

**UTICAJ
UPOTREBE DUVANA
NA ZDRAVLJE LJUDI**

Autor: dr Dejan Jovanović





Sadržaj

3

Uvod

4

Odlike duvana

5

Rasprostranjenost

5

Oblici upotrebe duvana

6

Marketinški trikovi

7

Elektronske cigarete

8

Hemijski sastav duvana

11

Pušači

11

Ko su pušači?

12

Kada se počinje sa pušenjem?

13

Istorijat upotrebe duvana

15

Uticaj na zdravlje

16

Organi koji boljevaju

19

Pušenje i trudnoća

20

Socijalni aspekti pušenja

21

Finansijski aspekti pušenja

22

Pasivno pušenje

23

Zaključak

Pouke

Uvod

Ova knjižica je nastala kao proizvod višegodišnjeg iskustva u držanju predavanja na temu štetnosti pušenja u okviru Saveza društava Vojvodine za borbu protiv raka.

Pisanjem ove brošure želeli smo da omogućimo svima da saznaju neke bitne i interesantne činjenice o duvanu, odnosno, da nađu razloge da ne koriste duvan, ili da prestanu da ga koriste ako su već počeli.

Brošura je namenjena praktično svima, ali je akcenat na mlađoj, adolescentskoj populaciji, koja je pred velikom životnom odlukom – početi (zlo) upotrebjavati duvan ili ne.

Možda je zagrada nepotrebna, jer se zbog njegovih višestrukih štetnih dejstava svaka upotreba duvana može smatrati zloupotrebom.

U brošuri će se na slikovit i razumljiv način predstaviti neke činjenice o duvanu koje industrija rado krije ili prećutkuje.

Cilj brošure jeste da odvрати mlade ljude od ove opake zavisnosti, ali prevažno da jasno ukaže na sve štetnosti duvanskog dima.

Svako od nas je vlasnik svog organizma, te ima pravo da mu čini štetu kakvu hoće, ali posle čitanja ove brošure niko neće moći da kaže da nije znao kakve ga opasnosti čekaju, ili da nađe opravdanje za svoju zavisnost u neznanju.

S nadom da će vas ovo putovanje ubediti da je duvanski dim veliki protivnik ljudske sreće, želim vam ugodne trenutke u čitanju.

Dr Dejan Jovanović

Odlike duvana

Duvan se kao kultura uzgaja praktično u celom svetu. Gajenje duvana, upravo zbog ljudske zavisnosti o kojoj ova brošura govori, vrlo je unosan posao. Mnoge svetske korporacije, ali i države, svake godine zarađuju milione od prodaje duvana, odnosno akciza. Jedan od možda najefikasnijih načina za smanjenje populacije pušača u razvijenim zemljama je visoka cena duvana u slobodnoj prodaji zbog visokih nameta na ove proizvode. Kod nas su cigarete još uvek relativno jeftine u odnosu na okruženje, a nažalost, postoji i dobar deo trgovine koji se odvija u sivoj zoni koju država ne kontroliše, te se duvan može dobiti i po značajno nižim cenama. Ovo svakako ne doprinosi smanjenju pušačke populacije, a ni zaradi države. U poslednje vreme čine se koraci da se ova ilegalna trgovina smanji, ali ćemo efekte videti tek u budućnosti.



Rasprostranjenost

Najveći proizvođači duvana u svetu su Sjedinjene Američke Države, Brazil, Indija i Kina.

Postoje podaci da se u nekim delovima Indije, Kine i Brazila, maloletna deca zlorabljavaju za branje duvana na plantažama, umesto da se školuju, a time duvan nanosi posrednu štetu toj deci i pre nego što stigne u konzumni oblik.



Oblici upotrebe duvana

Oblici u kojima se duvan može zlorabljavati su različiti. Postoje dve grupe – dimni i bezdimni oblik upotrebe. U bezdimni oblik spadaju duvan za žvakanje, šmrkanje i duvanske bombone. Duvan se šmrče u vlažnom ili suvom obliku. Ipak, ove vrste konzumiranja su danas značajno ređe od dimnih oblika upotrebe.

Najrasprostranjeniji oblik upotrebe je svakako cigareta.

Cigareta može biti proizvedena industrijski, ili ručno motana tako što se seckani duvan oblikuje i zamotava u poseban oblik hartije. Hartija, kao i sam duvan, posle fermentacije može biti umočena u razne vrste hemijskih ili prirodnih supstanci radi popravljavanja arome ili drugih odlika proizvoda, pre svega radi produžavanja trajnosti. Ako se za umotavanje koristi ceo list duvana, dobijaju se cigare; tanje cigare se zovu cigarilos. Poseban oblik



konzumiranja koji se koristi na Bliskom istoku, a u poslednje vreme sve popularniji u Evropi, pa i u Srbiji, jesu nargile ili šiše. Kod ovakvog vida konzumiranja, dim od sagorevanja duvana se hladi prolaskom kroz vodu, te u takvom stanju dospeva u pluća. Dim cigarete, koji sagoreva neposredno pre ulaska u organizam, dodatno oštećuje sluzokožu usta, ždrela i disajnih puteva. Vruć dim omogućava da toksini iz duvana prodru dublje u slojeve tkiva. Nargile su svakako manje štetne od cigareta.

Marketinški trikovi

Sada je vreme da pomenemo i neke od popularnih oblika cigareta. Često su slušaoci, pogotovo mlađi, pitali da li su **mentol** ili takozvane **blage (light) cigarete** manje štetne od drugih.

Sve cigarete su štetne, to je nesumnjivo.

Blaže cigarete nisu manje opasne po zdravlje ljudi nego druge vrste.

Dodaci raznih aroma se koriste da prikriju u osnovi vrlo neprijatan i oštar miris fermentisanog duvana koji sagoreva. Da je ukus duvana prijatan, ne bi bilo potrebe aromatizovati ga.

Na svakoj kutiji cigareta proizvođač je dužan da navede količinu nikotina, ugljen-monoksida i katrana koji taj proizvod sadrži. Duvan jeste štetniji ukoliko su ovi brojevi veći, ali to ne znači da su blaže cigarete manje opasne. Naprotiv, pušenje „lajt“ cigareta je opasnije od ostalih. Zašto, pitate se?

Zato što je to stari marketinški trik duvanske industrije analogan popustu u radnji. Dakle, proizvođač ubedi konzumenta da su „blage“ cigarete manje štetne, te se pušačima čini manje opasnim od pušenja standardnih cigareta i da nije tako strašno popušiti više cigareta. Ovo je naravno psihološka zamka koja vrlo efikasno radi, slična situaciji kada vam trgovac ponudi da u radnji nešto platite 80 umesto 100 dinara. Imate osećaj da ste uštedeli, i lakše ćete se, tada ili neki naredni put, odlučiti da potrošite još novca u toj radnji. Tako ćete na kraju dati više nego što ste inicijalno planirali.



Slično je i sa ovom vrstom cigareta. Proizvođač će oglašavati i promovisati „blage“ cigarete, te uveriti pušača o njihovoj manjoj štetnosti od običnih, a vama će se kupovinom „lajt“ cigareta činiti da niste prekoračili neki zamišljeni limit u unosu štetnih materija u organizam. Zbog toga oni koji konzumiraju „blage“ cigarete puše prosečno više.

Mnogi pušači veruju da će, ukoliko puše blaže ili tanje cigarete, smanjiti šansu da dobiju rak, što je potpuno netačno.

Elektronske cigarete

One su u poslednje vreme postale i kod nas vrlo popularne. Elektronske cigarete funkcionišu na principu vodene pare, isparavanjem aromatizovane tečnosti. Ukoliko je sadržaj tog dima zaista čista vodena para, koja daje pušaču utisak da udiše duvanski dim, to je dobro. Vodena para, naravno, nije štetna po zdravlje.

Opasnost vreba od aditiva koji se dodaju u tu smesu, u formi boja, ukusa ili čak nikotina. Svi oni sigurno nisu bezopasni, ali ako bismo morali da se odlučimo, svakako da je elektronska cigareta dobar put ka odvikavanju od pušenja. Elektronska cigareta je manje štetna, ali treba znati da postoje različiti nivoi kvaliteta, te paziti pri odabiru modela.

Još uvek nisu objavljene ozbiljne studije o eventualnim zdravstvenim opasnostima od ove vrste cigareta, ali se nadam da će biti ohrabrujuće kada se budu pojavile, i da će to biti dobar put eliminacije običnog duvana iz upotrebe.



Hemijski sastav duvana

Duvan je jedna od retkih biljaka, koju sve životinje biljojedi zaobilaze.

Nikada nećete videti kravu, niti bilo koju drugu životinju da pase listove duvana. Zašto?

Zato što životinje osećaju ono što ćete i vi sada saznati.

Duvan je otrovna smeša oko 700 različitih jedinjenja, odnosno hemikalija, od kojih su stotine otrovne, a više od 70 i kancerogenih. Dakle, nesumnjivo je za njih dokazano da izazivaju rak.



Pomenućemo samo neke...

Otrovni gasovi:

- ugljen-monoksid – prisutan u izduvnim gasovima automobila;
- cijanovodonik – koristi se kao hemijsko oružje;
- amonijak – sastavni deo urina;
- butan – tečnost u upaljačima;
- toluen – koristi se za izradu veštačkih boja.

Kancerogena jedinjenja:

- formaldehid – koristi se za čuvanje leševa i patoloških preparata;
- benzen – sastojak goriva za motore sa unutrašnjim sagorevanjem;
- polonijum 210 – radioaktivna i vrlo toksična supstanca;
- vinilhlorid – koristi se za proizvodnju plastičnih kanalizacionih cevi.

Toksični metali:

- hrom – za proizvodnju čelika;
- arsenik – ima ga u pesticidima;
- olovo – nekad se koristilo za štamparsku boju;
- kadmijum – u proizvodnji baterija.

Treba spomenuti i dim kao skup sitnih čestica, koje mehanički ispunjavaju disajne (pogotovo male) puteve, i ostaju tamo zauvek.



Katran, vrsta smole koja se dobija sagorevanjem duvana, takođe ostaje u unutrašnjosti alveola.

Nakon svega gore navedenog, razmislite da li bi vam ikada palo na pamet da bilo koju od tih supstanci namerno i dobrovoljno unesete u svoj organizam.

Pušenjem ih unosite sve zajedno u organizam, kao i mnoge druge koje nisu navedene.

Upotreba duvana šteti svakom organu, oštećuje zdravlje i skraćuje život.



Pušači

Ko su pušači?

Statistički gledano, pušači su:

- ljudi poreklom iz porodica gde se puši u životnom prostoru, ili gde se nije vodilo računa o edukaciji protiv pušenja;
- nisko ili niže obrazovani, iz siromašnijih slojeva društva;
- anksioznog psihičkog profila – uplašeni, nesigurni, zabrinuti;
- agresivniji od nepušača – pogotovo u nepriličnim situacijama kada im se ne dozvoljava ispoljavanje svoje zavisnosti. Više puta sam svedočio, a verovatno i vi, neprijatnim situacijama na mestima gde je pušenje zabranjeno (avion ili drugo prevozno sredstvo), da se pušači ponašaju grubo i neuljudno prema okolini, jer im nije omogućeno da ispolje svoju zavisnost;
- obično u mladosti nisu imali dovoljnu roditeljsku brigu, ili su zapušteni u vaspitanju;
- češće muškog pola.



Da li prepoznajete nekoga u svom okruženju?

Kada se počinje sa pušenjem?

Nažalost, što se ranije počne zavisnost je ozbiljnija, a život kraći. Najveći broj ljudi (oko 90%) prvu cigaretu zapali pre osamnaeste godine, a time otežava sebi preostali, ne mali, deo života.



Naime, postoji jedna anegdota da je starac u Poljskoj, kada je napunio 100 godina, odlučio da prvi put u životu zapali cigaretu. Ne znamo kako se ta avantura završila, i da li je postao pravi pušač, ali ako je to učinio u stotoj godini, nema prevelike bojazni da će mu cigareta skratiti život.

Dakle, ako neko i ne uspe da se odupre iskušenju da propuši, neka to učini što kasnije.



Statistički je dokazano da pušači žive 13-14 godina kraće.

Statistika u razvijenim zemljama kaže da je od 1964. godine, od kada se beleže podaci, oko **20 miliona ljudi** umrlo od posledica upotrebe duvana na uzorku od oko 100 miliona ljudi. Nadalje, dokazano je da svake godine oko **pola miliona ljudi** umre, a čak oko **9 miliona** živi sa ozbiljnim posledicama bolesti koje su nastale zbog upotrebe duvana. Treba imati u vidu da sama smrt, iako najveća posledica, nije jedina. Oštećenja koja duvan ostavlja na ljudsko zdravlje u većini slučajeva daju bolesti i stanja koja relativno sporo napreduju, što značajno smanjuje kvalitet života obolele osobe. Ono što je takođe vrlo bitno, često takvi ljudi zbog svog stanja nisu u mogućnosti da rade i privređuju, prevremeno odlaze u penziju, te postaju teret društvu i okolini.

Istorijat upotrebe duvana

Duvan je u Evropu stigao preko Atlantika krajem XVIII veka. Kolonizatori su prilikom osvajanja, pre svega južnoameričkih teritorija, videli da lokalni Indijanci osim što žvaću listove koke, puše i umotane listove duvana. Posebno je to bila privilegija šamana i drugih prominentnih ljudi, koji su pušenje često koristili prilikom izvođenja raznih rituala. U to doba upotreba duvana je bila više ritualna i običajna stvar nego zavisnost. Nakon pojave u Evropi, duvan je postao popularan prvo na dvorovima i među plemstvom. On je bio stvar prestiža i luksuza, te su se brojne aristokratske porodice trudile da ga što pre nabave, kako bi povećale svoj ugled. Danas upotreba duvana pokazuje upravo suprotno – niži socijalni nivo. Posle prelaska na kapitalističko društvo, upotreba duvana je bila odlika slobodnih građana. Ovo je zlatno doba duvana, kad je pušenje bilo dozvoljeno svugde, na javnim mestima, u zatvorenim prostorijama: u amfiteatrima, na sednicama, fakultetskim vežbama, sportskim priredbama, u bolnicama, poštama i bankama. Tome je umnogome doprinela pop kultura, pre svega film, koji je nemilice propagirao pušenje. Počev od vestern filmova, gde su kauboji osim cigareta koristili obilato i duvan za žvakanje, pa do epohe prvih filmskih diva, poput Marilyn Monroe i njenih prethodnica, i razbarušenog Belmonda, koji se nije mogao ni zamisliti bez dopola izgorele cigarete u uglu usana. Veliki je broj filmova u kojima su scene sa cigaretama bile ključne. Kasnije, sa pojavom kriminalističkih filmova cigarete su obično koristili negativci u filmu, ali je to već vreme kada se u SAD ozbiljno sprovodi kampanja protiv upotrebe duvana.



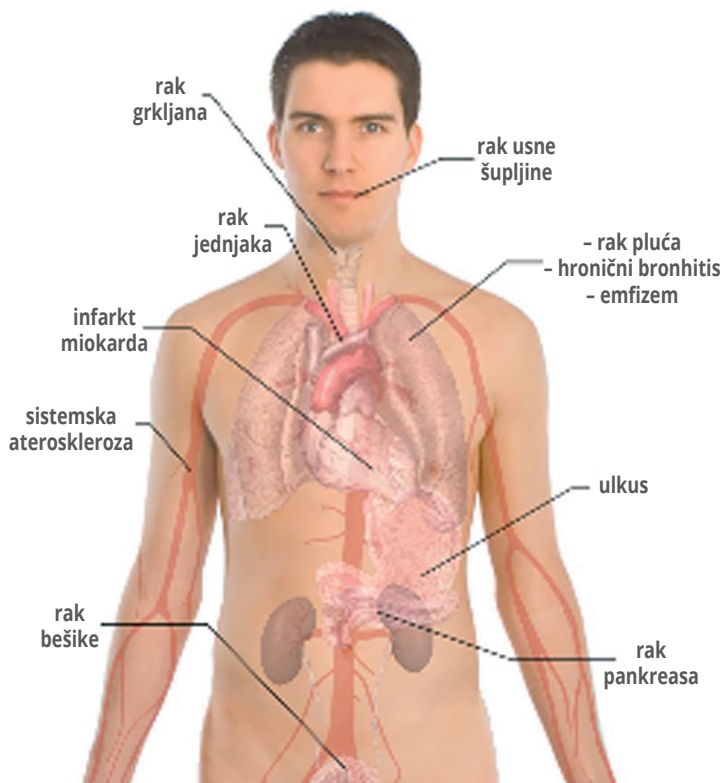
U modernim filmovima vrlo retko ćete videti ovakve scene, osim ako to nije u funkciji oslikavanja negativnosti dotičnog lika. S obzirom na tu negativnu diskriminaciju u pop kulturi i na svesnost o rizicima od pušenja, retke su moderne zvezde koje će se u javnosti pojaviti sa cigaretom.

Danas, na sreću, to više nije „in“.

Sada, pošto su dobro poznate sve ozbiljne posledice po zdravlje, mogli bismo s pravom da kažemo da je upotreba duvana u 21. veku – čista glupost.

Uticaj na zdravlje

Kao što se iz ovog šematskog prikaza vidi, mnogobrojne štetne materije koje se nalaze u duvanskom dimu oštećuju veliki broj organa.

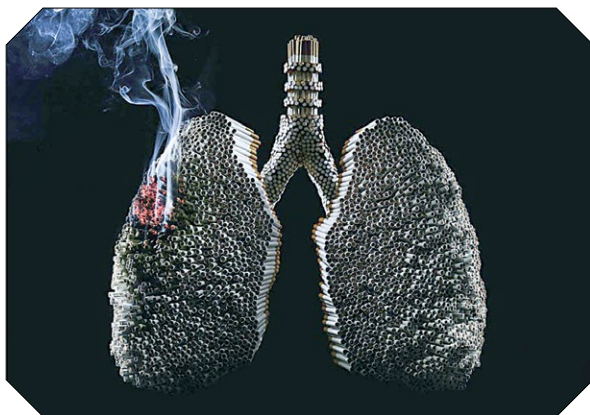


Pa da krenemo po organskim sistemima...

Organi koji oboljevaju

Sistem organa za disanje

Disajni putevi i pluća su neposredno izloženi uticaju duvanskog dima, počev od usta, grkljana, dušnika i sitnijih vazdušnih vodova, pa sve do najsitnijih alveola. Posledice mogu biti iritacija, zapaljenje, hronične izmenjenosti disajnih puteva i plućnog tkiva, ali i metaplazija, koja je uvod u nastanak raka pluća ili bronha. Bolesti polaze od običnog bronhitisa i bronhiolitisa, preko hronične opstruktivne bolesti pluća, bronhiektazije, buloznih promena u plućima, emfizema i zarobljavanja vazduha u plućima, i na kraju, najverovatnije do jednog od mnogih vrsta karcinoma pluća.



Digestivni sistem

Pošto disajni i digestivni putevi dele jedan deo svog toka, pušenje pojačava verovatnoću za dobijanje karcinoma usne duplje i njenih organa, karcinoma ždrela i grkljana, a potom i jednjaka. Zubi pušača su neprirodno žuti, a neretko su i kariozni. Upotreba duvana pojačava lučenje želudačne kiseline i dovodi do pojave oštećenja i erozija na sluznici, koje kasnije prerastaju u čireve (grizlice na želucu) ili dvanaestopalačnom crevu, a one mogu, ako perforiraju, da dovedu do peritonitisa – stanja koje ozbiljno ugrožava život. Karcinom pankreasa, kao jedna od najpodmuklijih malignih bolesti, jer dugo ostaje bez simptoma, takođe ima veću incidencu u pušača.

Urogenitalni sistem

Karcinom mokraćne beške češći je kod pušača.

Koža i njeni produkti

Ten pušača je tamniji od tena nepušača, koža im je manje elastična, ranije im se pojavljuju bore, goje se i izgledaju starije od svog biološkog uzrasta. Nokti postaju krta i pucaju, pojavljuju im se fleke na koži, a kosa im biva krhka, nižeg kvaliteta i lakše opada.



Kardiovaskularni sistem

Za razliku od pojedinih izdvojenih organa koje duvan pogađa, možda najvažniji sistem koji pati zbog nakupljanja čestica na zidove krvnih sudova, jeste arterijsko krvno korito. Svi organi, bez izuzetka, zavise od dobrog snabdevanja krvlju zbog dopremanja kiseonika i drugih materija neophodnih za normalnu funkciju.

Ugljen-monoksid iz duvanskog dima jedan je od najjačih otrova sa velikim afinitetom prema hemoglobinu. On se vezuje za hemoglobin u krvi, te se stvara karboksihemoglobin što onemogućuje prenos kiseonika krvlju.

Sitne partikule dima u plućima ispunjavaju alveole i smanjuju njihovu površinu, prave naslage na zidovima arterija i sužavaju tok krvi. Na taj način organi se dovode do hronične neishranjenosti, a pojedini organi koji ne mogu bez određene količine krvi koja im je neophodna, kao što su srce i mozak, zbog toga najviše stradaju. Kada potreba za krvlju prevaziđe moć snabdevanja, dolazi do stanja koja se zovu infarkti, ili na srpskom, srčani i moždani udari.

Pušači od infarkta miokarda obolevaju 40 puta češće od nepušača.

S druge strane, i periferno udaljeni organi osećaju nedostatak kiseonika, te može doći do gangrene, tj. truljenja perifernih delova tela, poput prstiju na nogama, koji se potom moraju amputirati.

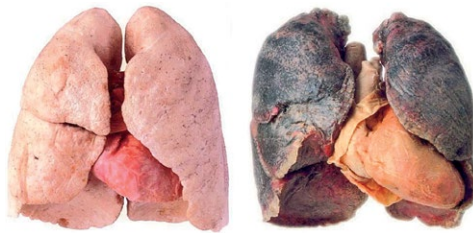
Posebno osetljiv organ na neishranjenost jeste mrežnjača oka, čija tromboza može dovesti do nepovratnog slepila.



Kod muškaraca važnu ulogu u potenciji igra dobro snabdevanje polnog organa krvlju, tako da pušači češće imaju simptome impotencije. Dakle, prošlo je vreme duvanskih zavodnika i nepušač će se sigurno bolje pokazati u datom trenutku.



Nikotin direktno ubrzava srčani ritam, odnosno povećava broj otkucaja srca. Sistemske efekat suženog arterijskog krvnog korita je svakako povećanje otpora prolasku krvi, što dodatno opterećuje srce, koje prekomerno raste (hipertrofiše), te mu treba više kiseonika, a sve manje ga ima.



Na ovoj slici prikazani su srce i pluća pušača i nepušača. Osim evidentne razlike u boji tkiva, uočite i veličinu pušačkog srca.

Pušenje i trudnoća

Pušenje i trudnoća su pojmovi koji bi trebali biti nespojivi. Nažalost, stvarnost je drugačija.

Zamislite samo na osnovu do sada iznetih činjenica, koliki je zločin kada majka nerođenog deteta sve ove štetne materije prenosi svom plodu kroz posteljicu.

Manjak kiseonika koji beba dobija može da ima veliki uticaj na rast i razvoj.

Statistički je dokazano da se deca trudnica koje puše, rađaju pre vremena ili sa manjom telesnom težinom, sa disajnim smetnjama, i da lakše obolevaju od astme i bronhitisa.

Smisao trudnoće je stvaranje novog života. Tada sve buduće majke moraju odlučiti hoće li pušiti, jer u protivnom štete zdravlju svoje bebe koja u potpunosti zavisi od njih.

Žene koje svoju zavisnost ne prekidaju ni po rođenju deteta, nastavljaju da ga truju kroz mleko koje je takođe zagađeno ostacima sagorevanja duvana.



Te žene obično ne razmišljaju o prostoru gde beba živi, pa se neretko dešava da i u dečijoj sobi bude duvanskog dima, te dete oboleva od bolesti disajnih puteva, koji mogu doživotno oštetiti sistem organa za disanje.



Socijalni aspekti pušenja

Ova fotografija nosi u sebi sublimat nesreće jednoga pušača.



Na slici je mlad čovek na samrtnoj postelji koji umire od karcinoma pluća. U krilu mu se nalazi fotografija od pre samo nekoliko godina, na kojoj je nasmejan sa svojim detetom i suprugom.

Sada, oni jednostavno sede uz njega i čekaju da on umre. To dete ostaje bez oca, žena bez muža, podrške, emotivne i finansijske...

Zamislite koliko bi ovaj čovek želeo da može da vrati vreme, da može da dođe u onaj trenutak kada je još bio zdrav. Uvek je važno misliti i na šire posledice od sudbine jednog čoveka.



Neka to, ako ništa drugo, bude glavna motivacija svakome da ne počinje sa pušenjem, ili da prestane.

Neka ljubav prema svojim bližnjima bude dovoljan razlog, ako to već ne može da bude ljubav prema sopstvenom životu i zdravlju.

Finansijski aspekti pušenja

U Srbiji, kao jednoj od evropskih zemalja u kojoj su cigarete najjeftinije, prosečna pakla košta oko 2 evra, dok svugde u Zapadnoj Evropi košta dva puta više, a u nekim zemljama i znatno više. Dakle, iako su cigarete ovde vrlo jeftine, finansijska računica je vrlo jasna i jednostavna.



Prosečan pušač troši oko jedne kutije dnevno, što je na godišnjem nivou oko 700 evra. Za taj novac se u Srbiji dosta toga može kupiti, pogotovo ako znamo da su pušači iz nižih slojeva društva.

Da ne nabrajamo šta se sve može kupiti za 700 evra, pomenimo samo jedno prosečno porodično letovanje, koje se može „spakovati“ u tu sumu.



Pasivno pušenje

Svaki čovek u okviru svojih građanskih i civilizacijskih sloboda ima pravo na čist vazduh, i prostor nezagađen duvanskim dimom. To je razlog zbog kojeg mnoge države imaju stroge zakone za zabranu pušenja u zatvorenim prostorijama. Na sreću, dobar deo tih zakona se i kod nas sada primenjuje, iako naši ljudi nisu baš skloni da sve zakone u potpunosti poštuju, pa se često vidi kršenje ovih pravila. Ipak, na najvećem broju javnih mesta pušenje zaista nije dozvoljeno. U većini restorana postoje odeljci za pušače i nepušače. Promišljeni vlasnici ugostiteljskih objekata ugrađuju jake aspiratore u svoje objekte, koji brzo i efikasno izvlače proizvedeni dim.

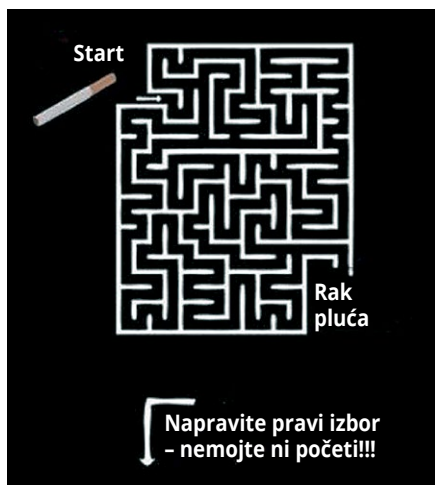
Pasivno pušenje je po definiciji pušenje od strane osobe koja je izložena duvanskom dimu, i svaka osoba ima pravo da traži da joj se omogući boravak u nezadimljenoj atmosferi. Što više ljudi bude koristilo to svoje pravo, to će opšta situacija biti bolja. Čak i pušači, kada za potrebe paljenja cigarete moraju da prošetaju nekoliko stotina metara ili da izađu na hladan vazduh, vetar ili kišu, ređe pale cigarete, što je svakako jedan od pozitivnih aspekata ovakvih regulativa.



Zaključak

Cilj ove brošure je da predoči sve štetne aspekte zloupotrebe duvana. Videli ste da ih je puno i da sežu u mnogobrojne sfere života.

Nadamo se da smo uspeli da vas ubedimo da je to jedna vrlo loša i ružna navika.



Na ovoj slici vidimo simbolično prikazan lavirint. On predstavlja izbore jednog mladog zdravog čoveka koji još nije propuštao, ali ima tu mogućnost. Ako odluči da propušta, ulazi u ovaj komplikovani lavirint želja i mogućnosti, potencijalnih sukoba, neizvesnosti, mnogobrojnih pokušaja da se odupre svom poroku, što se nažalost, najčešće završava neuspesima. Tokom tumanaranja po tom lavirintu, čak i ako uspe da nađe izlaz, to će biti obično kada mu zdravlje bude već toliko narušeno, da će mu malo vremena preostati da uživa u svom uspehu.

Ako pak čovek odabere da ne koristi duvan, on obilazi ovaj lavirint u potpunosti, i može neometano da se posveti svim onim lepim stvarima koje mu život nudi.

Biće zdraviji, srećniji, lepši i bogatiji.

Dr Dejan Jovanović



Pouke

Nemojte pušiti!

**Sve što ste ovde saznali slobodno recite
svima koji puše,
pogotovo ako ih volite!**

**Postoje službe koje pomažu ljudima koji
žele da ostave pušenje.
Pronađite ih i obratite im se za pomoć
ako ste pušač!**

Ako niste, nemojte to nikada ni postati!



**SAVEZ DRUŠTAVA VOJVODINE
ZA BORBU PROTIV RAKA
Bulevar Mihajla Pupina 6/III,
21000 Novi Sad, Srbija**