



Ne dozvolite otrovu zvanom duvan

**DA VAS UBIJE**

# Porijeklo duvana

Prilikom otkrivanja američkog kontinenta, dogodile su se neke veoma značajne stvari. Između ostalog izdvajamo:

- Evropljani su domoroce po prvi put upoznali sa “čarima” alkoholnih pića.
- Starosjedioci su zauzvrat naše avanturiste naučili kako da konzumiraju dim nekih korova kao što je duvan (takođe su imali “recepte” i za druge opojne i halucinogene droge). Naravno mornari su ponijeli uzorke sjemena u Evropu.



“Lula mira”



# Činjenice o duvanu (podaci Svjetske zdravstvene organizacije)

- U svijetu ima više od milijardu pušača.
- Globalno, upotreba duvanskih proizvoda je u porastu.
- Skoro polovina djece u svijetu udiše vazduh zagađen duvanskim dimom.
- Više od 80% pušača živi u nerazvijenim zemljama ili zemljama u razvoju.
- Upotreba duvana ubija 5,4 miliona ljudi godišnje, ili u prosjeku po jednu osobu svakih šest sekundi.
- Duvan je faktor rizika za šest od osam vodećih uzroka smrti u svijetu.
- Duvan je prouzrokovao 100 miliona smrti u XX vijeku. Ako se sadašnji trend nastavi, u XXI vijeku taj broj može se popeti na milijardu.

Jedna zanimljivost: nijedna životinja ne jede duvan, kad bi to učinile razboljele bi se. Postoji ipak jedan rogati duvanski crv koji se hrani duvanom, ali samo zato što ima enzim koji odmah detoksifikuje nikotin!

# Ko su glavni promoteri upotrebe duvana?

Prije svega, to je moćna duvanska industrija iza koje stoje oni koji su neprijatelji čovjeka i Boga.

Tako ako su predmet vašeg divljenja i obožavanja popularne ličnosti iz svijeta estrade, filmski glumci i neki “sportisti”, vi ste onda “lak plijen” za razne vidove manipulisanja ljudskim životima, u koje se svakako ubraja i navlačenje na konzumiranje duvana.






Naravno na perfidno dizajniranim reklamama za duvan nikad nećete vidjeti umorna, smežurana lica i požutjele zube i nokte korisnika. Nećete vidjeti ni bolnice ispunjene pacijentima sa dijagnozom raka ili raznih drugih bolesti nastalih kao posledica ovog poroka.

Umjesto toga, “mačo” muškarci i raskalašno odjevene dame pokazaće vam kako je to nešto sasvim “kul” i poželjno za izgradnju imidža nalik njihovom. Međutim, kad biste mogli pogledati iza kulisa, shvatili biste svu bijedu i glupost ovih jadnih, prodatih duša koje srljaju u smrt i zavode druge da im se pridruže na svom zlom putu.



# Štetnost pušenja

- Duvanski dim je štetniji za zdravlje od svih aerozagađenja, zračenja, hemijskih materija. Svaki drugi pušač prerano umire.
- Dokazano je da nikotin i katran iz cigareta izazivaju čitav niz oboljenja. Među njima su rak pluća, usana, jednjaka, grla, bubrega, bešike, grlića materice, dojke, dakle onih organa gde se otrovi najviše nakupljaju. Krvni sudovi pod uticajem duvanskog dima postaju kruti i pucaju zbog čega su infarkt i moždani udar dvostruko češći kod pušača. Mlađi pušači, tvrde hirurzi, imaju krvne sudove kao osobe od 70 godina. Opstruktivne bolesti pluća i enfizem nezaobilazni su pratioci pušenja - kaže prim. dr Petar Borović iz Instituta za zaštitu zdravlja Srbije.
- Zavisnost od duvana se veoma brzo stvara. Mnogima nije jasno kako su propušili i postali zavisni od duvana. Najčešće se počinje iz šale uz kaficu još u osnovnoj školi. Povremeno popušena cigareta, međutim, u roku od tri nedjelje stvara potrebu za svakodnevnim pušenjem. To je po mišljenju ljekara i razlog što veliki broj naših srednjoškolaca puši. Duvan otvara i put drogama. U Grčkoj gde se najviše puši, ima više od 100.000 narkomana.



- Od trenutka kada se udahne duvanski dim za samo sedam sekundi nikotin iz pluća dopijeva u mozak. Povremeno pušenje tokom nekoliko nedjelja podstiče stvaranje nikotinskih receptora na moždanim ćelijama. Rezultat je stalna potreba organizma za nikotinom. Njegovom stimulacijom stvara se velika količina beta endorfina u centru za stvaranje opijata, baš kao i kod bilo koje droge.

- Nema neškodljivog duvana, tvrdi dr Borović. Takozvane blage cigarete nastale su zahvaljujući jednoj zabludi. Političari u želji da smanje štetnost duvana stimulisali su proizvodnju cigareta sa manje nikotina i katrana. Nažalost, pušenje ovakvih cigareta samo je povećalo njihovu potrošnju.

- Osoba koja je stvorila potrebu za nikotinom, kada ne dobije potrebnu količinu ovog otrova povećava broj cigareta, ili prelazi na jače. Da bi pojačali djelovanje nikotina pojedini proizvođači duvana su papir za cigarete impregnirali nikotinom, a kada su uhvaćeni i kažnjeni, okrenuli su se još štetnijoj tehnologiji. Da bi smanjili katran i pojačali dejstvo nikotina, duvanu su dodali amonijak koji oštećuje neurone, a u slučaju prekida pušenja stvara veliku apstinencijalnu krizu.

# Pušenje i finansijski efekti

- Pušeci ili žvakajući duvan vi kupujete sebi ranu smrt (i ne samo sebi već indirektno i svojim bližnjima, potomstvu... koji su zbog vašeg poroka postali žrtve pasivnog pušenja).
- Prema podacima Agencije za duvan, u Crnoj Gori se godišnje potroši oko 1.350 tona duvana. Pokušajte izračunati koliko je to novca.
- Silni milioni slivaju se u džepove najveće ubilačke organizacije na svijetu. Želite li i dalje da im pomažete?



# Šta se može dogoditi pušačima...

Niže je slikoviti primjer iz dokumentarnog filma “OPREZ!!! Ulazite na svoju odgovornost” (izdanje Centra za prirodnačke studije – Beograd). Ime dame je Debi Ostin, a ovo je njena tragična priča:





- ali nisam mogla.



Govorili su da nikotin ne stvara zavisnost !



Kako su to mogli da kažu ?!



Kada se pojavila ideja o reklami, pomislila sam, biću na državnoj televiziji



priznavajuću da sam zavisna, i to priznati javno pred svima, nije mi bilo ni malo lako



Od kada se reklama pojavila na televiziji, naletela sam na mnoge ljude na ulici



i rekli su mi da je to što su videli izmenilo njihove živote i razrešilo neke dileme



Tada mi priđe otac koji mi kaže da su mu  
i ćerka i žena ostavile cigarete posle



te reklame. pomislim...imala je uticaj na  
nečiji život. Ipak je učinila nešto dobro



# Ostavljanje duvana i liječenje

Podijeliću s vama svoje iskustvo o tome kako najlakše ostaviti duvan. Kao i sa svakim drugim porokom ili grijehom – učinite to odmah i naglo. Ja sam tako uradio posle desetogodišnjeg “staža”. I, hvala Bogu, uspjelo je! Naravno usput sam odbacio kafu i alkohol da se ne bi jedno vezivalo uz drugo. Da nijesam tako postupio, teško da bih sada nekome bio od koristi, pa ni vama sa ovim člankom (nadam se).

Da vidimo ipak šta kažu stručnjaci.

"Smrt nije motivacija za život", kaže dr Borović ističući da bi u kampanjama, umjesto kontraproduktivnog insistiranja na poslasticama pušenja, trebalo plasirati informacije o prednostima odvikavanja od cigareta.

Dr Borović dalje kaže da je jedini metod kojim se sprečavaju ili ublažavaju ovi efekti takozvani petodnevni plan – on se praktikuje u više od sto zemalja svijeta.

U pripremnoj fazi, koja traje oko sedam dana, pacijentu je dozvoljeno da puši koliko hoće, ali mora da poštuje pravila koja omogućavaju revitalizaciju moždanog centra za žeđ. Naime, duvan između ostalog oštećuje upravo taj centar, što sprečava unos materija bitnih za normalno funkcionisanje organizma – prvo se javlja blokada centra, a zatim njegova inverzija, pa pušač osjeća želju za cigaretom svaki put kad mu mozak zatraži vodu. Da bi se osjećaj za žeđ koliko-toliko uspostavio, pacijent mora da popije dvije čaše vode prije doručka, dvije do ručka, i jednu do dvije do večere. Osim toga, prije svake cigarete obavezno je ispijanje pola čaše mlake vode, što, kako kaže dr Borović, već samo po sebi smanjuje početnu želju za pušenjem. U pripremnoj fazi, ali i tokom samog "petodnevnog plana", primjenjuje se i nešto stroži sistem ishrane: izbjegavaju se namirnice koje podstiču želju za cigaretom (začini, kafa, slatkiši, senf, alkohol, žvake), a potenciraju one za kojima pušači obično ne osjećaju potrebu zbog oštećenih centara za ukus i miris (voće i povrće, crni hleb). Posle pripremne faze, tokom pet dana, pacijent dolazi na dvočasovna savjetovanja na kojima razgovara sa ljekarima, obavlja preglede. Pošto je tokom priprema već shvatio da može da smanji broj popušanih cigareta, spreman je na promjene načina života, što će podrazumijevati uzimanje dosta tečnosti, što raniji odlazak na spavanje, odvajanje vremena za lične potrebe, bavljenje sportom,... Pri svemu tome nema prinude, što je presudno – pacijenti se prvo čude što im niko ne brani da puše, a potom shvataju da mogu i bez cigareta.

U svijetu je izuzetno popularno odvikavanje od pušenja primjenom antidepresiva Zyban. Zašto baš antidepresiv? Cigarete, naročito u kombinaciji sa kafom, uzrokuju kod pušača lučenje hormona sreće (endorfina). Po prestanku pušenja smanjuje se količina endorfina i počinje depresija – a Zyban se u toj situaciji pokazao kao najprikladnije rješenje.

**GENETIKA:** Kod skoro dvije trećine pušača duvan ulazi u metabolizam nervnih ćelija i ponaša se kao droga, ali većina ipak ostaje ubijeđena da može da prekine kad god poželi (što je opet jedna od karakteristika narkomana u pravom smislu te riječi). Međutim, desetak odsto pušača zaista može da funkcioniše normalno i bez cigareta, zahvaljujući specifičnoj genetskoj građi, odnosno nešto „otpornijim“ nervnim ćelijama.

Ono što mali broj pušača želi da prizna jeste da u pušenju istinski uživa – duvan smrdi, štetan je, ubrzava starenje, ali (zahvaljujući endorfinu ili nečem drugom) pruža zadovoljstvo. Sudeći prema iskustvima bivših pušača, tek ta spoznaja – umesto standardnih kukanja kako je pušenje loše, skupo, itd. – može postepeno učiniti da pušač poželi da prestane sa pušenjem.

U tabeli na sledećoj strani vidjećemo koji problemi nastaju u tijelu kad pokušate ostaviti duvan i kako ih suzbiti.

Siptom	Uzrok	Trajanje	Pomoć
Iritiranost	Tijelo traži nikotin	2-4 nedjelje	Šetnja, topla kupka, vježbe za relaksaciju
Malaksalost	Nikotin je stimulativan	2-4 nedjelje	Dremnite tu i tamo, nemojte se naprezati
Nesanica	Nikotin ugrožava neke moždane funkcije	2-4 nedjelje	Izbjegnite kofein posle šest popodne, relaksirajte se
Kašalj, suvo grlo, promuklost	Tijelo se oslobađa naslaga koje su blokirale normalan dotok vazduha u pluća	Nekoliko dana	Pijte dosta tečnosti, uzmite malo sirupa protiv kašlja
Nesvjestica	Tijelo dobija više kiseonika	1 do 2 dana	Budite pažljiviji, oprezno se krećite
Nedostatak koncentracije	Tijelu je potrebno vrijeme da se prilagodi nedostatku nikotinskog stimulansa	Nekoliko nedjelja	Planirajte rad, izbjegavajte dodatni stres
Stezanje u grudima	Napetost zbog tjelesne potrebe za nikotinom ili bol u mišićima zbog kašljanja.	Nekoliko dana	Dišite duboko, topla kupka, relaksiranje
Zatvor, gasovi, bol u stomaku	Varenje se usporava jedno kraće vrijeme	1-2 nedjelje	Pijte puno tečnosti, jedite svježe voće i povrće, cerealije
Glad	Potreba za cigaretom može se pobrkati potrebom za hranom	Nekoliko nedjelja	Pijte vodu ili niskokalorična pića, pojedite nešto niskokalorično
Kriziranje za cigaretom	“Skidanje” sa nikotina, droge koja izaziva zavisnost	Najčešće traje prvih nekoliko dana, ali može trajati i nekoliko mjeseci pa i godina	Istrpите. Krize traju tek nekoliko minuta, skrenite misli na nešto drugo, vježbajte
Glavobolje	Višak kiseonika i manjak ugljen-monoksida u tijelu	1-2 nedjelje	Pijte vodu, primijenite tehnike opuštanja

# Kako se pripremiti za ostavljanje duvana?

- Nabrojte svoje lične razloge za ostavljanje pušenja i zapišite ih. Što češće ponavljajte te razloge.
- Izaberite dan kad ćete prestati s pušenjem. Najbolje je da to bude već danas.
- Počnite sa uzimanjem više tečnosti kao i voća i povrća.
- Pronađite prijatelja ili partnera koji će zajedno sa vama ostaviti pušenje, a ukoliko su prijatelji ili partner nepušači neka vam oni budu podrška.
- Uklonite sve cigarete i pepeljare iz vašeg vidokruga, posjetite zubara kako bi vam očistio zube i odstranio neprijatan miris.
- Ostavljajte svakog dana na stranu novac za koji biste kupili cigarete i kupite sebi nešto što odavno želite.
- Neko vrijeme izbjegavajte situacije koje ste vezivali za pušenje, recimo omiljena fotelja i slično. To važi i za “društvo” koje vas navodi na ovaj porok.
- Pijte veće količine tečnosti ali ne alkohol ili kafu.
- Bavite se nekom fizičkom aktivnošću a kada nastupi kriza ispravite se, dišite duboko, ponavljajte odluku, uzmite gutljaj mlake vode i držite ga u ustima 2-3 minuta.
- Čitajte korisnu literaturu na ovu temu. Mnogi preporučuju knjigu Alena Kara “Lak način da ostavite pušenje”.

# Šta dobijate ako ostavite pušenje?

Prve efekte osjetićete već za 24 sata.

- smanjiće vam se nivo ugljendioksida i nikotina u organizmu
- poboljšaće vam se osjećaj za ukus i miris
- bićete u boljoj kondiciji
- ljepše ćete izgledati
- smanjiće se opasnost da obolite od povišenog krvnog pritiska, srčanih bolesti, hroničnih plućnih bolesti...
- povećaćete šanse za dugovječnost
- sačuvaćete svoju porodicu i potomstvo zdravim
- daćete svoj doprinos opštem boljitku i očuvanju životne sredine
- sačuvaćete značajna novčana sredstva
- nećete biti nesvjesni pomoćnik i promoter duvanske mafije

# Duhovne implikacije

Za duhovnu osobu koja zaista shvata svijet u kojem živi, ostavljanje duvana ili nekog drugog poroka neće predstavljati nikakvu žrtvu. Naprotiv, biće nam to na radost i zadovoljstvo – prema Bogu, prema svojim bližnjima i napokon prema sebi samima!

U biblijska vremena duvan nije bio poznati grijeh. Ipak Božja Riječ kaže:

“Zašto trošite novce svoje na ono što nije hrana, i trud svoj na ono što ne siti? Slušajte me, pa ćete jesti šta je dobro, i duša će se vaša nasladiti izobilja.”

Isaija 55,2

“A vama, koji se bojite imena mog, granuće sunce pravde, i zdravlje će biti na zracima njegovim, i izlazićete i skakaćete kao teoci od jasala.” Malahija 4,2

“Milošću i istinom očišća se bezakonje, i strahom Gospodnjim uklanja se čovjek od zla.” Priče Solomunove 14,6



**Autor: Pavle Simović**

**Cetinje, 29. jun 2008.**

**Za kompilovanje ovog materijala korišćeni su određeni tekstovi koji se mogu naći na Internetu, kao i scene iz dokumentarnog filma “OPREZ!!! Ulazite na svoju odgovornost”.**

