

PUSENJE I ZAVISNOST

-Pusenje i zdravlje-

- Pusenje, nikotin u duvanu su stvari o koje covek moze postati zavistan. To znaci da se telo navikava na uzivanje tih stvari, te pati bez njih. Poznato je da pusenje ugrozava zdravlje i izaziva ozbiljne bolesti.
- Mnogi ljudi ipak zanemaruju ovo, nastavljaju pusiti, i to puno, cak i druge nagovaraju na to. Ne treba ih slusati jer nije mudro pusiti.
- Racuna se da svaka popusena cigareta skracuje pusacev zivot za 14 minuta. Dve najotrovnije stvari u duvanu su: katran i nikotin. **Katran** u duvanskom dimu nadrazuje disajne puteve. Uzrok je onome sto obicno zovemo pusacki kasalj. Smatra se da je katran stvar koja je uzrok pojave raka kod pusaca. **Nikotin** deluje na mozak. Mozda je stoga upravo on ta stvar koja pricinjava pusacu uzitak pri pusenju. Duvanski dim je mesavina plinova, kapljica i sitnih cestica, pre svega ugljenicnog monoksida, vode, nikotina i duvanskih katrana.
- Okolo cetvrtina pusaca umre prerano od posledica pusenja i sebi uskrati bar 10-15 godina zivota.
- Pusenje prouzrokuje teska oboljenja kao sto su: rak pluca, bolesti srca, bronchitis i emfizem. 90% umrlih od raka su pusaci, 25% umrlih od srcanih bolesti su pusaci, dok je pusenje 75% slucajeva uzrok smrti od bronhitisa.
- Pusenje veoma stetno deluje i na zene. Kod zena koje puse cesce su bore, upale desni. Trudnice koje puse povecavaju stepen opasnosti od nastanka pobacaja, radjanja mrtve bebe ili radjanje bebe male telesne tezine.
- Nepusaci koji su izlozeni duvanskom dimu imaju najmanje 35% veci rizik da obole od carcinoma pluca ili neke od kardio-respiratornih bolesti u odnosu na osobe koje nisu izlozene duvanskom dimu.
- Prema istrazivanjima radjenim u Irskoj pronadjeno je da 6000 ljudi umre svake godine od oboljenja prouzrokovanim pusenjem, sto je 10 puta vise od broja umrlih u saobracajnim nesrecama..

-Zavisnost-

- Mnogi zaboravljaju da je najcesca i najopasnija zavisnost od pusenja. Vecina misli da je pusenje "losa navika", ali lekari koji pomazu pusacima da prekinu pusenje, kazu da je u stvari rec o teskoj hemijskoj zavisnosti i da je krivac nikotin. U stvari, sekretar za zdravlje tvrdi da cigarete na mnogo nacina mogu da se porede sa drogama kao sto su heroin i kokain. Pusaci postaju zavisni i cesto ne mogu da prekinu onda kada bi hteli. Oni znaju da je pusenje opasno za zdravlje, ali racionalizuju i pravdaju to sto rade bas kao i drugi ovisnici.
- Strucnjaci kazu da je brzi nikotinski sok ono sto doprinosi zavisnosti od cigareta. Kada pusac povuce dim, u mozgu se dogadja nikotinska eksplozija u roku od 5 otkucaja pulsa- cak brze nego kada se droga ubrizga direktno u venu. Kada stigne u mozak nikotin brzo menja celijsku hemiju. Sto covek vise pusi mozgu je potrebno vise nikotina da spreci apstencijalne simptome kao sto su razdrazljivost, nesanica i glavobolja.

-Kako prestati pusiti?-

-Kao sto retko iz prvog pokusaja naucimo voziti bicikl,ista stvar se najcesce desava i sa pokusajem prestanka pusenja.Stga ako se odlucimo prestati pusiti,trebalo bismo se pripremiti na vise uzastopnih pokusaja sve dok ne uspemo.Ako ponovo pocnemo pusiti ne smatrajmo to porazom.Gledamo na to kao poucno iskustvo,kao mali korak unatrag u necemu sto moze postati uspesan plan.

-Stucnjci kazu da zamene za nikotin u vidu zvakacih guma ili flastera ,mogu znatno da pomognu.

-Definisanje predmeta istrazivanja-

-Predmet ovog statistickog istrazivanja tj.posmatrani statisticki skup ce biti stanovnici SO Kraljevo i stanovnika okolnih sela.Ovo statisticko istrazivanje se vrsilo radi otkrivanja procenta pusaca i zavisnosti od pusenja.U okviru 150 ispitanika metodom slucajnog uzorka i to na taj nacin sto je svaki ispitanik dobijao obrazac sa ponudjenim odgovorima za svako pitanje i on je bez icijih sugestija zaokruzivao odgovore koje je smatrao ispravnim.Ispitanik je pritom znao da je anketa anonimna i mogao je na svako pitanje da iskreno odgovori.S' tim ciljem,anketa je obuhvatila sve starosne nivoe,sve obrazovne nivoe kao i polozaie ispitanika na radnim mestima i drugo.

-Anketiranje ispitanika je odrzano 25-og januara na teritoriji opstine Kraljevo i sama podela anketnih listica i sredjivanje podataka trajalo je 20 dana.

-Odredjivanje cilja istrazivanja-

-Osnovni cilj ovog istrazivanja je da pre svega obihvati predvidjeni broj ispitanika i da sa njima uspostavi zdrav odnos(ispitivac-ispitanik).Kao sto je navedeno u prvom koraku (definisanja predmeta istrazivanja)obezbedjeni su idealni uslovi u prostoru i vremenu a i samo orudje(anketni list)je prilagodjeno ispitanicima i sto je najvaznije anketiranje je anonimno i dobrovoljno.

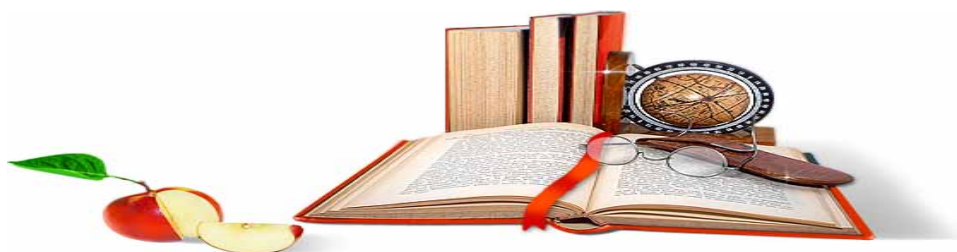
-Odstampano je 150 primeraka anketnih listica.Prvih 7 pitanja su uvodna pitanja,narednih 8 pitanja su rezervisana za aktivne pusace.Krajnji cilj ovog istrazivanja je da se ukaze na to koliko nas narod upotrebljava cigarete i koliko je uopste zavistan od pusenja.

-Prilozen primerak uz rad je anketni listic.

---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI
NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET ----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG
WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHUVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA

NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA maturskiradovi.net@gmail.com