



στους ρυθμούς της καρδιάς

ΚΩΔΙΚΟΣ: 2510

ΤΟΜΟΣ 14
ΤΕΥΧΟΣ 157
ΜΑΪΟΣ 2005

Τιμή πώλησης 0,01 €

«Ύπό μικρό και από ... γιατρό μαθαίνεις την αλήθεια»

Μάιος και πάλι και, όπως κάθε χρόνο αυτό το μήνα, αφιερώνουμε το τεύχος του περιοδικού μας στη μέρα που ό Παγκόσμιος Όργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ) αποκαλεί Non tobacco day δηλαδή «Μέρα χωρίς καπνό».

Η διεθνής επέτειος της τελευταίας ημέρας του Μαΐου είναι μία καλή ευκαιρία για κάθε καπνιστή να κάνει μία νέα αρχή στη ζωή του.

Οι δικές μας προσπάθειες, 13 χρόνια τώρα, επικεντρώνονται, κυρίως, στην πρωτογενή πρόληψη. Δηλαδή, στο να αποτρέψουμε την υιοθέτηση του καπνίσματος από τους εφήβους, καθώς η πλειονότητα των καπνιστών εμπλέκεται στη συνήθεια αυτή την περίοδο της ζωής.

Αυτό είναι ένα έργο πολύ πιο δύσκολο και περίπλοκο απ' όσο και αρχή φαίνεται. Η δουλειά μας, η δουλειά των καρδιολόγων-συμβούλων αγωγής υγείας του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ. ξεκινά, σε συνεργασία με το υπουργείο παιδείας, στις τάξεις του δημοτικού σχολείου. Δεν μπορεί κανείς να περιμένει αποτελέσματα στην εφηβεία αν η ενημέρωση δεν ξεκινήσει χρόνια νωρίτερα. Σ' αυτή την ήρακλεια προσπάθεια αντιμετωπίζουμε μία λερναία ύδρα με πολλά κεφάλια, όπως αυτά των θελκτικών εικόνων της διαφήμισης των προϊόντων καπνού, που ταυτίζουν ό,τι καλύτερο έχει να προσφέρει η ζωή με στιγμές καπνιστικής τελετουργίας. Πώς, λοιπόν, να ξεχωρίσεις στο μυαλό των παιδιών τη χαρά της ζωής, την όμορφιά του

χαμόγελου, την ευεξία της νίκης, από το τσιγάρο όταν όλα εμπλέκονται στην ίδια εικόνα. Άλλα και πώς να συζητήσεις και για άλλα πρότυπα και στερεότυπα, εξ ίσου σημαντικά, όπως αυτά των γονέων, των συγγενών, των δημοσίων προσώπων και των «ειδώλων» -όταν είναι καπνιστές/τριες- τα όποια είναι δύσκολο και, συχνά, ψυχικά επώδυνο για τα παιδιά να τα καταρρίψουν έστω μόνο κατά το μέρος που αφορά αυτή τη βλαβερή τους συνήθεια.

Ένα ακόμα σημαντικό «κεφάλι» της καπνιστικής λερναίας ύδρας σχετίζεται με την, πολύτιμη κατά τα άλλα, έμφυτη περιέργεια των παιδιών. Η καπνιστική συνήθεια μπορεί να μην είναι φυσική ανθρώπινη ανάγκη, αλλά μόνο μία κακή επιλογή στην ιστορία του ανθρώπινου πολιτισμού, όμως στην παγκόσμια κοινωνία του 21ου αιώνα ένα δισεκατομμύριο, διακόσια έκατομμύρια άνθρωποι καπνίζουν. Και αυτό τραβά, με πολλούς και διάφορους τρόπους, την προσοχή των παιδιών και εξάπτει την περιέργειά τους.

Το έργο μας της πρωτογενούς πρόληψης είναι δύσκολο και για άλλους λόγους. Δεν μιλάς εύκολα για σοβαρές αρρώστιες και θανάτους σε τόσο μικρά παιδιά, πολύ περισσότερο όταν αυτό ενδέχεται να δημιουργήσει βαθείς και άσυνειδητους φόβους για την υγεία και τη ζωή πολυαγαπημένων τους προσώπων, από τα όποια -

επιπλέον- εξαρτάται ή ασφάλεια και ή ευημερία τους. Πώς να τους πείσει ότι από το κάπνισμα προκαλείται το 25% των θανάτων από καρδιοπάθεια, το 82% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα, το 83% των θανάτων από χρόνια βρογχίτιδα και εμφύσημα, το 90% των περιφερειακών αγγειακών νόσων που συχνά οδηγούν σε άκρωτηριασμό. Πώς να τους μιλήσεις για τον παραλογισμό προσώπων τα οποία εμπιστεύονται ή θαυμάζουν να καταναλώνουν ένα προϊόν που περιέχει τουλάχιστον 60 γυνωστές ή ύποπτες για καρκινογένεση ουσίες. Πώς να τους μιλήσεις για τον παραλογισμό να πληρώνουν άνθρωποι - που τα παιδιά αγαπούν ή θαυμάζουν- για να αγοράσουν ένα τέτοιο προϊόν του οποίου ή καταναλώση μειώνει τη διάρκεια ζωής κατά 11 περίπου χρόνια.

Το έργο μας είναι δύσκολο γιατί ή διατήρηση ισορροπιών απαιτεί λεπτούς χειρισμούς: έτσι, έχουμε από τη μία πλευρά τη διεκδίκηση του δικαιώματός τους να ζούν σε χώρους χωρίς καπνό και από την άλλη τη γονεϊκή «παντογνωσία» που δεν μπορεί να καταρριφθεί άκαιρα και πρόωρα. Όταν οι γονείς είναι καπνιστές πρέπει να αποφεύγονται οι έσωτερικές και οι έξωτερικές συγκρούσεις, χωρίς όμως να γίνεται ο στόχος που είναι ή προστασία των παθητικών καπνιστών, είτε είναι παιδιά είτε είναι ενήλικες. Γι' αυτό το έργο μας αυτόματα επεκτείνεται και στη δευτερογενή πρόληψη με διττό σκοπό: Να ενημερωθούν οι καπνιστές για να προφυλαχθούν οι ίδιοι αλλά και για να προφυλάξουν τα παιδιά, τα δικά τους, τα δικά μας, όλων μας.

Πώς να μιλήσεις στα παιδιά για τις έννοιες της επιθυμίας και της θέλησης όταν αυτές συγκρούονται μεταξύ

τους. Πώς να τους μιλήσεις για τον παραλογισμό της συνέχισης του καπνίσματος όταν ή διακοπή του απαιτεί προσπάθεια δεκαπέντε μόνον ημερών και τα όφελιά είναι σημαντικότερα: Σε δυο μέρες φεύγει από τον οργανισμό το μεγαλύτερο ποσοστό της νικοτίνης. Σε τρεις έως έννεα μήνες ή αναπνευστική λειτουργία αυξάνεται κατά 10%. Μετά από πέντε χρόνια διακοπής ο κίνδυνος καρδιοπάθειας μειώνεται στο μισό. Και μετά από δέκα χρόνια ο κίνδυνος ενός καπνιστή για καρκίνο των πνευμόνων

έξιζώνεται με εκείνον κάποιου που δεν έχει καπνίσει ποτέ.

Όμως και «πώς να κρυφτείς απ' τα παιδιά, έτσι κι άλλως τα ξέρουν όλα...» Τα ξέρουν όλα γιατί παρατηρούν, γιατί έχουν κρίση και μπορούν με αυτή να αξιοποιήσουν την πληροφόρηση και τη γνώση όταν τους προσφέρεται, μετατρέποντάς την συχνά σε θυμόσοφο λόγο.

Φέτος, λοιπόν, απευθυνθήκαμε σε παιδιά, μερικές εκατοντάδες παιδιά της ΣΤ τάξης διαφόρων δημοτικών σχολείων της Αθήνας ζητώντας τους να μās γράψουν «την άποψή μου για το τσιγάρο». Οι απαντήσεις τους κάλυψαν όλο το φάσμα του προβλήματος από τη διαφήμιση, το κάπνισμα των γονέων, άλλων προ-

τύπων, ως το παθητικό κάπνισμα, τα δικαιώματα καπνιστών και μη καπνιστών και τα επώδυνα ζητήματα της βλάβης της υγείας και του θανάτου από το κάπνισμα. Ο λόγος τους είναι σίγουρα πιο συγκινητικός, αλλά, ίσως και πιο άποτελεσματικός από οποιαδήποτε ιατρική παρέμβαση. Σταχυολογήσαμε κομμάτια μερικών μόνο από τις απαντήσεις και αυτή είναι ή φειτηνή συνεισφορά μας και προσφορά μας σε σās για τη φειτηνή επέτειο της 31ης Μαΐου. 🍏



ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: Έλληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας
 Β. Σοφίας 133 - Τ. Κ. 115 21 - Τηλ.: (210) 6401477, 6450118, 6460522 - Fax: (210) 6401478
 E-mail=elikar@aias.gr <http://www.elikar.gr>

ΕΚΔΟΤΗΣ: Π. Τούτουζας
 ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Δ. Σταμάτης
 ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΥΛΗΣ: Ντίκη Μακαρίου
 ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΥΛΗΣ: Βασίλειος Σπανός
 ΥΠΕΥΘ. ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟΥ: Alta Grafico AE - Τηλ.: (210) 2314359, 2318113 - Fax: (210) 2317705
 ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ: Γ. Γκουμάς, Σπ. Καρράς, Π. Κόκκινος, Ζ. Κυριακίδης, Ε. Παπαστεριάδης,
 Αθ. Πιπλής, Δ. Ρίχτης, Β. Σπανός, Δ. Χατοέρας,
 ΣΚΙΤΣΑ: Γαβριήλ Ψαρράς, καρδιολόγος
 ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ: Α. Δαρμάρα, Μ. Δημακοπούλου, Γ. Καλλιούπη, Μ. Τούτουζα
 Ήπιτρέπεται ή μερική ή όλική αναδημοσίευση άρθρων του περιοδικού άρκεί να αναφέρεται ή πηγή τους.

«Η ΑΠΟΨΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ»

“Όταν ή μητέρα καπνίζει

Λαμπρινή Τσίντζου -

«Το τσιγάρο βλάπτει σοβαρά την υγεία μας. Γι' αυτό όποιος καπνίζει θα πρέπει σύντομα να το κόψει. Κάποιοι άνθρωποι ενημερώνονται για τα κακά που προξενεί το τσιγάρο αλλά αντί να αλλάξουν γνώμη γι' αυτό και να το σταματήσουν όριστικά, αυτοί συνεχίζουν και καπνίζουν. Όπως π.χ. ή μητέρα μου που καπνίζει αρκετά ενώ έχει ακούσει τόσα για το τσιγάρο. Λέει πως θα το κόψει αλλά ποτέ δεν το σταματάει. Έγώ προσπαθώ να βοηθήσω την κατάσταση, τής λέω πως δεν είναι καλό να καπνίζει, πως όποιος είναι κοντά της εισπνέει τον καπνό κι ότι αν ήμουν στη θέση της θα το είχα κόψει προ πολλού»



“Ο πατέρας διέκοψε

Μαίρη Μαντζάρα -

«Όλοι ξέρουμε πως το τσιγάρο είναι κακό για την υγεία μας. Αυτό σκεφτόμουν και όταν έβλεπα τον μπαμπά μου να καπνίζει. Ώσπου μία μέρα του είπα να προσπαθήσει να σταματήσει να καπνίζει γιατί εγώ, ή αδερφή μου και ή μαμά μου εισπνέουμε όλο αυτό το νέφος καπνού. Του είπα επίσης πως μπορεί να πάθει ή υγεία μας. Ο μπαμπάς μου συμφώνησε με έμένα και αποφάσισε να σταματήσει να καπνίζει.

Έδω και τρία χρόνια έχει σταματήσει να καπνίζει, αλλά άμα βγει με κάποιον φίλο του για φαγητό ή για καφέ, μπορεί να παρασυρθεί και να καπνίσει ένα τσιγάρο, αλλά όχι παραπάνω».



“Ανόητη συνήθεια”

Σοφία Όρφανού -

«Κατά τη γνώμη μου το τσιγάρο είναι βλαβερό για την υγεία του ανθρώπου. Το τσιγάρο περιέχει νικοτίνη που κατακάθεται στα πνευμόνια και δημιουργεί προβλήματα σοβαρά σε όλα μας τα όργανα και στην καρδιά μας.

Το κάπνισμα το θεωρώ ανόητη συνήθεια γιατί καταστρέφει την υγεία και τη ζωή των καπνιστών. Το τσιγάρο όμως δεν δημιουργεί προβλήματα μόνο στους καπνιστές. Τα ίδια προβλήματα παθαίνουν, σε μικρότερο βαθμό, και αυτοί που εισπνέουν τον καπνό των τσιγάρων που καπνίζουν οι καπνιστές».



“Όταν άρχισεις δύσκολα σταματάς

Ίσμήνη Αθανασοπούλου -

«Κατά την άποψή μου δεν πρέπει να αρχίσουμε το κάπνισμα γιατί άμα ξεκινήσουμε τότε θα συνεχίσουμε καπνίζοντας κάθε μέρα όλο και πιο πολλά τσιγάρα. Το τσιγάρο προκαλεί κακό στην υγεία, άκομα και καρκίνο. Το κάπνισμα άμα το αρχίσεις δύσκολα το σταματάς. Γι' αυτό δεν πρέπει να το αρχίσεις ποτέ.»



Τσιγάρο ή άγκαλιά

Κατερίνα Στρούζα -

«Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, οι γονείς μου κάπνιζαν. Πάντοτε όταν έρχονταν να με φιλήσουν ή να με άγκαλιάσουν μύριζαν περίεργα. Γι' αυτό προσπαθούσα να τους πείσω να το κόψουν.

Όταν κατάφεραν να το κόψουν επιτέλους, μπορούσα να τους άγκαλιάζω χωρίς να με σταματάει τίποτα.

Όμως οι καπνιστές, εάν δεν μπορούν ή δεν θέλουν να το κόψουν, πρέπει να καπνίζουν σε ανοικτούς χώρους. Αυτό θα πρέπει να το κάνουν για να μη βλάπτουν τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω τους και δεν καπνίζουν, δηλαδή τους παθητικούς καπνιστές».



“Η άπαίσις μυρωδιά”

Σταυρούλα Λιαγούρη -

«Το τσιγάρο είναι πολύ επιβλαβές για τον οργανισμό. Πολλοί άνθρωποι καπνίζουν και δυο από αυτά τα άτομα είναι και οι γονείς μου. Δεν άντέχω να μυρίζω αυτή την άπαίσις μυρωδιά. Η μαμά μου το σταμάτησε όμως ο πατέρας μου όχι. Το έχει πάντως ελαττώσει πολύ και δεν καπνίζει μέσα στο σπίτι.

Επίσης με ενοχλεί που βλέπω παιδιά γυμνασίου και λυκείου να καπνίζουν. Αυτό το θεωρώ μεγάλη άνοσησία. Άραγε κανείς δεν τους έχει μιλήσει για το πόσο κακό μπορεί να κάνει το τσιγάρο στην υγεία τους;

Οί άνθρωποι που καπνίζουν πρέπει να σκέφτονται επίσης τί κακό μπορούν να προξενίσουν στο συνάνθρωπο που είναι δίπλα τους. Μπορεί να μην καπνίζει αλλά εισπνέει τον καπνό τους. Άκομα μπορούν να παρασύρουν και άλλους να αρχίσουν να καπνίζουν κι αυτοί».





“Η συνήθεια που πλουτίζει τις εταιρείες

Νατάσα Φωτεινοπούλου -

«Εγώ στεναχωριέμαι γιατί οί γονείς μου είναι θύματα του τσιγάρου όπως και πολλός άλλος κόσμος. Το τσιγάρο είναι ένα προϊόν που κατά τη γνώμη μου μόνο βλάπτει και βοηθάει να πλουτίσουν κάποιες εταιρείες.

Προσπαθώ να πείσω τους γονείς μου ότι το τσιγάρο τους αφαιρεί ζωή και τους δημιουργεί προβλήματα στην καρδιά και στους πνεύμονες. Και όχι μόνο αυτό, αλλά πειράζει και έμάς τα παιδιά που αναγκάζομαστε να εισπνεύσουμε όλο αυτό τον βλαβερό καπνό. Έπιπλέον μας δίνουν το κακό παράδειγμα. Δεν καταλαβαίνω τους μεγάλους πώς διασκεδάζουν με το κάπνισμα, ενώ καταστρέφει τη ζωή τους. Γι’ αυτό προσοχή.»

“Μόλυνση” γύρω και μέσα μας

Αντώνης Μανδηλαράς -

«Το τσιγάρο για έμένα είναι μία κακιιά συνήθεια. Είναι πολύ κακό πράγμα και το ζω καθημερινά. Το τσιγάρο μολύνει την άτμόσφαιρα. Άκόμα και αυτοί που δεν καπνίζουν αλλά ρουφούν τον καπνό των καπνιστών καπνίζουν ταυτόχρονα. Το τσιγάρο έχει μέσα δυο κακές ουσίες για τον άνθρωπο οργανισμό. Τη νικοτινή και την πίσσα.

Είναι πολύ κακιιά συνήθεια το τσιγάρο γιατί μας καταστρέφει.

“Ο πατέρας μου καπνίζει όλη την ημέρα. Αυτό του κάνει πολύ κακό στην υγεία του και όταν καπνίζει μέσα στο σπίτι μολύνει τον άερα του σπιτιού.

“Η μαμά μου δεν καπνίζει. Μας λέει ότι όταν το έκοψε αισθάνθηκε πιο καλά. Το τσιγάρο μας προκαλεί διάφορες πονό κακές άρρώστιες όπως είναι ο καρκίνος και άλλες.»

“Ένα τσιγάρο, 5’ ζωής χαμένα

Κορνηλία Χατζηκαράλαμπους -

«Το κάπνισμα είναι πολύ βλαβερό για τους ανθρώπους. Πολλά παιδιά, όπως γυμνασιόπαιδα, τὰ βλέπω με ένα τσιγάρο στο χέρι. Τι έφιαλτική εικόνα! Το τσιγάρο όμως δεν βλάπτει μόνο τους μεγάλους αλλά και τὰ παιδιά, γιατί με τον καπνό που βγάζουν οί μεγάλοι από το τσιγάρο τὸ αναπνέουν τὰ μικρά παιδιά και είναι πολύ επικίνδυνο.

“Εγώ προσπάθησα πολλές φορές να κόψω το τσιγάρο από τον πατέρα μου κάνοντας διάφορες άπειρες! Μάταια όμως. Έχει δεθεί πολύ με το τσιγάρο.

Με ένα τσιγάρο ο άνθρωπος κάνει 5 λεπτά ζωής, με αποτέλεσμα αυτοί που είναι φανατικοί καπνιστές να έχουν χάσει μήνες από τη ζωή τους. Φανταστείτε ότι γράφουν και έξω από τὰ πακέτα των τσιγάρων: “Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά έσως και τους γύρω σας” αλλά οί άνθρωποι συνεχίζουν να καπνίζουν και θά συνεχίζουν.

“Αχ! Μακάρι κάποτε να βάλουν μυαλό οί καπνιστές και να κόψουν το τσιγάρο. Και αν είστε και έσείς ένας από τους καπνιστές, ένα πράγμα σας λέω

“Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά τήν υγεία σας.”

“Άφήστε το τσιγάρο στην άκρη”

Γιάννης Σπανόπουλος -

«Θεωρώ ότι οί καπνιστές κάνουν ένα τρομερό λάθος. Καπνίζουν τσιγάρα. Τὰ τσιγάρα βλάπτουν πολύ τον οργανισμό γιατί περιέχουν βλαβερές ουσίες. Περιέχουν μία δηλητηριώδη έθιστική ουσία τή νικοτινή που τους ώθει να ξανακαπνίσουν.

Το τσιγάρο με τὰ χρόνια προκαλεί προβλήματα στο αναπνευστικό σύστημα και καρκίνο. Είναι δηλαδή κάτι σαν ναρκωτικό.

Οί καπνιστές βλάπτουν τους γύρω τους, που εισπνέουν όλο αυτόν τον καπνό με αποτέλεσμα να γίνονται καπνιστές χωρίς να τὸ θέλουνε. Αυτοί ονομάζονται παθητικοί καπνιστές.

Κάθε τσιγάρο κόβει πέντε λεπτά άπ’ τη ζωή σας. Φανταστείτε έσείς οί καπνιστές πόσες ώρες “τρώτε” άπ’ τη ζωή σας για τὰ τσιγάρα. Γι’ αυτό συνιστώ σε όλους τους καπνιστές να προσπαθήσουν να κόψουν το τσιγάρο ή να τὸ μειώσουν κατά πολύ. Κι όσοι νέοι θέλουν να καπνίσουν, προτείνω να τὸ ξανασκεφτούν. Άφήστε στην άκρη το τσιγάρο και άπολαύστε τη ζωή σας»

Πεταμένα λεφτά

Σωτήρης Μπουτσινης -

«Το τσιγάρο κάνει πολύ κακό στους πνεύμονες. Έγώ και μόνο που τὸ αναπνέω δεν μου άρέσει και δεν νομίζω ότι όταν μεγαλώσω θά καπνίζω.

“Εκτός από αυτούς που καπνίζουν κάνει και πολύ κακό και στους γύρω τους. Νομίζω έπίσης ότι είναι άνοηλο να καπνίζει κάποιος επειδή με τὰ λεφτά που πληρώνει για ένα πακέτο τσιγάρα μπορεί να πάρει κάτι πιο χρήσιμο. Έλπίζω να κόψουν όλοι το τσιγάρο και να μην ξανακαπνίσουν ποτέ.»



Ἄγνοια, ἀφέλεια ἢ ἀνοησία;

Κωνσταντῖνα Ἀθανασοπούλου -

«Πιστεύω ὅτι τὸ τσιγάρο εἶναι πολὺ ἐπιβλαβὲς γιὰ τὴν υἰεΐα. Οἱ ἄνθρωποι ποὺ καπνίζουν πρέπει νὰ εἶναι ἀρκετὰ ἀφελεῖς γιὰτί ἐνῶ παντοῦ γράφει ὅτι δὲν πρέπει νὰ καπνίζουν αὐτοὶ συνεχίζουν αὐτὴ τὴ συνήθεια ποὺ μπορεῖ ἐκτὸς ἀπὸ τὸ νὰ κάνει κακὸ στοὺς ἴδιους, κάνει κακὸ καὶ στὰ παιδιά τους ποὺ εἶναι ἀναγκασμένα νὰ ἀναπνέουν τὸν καπνὸ τους. Αὐτοὶ οἱ ἄνθρωποι πρέπει νὰ ξέρουν τί περιέχει μέσα τὸ τσιγάρο πρὶν τὸ καπνίσουν καὶ ἐπίσης, νὰ ξέρουν ὅτι ἓνα τσιγάρο ἀφαιρεῖ πέντε λεπτὰ ἀπὸ τὴ ζωὴ τους. Φανταστεῖτε λοιπὸν πόσες ὥρες, μέρες ἢ μῆνες ζωῆς μπορεῖ νὰ ἀφαιρέσει ἓνα πακέτο τσιγάρα τὴν ἡμέρα!»

Οἱ βλαβερὲς οὐσίες τοῦ τσιγάρου

Ἄδὰμ Κυρτσταντάκης -

«Ἀποψή μου εἶναι ὅτι τὸ τσιγάρο εἶναι πολὺ κακὴ συνήθεια. Φανταστεῖτε τί ἔχει μέσα ἓνα τσιγάρο. Κάθε τσιγάρο βλάπτει σοβαρὰ σημαντικὰ ὄργανα τοῦ σώματος ὅπως π.χ. τὰ πνευμόνια. Γι' αὐτὸ οἱ καπνιστὲς πρέπει νὰ σταματήσουν. Ἔτσι δὲν θὰ κάνουν κακὸ οὔτε στὸν ἑαυτὸ τους, οὔτε στοὺς ἄλλους».

... ἀπὸ ἀναβολὴ σὲ ἀναβολή

Μάρκος -

«Ὅλοι γνωρίζουμε πὼς τὸ κάπνισμα εἶναι ἓνας ἀπὸ τοὺς μεγαλύτερους ἐκτροὺς τοῦ ἀνθρώπου. Δυστυχῶς, ὅλο καὶ περισσότεροι ἄνθρωποι ἀρχίζουν τὸ κάπνισμα. Τὸ τσιγάρο, κατὰ τὴν ἀποψή μου, εἶναι ὡς τὰ ναρκωτικά. Μετὰ ἀπὸ καθημερινή, μακροχρόνια χρῆση τῶν τσιγάρων εἶναι πιθανὸν νὰ συμβοῦν τὰ χειρότερα.

Οἱ καπνοβιομηχανίες, κατὰ τὴν ἀποψή μου, εἶναι παράνομες καὶ πλουτίζουν ἀπὸ τὴν πώληση καὶ ἐμπορία

αὐτῆς τῆς οὐσίας ποὺ θὰ μπορούσαμε νὰ τὴν ὀνομάσουμε δηλητήριο.

Πολλοὶ καπνιστὲς ἔχουν πεῖ ὅτι τὸν ...τάδε...χρόνο ἢ μῆνα θὰ διακόψουν τὸ κάπνισμα. Οἱ περισσότεροι, ὅμως, ξεχνοῦν ἢ ἀδιαφοροῦν γιὰ τὴν ὑπόσχεσή τους. Λίγοι εἶναι αὐτοὶ ποὺ ἐπιθυμοῦν τὴ διακοπὴ τοῦ καπνίσματος.

Πολλοὶ καπνιστὲς θεωροῦν τὸ κάπνισμα κόμπι ἢ ξεκούραση. Αὐτὴ ἡ θεωρία εἶναι ἐντελῶς κακὴ.

Θὰ πρέπει νὰ σημειωθεῖ ὅτι ἐκτὸς τῶν καπνιστῶν, ὑπάρχουν καὶ παθητικοὶ καπνιστὲς. Αὐτὸ σημαίνει πὼς οἱ καπνιστὲς, ἐκτὸς τοῦ ὅτι προκαλοῦν ἀσθένειες καὶ βλάβες στὸν ἑαυτὸ τους, κάνουν κακὸ καὶ στοὺς συνανθρώπους τους. Ἔτσι, ὅμως, ποὺ ἔχει ἐξαπλωθεῖ τὸ κάπνισμα θὰ εἶναι δύσκολο νὰ ἐκλείψει. Ἄς ἐλπίσουμε γιὰ τὸ καλύτερο.»

Τὸ κάπνισμα ὡς ἀσέβεια

Δημήτρης Παπαχριστόπουλος -

«Τὸ τσιγάρο κάνει πολὺ κακὸ στὸν ἄνθρωπο γιὰτί περιέχει νικοτίνη καὶ πίσσα. Νομίζω ὅτι ὅποιοι καπνίζουν εἶναι ἄμαυλοι καὶ ἀφελεῖς

Στὴν οἰκογένειά μου, δὲν καπνίζουν οἱ γονεῖς μου, μόνο ὁ θεῖος μου. Ἀλλὰ ὁ θεῖος μου, τουλάχιστον, εἶναι εὐγενής, ἐπειδὴ καπνίζει μόνο στὸ μπαλκόνι.

Ἐγὼ πιστεύω πὼς ὅσοι ἄνθρωποι καπνίζουν μπροστὰ σὲ ἄλλους ποὺ δὲν καπνίζουν, κάνουν πολὺ ἄσχημα γιὰτί τοὺς ἀναγκάζουν νὰ γίνουν καὶ αὐτοὶ παθητικοὶ καπνιστὲς.

Θέλω τὸ κράτος νὰ ἀπαγορεύσει τὸ τσιγάρο καὶ ὅποιος καπνίζει νὰ πληρώνει πρόστιμο 100 εὐρώ, γιὰ νὰ μὴν κάνει κακὸ στοὺς ἄλλους ἀνθρώπους.»

Διεκδικώντας καθαρὸ ἀέρα

Στέφανος Κουτσουρέλης -

«Ἐγὼ ὅταν μεγαλώσω δὲν θὰ καπνίζω γιὰτί ἀπ' ὅσα ξέρω τὸ τσιγάρο κάνει κακὸ στὴν υἰεΐα.

Μὲ ἐνοχλεῖ ἰδιαίτερα ὅταν ὁ πατέρας μου καπνίζει. Ἐγὼ τότε τοῦ λέω νὰ πάει στὴ βεράντα καὶ νὰ καπνίσει ἢ στὸ γραφεῖο του. Εὐτυχῶς ἡ μητέρα μου δὲν καπνίζει.

Ἄμα ὁ πατέρας μου συνεχίζει νὰ καπνίζει, ὅταν μεγαλώσω μπορεῖ νὰ μὲ βάλει σὲ πειρασμό.

Μὲ τὰ λεφτὰ ποὺ παίρνεις ἓνα πακέτο τσιγάρα (2,50 €) μπορεῖς νὰ πάρεις κάτι πρὸς χρῆσιμο. Γι' αὐτὸ ὅποιος καπνίζει καλύτερα νὰ τὸ κόψει.»

Ἡ ἔλλειψη θέλησης

Ἐφη Τσιούφη -

«Δὲν μ' ἀρέσει νὰ βλέπω τοὺς γονεῖς μου νὰ καπνίζουν. Νὰ βλέπω τοὺς γονεῖς μου νὰ καπνίζουν νικοτίνη καὶ πίσσα. Τὸ σύννεφο ποὺ δημιουργοῦν τὸ βλέπω καὶ νιώθω ὅτι θὰ ζωντανέψει καὶ θὰ ἔρθει νὰ μᾶς φάει ὅλους.

Πολλὲς φορές ἔχουν προσπαθήσει νὰ τὸ κόψουν ἀλλὰ μάταια.»



• Ο φόβος για την υγεία

Μαρία Ζαφείρη -

«Κατά την γνώμη μου το τσιγάρο είναι κακό για την υγεία. Γιατί μπορεί να βλάψει το αναπνευστικό σύστημα.

Το τσιγάρο έχει μέσα γύρω στις 3000 ουσίες.

Αυτοί που καπνίζουν είναι άφελεις. "Αμα κάνεις ένα τσιγάρο χάνεις πέντε λεπτά απ' τη ζωή σου.

"Όταν βλέπω τον καπνό που βγαίνει από το τσιγάρο φοβάμαι μην πάθω κάτι στο αναπνευστικό μου σύστημα όταν μεγαλώσω. Γι' αυτό δεν θέλω να καπνίσω ποτέ. Και προσπαθώ όλο και περισσότερο να το σταματήσω και στους γονείς μου.»



Φθείροντας το πολύτιμο αγαθό

Έλευθερία Λύκα -

Το τσιγάρο είναι πάρα πολύ επικίνδυνο και κακό για την υγεία και τους ανθρώπους.

Νομίζω ότι είναι άνοητη συνήθεια να καπνίζει κάποιος, επειδή κάνει πέντε λεπτά από τη ζωή τους, γιατί το ένα τσιγάρο αφαιρεί από τον άνθρωπο πέντε λεπτά ζωής. Είναι άδικο να καλώς ότι το πολυτιμότερο έχεις, τη ζωή σου. Στενοχωριέμαι που οι περισσότεροι άνθρωποι είναι τόσο άφελεις και καπνίζουν. Η αλήθεια είναι πάντα πικρή γιατί όλοι ξέρουμε, και πιά πολύ αυτοί που καπνίζουν, πώς το τσιγάρο σκοτώνει.»



• Ο εθελουφλισμός των καπνιστών

Χριστίνα Λεβεντιούρη -

Το τσιγάρο είναι επιβλαβές για την υγεία. Κάθε άνθρωπος που καπνίζει ένα τσιγάρο κάνει πέντε λεπτά από τη ζωή του. Οι καπνιστές όμως λένε ότι αυτά είναι κουταμάρες. "Άσε που καπνίζουν μπροστά σε μικρά παιδιά τα όποια αφού αναπνέουν τον καπνό είναι σαν να καπνίζουν και αυτά.

Για παράδειγμα, ο πατέρας μου καπνίζει σαν φουγάρο όλη μέρα και όταν πηγαίνω σπίτι υπάρχει μία άσχημη μυρωδιά. Τότε εγώ ανοίγω τις μπαλκονόπορτες και τα παράθυρα διάπλατα και μέχρι να φύγει η μυρωδιά κάθονται έξω στον καθαρό αέρα.»



Τα πρότυπα και το άγχος

Χρύσα Χατζοπούλου -

«Τα τελευταία χρόνια ο αριθμός των ενεργών καπνιστών και των παθητικών καπνιστών έχει αυξηθεί πολύ. Οι πιο πολλοί παθητικοί καπνιστές είναι, δυστυχώς, τα παιδιά.

Οι μεγαλύτεροι αρχίζουν το κάπνισμα νομίζοντας πως θα τους κάνει να ξεχάσουν κάποια δυσάρεστα θέματα. "Άλλοι νομίζουν πως είναι μόδα, επειδή η πλειοψηφία των φίλων ή των γνωστών τους, καπνίζουν.

Πολλοί επίσης άνευ λόγου και αιτίας αρχίζουν να καπνίζουν και μετά λένε πως θα μπορέσουν να το κόψουν. Δυστυχώς όμως οι περισσότεροι όχι μόνο δεν καταφέρνουν να το κόψουν αλλά συνεχίζουν να «καταστρέφονται!»...

"Άλλοι πάλι σκέφτονται να αρχίσουν το κάπνισμα, το ξεκινούν και μετά δυστυχώς, καταλαβαίνουν το λάθος τους και προσπαθούν να το κόψουν αλλά την προσπάθειά τους αυτή πολλοί την αφήνουν στη μέση, τα παραιτούν και συνεχίζουν στο δρόμο ενός βλαβερού τρόπου ζωής.

Οι βλαβερές ουσίες του τσιγάρου μαζί με τον αντιπαθητικό καπνό κατευθύνονται προς τους πνεύμονες. Και στις αρτηρίες και τις φλέβες αντί για καθαρό αίμα μεταφέρεται αίμα με βλαβερές ουσίες. Με τον καιρό, αν ο καπνιστής συνεχίσει το κάπνισμα, οι πνεύμονες, η καρδιά, οι φλέβες και οι αρτηρίες βλάπτονται και αντί να περιορίζεται το κακό, εκείνο εξαπλώνεται. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο και την αρρώστια όπως, πράγματι, έχει συμβεί πολλές φορές.

"Η άποψή μου είναι πως το κάπνισμα θα ήταν καλό να αποφευγόταν για λόγους υγείας. Οι άνθρωποι θα έπρεπε να βρουν άλλους τρόπους πιο επιτρεπτούς να ξεφορτίσουν απ' τον ξέφρενο και άγχωδη ρυθμό της ζωής στην πόλη και από τα προβλήματά της. "Όπως, για παράδειγμα, μια ανθρώπινη συζήτηση, μια έκδρομή, μια ψυχαγωγική επίσκεψη. Να ξεκινήσουν κάποιο άθλημα για να έκτονωθούν και να «ξεδώσουν» κάνοντας συγχρόνως καλό στον εαυτό τους, γυμνάζοντάς τον.

"Έτσι, λοιπόν, η άποψή μου είναι πως οι άνθρωποι δεν θα 'πρεπε καν ν' αρχίζουν το κάπνισμα γιατί έτσι παρασύρονται, το συνεχίζουν και οδηγούνται σ' αυτό το μη επιθυμητό αποτέλεσμα...»



Το ντουμάνι που μάς αρρωσταίνει

Κώστας Καλιώρας -

«Το κάπνισμα μπορεί να κάνει κακό στους μεγάλους, ακόμη και να τους σκοτώσει από καρκίνο των πνευμόνων, να δημιουργήσει ψυχολογικά προβλήματα και ζάλη...

Δυστυχώς το κάπνισμα είναι από τις πιο μεγάλες απολαύσεις των ενηλίκων. Κάθε μέρα μπορεί να καπνί-



ζουν από διαφορετικά είδη καπνού, όπως πούρα, πουράκια τσιγάρα, στριφτά κ.ά. Και έτσι πολλοί μεγάλοι περνούν τις μέρες τους καπνίζοντας μέχρι να γεράσουν ή να άρρωστήσουν και να το κόψουν όριστικά λόγω υγείας.

“Ο μπαμπάς μου, η μαμά μου και σχεδόν όλοι οι συγγενείς μου είναι φανατικοί καπνιστές.

Κάθε μέρα όταν πηγαίνω επίσκεψη στη θεία μου, ο θεϊός μου άρχίζει να καπνίζει και έτσι το σπίτι μέσα σε τρεις ώρες έχει γίνει «έργοστάσιο» γιατί ντουμανιάζει. Το ίδιο γίνεται και σπίτι μου με τους γονείς μου.

Εύχομαι να μην είχε βρεθεί ο καπνός για να δημιουργηθεί το τσιγάρο, τα πούρα και όλα τα άλλα είδη ώστε οί άνθρωποι να μην πάθιαν καρκίνο και να μην άρρώσταιναν και να ήταν πάντα καλά και υγιείς.»



“Απορία: “Τι σās άρέσει στο τσιγάρο;”

Νικολέτα Κόνσουλα -

Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία. Πολλοί άνθρωποι με το κάπνισμα άρρωσταίνουν. Με το κάπνισμα μπορεί να πάθει καρκίνο. Πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να κόψουν το τσιγάρο αλλά δεν μπορούν. Προσπαθούν, προσπαθούν, αλλά τίποτα.

Παιδιά στην ηλικία των 18 χρονών άρχίζουν να καπνίζουν. Η νεολαία σήμερα, καπνίζει πάρα πολύ και άρχίζουν από μικρή ηλικία.

“Εμένα οί γονείς μου και οί περισσότεροι συγγενείς μου καπνίζουν. Όταν καπνίζουμε το τσιγάρο μπροστά σε κάποιον άνθρωπο που δεν καπνίζει, είναι κακό και για τη δική του υγεία.

Πολλοί υποφέρουν από το κάπνισμα. Η μητέρα μου, έχει προσπαθήσει πολλές φορές να το κόψει, αλλά δεν μπορεί, της έχει γίνει συνήθεια.

Οί περισσότεροι άνθρωποι καπνίζουν για πολλά χρόνια. Ένας φίλος του πατέρα μου καπνίζει 30 χρόνια. Πολλοί καπνίζουν 2 με 3 πακέτα τσιγάρα την ημέρα.

“Εγώ όταν βλέπω τους ανθρώπους να καπνίζουν

λέω: «Τί έχει αυτό το τσιγάρο και σās άρέσει; Άφ’ού υποφέρετε».

Οί γονείς μου καπνίζουν πολλά χρόνια και ο μπαμπάς μου καπνίζει δυο πακέτα την ημέρα.

“Όταν καπνίζουμε πρέπει να άνοίγουμε τα παράθυρα για να φεύγει ο καπνός από το τσιγάρο. Μερικοί παίρνουν άποσμητικό για το τσιγάρο.

“Όταν καπνίζουμε μπροστά στα παιδιά μπορεί να κάνει κακό στην υγεία τους και μπορεί όταν μεγαλώσουν να άρχίσουν να καπνίζουν.

Λένε ότι όταν καπνίζουν οί γονείς, καπνίζουν τα παιδιά. Έγώ πάντως όταν μεγαλώσω δεν θα καπνίζω, γιατί είναι άπαισιο.»



Κανονική ή ζωή μόνο χωρίς τσιγάρο

Πανογιάννος Βούρτσας -

«Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά τους ανθρώπους που καπνίζουν. Το κάπνισμα μπορεί να σκοτώσει πολλούς ανθρώπους που καπνίζουν συνεχώς. Οί πιο πολλοί άνθρωποι στον πλανήτη καπνίζουν υπερβολικά και αυτό τους άφαιρεί χρόνια από τη ζωή τους.

“Όταν ένας καπνιστής έχει κοντά του ένα μικρό άνθρωπο, το παιδί του, μπορεί να το κάνει να άρρωσπίσει πολύ άσχημα και να θέλει φάρμακα για να γίνει καλά.

“Αν κάποιος άνθρωπος θέλει να κόψει το τσιγάρο πρέπει να προσπαθήσει για να ζήσει ξανά μία κανονική ζωή. Άν όμως το κόψει για λίγο διάστημα και μετὰ το ξαναρχίσει, αυτό για τον οργανισμό του δεν είναι καλό και μπορεί να πεθάνει πολύ γρήγορα.

“Αν όμως ξανασταματήσει το κάπνισμα, μπορεί να το μείνουν λίγα χρόνια ζωής αλλά θα ζήσει μία όμορφη ζωή.

“Αν ο κάθε άνθρωπος σταματούσε το κάπνισμα θα είχαμε έναν πιο όμορφο κόσμο.



“Αδιαφορώντας για τον κίνδυνο

“Ηλιάννα Κωνσταντινοπούλου -

«Πιστεύω πώς το τσιγάρο είναι το πιο βλαβερό πράγμα που υπάρχει στη γη. Και ενώ όλοι αυτοί που καπνίζουν ξέρουν ότι έχει σοβαρές συνέπειες στον οργανισμό συνεχίζουν να καπνίζουν χωρίς να λογαριάζουν τον κίνδυνο που διατρέχουν. Και βλάπτουν και τους γύρω τους.

“Εγώ λέω συνέχεια στους γονείς μου να το κόψουν και μου λένε ότι έχω δίκιο και πρέπει να το κόψουν με συνέχεια τους βλέπω με ένα τσιγάρο στο χέρι. Έχω την άποψη ότι πρέπει να σταματήσουν όλοι όσοι καπνίζουν γιατί το κάπνισμα είναι μία άνοητη συνήθεια.



“Υπάρχουν πιο σωστές λύσεις”

“Αναστασία Λώτισα

« Πολλοί άνθρωποι καπνίζουν. Για πολλούς και διάφορους λόγους καταφεύγουν σ’ αυτόν τον δρόμο ενώ ξέρουν πώς δεν είναι ο σωστός.

“Ένας λόγος είναι ότι πολλοί άνθρωποι στη σημερινή εποχή, αντιμετώπιζουν όρισμένα προβλήματα που



τους δυσαρεστούν και γιά να τὰ ξεπεράσουν πιστεύουν πώς πρέπει να ἀρχίσουν τὸ κάπνισμα.

Ἐγὼ πάντως, ἂν ἤμουν στὴ θέση τους, θὰ προσπαθοῦσα νὰ λύσω τὰ προβλήματά μου μὲ ἄλλο τρόπο.

Ὅταν καπνίζουμε εἶναι σίγουρο πὼς ἡ υγεία μας θὰ ἔχει προβλήματα και μάλιστα πάρα πολλά. Γιά παράδειγμα μπορεί μετὰ ἀπὸ ἕνα χρονικὸ διάστημα νὰ ἀντιμετωπίσουμε προβλήματα πού ἀφοροῦν τὴν καρδιά και αὐτὸ νὰ ἔχει ὡς ἀποτέλεσμα νὰ πεθάνει ὁ καπνιστής.

Ἄλλὰ μὴ νομίζετε πὼς αὐτοὶ πού καπνίζουν δὲν βλέπουν και ἐμᾶς. Ἴσα - ἴσα. Ὁ καπνὸς πού εἰσπνέουμε δὲν μᾶς κάνει καλὸ. Γί' αὐτὸ πιστεύω πὼς ταιριάζει κάλλιστα ἡ φράση «Τὸ κάπνισμα βλάπτει σοβαρὰ τὴν υγεία».

Πολλοὶ ἄνθρωποι ὑποτίθεται πὼς ἔχουν καταλάβει τὸ λάθος τους και ἔχουν καταβάλλει κάποιες προσπάθειες χωρὶς ὅμως ἀποτέλεσμα. Ἄλλοι τὰ παρατᾶνε στὴ μέση διότι δὲν μποροῦν νὰ τὸ σταματήσουν, ἐπειδὴ τὸ ἔχουν συνθίσει.

Μὲ ὅλα αὐτὰ θέλω νὰ καταλήξω στὸ συμπέρασμα ὅτι τὸ κάπνισμα εἶναι κάτι πού μας ἀσχημαίνει τὴ ζωὴ περισσότερο ἀπὸ πολλὰ ἄλλα πράγματα.»



ῴ Καλύτερα νὰ μὴν τὸ ξεκινήσειςῴ

Γεωργία Κόνιαρη

«Τὸ κάπνισμα κάνει πολλὸ κακὸ στὸν ἄνθρωπο. Πιστεύω πὼς αὐτοὶ πού καπνίζουν βλέπουν τὸν ἑαυτὸ τους.

Ἄν κάποιος ἄνθρωπος ἔκοβε τὸ κάπνισμα, τότε ὅλα θὰ τοῦ πῆγαιναν καλὰ μὲ τὴν υγεία του και δὲν θὰ ἦταν συνέχεια στοὺς γιατροὺς γιά τὰ πνευμόνια του. Κάποτε θυμᾶμαι και ἐγὼ τὸν μπαμπά μου πού εἶχε πάει στὸ γιατρὸ γιά τὰ πνευμόνια του.

Τὸ τσιγάρο, ἄχ τὸ τσιγάρο, ἂν τὸ πιάσεις στὰ χέρια σου θυμῆσαι κάτι ἀλλὰ ἂν δὲν τὸ θυμηθεῖς, ἄχ πάει. Θυμῆσαι πόσο γερόδ ἦσουν πρὶν και πὼς θὰ γίνεις τώρα.

Και τὸ ἄτιμο δὲν τὸ κόβεις εὐκόλα, ἂν τὸ ἀρχίσεις. Εἶναι λένε πολλὸ δύσκολο. Ἄλλὰ ὅμως προτιμᾶς νὰ πεθάνεις; Πιστεύω πὼς κανένας δὲν θέλει νὰ πεθάνει. Συνέχεια ἀπὸ τὸν καπνὸ τοῦ τσιγάρου βήχεις, ζαλίζεσαι και ἔτσι μπορεί νὰ πεθάνεις.

Ἄν κάποιος ἔβγαινε στὴν τηλεόραση και ἔλεγε κάτι γιά τὸ τσιγάρο, ἴσως τότε νὰ μὴν ἀρχίζανε οἱ ἄνθρωποι νὰ καπνίζουν.

«ῴΕνα πράγμα νὰ θυμᾶσαι ὅταν μεγαλώσειςῴ, μοῦ εἶπε ἡ μαμά μου, «μὴ τὸ βάλεις στὸ στόμα σου, δὲν εἶναι καλὸ. Μὴ νομίζεις ὅτι ὅσοι καπνίζουν τοὺς κάνει καλὸ. Σκέψου λίγο τὸν ἄνθρωπο πὼς μπορεί νὰ χάσει τὴ ζωὴ του, ἔτσι, ἀπὸ ἕνα τσιγάρο».

ῴΥστερα ἀπὸ χρόνια πιστεύω πὼς κάποιος μπορεί νὰ καπνίσει ἂν θέλει, ἀλλὰ, ὄχι, βέβαια, νὰ τὸ ἔχει και «κοληπήρι» τὸ τσιγάρο.

Κάποτε ἤθελα νὰ δῶ ἕναν ἄνθρωπο νὰ καπνίζει. Μόλις τὸν εἶδα σηκώθηκα και ἔφυγα γιατί δὲν μπορούσα νὰ ἀναπνέω τὸν καπνὸ τοῦ τσιγάρου. Μοῦ μύριζε πολλὸ ἄσχημα. Και εἶπα: «Πὼς μπορείτε και τὸ ἀναπνέετε αὐτὸ και τὸ βάζετε μέσα στὸ στόμα σας, δὲν εἶναι ἄσχημο;»

ῴΑχ μία φορὰ ἤθελα νὰ δῶ πὼς εἶναι νὰ καπνίζεις. Ἄλλὰ ρώτησα τὴ μαμά μου και μοῦ εἶπε ὅτι δὲν εἶναι καθόλου ὠραῖο. «Ὅταν μεγαλώσεις μὴν τὸ ἀρχίσεις. Θὰ μὲ θυμηθεῖς». Και ἔτσι, σκέφτομαι κι ἐγὼ ὅτι τελικὰ νὰ καπνίζεις δὲν εἶναι καλὸ. Ὅποτε λέω νὰ μὴν καπνίσω ὅταν μεγαλώσω και νὰ εἶναι ὑγιὴ τὰ πνευμονάκια μου. Ἐγὼ αὐτὰ πιστεύω».



ῴ Η διακοπὴ σώζει

Ρούλα Κιούση

«Τὸ κάπνισμα, ὅπως ξέρουμε, εἶναι μία «κακιὰ» συνήθεια πού οἱ περισσότεροὶ ἀπὸ ἐμᾶς ἔχουμε. Και, φυσικὰ, ὅλοι ξέρουμε ὅτι τὸ κάπνισμα βλάπτει σοβαρὰ τὴν υγεία μας. Ἄλλὰ ὅσοι τὸ ἔχουν ἀρχίσει εἶναι δύσκολο γί' αὐτοὺς νὰ τὸ κόψουν.

Ἐγὼ θεωρῶ τὸ κάπνισμα σὰ ναρκωτικὸ. Γιατί τὸ κάπνισμα βλάπτει σοβαρὰ τὴν υγεία μας, ὅπως τὴν βλέπουν και τὰ ναρκωτικὰ. Δυστυχῶς ὅλοι αὐτοὶ πού βρίσκονται γύρω ἀπὸ ἄτομα πού καπνίζουν εἶναι ἀναγκασμένοι νὰ εἰσπνέουν αὐτὸν τὸν «βρώμικο» ἀέρα. Γί' αὐτὸ και ὅλοι αὐτοὶ ὀνομάζονται παθητικοὶ καπνιστές, ἀντίθετα μὲ τὰ ἄτομα ὅπου ἐνεργοῦν, δηλαδὴ καπνίζουν οἱ ἴδιοι, και ὀνομάζονται ἐνεργητικοὶ καπνιστές.

Αὐτὴ ἡ «κακιὰ» συνήθεια, τὸ κάπνισμα, μπορεί νὰ προσενηθίσει πολλὰ προβλήματα στὸν ὀργανισμό τοῦ ἀνθρώπου. Τὸ κάπνισμα βλάπτει σοβαρὰ τὴν καρδιά και τὰ πνευμόνια μας. ῴΥπάρκουν ἄνθρωποι πού ἔχουν φθάσει στὰ Κ ἐντρα ῴΥγείας και τὰ νοσοκομεῖα μὲ σοβαρὰ προβλήματα εἴτε στὴν καρδιά, εἴτε στοὺς πνεύμονες κι ἔχουν μείνει μέσα σὲ αὐτὰ γιά ἀρκετοὺς μῆνες. Ἄλλοι πεθαίνουν.

Τὸ κάπνισμα λοιπὸν μπορεί νὰ ὀδηγήσει τὸν καπνιστὴ και στὸ θάνατο. Γί' αὐτὸ ἐγὼ θὰ πρότεινα σὲ ὅλους αὐτοὺς πού καπνίζουν νὰ καταβάλουν ὑπεράνθρωπες προσπάθειες ὥστε νὰ κόψουν αὐτὴ τὴν κακιὰ συνήθεια. Σίγουρα καταλαβαίνω ὅτι γιά ἕναν ἐνεργητικὸ καπνιστὴ εἶναι πάρα πολλὸ δύσκολο αὐτὸ, ἀλλὰ ὄχι ἀκατόρθωτο. ῴὍσοι λοιπὸν θὰ ἤθελαν νὰ κόψουν τὸ κάπνισμα μπο-

ροῦν νὰ ἀπευθυνθοῦν καὶ σὲ γιατροὺς ὥστε νὰ τοὺς βοηθήσουν.

Τὰ τσιγάρα, πιστεύω ἐγώ, ὅτι θὰ ἔπρεπε νὰ ἔχουν βγεῖ ἀπὸ τὴν κυκλοφορία ὥστε νὰ σωθοῦν χιλιάδες ἄνθρωποι γιατί τὸ κάπνισμα δὲν μᾶς προκαλεῖ μόνο κάποιες μικρὲς ἀρρώστιες ἀλλὰ μπορεῖ νὰ μᾶς ὀδηγήσει καὶ σ' αὐτὴν τὴν βαρὴ ἀρρώστια, τὸν καρκίνο, ποὺ εἶναι μία ἀρρώστια ποὺ δύσκολα ξεπερνιέται.

Αὐτὲς εἶναι οἱ ἀπόψεις μου γι' αὐτὴ τὴν «κακιά» συνήθεια ὅπου ἔχουν πολλοί. Αὐτὴ τὴ συνήθεια ποὺ ὀνομάζεται «κάπνισμα» καὶ μπορεῖ νὰ δημιουργήσει τόσα προβλήματα ὑγείας».



Πρότυπα καὶ εὐθύνες

Μαγδαληνὴ Σταμελάκη

«Τὸ κάπνισμα βλάπτει σοβαρὰ στὴν ὑγεία. Κάνει τοὺς πνεύμονες μαύρους, δὲν ἀναπνέουμε καλὰ καὶ ἔχουμε βαρὸ βήχα. Τὸ κάπνισμα χειροτερεύει τὴν καρδιά ἀλλὰ οἱ μεγάλοι καπνίζουν χωρὶς νὰ προσέχουν τὶς συνέπειες.

Πολλοὶ ἄνθρωποι κάνουν προσπάθειες νὰ σταματήσουν τὸ κάπνισμα ἀλλὰ τὶς ἀφήνουν στὴ μέση καὶ ξαναρχίζουν νὰ καπνίζουν.

Οἱ μεγαλύτεροί μας δὲν πρέπει νὰ καπνίζουν μπροστά μας, γιατί ὅταν βγαίνει ὁ καπνὸς ἀπὸ τὴ μύτη καὶ τὸ στόμα τους τὸν ἀναπνέουμε ἐμεῖς οἱ μικρότεροι. Γι' αὐτὸ δὲν πρέπει νὰ εἶναι πολλοὶ καπνιστὲς σὲ ἓναν μικρὸ, κλειστὸ χώρο μαζὶ μὲ μὴ καπνίζοντες ἄνθρώπους. Ἄν εἶναι μαζὶ καὶ ἄνθρωποι μὲ ποῦρο εἶναι καλύτερα οἱ μικροὶ νὰ πηγαίνομε ἔξω στὸ μπαλκόνι μας γιὰ νὰ μὴ πάθουμε καρκίνο.

Τὴ συνήθεια αὐτὴ τῶν μεγάλων «παίρνουν» καὶ τὰ παιδιά, ποὺ καπνίζουν χωρὶς νὰ τὸ ξέρουν οἱ γονεῖς τους. Τὰ παιδιά θέλουν νὰ δοκιμάσουν πὼς αἰσθάνεσαι ὅταν καπνίζεις ἓνα τσιγάρο ἢ ἓνα ποῦρο, καὶ ἔτσι ἀρχίζουν καὶ μετὰ ὅταν μεγαλώσουν θὰ καπνίζουν ἀπὸ ἓνα ἢ καὶ δυὸ πακέτα τσιγάρα τὴν ἡμέρα βάζοντας σὲ κίνδυνο τὴ ζωὴ τους.

Τὸ κάπνισμα βλάπτει σοβαρὰ τὴν ὑγεία μας. Ἄς εἴμαστε λοιπὸν προσεκτικοί.»



Οἱ δύο "κόσμοι"

Μαρία Νικολογιάννη

«Πολλοὶ ἄνθρωποι ἐπιλέγουν νὰ καπνίζουν. Δὲν εἶναι ὅμως καλὸ αὐτὸ γιατί ἂν καθίσουν καὶ συλλογιστοῦν τί συνέπειες ἔχει τὸ κάπνισμα, σίγουρα θὰ μεταιώσουν γι' αὐτὸ τὸ σφάλμα ποὺ ἔκαναν τόσα χρόνια.

Ἡ πρώτη καὶ χειρότερη συνέπεια ποὺ μπορεῖ νὰ ἔχει τὸ κάπνισμα εἶναι ὁ καρκίνος. Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι ξέρουν πὼς ὁ καρκίνος εἶναι μία ἀγιάτρευτη ἀρρώστια. Ἀκόμα κι ἂν ἐξαίρεσουμε τὶς ἄλλες συνέπειες, ὁ καρκίνος εἶναι ἀρκετὸς λόγος γιὰ τὸν ὁποῖο θὰ ἔπρεπε ὁ κόσμος νὰ κόψει τὸ κάπνισμα. Ἡ δευτέρη συνέπεια εἶναι ὅτι ὁ καπνὸς τοῦ τσιγάρου ποὺ ἀπορροφᾷ ὁ ὀργανισμὸς πηγαίνει στὶς ἀρτηρίες, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ βουλώνουν καὶ νὰ πεθαίνει. Ἀκόμα τὸ κάπνισμα βαραίνει τὴν καρδιά καὶ γενικὰ καταστρέφει ὅλο τὸν ὀργανισμό.



Πολλοὶ ἄνθρωποι ἔχουν κάνει προσπάθειες νὰ σταματήσουν τὸ κάπνισμα. Ἐπειδὴ ὅμως, δὲν τὰ καταφέρνουν, τὰ παρατᾶνε στὴ μέση, ἐνῶ ξέρουν ὅτι τὸ «ἐλάττωμα» αὐτὸ εἶναι ὁ πρῶτος κίνδυνος τῆς ζωῆς.

Ἐπὶ τοῦ κάπνισμα: οἱ καπνιστὲς καὶ οἱ ἀντικαπνιστὲς.

Οἱ καπνιστὲς εἶναι αὐτοὶ ποὺ καπνίζουν φανατικά καὶ μὲ κανένα τρόπο δὲν μποροῦν ἢ δὲν θέλουν νὰ τὸ κόψουν.

Οἱ ἀντικαπνιστὲς εἶναι αὐτοὶ ποὺ δὲν θέλουν κἂν νὰ μυρίσουν τὸ τσιγάρο. Ἐκεῖνοι, ἀποφεύγουν πάση θυσία νὰ μὴν εἰσπνέουν τὸν καπνὸ τοῦ τσιγάρου, γιατί μὲ βάση κάποιες στατιστικὲς ἔρευνες, ἔχει ἀποδειχθεῖ ὅτι ἐκεῖνοι ποὺ εἰσπνέουν τὸν καπνὸ (τοῦ τσιγάρου) καὶ εἶναι ἀντικαπνιστὲς διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο, γιατί ἀπορροφοῦν ὅλο τὸν καπνὸ, ἐνῶ οἱ καπνιστὲς μποροῦν νὰ τὸν ἀπορροφῶν ἀλλὰ μετὰ τὸν βγάλουν.

Ὅπως ἔχουμε παρατηρήσει, σὲ πολλοὺς χώρους ὑπάρχουν δυὸ ξεχωριστὰ μέρη, ἓνα γι' αὐτοὺς ποὺ καπνίζουν καὶ ἓνα γι' αὐτοὺς ποὺ δὲν καπνίζουν. Ὅμως οὔτε αὐτὸ εἶναι καλὸ, γιατί ὁ καπνὸς διαχέεται στὴν ἀτμόσφαιρα μὲ ἀποτέλεσμα νὰ πηγαίνει στὸ μέρος τῶν ἀντικαπνιστῶν.

Ἄν θεωρήσουμε ὅτι τὰ 5/5 εἶναι ὁ πληθυσμὸς τῆς Ἀθῆνας, τὰ 4/5 εἶναι οἱ καπνιστὲς καὶ τὸ 1/5 οἱ ἀντικαπνιστὲς.

Τὸ κάπνισμα, ἔχει γίνει ἡ «ζωὴ» στὴ ζωὴ τῶν ἀνθρώπων. Ὅμως, μὲ ὁποιοδήποτε τρόπο, πρέπει νὰ τὸ σταματήσουν. Πολλοὶ μάλιστα κάνουν καὶ κάποια πειράματα πάνω σ' αὐτὸ τὸ θέμα π.χ. δὲν καπνίζουν γιὰ ἓνα μήνα. Μακάρι νὰ ἐβλεπαν ὅλοι ὅτι ἡ ζωὴ χωρὶς τὸ τσιγάρο εἶναι καλύτερη καὶ νὰ ἀποφάσιζαν νὰ τὸ σταματήσουν, χωρὶς νὰ βάζουν ἄλλο σὲ κίνδυνο τὴ ζωὴ τους.»





Όταν τὸ σπίτι γίνεται τεκές

Ἡρῶ Κουμπαρούτσου

«Τὸ τσιγάρο κάνει πολὺ κακὸ στοὺς ἀνθρώπους, καὶ μερικοὶ προσπαθοῦν νὰ τὸ κόψουν. Γιὰ μερικοὺς εἶναι εὐκόλο, γιὰ ἄλλους ὄχι.

Σὲ μερικοὺς χάρους ἀπαγορεύεται νὰ καπνίζουμε καὶ μάλιστα, ἔχει καὶ ἕνα σημάδι.

Ἐγὼ πιστεύω πὼς τὸ τσιγάρο δὲν θὰ ἔπρεπε νὰ τὸ βγάλουμε στὸ ἐμπόριο. Καὶ καλὸ θὰ ἦταν νὰ τὸ κόψουμε ὅλοι γιατί ἅμα βλέπουμε τὴ μητέρα μας καὶ τὸν πατέρα μας νὰ καπνίζουν θὰ καπνίζουμε καὶ ἡμεῖς ὅταν μεγαλώσουμε ἐπειδὴ μερικοὶ παίρνουν τὴ συνήθεια ἀπὸ τὴν οἰκογένεια.

Μερικὰ παιδιὰ, ὅπως ἐγὼ, ἔχουμε πρόβλημα γιατί μᾶς ἐνοχλεῖ ὁ καπνὸς ἀπὸ τὸ τσιγάρο καὶ δὲν μπορούμε νὰ ἀνασάνουμε καθαρὸ ἀέρα.

Τὰ τσιγάρα ἐγὼ τὰ σιχαίνομαι, οὔτε τὸ τασάκι δὲν πιάνω ὅταν ἔχει μέσα τσιγάρα, ἀλλὰ οὔτε καὶ τὸ πακέτο πὺν περιέχει τσιγάρα πιάνω γιατί μετὰ θὰ μὲ πιάσει μανία καὶ ὅταν θὰ μεγαλώσω θὰ καπνίζω κι ἐγὼ καὶ δὲν τὸ θέλω καθόλου αὐτὸ τὸ πράγμα ἐγώ, οὔτε γιὰ μένα οὔτε γιὰ κανέναν ἄλλον, ἂν καὶ γι' αὐτὸ θὰ ἀποφασίσουν ἐκεῖνοι.

Δὲν μ' ἀρέσει πάντως νὰ βλέπω νὰ καπνίζουν ἄλλοι. Σιχαίνομαι ἀκόμα καὶ τὴ μαμά μου πὺν τὴ βλέπω νὰ καπνίζει κάθε μέρα, κάθε ὥρα καὶ στιγμὴ. Ὅτι καὶ νὰ κάνει δὲν μπορεί νὰ τὸ κόψει. Τὸ ἔχει σὰν νὰ εἶναι τὸ φαί της, ὅπως καὶ ἄλλοι ἄνθρωποι.

Ἄλλὰ ἐγὼ τῆς μαμᾶς μου δὲν θέλω νὰ τῆς μοιάσω σ' αὐτὸ καὶ γι' αὐτὸ ὅταν καπνίζει φεύγω, πρῶτον διότι ντουμανιάζει τὸ χῶρο καὶ δεύτερον διότι δὲν μ' ἀρέσει νὰ τὴ βλέπω νὰ καπνίζει.»



Ὁ παραλογισμὸς τοῦ καπνίσματος

Ἄσμηνα

«Ἡ ἀποψὴ μου γιὰ τὸ κάπνισμα εἶναι ὅτι πρέπει νὰ σταματήσουν νὰ καπνίζουν οἱ ἄνθρωποι καὶ εἰδικὰ αὐτοὶ πὺν ἔχουν κάποιο πρόβλημα μὲ τὴν υγεία τους.

Ἐχω ἀκούσει πὼς μερικοὶ ἄνθρωποι ὅταν εἶναι στενοχωρημένοι καὶ νιώθουν κάπως ἄσχημα καπνίζουν πάρα πολὺ γιὰ νὰ νιώσουν καλύτερα. Ἄλλὰ δὲν ἔχουν συνειδητοποιήσει ἀκόμα πὼς τὸ κάπνισμα ἀπὸ τὸν καπνὸς νὰ τὸς κάνει νὰ νιώσουν καλύτερα τοὺς προκαλεῖ ἀρρώστια. Μερικὲς φορὲς τὸ κάπνισμα δημιουργεῖ παλιαρρώστια καὶ αὐτὸ ἔχει σὰν ἀποτέλεσμα κακὲς συνέπειες γιὰ τὸν ἄνθρωπο.

Ἄλλοι ἄνθρωποι καπνίζουν γιὰ νὰ ξεχάσουν καὶ ὅταν δὲν καταφέρνουν νὰ ξεχάσουν κάτι κακὸ πὺν τοὺς συνέβη συνεχίζουν νὰ καπνίζουν. Ὑπάρχουν μερικοὶ γονεῖς πὺν καπνίζουν πάρα πολὺ καὶ ἔχουν παιδιὰ. Στὰ παιδιὰ τὸ κάπνισμα, εἰδικὰ ὅταν εἶναι καὶ μωρὰ, μπορεί νὰ προκαλέσει ἀρρώστια ὅπως ἀκροαστικά, πὺν εἶναι τὸ πιὸ σίγουρο νομίζω γιατί ὁ καπνὸς σοῦ προκαλεῖ βίχια.

Μερικοὶ ἄνθρωποι πὺν ἔχουν καταλάβει τί τοὺς προκαλεῖ τὸ κάπνισμα προσπαθοῦν νὰ τὸ κόψουν ἀλλὰ δὲν μποροῦν, εἰδικὰ αὐτοὶ πὺν καπνίζουν πάρα πολὺ. Ἄλλοι, πὺν καπνίζουν λιγότερο, μποροῦν νὰ κάνουν μία προσπάθεια καὶ νὰ τὸ κόψουν.

Τὸ κάπνισμα στοὺς ἠλικιωμένους μπορεί νὰ τοὺς κάνει νὰ φύγουν ἀπ' τὴ ζωὴ.

Ὅταν οἱ ἄνθρωποι καπνίζουν, ὁ καπνὸς τοῦ τσιγάρου περνάει στοὺς πνεύμονες καὶ καίει τοὺς προκαλεῖ, δὲν μποροῦν νὰ σᾶς πῶ ἀκριβῶς τί γιατί δὲν ἔχω καπνίζει καὶ δὲν νομίζω πὼς θὰ καπνίσω.

Μακάρι σ' αὐτὸν τὸν κόσμο νὰ μὴν ὑπῆρχαν τσιγάρα γιὰ νὰ καπνίζουν οἱ ἄνθρωποι καὶ νὰ μὴ φεύγουν ἀπ' τὴ ζωὴ ἐξ αἰτίας τοῦ καπνίσματος.»



Μάτιας οἱ προειδοποιήσεις

Ἄντωνης Μεταξᾶς

«Οἱ ἀπόψεις μου γιὰ τὸ κάπνισμα δὲν εἶναι λίγες. Τὸ κάπνισμα βλάπτει σοβαρὰ τὴν υγεία. Ἀκόμα βλάπτει σοβαρὰ καὶ τοὺς γύρω μας.

Ἡ ἄλλη ἀποψὴ μου εἶναι ὅτι δὲν εἶναι καλὸ γιατί ἔτσι μπορεί νὰ πάθει καρκίνο καὶ νὰ πεθάνει. Ἐχω δεῖ πολλοὺς ἀνθρώπους νὰ καπνίζουν πολὺ καὶ συνέχεια ἀπορῶ γιατί καπνίζουν.

Ἄλλοι ἄνθρωποι ἔχουν κόψει τὸ κάπνισμα καὶ ἔχουν κάνει καλὰ. Ἄλλοι προσπαθοῦν νὰ τὸ κόψουν ἀλλὰ δὲν μποροῦν. Τοὺς ἔχει γίνει μᾶλλον συνήθεια τὸ κάπνισμα.

Ὅταν δοκιμάζεις νὰ καπνίσεις γιὰ πρώτη φορὰ, θὰ σοῦ βγοῦν πρῶτα ἀπ' ὅλα τὰ μάτια ἔξω καὶ συνέχεια θὰ βίχεις. Τὸ κάπνισμα μπορεί καὶ νὰ σκοτώσει πάρα πολὺ εὐκόλα.

Δὲν εἶναι ὠραῖο νὰ βλέπεις τοὺς ἄλλους νὰ καπνίζουν. Βλάπτει ἐπίσης ὅταν τὰ παιδιὰ βρίσκονται σὲ κλειστὸ χῶρο μαζί μὲ κάποιον πὺν καπνίζει.

Τὸ πούρο ἴσως δὲν εἶναι τόσο κακὸ ὅσο τὸ τσιγάρο. Ὑπάρχουν τὰ ἐλαφρὰ τσιγάρα καὶ τὰ βαρῆ τσιγάρα.

Ἐχουν πεθάνει ἄνθρωποι ἀπὸ τὸ τσιγάρο. Τὸ τσι-

γάρο περιέχει διάφορες ουσίες που είναι πολύ βλαβερές. Έχω δει να γράφει πάνω στα κουτιά «Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία», «Οί καπνιστές πεθαίνουν πρόωρα», «Το κάπνισμα βλάπτει εσάς και τους γύρω σας».

Πολλοί άνθρωποι καπνίζουν για διάφορους λόγους. Αυτοί που καπνίζουν πάρα πολύ λέγονται καπνιστές.

Για άλλη μια φορά λέω ότι το κάπνισμα μπορεί να σκοτώσει και οι άνθρωποι πρέπει να προσπαθήσουν να μην καπνίζουν και τα παιδιά όταν μεγαλώσουν να μην καπνίζουν. Άν δεν μπορείτε πηγαίνετε στο φαρμακείο σας για βοήθεια.

Ξέχασα να σας μιλήσω για τις γυναίκες που είναι έγκυες. Πρέπει να μην καπνίζουν γιατί μπορεί να αρρωστήσει ή να πεθάνει το μωρό τους.»



... βλάπτει και την ευεξία

Γιάννης Παπαγεωργίου

«Η άποψή μου για το κάπνισμα είναι ότι βλάπτει σοβαρά την υγεία του ανθρώπου. Μερικοί άνθρωποι το έχουν αρχίσει σε πολύ μικρή ηλικία, κάπου 16 χρονών, και αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να μην μπορούν να το κόψουν όταν μεγάλωσαν.

Όταν οί μεγάλοι καπνίζουν και έχουν παιδιά, κάνουν κακό και στον ίδιο τους τον έαυτο αλλά και στα παιδιά τους, που είναι δίπλα τους και είναι αναγκασμένα να εισπνέουν τον καπνό του τσιγάρου τους, ειδικά όταν οί γονείς του παιδιού καπνίζουν και οί δυο μαζί.

Με το τσιγάρο προκαλούνται πολλά προβλήματα στον οργανισμό μας. Στα παλιά τα χρόνια, που δεν κάπνιζε κανείς, όλοι μπορούσαν να κάνουν τις δουλειές τους μόνοι τους γιατί είχαν πολύ δύναμη. Όμως σήμερα που υπάρχει το τσιγάρο ο άνθρωπος δεν μπορεί να κάνει όλα αυτά τα πράγματα μόνος του γιατί δεν έχει τη δύναμη, γιατί του την κατέστρεψε το τσιγάρο.

Όλες οί κακές αρρώστιες προέρχονται από τα τσιγάρα. Οί περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν από το τσιγάρο. Ο καρκίνος, που είναι μία πολύ κακή αρρώστια, προέρχεται από το τσιγάρο.

Μακάρι όλοι οί άνθρωποι στον κόσμο να σταματούσανε για πάντα το κάπνισμα για να υπάρχει μία πιο ωραία ζωή, χωρίς να παθαίνουμε διάφορες αρρώστιες.»



‘Η μίμηση “αύξανε” τους καπνιστές

Θανάσης Σουρίλας

«Τα τελευταία χρόνια, ο αριθμός των καπνιστών έχει αυξηθεί σημαντικά. Το πρόβλημα είναι ότι εάν έμεις τα παιδιά βρισκόμαστε σε χώρο που καπνίζουν, αναπνέουμε και έμεις το μολυσμένο αέρα και έτσι είναι σαν να καπνίζουμε. Αυτοί που δεν καπνίζουν αλλά αναπνέουν τον αέρα σε χώρους που άλλοι καπνίζουν ονομάζονται παθητικοί καπνιστές.

Πολλοί άνθρωποι καπνίζουν και καταλαβαίνουν πόσο κακό κάνει το κάπνισμα. Προσπαθούν να σταματήσουν να καπνίζουν, όμως δεν τα καταφέρνουν όλοι.

Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία μας. Άπορω γιατί οί καπνιστές όταν αγοράζουν τσιγάρα, δεν βλέπουν πάνω στο κουτί την ετικέτα που λέει: «Το Ύπουργείο



Υγείας προειδοποιεί: το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία» και δεν σταματούν να καπνίζουν.

Ένας τρόπος να αποφεύγεις να αναπνέεις τον αέρα που καπνίζουν οί άλλοι είναι να βρίσκεσαι κοντά σε παράθυρο ώστε να αερίζεσαι. Μετά από έρευνες επιστημόνων, μάθαμε ότι αν καπνίζεις για αρκετά χρόνια, τα πνευμόνια σου αρχίζουν να μαυρίζουν και γίνονται έτσι ώστε θα νόμιζε κάποιος ότι έχει πέσει πίσσα πάνω τους.

Οί καπνιστές μετά από χρόνια καπνίσματος παθαίνουν καρκίνο. Στα σημερινά χρόνια, όλο και πιο πολλοί άνθρωποι πεθαίνουν από καρκίνο. Πολλά παιδιά, που στην αρχή λέγανε ότι όταν μεγαλώσουν δεν θα καπνίζουν, αρχισαν να καπνίζουν όταν έγιναν έφηβοι.

Πάντως, επειδή αυξάνονται συνέχεια οί καπνιστές, συνέχεια βγαίνουν και καινούργιες μάρκες τσιγάρων.»



Πολλά χρόνια: τόσο το χειρότερο

Μάριος Μαραγκόπουλος

«Το κάπνισμα επιβαρύνει κατά πολύ την υγεία των ενεργών καπνιστών. Οί καπνιστές, ανάλογα με τα χρόνια που καπνίζουν, έχουν ανάλογες βλάβες στο καρδιοαναπνευστικό τους σύστημα. Οί καπνιστές πρέπει να καπνίζουν σε ανοικτούς χώρους ή τουλάχιστον σε χώρους που να αερίζονται.

Έκτος από τους ενεργούς καπνιστές (δηλαδή αυτούς που κάνουν χρήση τσιγάρου) επιβαρύνονται και οί παθητικοί καπνιστές (δηλαδή αυτοί που δεν καπνίζουν αλλά εισπνέουν τον καπνό). Γι’ αυτό το λόγο σε πολλά γραφεία και έστιατόρια τοποθετούνται πινακία που διαχωρίζουν τους χώρους των καπνιστών από τους χώρους των μη καπνιστών.

Οί χρόνιαοι καπνιστές δυσκολεύονται μετά από αρκετά χρόνια να κόψουν το κάπνισμα. Πολλοί μάλιστα, ενώ πρέπει να το κόψουν, ύστερα από κάποιες εξετάσεις,



άδυνατον. Άρκετοι όμως προσπαθούν να το κόψουν, μερικοί από αυτούς κάνοντας άθλητισμό.

Κατά καιρούς το ύπουργείο υγείας δίνει στα δελτία ειδήσεων ένα θέμα για το κάπνισμα και συμβουλεύει τους καπνιστές να διακόψουν. Έπίσης, στα πακέτα των τσιγάρων άρχισαν πριν από κάποια χρόνια να αναγράφονται σε πινακάκια διάφορες προειδοποιήσεις και συμβουλές.

Το κάπνισμα μπορεί να σκοτώσει και ένεργους και παθητικούς καπνιστές.»

Άπαραίτητες οι έκστρατείες

Ξένια Σίμου

«Το κάπνισμα έχει εξαπλωθεί στη χώρα μας. Όλο και περισσότεροι άρχίζουν το κάπνισμα και μάλιστα καταναλώνοντας δόκιμες κουτες τσιγάρα.

Υπάρχουν όμως άνθρωποι που δεν δελεάζονται με την ιδέα του καπνίσματος, αντίθετα προσπαθούν να σώσουν ανθρώπους απ' αυτή την επικίνδυνη «άπόλαυση».

Αυτή η έκστρατεία έχει άρξήσει εδώ και πολλά χρόνια. Πρώτα απ' όλα πάνω στα ίδια τὰ κουτιά των τσιγάρων, βάζοντας χαρτάκια αλλά και φωτογραφίες με σκοπό να άποτρέψουν ένα σύνολο ανθρώπων από το κάπνισμα. Μάταια όμως. Έλάχιστοι το έκοψαν και ζούν καλύτερα τώρα.

Ύστερα άρχισαν τὰ διαφημιστικά «σπίτ» στις τηλεοράσεις. Γιατροί σχολίαζαν το κάπνισμα και με τρανταχτά επιχειρήματα προσπαθούσαν να πείσουν τον κόσμο να κόψει το τσιγάρο. Μάταια πάλι. Οι άνθρωποι συνέχιζαν και συνέχιζαν το κάπνισμα χωρίς να σκέφτονται πώς μια άπόλαυση τριών ή πέντε λεπτών θα μετατραπεί σε έναν επιφύλαξη που θα τους κυνηγή σε όλη τους τὴ ζωή.

Το χειρότερο είναι πώς μερικοί με το κάπνισμα σε δημόσιους χώρους ξαναγκάζουν και άλλους, μη καπνιστές, να εισπνέουν τον καπνό. Έτσι μιλάμε για παθητι-

κούς και ένεργητικούς καπνιστές. Παθητικούς καπνιστές ονομάζουμε αυτούς που εισπνέουν τον καπνό των ένεργητικών καπνιστών.

Καλά όμως όλα αυτά. Τόση ώρα καθόμαστε και αναλύουμε τί κάνουμε για να άποτρέψουμε το κάπνισμα, όμως δεν σκεφτήκαμε τις συνέπειες. Ό καπνός που εισπνέει ο καπνιστής κατά τὴ διάρκεια του καπνίσματος εισέρχεται στους πνεύμονες και έτσι ακολουθεί τον καθαρό άέρα που υπάρχει στους πνεύμονες. Πολλές φορές οι πνεύμονες μελανιάζουν με άποτέλεσμα να δημιουργούνται αναπνευστικά προβλήματα. Αυτό φαίνεται να είναι έντονότερο στους καπνιστές που καταναλώνουν κουτες τσιγάρα. Σύμφωνα με μελέτες, βουλώνουν οι άρτηρίες, με άποτέλεσμα να δημιουργούνται καρδιοαναπνευστικά προβλήματα.

Η συνήθεια αυτή του καπνίσματος πρέπει να σταματήσει. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι πεθαίνουν εξαιτίας του τσιγάρου. Πρέπει όλοι να βοηθήσουμε σ' αυτό γιατί, σίγουρα, δεν θέλουμε να υπάρξουν και άλλα θύματα.»



“Άν κάποιος θέλει το κόβει”

Δημήτρης Σελίμης

«Μερικοί άνθρωποι καπνίζουν και όταν τους ρωτάει ένας συγγενής ή ένας φίλος «γιατί καπνίζεις αφού είναι κακό αυτό;» άπαντάνε «δεν μπορώ να το κόψω».

Έμένα η άποψη μου είναι ότι δεν θέλουν να σταματήσουν να καπνίζουν. Κι αυτό το πιστεύω γιατί όταν ζούσε ο παππούς μου και ήταν νέος κάπνιζε, και όταν γέρασε ο γιατρός του έπαι να το κόψει και το έκοψε το τσιγάρο. Γι' αυτό το λόγο πιστεύω ότι αν κάποιος θέλει πραγματικά να κόψει το κάπνισμα και κάνει προσπάθειες, θα το κόψει. Όσα πακέτα τσιγάρα και να βγάλουν οι βιομηχανίες, άτι διαφημίσεις κι αν δείξουν, όσα τσιγάρα κι αν έχει καπνίσει ο καπνιστής, θα το κόψει αν θέλει. Και μπορεί να ρωτήσει και το γιατρό του αλλά κυρίως πρέπει να ρωτήσει τὴ λογική του.

Πιστεύω ότι στο μέλλον θα ανακαλυφθούν μηχανήματα που όταν θα θέλει κάποιος να διακόψει το κάπνισμα θα μπορεί να πατάει ένα κουμπι και δεν θα θέλει πια να καπνίσει ξανά ποτέ. Και έτσι οι άνθρωποι δεν θα είναι στα νοσοκομεία με καρκίνιο αλλά θα ζούνε καλά και ήρεμα.»



Τὰ “φέματα” των ένηλικών

Άλέκος

«Οί μεγάλοι μᾶς λένε πάντα να μην καπνίζουμε, ένῶ οι περισσότεροι καπνίζουν. Δηλαδή μας λένε κάτι και δεν το τηρούν.»

Η Εύρωπαϊκή Ένωση κάνει ό,τι μπορεί για τὴν καταπολέμηση του καπνίσματος όπως να άπαγορεύει το κάπνισμα σε δημόσια κτήρια και να βάζει μηνύματα στα πακέτα των τσιγάρων.

Άς ξεκινήσουμε από τὴν άρχή. Γιατί ένα άτομο άρξίζει να καπνίσει; Η αίτια τῆς άρχῆς του καπνίσματος, κατά τὴ γνώμη μου, είναι η παρότρυνση των άλλων ένεργητικών καπνιστών ή η ανάγκη επειδή κάποιος κάνει παρέα με φίλους του που κι αυτοί καπνίζουν.

Ίδιαίτερα αν κάποιος αρχίσει να καπνίζει από μικρή ηλικία θα 'χει συνέπειες στο μέλλον.

Άμα μπορούσαμε να δώσουμε ένα άλλο όνομα στο τσιγάρο, εγώ θα του έδινα το όνομα «καρκίνος των πνευμόνων».

Οί ενεργητικοί καπνιστές σε σύγκριση με τους παθητικούς διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο. Όταν λέμε ενεργητικοί καπνιστές εννοούμε αυτούς που καπνίζουν ενώ παθητικούς αυτούς που εισπνέουν τον καπνό των τσιγάρων.

Πρόσφατα δυο διάσημα πρόσωπα, για την ακρίβεια ένα ζευγάρι του Hollywood, χώρισαν. Ήταν ο Brand Pit και η Jennifer Aniston. Η αιτία ήταν ότι η Jennifer Aniston ήταν καπνίστρια και ο Brand Pit φανατικός αντι-καπνιστής.

Έχω δει στην τηλεόραση που πουλάνε κάποια εργαλεία για να σταματήσουμε το κάπνισμα. Έλπίζω μία μέρα να βρεθεί μία λύση σ' αυτόν τον καρκίνο.



Η απώλεια του αγαπημένου

Νίκος

Φαίνεται πως το κάπνισμα είναι σαν απόλαυση για τους μεγάλους. Μα κι ακόμα να είναι απόλαυση δεν καταλαβαίνουν ότι τους πειράζει τους πνεύμονες;

Η μαμά μου είχε προσπαθήσει να το κόψει. Έγώ τη βοηθούσα. Για παράδειγμα είχα κρύψει όλα τα πακέτα με τα τσιγάρα. Σχεδόν τα είχε καταφέρει. Μα τελικά, όταν σκούπιζε, βρήκε τα τσιγάρα. Πήρε ένα πακέτο, το άνοιξε γρήγορα, πήρε ένα τσιγάρο και κάπνισε. Μόλις την είδα της είπα: «Μαμά γιατί καπνίζεις; Δεν μου είχες πει πως θα το κόψεις;» Κι εκείνη μου απάντησε: «Νίκο, δεν μπορώ να το κόψω. Είναι σαν να είναι ένα κομμάτι μου. Το έχω συνηθίσει. Δεν μπορώ να το κόψω».

Η γνώμη μου για το κάπνισμα είναι πως αν δεν το



σταματήσεις εγκαίρως μπορεί να σου κάνει μεγάλο κακό. Ίσως και να πεθάνεις. Έχασα το θείο μου έτσι. Κάπνιζε υπερβολικά. Κάπνιζε όπου κι αν βρισκόταν. Όταν ήμουν μωρό μάλιστα δεν μπορούσε να με δει επειδή κάπνιζε κι ο καπνός θα με πείραζε.

Άλλα δεν το παθαίνουν αυτό μόνο όσοι καπνίζουν. Το παθαίνουν κι άλλοι άνθρωποι που εισπνέουν τον καπνό απ' τους άλλους που καπνίζουν. Αυτοί, λέγονται παθητικοί καπνιστές.

Το γενικό συμπέρασμα για το κάπνισμα είναι (το λένε και στις τηλεοράσεις και στα πακέτα των τσιγάρων) ότι όποιος καπνίζει υπερβολικά πεθαίνει γρηγορότερα.

Έχασα το θείο μου και παραλίγο και τον άλλο θείο μου. Νοσηλεύτηκε για λίγο καιρό και τελικά έγινε καλά. Οί γιατροί είπαν πως (δεν θυμάμαι και τέλεια τα λόγια τους επειδή ήμουν πολύ χαρούμενος που ο θείος μου ήταν μία χαρά) είχε μαυρίσει ο πνεύμονας και δεν μπορούσε να ανασάνει.

Μακάρι να μην υπήρχαν τα τσιγάρα.



Ζητήστε βοήθεια

Γιώργος Τσώλης

«Το κάπνισμα είναι καρκινογόνο και προκαλεί αναπνευστικά προβλήματα. Μερικοί άνθρωποι προσπαθούν να το κόψουν αλλά δεν μπορούν γιατί το έχουν συνηθίσει. Αυτές οι προσπάθειες διακοπής μπορούν να γίνουν και με τη βοήθεια του γιατρού.

Μερικά άτομα είναι παθητικοί καπνιστές. Αυτό όμως μπορούν να το αποφύγουν με το να μην πηγαίνουν στα σπίτια ανθρώπων που καπνίζουν. Πρέπει, επίσης, να συμβουλευθούν τους καπνιστές να προσπαθήσουν να το κόψουν γιατί αλλιώς υπάρχει κίνδυνος να πεθάνουν.

Σε μερικά καταστήματα υπάρχουν ξεχωριστοί χώροι γι' αυτούς που καπνίζουν και άλλοι γι' αυτούς που δεν καπνίζουν. Μερικοί όμως δεν το τηρούν ούτε και αυτό. Αυτοί οί άνθρωποι δεν έχουν σεβασμό.

Πριν από πολλά χρόνια ο θείος μου ήταν καπνιστής, αλλά μετά από μεγάλη προσπάθεια το έκοψε.

Μηνύματα πάνω στα κουτάκια με τα τσιγάρα μας προειδοποιούν ότι δεν είναι σωστό να καπνίζουμε και ότι το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.

Σήμερα έχουν βγει κάποια φίλτρα που τα βάζεις στο τσιγάρο το οποίο καπνίζεις και δεν σε αφήνουν να καταπιεις την πίσσα. Αυτό το δημιούργημα είναι πολύ αποτελεσματικό σε αυτούς που θέλουν να κόψουν το κάπνισμα.

Όλοι λίγο-πολύ είμαστε παθητικοί καπνιστές.

Αυτά τα προβλήματα δημιουργεί το κάπνισμα.»



Χρειάζονται δραστικότερα μέτρα

Νάσια Γιαγκοπούλου

«Το κάπνισμα είναι πολύ βλαβερό για την υγεία μας. Όχι μόνο βλαβερό αλλά μπορεί και να μας σκοτώσει.

Δεν υπάρχουν μόνο οί καπνιστές αλλά και οί παθητικοί καπνιστές. Οί παθητικοί καπνιστές είναι οί άνθρωποι που δεν καπνίζουν αλλά βρίσκονται σε χώρο όπου υπάρχουν καπνιστές και εισπνέουν τον καπνό.



Ἐπίσης υπάρχουν και οἱ φανατικοὶ καπνιστὲς ποὺ ὅλη μέρα εἶναι μ' ἓνα τσιγάρο στὸ χέρι. Αὐτοὶ οἱ ἄνθρωποι ἔχουν πάθει ἐξάρτηση ἀπὸ τὸ τσιγάρο. Πολλοὶ καπνίζουν ἀπὸ ἄγχος ἢ ἀπὸ στενοχώρια.

Ἵσχυροῦν νὰ τὸ «κόψουν». Ὅλοι ἔχουν τὴ δύναμη γι' αὐτὸ τὸ μεγάλο βῆμα ποὺ θὰ ἀλλάξει τὴ ζωὴ τους καὶ θὰ τὴν κάνει καλύτερη. Κι ὅσοι πιστεύουν ὅτι δὲν μποροῦν ὡς κάνουν προσπάθειες. Ἀκόμη, μπορεῖ νὰ βοηθηθοῦν ἀπὸ τὸ γιατρὸ τους. Κι ὅσοι τὸ «κόψουν» γιὰ ἓνα διάστημα καὶ μετὰ τὸ ξαναρχίσουν πρέπει ἐπιτέλους νὰ πάρουν τὴν μεγάλη ἀπόφαση καὶ νὰ σταματήσουν νὰ καπνίζουν γιὰ πάντα.

Κατὰ καροὺς ἔχουν γίνε «ἐκστρατεῖες» κατὰ τοῦ καπνίσματος. Ἀπὸ πέρισι ἔχουν ἀρχίσει οἱ καπνοβιομηχανίες, μὲ ἐντολὴ ἀπ' τὸ Ἵπουργεῖο Ἵγείας, νὰ βάζουν ἐτικέτες μὲ ἀντικαπνιστικὲς φράσεις καὶ μὲ τὶς συνέπειες ἀπὸ τὸ κάπνισμα.

Κατὰ τὴ γνώμη μου θὰ πρέπει νὰ πάρουν πιὸ δραστηρικὰ μέτρα. Δηλαδή, θὰ μπορούσε τὸ Ἵπουργεῖο Ἵγείας νὰ δώσει ἐντολὴ νὰ σταματήσει ἡ παραγωγή τσιγάρων. Νὰ μὴν υπάρχουν πλέον αὐτὰ τὰ βλαβερὰ καὶ ἀδιαστικά τσιγάρα.

Δὲν μπορῶ νὰ καταλάβω πὼς αὐτὰ τὰ μικροσκοπικὰ κυλινδρικὰ πραγματάκια καταφέρνουν νὰ μᾶς καταστρέψουν τὴ ζωὴ.»



Καλύτερα νὰ μὴν τὸ ἀρχίσεις

Εὐγενία Τσίπρα

«Μερικοὶ ἄνθρωποι δὲν μποροῦν χωρὶς τὸ κάπνισμα. Μὲ τὸ κάπνισμα ὅμως κάθε ἄνθρωπος μπορεῖ νὰ πεθάνει ἢ νὰ ἔχει πρόβλημα στὸ ἀναπνευστικὸ του σύστημα.

Καπνίζεις ὅταν εἶσαι ἀγκωμένος ἢ ὅταν ἔχεις κάποιο πρόβλημα. Ἐκτὸς ἀπὸ τὰ προβλήματα, ὅσοι καπνίζουν, ἔχουν ἄσχημη μυρωδιά. Αὐτὸ ἔχει ὡς συνέπεια νὰ μὴν

τοὺς πλησιάζει κανένας.

Τὸ Ἵπουργεῖο Ἵγείας προειδοποιεῖ σὲ κάθε κουτὶ τσιγάρων: «Τὸ κάπνισμα βλάπτει σοβαρὰ τὴν ὑγεία» ἢ «Τὸ κάπνισμα μπορεῖ νὰ σκοτώσει». Ὅμως αὐτοὶ ποὺ τὰ ἀγοράζουν καὶ τὸ βλέπουν, δὲν κάνουν καμμία προσπάθεια γιὰ νὰ τὸ κόψουν. Ἀντίθετα καπνίζουν πιὸ πολύ.

Ὅταν ἔχεις συνηθίσει τὸ κάπνισμα δὲν μπορεῖς νὰ τὸ κόψεις. Κι ἂν τὸ καταφέρεις μετὰ νομίζεις πὼς σου λείπει κάτι. Γι' αὐτὸ εἶναι καλλίτερα νὰ μὴν τὸ ἀρχίσεις καθόλου.

Ὅλοι ἐμεῖς ποὺ εἰσπνέουμε τὸν καπνὸ εἴμαστε παθητικοὶ καπνιστὲς. Ὅταν ζεῖς σὲ ἓνα σπίτι μὲ ἄλλους ἀνθρώπους κι ἐσύ δὲν καπνίζεις ἐνῶ ὅλοι οἱ ἄλλοι καπνίζουν, δὲν μπορεῖς νὰ πᾶς κοντὰ τους.

Μερικὰ παιδιὰ ἀρχίζουν νὰ καπνίζουν ἀπὸ τὴν ἡλικία τῶν 12-13 κρυφὰ ἀπὸ τὴν μητέρα τους.

Τελικὰ, τὸ κάπνισμα εἶναι ὁ χειρότερος ἐχθρὸς τοῦ ἀνθρώπου. Ἐμένα δὲν μοῦ ἀρέσει καθόλου τὸ κάπνισμα γιὰτὶ τὸ ἀναπνέω κάθε μέρα καὶ δὲν εἶναι ὠραῖο πράγμα.»



Μέλλουσες μέρες ...καπνιστῶν

Ἀλεξάνδρα Καπάρου

«Κατὰ τὴ γνώμη μου τὸ κόψιμο τοῦ τσιγάρου εἶναι μία σπουδαία ἀπόφαση γιὰ κάθε ἄνθρωπο. Τὸ κάπνισμα εἶναι παιχνίδι μὲ τὸ θάνατο.

Ἐνας ἀπὸ τοὺς λόγους ποὺ πολλοὶ καπνίζουν εἶναι μία προσπάθεια ν' ἀντιμετωπίσουν τὴν ἔνταση. Ἡ χαρὰ π.χ. προκαλεῖ τὴν ἴδια ἔνταση μὲ τὸ θυμὸ. Ἡ παρακολούθηση ἐνὸς ποδοσφαιρικοῦ ἀγῶνα στὴν τηλεόραση προκαλεῖ ἔνταση ὅπως καὶ ὁποιαδήποτε ξαφνικὴ συγκίνηση καὶ νομίζουν ὅτι ἤρθε ἡ στιγμή ποὺ θὰ πρέπει νὰ καπνίσουν.

Δυστυχῶς ὅμως καπνίζουν καὶ κάποιες γυναῖκες ποὺ εἶναι ἔγκυες. Ἡ σχέση καπνίσματος καὶ ἐλλειψοβαρῶν βρεφῶν καθὼς καὶ ἀνεπάρκειας τοῦ πλακοῦντα ἔχει ἀποδειχθεῖ ἐδῶ καὶ χρόνια.

Γιὰ παράδειγμα, τὰ παιδιὰ ποὺ γεννήθηκαν ἀπὸ μπιότερες ποὺ κάπνιζαν στὴ διάρκεια τῆς κύησης παρουσιάζουν συνήθως καθυστέρηση στὴ σωματικὴ ἀλλὰ καὶ στὴν πνευματικὴ τους ἀνάπτυξη.

Οἱ κίνδυνοι αὐξάνουν ἂν υπάρχουν προβλήματα ὅπως υπέρταση ἢ ὑποσιτισμός.

Τὸ κάπνισμα, ἀφοῦ γεννηθεῖ τὸ μωρό, κάνει δυστυχῶς τὸ νεογέννητο παθητικὸ καπνιστὴ μὲ μεγάλο κίνδυνο νὰ ἐμφανίσει ἀναπνευστικὲς λοιμώξεις στὴν παιδικὴ ἡλικία.

Δυστυχῶς ὅμως τὸ κάπνισμα προκαλεῖ καὶ ἄλλες σοβαρὲς παθήσεις ὅπως γιὰ παράδειγμα παθήσεις τῆς καρδιάς ἀλλὰ καὶ τοῦ ἀναπνευστικοῦ συστήματος.

Ἀπὸ ἔρευνες ποὺ ἔχουν γίνε ἀποδεικνύεται ὅτι γιὰ τὴ διάδοση τοῦ καπνίσματος δὲν φταῖνε μόνο οἱ καπνιστὲς ἀλλὰ καὶ ἡ διαφήμιση καὶ τὰ μέσα ἐνημέρωσης ποὺ προβάλλουν τὶς διαφημίσεις ἐλκύνοντας ἀνθρώπους σ' αὐτὴ τὴ συνθήκη.

Ἵς ἐλπίσουμε ὅτι θὰ μειωθεῖ ὁ ἀριθμὸς τῶν καπνιστῶν καὶ θὰ ἀξηθεῖ ὁ πληθυσμὸς ποὺ δὲν ἔχει καπνίσει ποτέ.»



“**Άς μη χαραμίζουμε ζωή στο κάπνισμα**”

Γιάννης Ζώης

«Όπως ξέρουμε, στην Ελλάδα αλλά και σε όλες τις χώρες του κόσμου, κυριαρχεί το πρόβλημα του καπνίσματος. Πολλά άτομα απ’ όλες τις ηλικίες, αλλά κυρίως στην περίοδο της εφηβείας, άρχισαν το κάπνισμα.

Οί εφηβοί άρχίζουν το κάπνισμα από την ώρα που γίνονται παθητικοί καπνιστές ή όταν παρασύρονται από τους φίλους τους, τους γονείς κ.λπ. Αυτό είναι ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα για τους ανηλίκους όλων των χωρών. Διότι από το κάπνισμα ξεκινάνε πολλά κακά.

Μακάρι κάποτε οί εφηβοί να σταματήσουν το κάπνισμα και να χαρώουν ήρεμα μαζί με την οικογένειά τους τη ζωή που μας έδωσε ο Θεός και να μην την χαραμίζουν στο κάπνισμα.»



• Η εϋθύνη απέναντι στα παιδιά

Σαββούλα Δρουγούτη

«Ένας μη καπνιστής, όταν βρίσκεται για πολλές ώρες σε κλειστό χώρο με ένα καπνιστή επηρεάζεται από τον καπνό. Αυτό λέγεται παθητικό κάπνισμα.

Το κάπνισμα σε κλειστό χώρο δημιουργεί ύψηλη συγκέντρωση όρισμένων βλαπτικών ουσιών, όπως μονοξειδίο του άνθρακα, διάφορα σωματίδια και νικοτίνη, που μπορούν να προκαλέσουν συμπτώματα και σε μη καπνιστές. Η καθημερινή έκθεση ενός μη καπνιστή, για πολλά χρόνια, στο κάπνισμα άλλων επηρεάζει την αναπνευστική του λειτουργία και αυξάνει την πιθανότητα να πάθει καρκίνο του πνεύμονα, καρδιαγγειακά προβλήματα και πεπτικό έλκος. Επίσης και τα παιδιά έχουν το ρόλο του παθητικού καπνιστή όταν οί γονείς τους καπνίζουν την ώρα που παρευρίσκονται στο χώρο αυτό, με επιπτώσεις στην υγεία τους.

Όσο για την μέλλουσα μητέρα θα πρέπει να ξέρει πως έχει διαπιστωθεί ότι το κάπνισμα της μητέρας ευθύνεται για τη μείωση του μήκους του σώματος και της περιμέτρου της κεφαλής του μωρού, καθώς και για άποτomes αποβολές ή γεννήσεις νεκρών μωρών, όπως και διάφορες άλλες μαιευτικές επιπλοκές.

Πρόσφατη μελέτη επισημαίνει ότι το παθητικό κάπνισμα της μητέρας από τον πατέρα καπνιστή έχει παρό-

μοια βλαπτική επίδραση στο έμβρυο και το μωρό γεννιέται με βάρος μειωμένο κατά 120 γρ. Όποτε, αν ή μητέρα δέν καπνίζει θα πρέπει να μην βρίσκεται πολλές ώρες σε χώρους με καπνιστές, ενώ αν καπνίζει θα πρέπει να το κόψει το συνητομότερο δυνατό, πριν να είναι αργά.

Η βρογχίτιδα και ή βρογχοπνευμονία συμβαίνουν συχνότερα στα παιδιά που έχουν γονείς καπνιστές. Η συχνότητα των λοιμώξεων αυξάνει γενικά, ανάλογα με τη συγκέντρωση καπνού στο περιβάλλον του παιδιού. Οί φρόβοι που εκφράζονται για τον καρκίνο του πνεύμονα και τις καρδιοπάθειες, στηρίζονται στα δεδομένα ότι ο καρκίνος είναι συχνότερος στα άτομα που εκτίθενται από την παιδική τους ηλικία στον καπνό. Ακόμα έχουν γίνει πολλές μελέτες σε συζύγους καπνιστών. Οί μελέτες αυτές έδειξαν ότι ή θνησιμότητα των παθητικών καπνιστών και καπνιστριών είναι αυξημένη κατά 80%. Μάλιστα παρατηρήθηκε ότι όσο περισσότερο καπνίζει ο/ή καπνιστής/στρια σύζυγος, τόσο αυξάνεται ή πιθανότητα θανάτου του έτερου ήμίσεως από καρδιοπάθεια.

Μιά τελευταία έρευνα δείχνει ότι όταν οί μη καπνιστές εκτίθενται σε περιβάλλον που έχει καπνό τσιγάρου «αυξάνει» ή ηπτικότητα του αίματός τους, δημιουργώντας μικρούς θρόμβους από ενεργοποιημένα αιμοπετάλια. Στην Ελλάδα που έχει το μεγαλύτερο αριθμό καπνιστών ανάλογα με τον πληθυσμό της, ποιός θα προστατεύσει τους μη καπνιστές; Γιατί να πεθάνουν άθωοι άνθρωποι που απέχθονονται το τσιγάρο αλλά έχουν πέσει θύματα του παθητικού καπνίσματος;»



ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν σήμερα την πρώτη αίτια θανάτου στο Δυτικό κόσμο και την Ελλάδα. Κι όμως! Υπάρχουν λύσεις.

ΣΤΗΡΙΞΤΕ ΚΑΙ ΕΞΕΙΣ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ – ΔΙΑΔΩΣΤΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΓΙΑΤΙ ΣΩΖΕΙ.

Δώστε σε γνωστούς και φίλους αυτό το απαντητικό δελτίο για να γίνουν συνδρομητές του περιοδικού «**Στους ρυθμούς της καρδιάς**» ή ανοίξετε το δρόμο κάνοντάς τους δώρο την πρώτη έτησια συνδρομή. **ΚΑΙ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΝΑ ΑΝΑΝΕΩΣΕΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗ.**

ΟΝΟΜΑ.....ΕΠΩΝΥΜΟ.....

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ.....ΗΛΙΚΙΑ.....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΟΔΟΣ.....ΑΡΙΘ.....Τ.Κ.....

ΣΥΝΟΙΚΙΑ.....ΠΟΛΗ.....ΤΗΛ.....

Έχει κάποιο μέλος τής οικογένειάς σας καρδιολογικά προβλήματα; ΝΑΙ

ΟΧΙ.....

Αποστείλατε την ταχυδρομική επίταγή στη διεύθυνση του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ συμπληρώνοντας το ποσό.

€ 15

€ 30

Υπογραφή.....

«Δεν καπνίζω, επενδύω στο μέλλον τής καρδιάς μου»



ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Μητροπολίτης Ίερώνυμος
ΕΠΙΤΙΜΟΙ ΠΡΟΕΔΡΟΙ:
Λουκάς Χατζηωάννου, Ιάκωβος Τσούνης
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Παύλος Τούτουζας
ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ: Σταύρος Ψυχάρης
ΤΑΜΙΑΣ: Μπέττυ Γιατράκου
ΜΕΛΗ: Εύτ. Βορίδης, Β. Βοττιάς
Άλκ. Δήμα, Γ. Καιομάτης, Β. Κόκκινος,
Γ. Παπαζαχαρίου, Χρ. Στεφανάδης
ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ:
Άναστάσιος Βούτσας
Γεώργιος Κοντογεώργης
Ευάγγελος Παπαστεριάδης
Νικόλαος Χούλης



Έπιτροπή Φίλων τοῦ ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Ά. Παπακωνσταντίνου
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Ν. Συμβουλίδου
ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ: Ν. Στενοῦ
ΤΑΜΙΑΣ: Δ. Λεμπέση
ΜΕΛΗ: Γ. Βαϊνά, Ά. Μιχαήλ, Ζ. Θεμελή
ΑΝ. ΜΕΛΗ: Γ. Βαφάκη, Έ. Τούτουζα
ΕΠΙΤΙΜΑ ΜΕΛΗ: Χ. Άλευρά, Ί. Γρόλλιου,
Λ. Έβερτ, Ζ. Κυδωνιάτη, Ε. Μαύρου



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ

Κοινοφελές Ίδρυμα

Βασ. Σοφίας 133 - 115 21 Άθήνα

Τηλ.: (210) 6401477, 6450118, Fax: (210) 6401478