

Živi! Živeti!

www.novi-svijet.hr

udruuga za djecu i mlade



Zašto prestati pušiti?

Nudimo
vam



101

doobar razlog

1. SZO je pušenje proglasila bolešću ovisnosti.
2. SZO smatra pušenje najopasnijim uklonjivim uzročnikom bolesti.
3. Pušenje je jedan od najvećih javnozdravstvenih problema.
4. Pušenje je u samom vrhu opasnih i nezdravih navika.
5. Prema UN-u 84% pušača živi u zemljama u razvoju.
6. Prema UN-u u svijetu svakih 6,5 sekundi od posljedica pušenja umre jedna osoba.
 7. Izgaranjem cigarete oslobađa se oko 4 000 toksina.
 8. Pušenje uzrokuje rak pluća.
 9. Pušenje uzrokuje rak usta.
 10. Pušenje uzrokuje rak grla.
 11. Pušenje uzrokuje rak jednjaka.
 12. Pušenje uzrokuje rak gušterače.
 13. Pušenje uzrokuje rak želuca.
 14. Pušenje uzrokuje rak mjehura.
 15. Pušenje uzrokuje srčane bolesti.
 16. Pušenje uzrokuje glavobolju.
 17. Pušenje uzrokuje loš ten.
 18. Pušenje uzrokuje kronični bronhitis.
 19. Pušenje uzrokuje želučane tegobe.
 20. Pušenje uzrokuje fizičku i psihičku ovisnost.
 21. Pušenje povećava rizik od gripe.
 22. Pušenje povećava rizik od upale pluća.
 23. Pušenje povećava rizik smrti od srčanog udara.
 24. Pušenje povećava rizik smrti od moždanog udara.
 25. Pušenje povećava krvni tlak.
 26. Pušenje povećava rizik za nedonošenost.
 27. Pušenje povećava rizik za spontani pobačaj.
 28. Pušenje zamjenjuje kisik ugljičnim monoksidom.
 29. Pušenje povećava ljepljivost krvnih pločica.
 30. Pušenje ubrzava bilo.
 31. Pušenje povećava naslage masti u organizmu.
 32. Pušenje skraćuje život.
 33. Pušenje povećava opasnost od impotencije.
 34. Pušenje kod žena smanjuje seksualno zanimanje.
 35. Pušenje utječe na smanjenje broja spermija kod muškaraca.
 36. Pušenje povećava opasnost od komplikacija u trudnoći.
 37. Pušenje izaziva raniju menopauzu.
 38. Pušenje izaziva česte menstrualne poremećaje.
 39. Pušenje je po smrtnosti opasnije od prometa.
 40. Pušenje je po smrtnosti opasnije od padobranstva.

41. Pušenje smanjuje osjet okusa.
42. Pušenje smanjuje osjet mirisa.
43. Pušenje slabi imunitet.
44. Pušenje smanjuje apsorpciju vitamina C.
45. Pušenje smanjuje razinu hemoglobina u krvi.
46. Pušenje smanjuje plućni kapacitet.
47. Pušenje smanjuje doseg u sportu.
48. Pušenje smanjuje šansu za vezu.
49. Pušenje smanjuje šanse za poljupce.
50. Pušenje smanjuje šanse za dobivanje poslova.
51. Pušenje smanjuje oštrinu vida.
52. Pušenje smanjuje sposobnost korištenja ruku.
53. Pušenje smanjuje koncentraciju.
54. Pušenje skraćuje dah.
55. Pušenje iritira sluznicu.
56. Pušenje je povezano sa sinusitisom.
57. Pušenje roditelja tri puta češće dovodi do pušenja djece.
58. Pušenje kod mladih muškaraca češće izaziva srčani udar.
59. Pušenje nakon prvog smirenja dovodi do razdraženosti.
60. Pušenje šalje negativnu poruku.

61. Pušenje nije dopušteno u javnim prostorima.
62. Pušenje nije dopušteno u poslovnim prostorima.
63. Pušenje nije dopušteno u sredstvima javnog prijevoza.
64. Pušenje nije dopušteno u zdravstvenim ustanovama.
65. Pušenje nije dopušteno u obrazovnim ustanovama.
66. Pušenje nije dopušteno u ugostiteljskim objektima.
67. Pušenje šteti ljudima koji su oko vas.
68. Pušenje posebno šteti djeci u vašoj blizini.
69. Pušenje uzrokuje gubitak prijatelja.
70. Pušenje pruža loš primjer.
71. Pušenje ostavlja loš dojam.
72. Pušenje asocira na slab karakter.
73. Pušenje ljuti nepušače.
74. Pušenje uzrokuje požare.
75. Pušenje pospješuje sivu ekonomiju.
76. Pušenje izgara i uništava odjeću.
77. Pušenje šteti životinjama oko vas.
78. Pušenje narušava prava nepušača.
79. Pušenje se u današnje vrijeme sve manje tolerira.
80. Pušenje je skupo.

81. Pušenje širi neugodan miris.
82. Pušenje narušava kvalitetu kose.
83. Pušenje iritira oči.
84. Pušenje pogoršava zdravlje kože.
85. Pušenje požućuje zube.
86. Pušenje požućuje nokte.
87. Pušenje pospješuje pojavu bora.
88. Pušenje uzrokuje zadah.
89. Pušenje prožima odjeću neugodnim mirisom.
90. Pušenje oštećuje pokućstvo.
91. Pušenje skraćuje vijek trajanja elektronskih uređaja.
92. Pušenje ugožava sigurnost u prometu.
93. Pušenje povećava troškove životnog osiguranja.
94. Pušenje zagađuje zrak.
95. Pušenje onečišćuje prirodu.
96. Pušenje opterećuje zdravstveni sustav.
97. Pušenjem profitiraju isključivo proizvođači cigareta.
98. Pušenje već odavno nije "in".
99. Sve više ljudi svakoga dana prestaje pušiti.
100. Biti nepušač danas je stvar opće zdravstvene kulture.

101.

Budite pozitivan primjer
prijateljima i obitelji!



Prestanite pušiti danas!