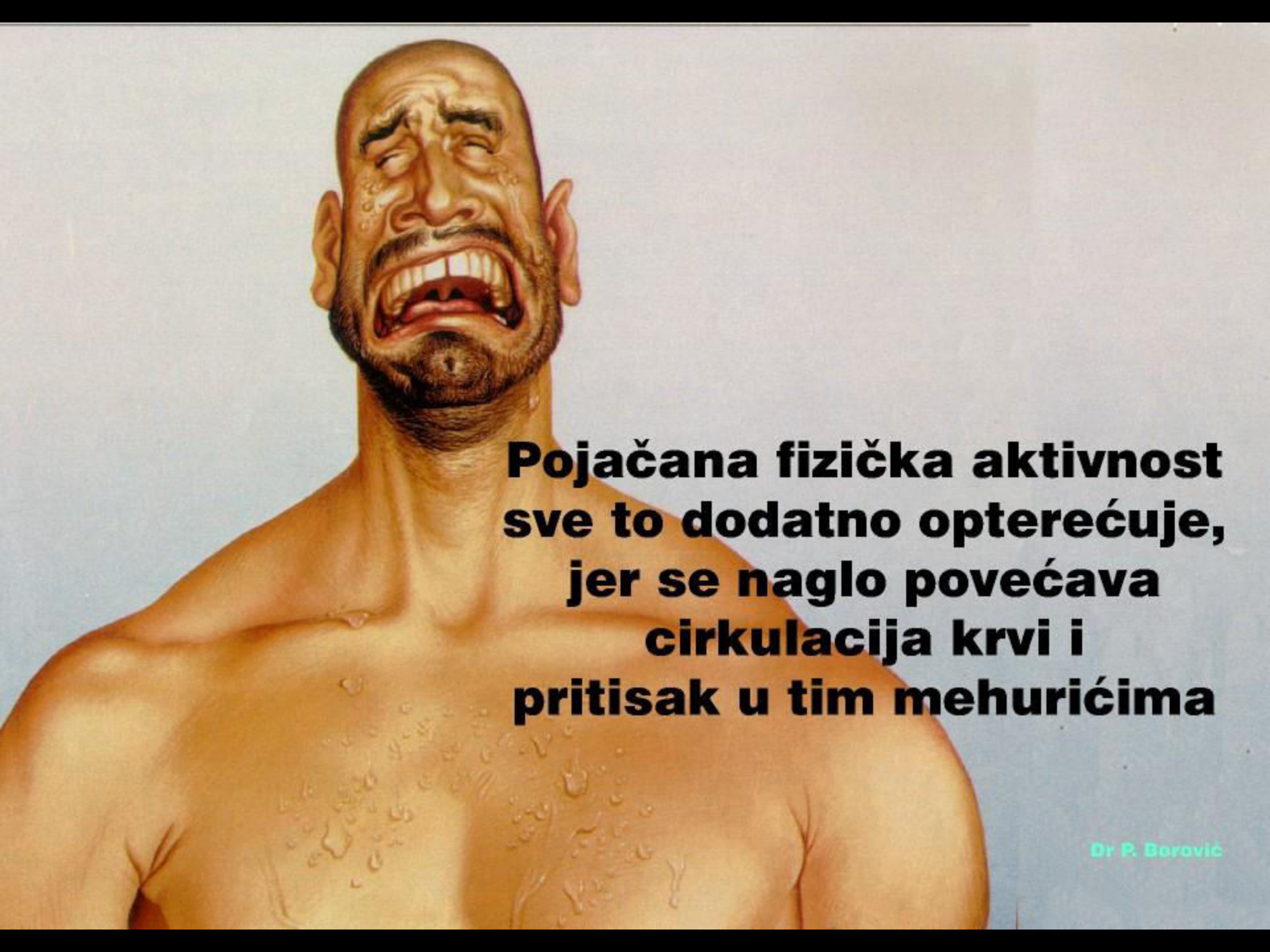
Azotdioksid iz duvanskog dima

- stvara defekte I**
- započinje proces razaranja alveola pluća**

**Nikotin sve to pogoršava,
jer naglo sužava krvne
sudove alveola**

- smanjuje njihovu ishranu**
- dodatno slabeći zid alveola**

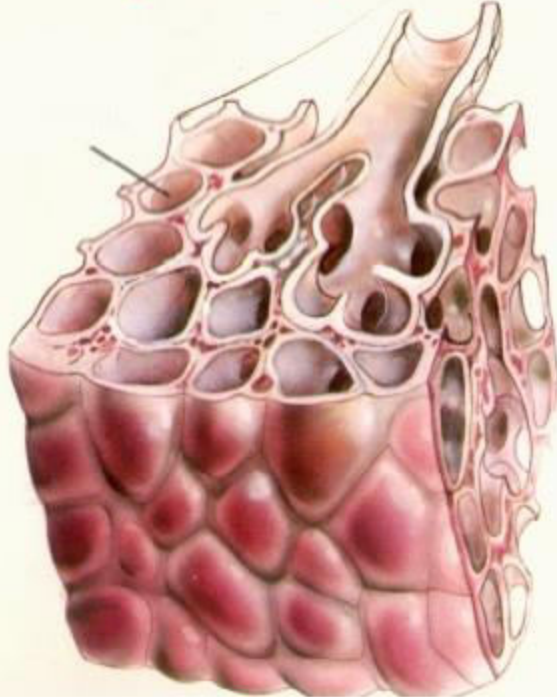




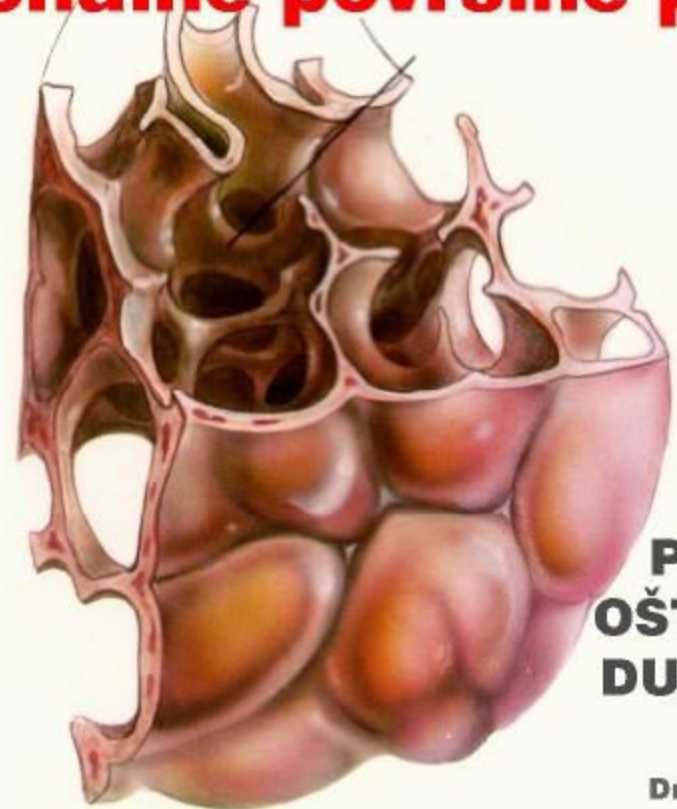
**Pojačana fizička aktivnost
sve to dodatno opterećuje,
jer se naglo povećava
cirkulacija krvi i
pritisak u tim mehurićima**

Dolazi do

- **Stvaranja defekata u plućima**
- **Pucanje alveola**
- **Smanjivanja funkcionalne površine pluća**



ZDRAVA PLUĆA



**PLUĆA
OŠTEĆENA
DUVANOM**

Dr P. Borović

KAO POSLEDICA SVEGA JE:

- Gubitak kondicije**
- Ubrzano zamaranje**
- Pojava infekcije**

**Pušenje posle intenzivnih
fizičkih aktivnosti je
NEUPOREDIVO ŠTETNIJE**

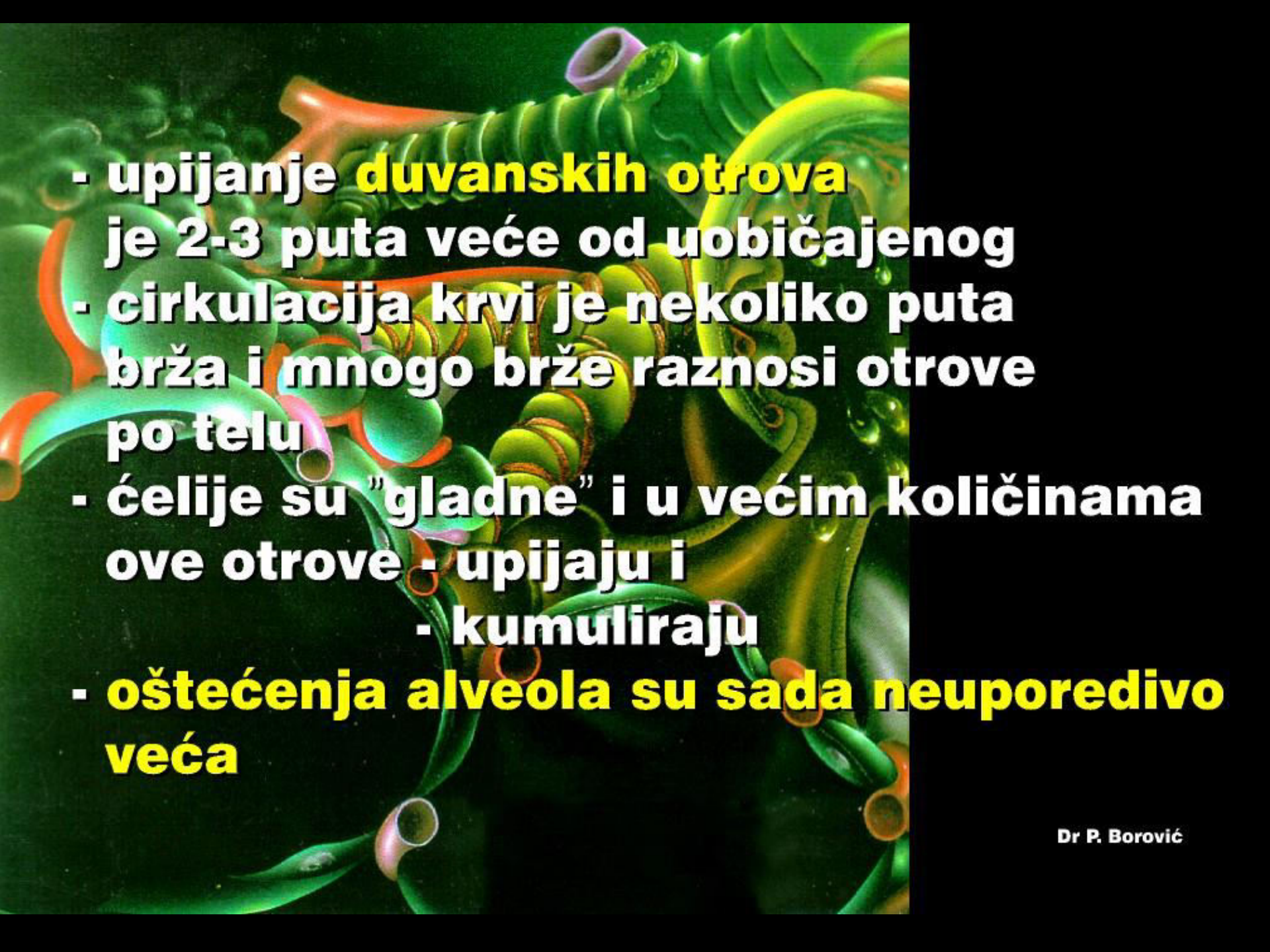


Dr P. Borović

...jer je još neko vreme

- cirkulacija 2-3 puta brža,**
- disanje dublje i brže**
- ćelije još imaju povećanu potrebu za kiseonikom i energijom...**

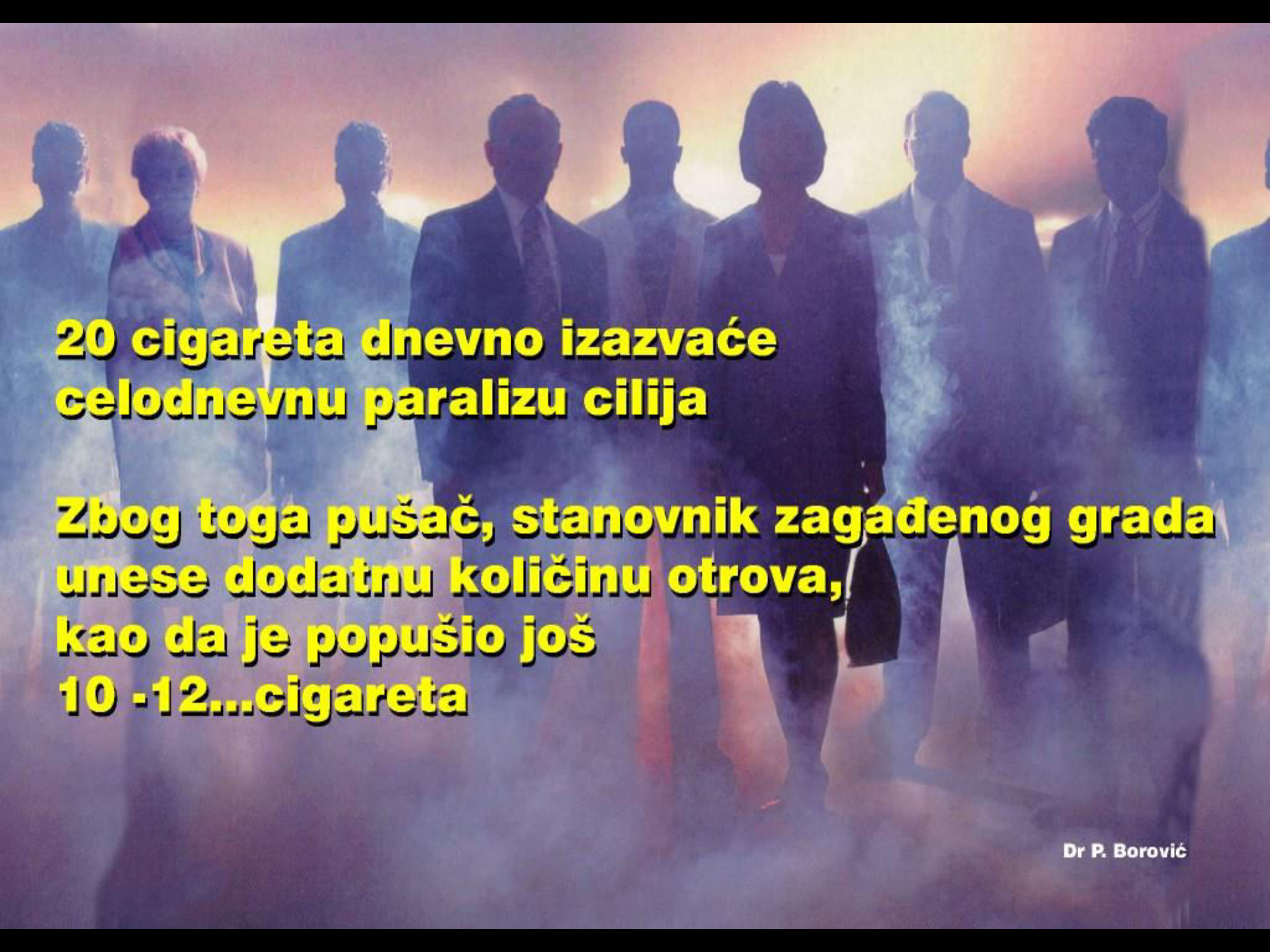


- 
- upijanje **duvanskih otrova** je 2-3 puta veće od uobičajenog
 - cirkulacija krvi je nekoliko puta brža i mnogo brže raznosi otrove po telu
 - ćelije su "gladne" i u većim količinama ove otrove - upijaju i
 - kumuliraju
 - **oštećenja alveola su sada neuporedivo veća**

**U disajnim putevima svih ljudi
postoji suptilan mehanizam
za eliminaciju stranih čestica
koje eventualno dospeju
u naša pluća**



P. Borović

A group of approximately ten business professionals, including men and women in suits, are standing in a line. The scene is heavily obscured by thick, white smoke or steam that rises from the ground, creating a hazy and somewhat surreal atmosphere. The background is a warm, golden-yellow glow, suggesting a sunrise or sunset. The overall tone is serious and cautionary.

**20 cigareta dnevno izazvaće
celodnevnu paralizu cilija**

**Zbog toga pušač, stanovnik zagađenog grada
unese dodatnu količinu otrova,
kao da je popuštao još
10 -12...cigareta**

**Tokom bavljenja sportom
svi ovi faktori se**

- sumiraju,**
- pojačavaju dejstvo i**
- oštećenja se povećavaju**





SADRŽAJ DUVANSKOG DIMA

NEKI OD OTROVA
IZ DUVANSKOG DIMA

NITROZNI GASOVI

NIKOTIN



FORMALDEHID

AMONIAK

NH_3

The image features three men dressed in blue athletic suits with white accents, performing surfing stunts on a layer of white clouds. The man on the left is in a dynamic pose, crouching on a large, teardrop-shaped surfboard. The man in the center is further back, also on a surfboard. The man on the right is in a similar crouching position on a surfboard. The background is a clear blue sky with some wispy clouds.

ŠTA ĆETE IZABRATI ?

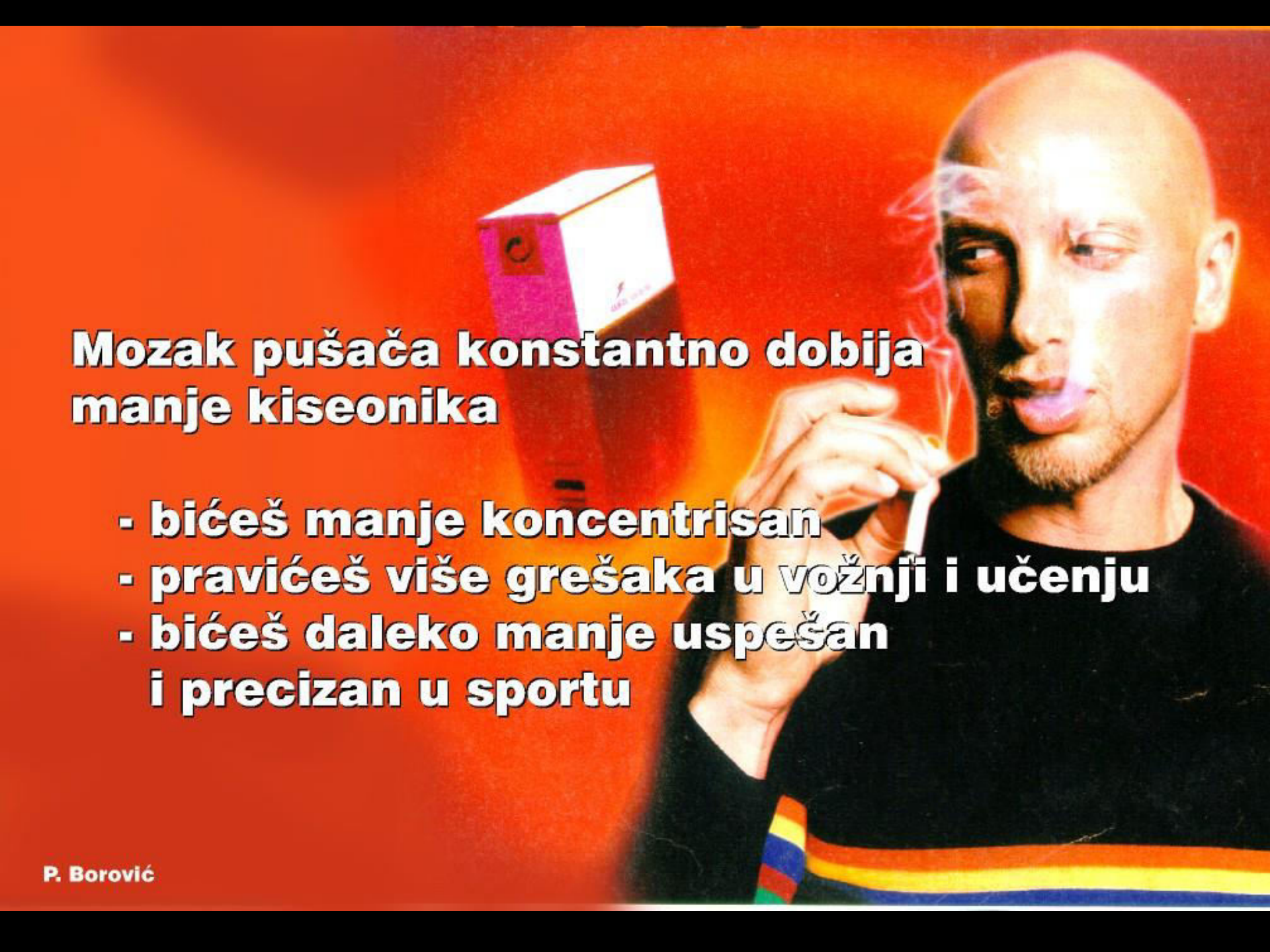
PUŠENJE ILI SPORT ?

P. Borović

**Ako izaberete pušenje
morate računati da će**

- vremenom vaša pluća
zakržljati**
- imati manju funkciju i kapacitet**
- to će vam posebno smetati
i u sportu i u seksu**



A man with a shaved head and a goatee is shown from the chest up, wearing a black t-shirt with a rainbow-colored horizontal stripe. He is holding a lit cigarette in his right hand, with smoke rising from it. In the background, a pack of cigarettes is visible, tilted at an angle. The entire scene is set against a solid orange-red background.

**Mozak pušača konstantno dobija
manje kiseonika**

- bićeš manje koncentrisan**
- pravićeš više grešaka u vožnji i učenju**
- bićeš daleko manje uspešan
i precizan u sportu**

Smanjena količina kiseonika u tvojim mišićima dovešće do:

- bržeg zamora
- dužeg vremena oporavka
- preranog starenja
- pa i prevremenog napuštanja sporta



**Skupite snagu i
donesite dalekosežnu
odluku**

DA NE PUŠITE !

**ŽELIM DA USPETE
ZAUVEK !**



NE PUŠIM VIŠE!
KAKO?

**DETOKSIKACIONO
SAVETOVALIŠTE
ZA ODVIKAVANJE
OD PUŠENJA**

Tel.: 011-456 652

**informacije radnim danom
od 10 - 14 sati**



- ✓ Zyban - lek za odvikavanje od pušenja koji neutrališe zavisnost od cigarete i sprečava “krizu” tokom lečenja nikotinske zavisnosti
- ✓ Terapija traje 8 nedelja
- ✓ Izvanredna efikasnost, retki i blagi neželjeni efekti

Dodatne informacije:

☎ 011 456 652 od 10-14h
Savetovalište za odvikavanje od pušenja



We would like to thank to the Gouvernement of Finland and to the people of Finland for their generous help in realization of the project „For youth in Serbia to stop smoking“ and in printing these handbooks.

Најсрдачније захваљујемо Влади и народу Финске на несебичној помоћи око извођења пројекта „Смањивање и сузбијање пушења међу младима у Србији“ и штампања ових приручника.