

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ 3 ΛΥΚΕΙΑΚΕΣ ΤΑΞΕΙΣ ΓΟΥΒΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

1^{ου} ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

ΟΧΙ ΣΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ, ΝΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΠΟΛΥΜΕΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1.Εισαγωγή
- 2.α. Ποια είναι η έννοια του καπνίσματος
β. Η ιστορική προέλευση του καπνού και η διάδοση του
3. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο
- 4.Ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα
5. Προϊόντα καπνού
- 6.Ερωτηματολόγιο Ά Λυκείου με θέμα το 'ΚΑΠΝΙΣΜΑ'-
Συμπεράσματα
- 7.Οι λόγοι που καπνίζουν οι έφηβοι
- 8.Συμβουλές για να κόψετε το τσιγάρο
- 9.Ποιος ο λόγος των Μ.Μ.Ε. όσον αναφορά τη διάδοση του
καπνίσματος
- 10.Επιδράσεις του καπνίσματος στον οργανισμό

Α΄ ΟΜΑΔΑ

Εισαγωγή

Το κάπνισμα είναι μία συνήθεια, που ξαφνιάζει και αναστατώνει τον ανθρώπινο οργανισμό, τον δυσκολεύει και τον καταπονεί μέχρι να την υιοθετήσει, διότι είναι ξένη προς τις φυσιολογικές, βιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Δεν είναι λειτουργία, που έχει προβλέψει η Φύση, αλλά συνήθεια, που έχει επινοήσει ο άνθρωπος και μάλιστα από την εποχή, που ζούσε ακόμη σε σχεδόν πρωτόγονη κατάσταση. Δυστυχώς σήμερα εμφανίζεται η τάση να παραμένει σταθερή η αναλογία των εφήβων αγοριών νέων καπνιστών και να αυξάνει η αναλογία των κοριτσιών που πρωτοκαπνίζουν. Τα περισσότερα παιδιά καπνίζουν διότι αυτό τα βοηθά να ξεπερνούν το stress της εφηβικής ηλικίας.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- ΘΕΜΑΤΑ** 1. Ποια είναι η έννοια του καπνίσματος;
2. Η ιστορική προέλευση του καπνού και η διάδοσή του.

Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο ή με άλλο τρόπο. Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556.

Τη δεκαετία του 1920, Γερμανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία, αλλά η παγκόσμια κοινότητα αναγνώρισε το πρόβλημα σταδιακά μόνο μετά το 1950. Στα επόμενα χρόνια, έγινε κατανοητό ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο (του πνεύμονα αλλά και άλλες μορφές καρκίνου) καθώς και άλλα προβλήματα υγείας. Τα κράτη έλαβαν μέτρα για το κάπνισμα και ανάλογα με τη χώρα τα μέτρα για τη συνήθεια του καπνίσματος μπορεί να περιλαμβάνουν απαγόρευση της διαφήμισης των προϊόντων καπνού, απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους, προκειμένου να αποφευχθεί το παθητικό κάπνισμα, υποχρεωτική σήμανση στα προϊόντα καπνού και άλλα.



Είναι το κάπνισμα των φύλλων του καπνού, συνηθίζονταν από τους Ινδούς της Αμερικής πριν από τις Ευρωπαϊκές εξερευνησεις. Αυτούς είδαν να καπνίζουν οι ναύτες του Κολόμβου στο πρώτο ταξίδι τους. το κάπνισμα είναι βλαβερό εξαιτίας της νικοτίνης που περιέχει ο καπνός, η οποία είναι αλκαλοειδές υγρό πολύ τοξικό. Η νικοτίνη είναι μια δραστική ουσία που περιέχεται στον καπνό των τσιγάρων ή των πούρων. Η ουσία αυτή προκαλεί εθισμό ανάλογο με εκείνον της κοκαΐνης. Η νικοτίνη επηρεάζει τους υποδοχείς των νευρικών κυττάρων και κατ'επέκταση τη λειτουργία του νευρικού και αναπνευστικού συστήματος τους .Μία και μόνο σταγόνα νικοτίνης μπορεί να θανατώσει ένα σκύλο μέτριου μεγέθους

Στην Ελλάδα οι πρώτες καπνοκαλλιέργειες εντοπίζονται στη Θεσσαλονίκη, στα τέλη του 16ου αιώνα. Σύντομα πολλές πόλεις, όπως η Καβάλα, η Ξάνθη, το Αγρίνιο, ο Βόλος, κ.α., μετατρέπονται σε καπνουπόλεις, καθώς η οικονομική, εργασιακή και πολεοδομική οργάνωσή τους στηρίζονται στην

εκμετάλλευση και την εμπορία του καπνού, ο οποίος παραμένει ως τις μέρες μας, πρώτο ή δεύτερο εξαγωγικό προϊόν της χώρας.

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει την εικόνα, την αίσθηση την γεύση και το μέγεθος του παραδοσιακού τσιγάρου. Αποτελείται από ένα αναλώσιμο φίλτρο (cartridge) που περιέχει υγρό το οποίο αποτελείται κυρίως από προπυλενογλυκόλη μια ακίνδυνη ουσία που χρησιμοποιείται και στα τρόφιμα.

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο λειτουργεί με επαναφορτιζόμενη μπαταρία και ο καπνός παράγεται σε ένα ειδικά διαμορφωμένο θάλαμο (atomizer). Η θερμοκρασία του καπνού που παράγεται είναι ίδια με αυτή του καπνού ενός κανονικού τσιγάρου (50-60 °C). Λόγω του ότι ο "καπνός" που παράγεται είναι στην ουσία ατμός, το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν βλάπτει τους γύρω σας. Ο ατμός διαλύεται στον αέρα σε δευτερόλεπτα και δεν μυρίζει ούτε δημιουργεί προβλήματα παθητικού καπνίσματος.

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο σε αντίθεση με τα συνηθισμένα τσιγάρα, δεν περιέχει πίσσα, μονοξείδιο και διοξείδιο του άνθρακα, υδροκυανικό οξύ, αρσενικό, μόλυβδο, υδράργυρο και άλλες 4.000 επιβλαβείς ουσίες εκ των οποίων 40 αποδεδειγμένα καρκινογόνες



Παθητικό κάπνισμα

Το παθητικό κάπνισμα είναι η εισπνοή του καπνού έμμεσα από κάποιον που καπνίζει δίπλα μας ή άμεσα από τον καπνό των τσιγάρων του περιβάλλοντος χώρου, από άλλα πρόσωπα εκτός του ενεργού καπνιστή. Αυτό συμβαίνει όταν ο καπνός διαπερνά οποιοδήποτε περιβάλλον, προκαλώντας την εισπνοή του από τους ανθρώπους μέσα σε αυτό. Η έκθεση σε παθητικό καπνό μπορεί να προκαλέσει ασθένειες, αναπηρία και το θάνατο. Οι κίνδυνοι για την υγεία του παθητικού καπνίσματος είναι ένα ζήτημα επιστημονικής συναίνεσης. Οι κίνδυνοι αυτοί είναι ένα μείζον κίνητρο για τους νόμους απαγόρευσης του καπνίσματος στους χώρους εργασίας και τους εσωτερικούς δημόσιους χώρους, όπως εστιατόρια, μπαρ και νυχτερινά κέντρα, καθώς και ορισμένες ανοιχτούς δημόσιους χώρους.

Ανησυχίες γύρω από το παθητικό κάπνισμα έχουν διαδραματίσει κεντρικό ρόλο στη συζήτηση για τις βλαβερές συνέπειες και τους νόμους που αφορούν τα προϊόντα καπνού. Από τις αρχές της δεκαετίας του 1970, η βιομηχανία καπνού έχει δει τη δημόσια ανησυχία για το παθητικό κάπνισμα ως μια σοβαρή απειλή για τα συμφέροντα των επιχειρήσεων της. Οι βλάβες στους παρευρισκόμενους κατά την εισπνοή του καπνού ήταν αντιληπτές ως ένα κίνητρο για την αυστηρότερη ρύθμιση των νόμων όσον αφορά τα προϊόντα καπνού. Παρά την

ευαισθητοποίηση του κλάδου των καπνοβιομηχανιών για τις συνέπειες του παθητικού καπνίσματος από τη δεκαετία του 1980, η βιομηχανία καπνού συντόνισε μια επιστημονική διαμάχη, με στόχο να καθυστερήσει την επιβολή αυστηρότερων νόμων για τα προϊόντα τους.



Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

Μέχρι πρόσφατα καλλιεργούνταν στην Ελλάδα περί τις 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότυποι καπνών. Οι κυριώτερες ήταν:

1. Μπασμάς Μακεδονίας.

Αρωματικός καπνός Καλλιεργείται στην Ανατολική Μακεδονία. Τα φύλλα του είναι κοντά με λεπτές νευρώσεις, αρκετά ελαστικά.

Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα
Μέχρι πρόσφατα καλλιεργούνταν στην Ελλάδα περί τις 80 ποικιλίες, υποποικιλίες και βιότυποι καπνών. Οι κυριώτερες ήταν:
Μπασμάς Μακεδονίας.



Αρωματικός καπνός. Τα φύλλα του είναι κοντά με λεπτές νευρώσεις, αρκετά ελαστικά.

2. Μπασμάς Ξάνθης



3. Ζίχνα.

Μοιάζει με τους μπασμάδες και το άρωμα του είναι αρκετά έντονο. Καλλιεργείται στην επαρχία Φυλλίδας.

Ζίχνα.
Μοιάζει με τους μπασμάδες και το άρωμα του είναι αρκετά έντονο.
Ουδέτερος Μακεδονίας.



Ψηλό φυτό με μεγάλα φύλλα ανοιχτού πράσινου χρώματος. Είναι καπνά φτωχά σε νικοτίνη και το άρωμα τους είναι ελάχιστο έως ανύπαρκτο.

4. Ουδέτερος Μακεδονίας.

Ψηλό φυτό με μεγάλα φύλλα ανοιχτού πράσινου χρώματος. Είναι καπνά φτωχά σε νικοτίνη και το άρωμα τους είναι ελάχιστο έως ανύπαρκτο. Καλλιεργούνται σε μικρή κλίμακα σε διάφορες περιοχές της Μακεδονίας.

5. Τσεμπέλια Αγρινίου.

Χαμηλά φυτά με παχιά μεγάλα φύλλα χωρίς μίσχο. Το χρώμα τους είναι ανοιχτό και καλλιεργούνται κυρίως στην Αιτωλοακαρνανία, Ιωάννινα και Θεσπρωτία. Θεωρούνται τα καλλίτερα για παρασκευή τσιγάρων και καταναλώνονται

αποκλειστικά εγχώρια.



6.Μυρωδάτα Αγρινίου.

Παρά την ονομασία τους το άρωμα των καπνών αυτών είναι φτωχό. Είναι ποτιστική ποικιλία και απαιτεί υγρό έδαφος για να αναπτυχθεί. Όταν τα φύλλα ξεραθούν τότε αποκτούν χρυσοκίτρινο χρώμα. Είναι φτωχά σε περιεκτικότητα νικοτίνης.

7.Μαχαλά.

Είναι ποικιλία καπνών με πολύ λεπτά φύλλα. Το κάπνισμα τους είναι ήπιο και γλυκό ενώ δεν έχουν καθόλου άρωμα.

8.Μπέρλι .

Αμερικάνικος τύπος καπνού που τελευταία καλλιεργείται ευρέως στην Ελλάδα. Ο τύπος αυτός καλλιεργείται σε πεδινά εδάφη καλά αρδευόμενα και οι στρεμματικές αποδόσεις του είναι μεγαλύτερες από τις αντίστοιχες των ανατολικών τύπων.

Η μορφολογία των τριών τύπων καπνού, Ανατολικά (α), Virginia (β), και Burley (γ) είναι χαρακτηριστική



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ ΜΕ ΘΕΜΑ " ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ "

1 α. ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ; ΝΑΙ ΟΧΙ

1 β. ΑΝ ΝΑΙ, ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;

- ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΜΙΣΟ ΠΑΚΕΤΟ
- ΜΙΣΟ ΠΑΚΕΤΟ
- ΕΝΑ ΠΑΚΕΤΟ
- ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΕΝΑ ΠΑΚΕΤΟ

2. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙΣ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ;

ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΙΓΟ ΑΡΚΕΤΑ ΠΟΛΥ

3. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

4. Η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ;

ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΙΓΟ ΑΡΚΕΤΑ ΠΟΛΥ

5. ΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ;

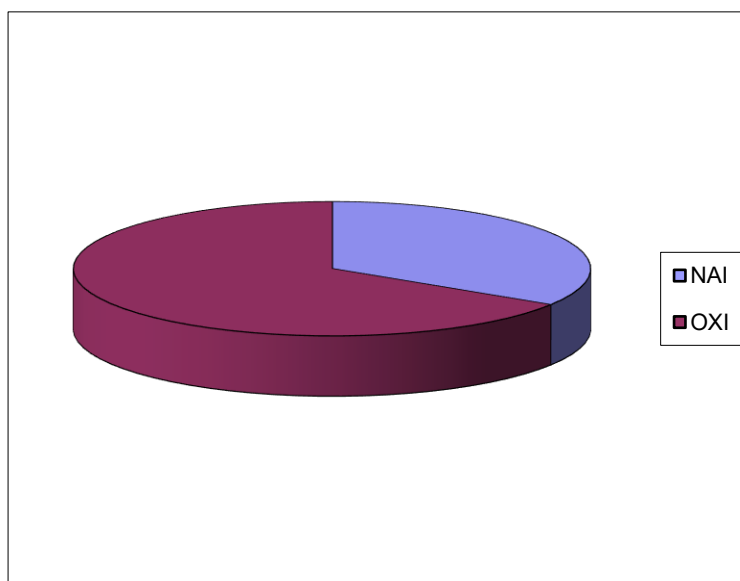
ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΙΓΟ ΑΡΚΕΤΑ ΠΟΛΥ

6. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΒΛΕΠΕΤΕ ΓΟΝΕΙΣ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ
ΚΟΝΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ;

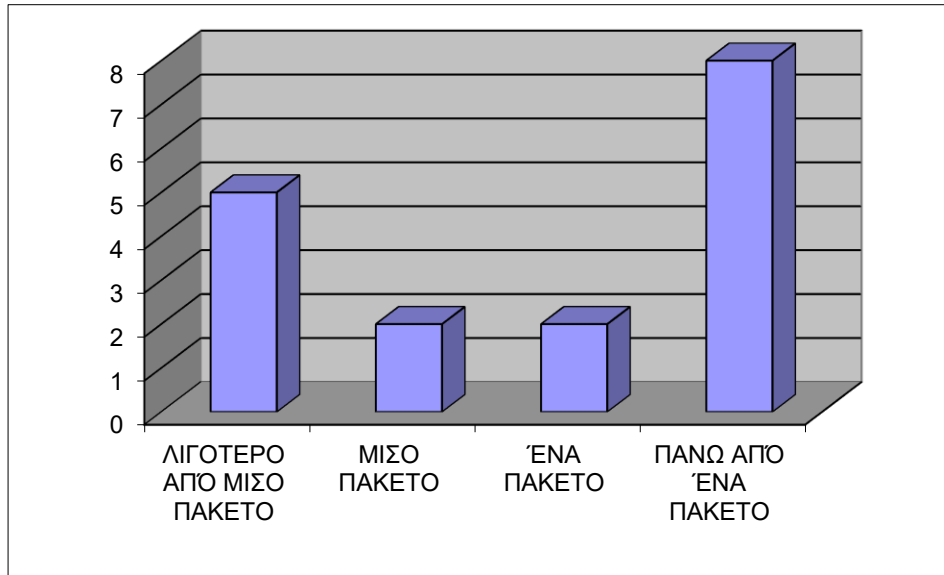
ΠΟΤΕ ΣΠΑΝΙΑ ΣΥΧΝΑ ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

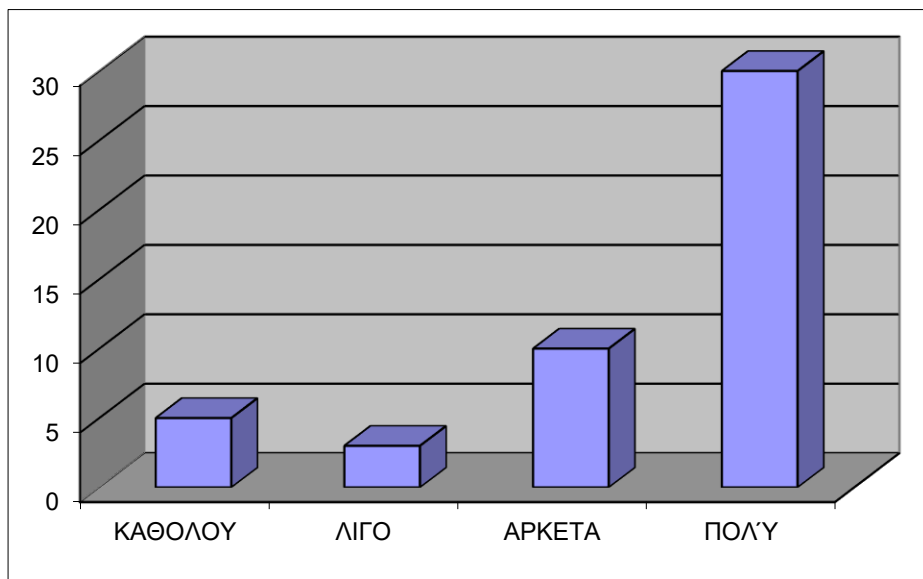
1 α. ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ;



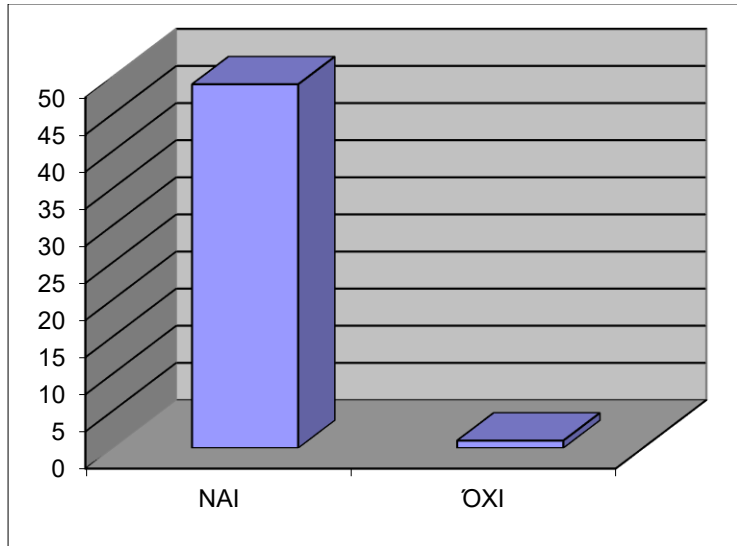
1 β. ΑΝ ΝΑΙ, ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;



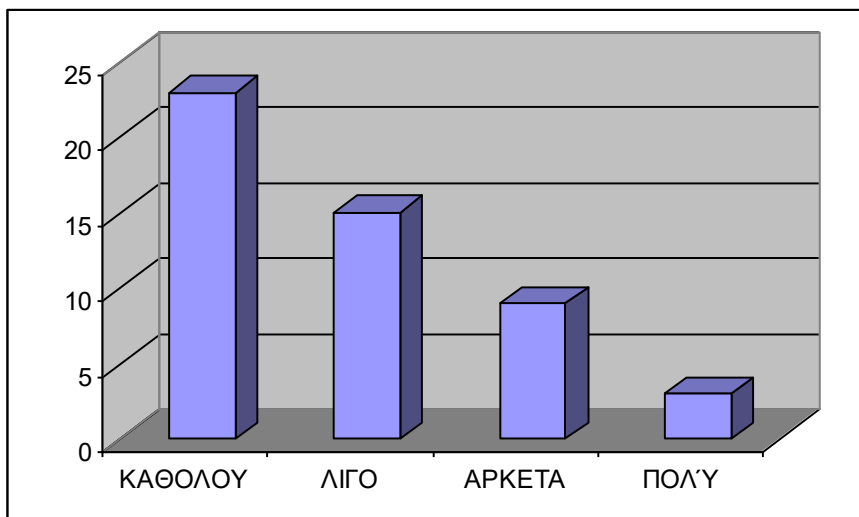
2. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙΣ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ;



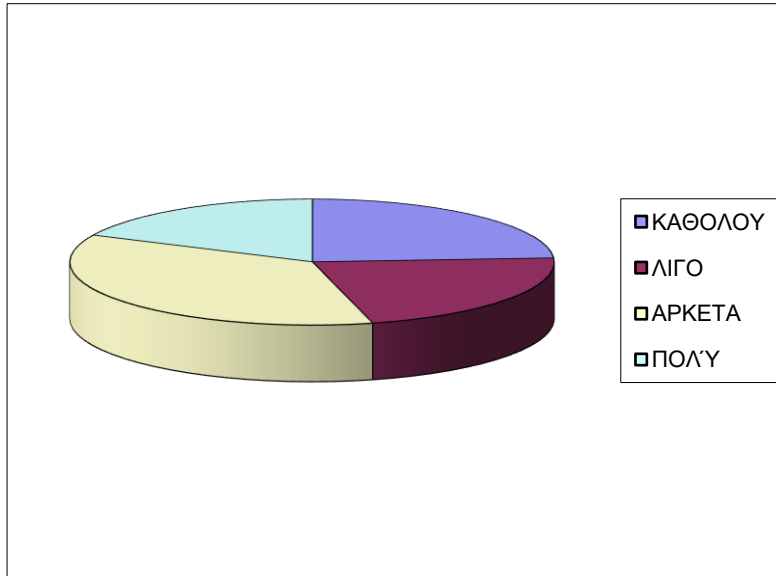
3. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ;



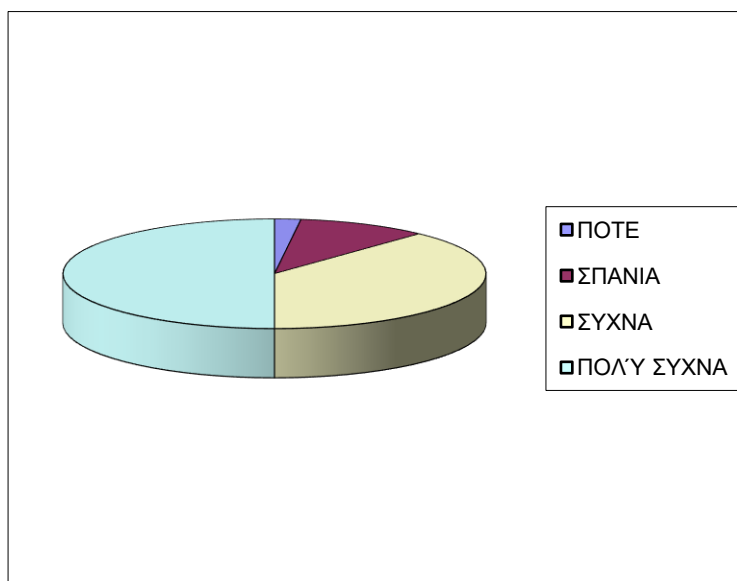
4. Η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ;



5. ΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ;



6. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΒΛΕΠΕΤΕ ΓΟΝΕΙΣ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΚΟΝΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ;



Συμπέρασμα ερωτηματολόγιου:

Στην εποχή μας όλο και περισσότεροι έφηβοι αρχίζουν το κάπνισμα. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία της έρευνας που διενεργήθηκε στο σχολείο προέκυψε ότι από τους 50 ερωτηθέντες οι 17 καπνίζουν, οι περισσότεροι πάνω από ένα πακέτο την ημέρα. Ένα μεγάλο ποσοστό δήλωσε ότι είναι ενημερωμένο για τις συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία και στην εγκυμοσύνη . Σχεδόν όλοι γνωρίζουν την ύπαρξη του ηλεκτρονικού τσιγάρου και πιστεύουν ότι η πολιτεία δεν έχει λάβει τα κατάλληλα μέτρα για την διακοπή του καπνίσματος στους δημόσιους χώρους.

Επίσης οι περισσότεροι θεωρούν ότι στο σχολείο δεν γίνεται επαρκής ενημέρωση για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος. Τέλος σχεδόν όλοι γνωρίζουν τις συνέπειες του παθητικού καπνίσματος.

Στην Α΄ ομάδα συμμετείχαν οι μαθητές

ΙΩΑΝΝΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΤΑΜΟΥΛΟΣ

ΜΑΡΙΑΛΕΝΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΧΡΥΣΑΝΘΗ ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ

Β΄ ΟΜΑΔΑ

Οι λόγοι που καπνίζουν οι έφηβοι...

1. Καπνίζει ο καλύτερος φίλος ή φίλη τους.
2. Θεωρούν ότι έτσι είναι μέσα στο πλαίσιο της παρέας.
3. Το κάνουν για να δείχνουν ότι είναι μεγάλοι.
4. Θέλουν να κάνουν επίδειξη δύναμης με τα ρίσκα που παίρνουν.
5. Καπνίζει ο γονιός ή τα αδέρφια και θέλουν να μιμηθούν την πράξη.
6. Δεν έχουν πεισθεί για τις βλαβερές διαστάσεις του καπνίσματος.

7. Δεν ενδιαφέρονται για τις αντικοινωνικές διαστάσεις της συγκεκριμένης συνήθειας.
8. Έχουν πολύ στρες και χρησιμοποιούν το κάπνισμα ως χαλαρωτικό.
9. Έχουν φίλους που πιστεύουν ότι το τσιγάρο αδυνατίζει.
10. Δεν τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο.
11. Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.
12. Μπορεί να έχουν κατάθλιψη.



**ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ
ΠΟΥ ΠΥΡΟΔΟΤΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΓΙΑ
ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

Για τους καπνιστές υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορεί να πυροδοτήσουν την επιθυμία τους να καπνίσουν. Μπορείτε να βοηθήσετε να τα αποφεύγουν

- Ρωτήστε ποια είναι αυτά και δείτε αν μπορείτε να βοηθήσετε να τα αποφεύγουν.
- Κάντε πράγματα μαζί, όπως να δείτε μια ταινία ή να πάτε μια βόλτα. Η δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει το άτομο να σκέφτεται λιγότερο το κάπνισμα και να μειώσετε την επιθυμία για νικοτίνη.
- Το αλκοόλ είναι συχνά ένα έναυσμα. Αν είναι δυνατόν, κρατήστε το πρόσωπο μακριά από χώρους που καταναλώνετε αλκοόλ.
- Βοηθήστε με καθημερινές εργασίες, όπως τα ψώνια ή το μαγείρεμα. Αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει στην ανακούφιση από το άγχος, το οποίο είναι ένα σημαντικό έναυσμα για το κάπνισμα.



Συμβουλές για να κόψετε το τσιγάρο

1. Κόψτε το τσιγάρο με το μαχαίρι. Μακροπρόθεσμα είναι η ευκολότερη και αποτελεσματικότερη τεχνική διακοπής καπνίσματος.
2. Μην κουβαλάτε μαζί σας τσιγάρα.
3. Απασχοληθείτε με το κόψιμο του τσιγάρου την τρέχουσα ημέρα. Μην ασχοληθείτε με το επόμενο έτος, τον προσεχή μήνα, την προσεχή εβδομάδα ή ακόμα και αύριο. Επικεντρωθείτε στο να μη καπνίζετε από το χρόνο που ξυπνάτε έως ότου πάτε για ύπνο.
4. Αναπτύξτε την ιδέα ότι κάνετε μια χάρη για τον εαυτό σας που δεν καπνίζετε. Μην δεχτείτε την ιδέα ότι στερείστε το τσιγάρο. Απελευθερωθήκατε από το κάπνισμα επειδή φροντίζετε τον εαυτό σας.
5. Να είστε υπερήφανος που δεν καπνίζετε.
6. Εάν αντιμετωπίζετε μια κρίση επιθυμίας τσιγάρου, (π.χ. σκασμένο λάστιχο, μια πλημμύρα, μια χιονοθύελλα, ασθένεια μέλους οικογένειας), θυμηθείτε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει καμία λύση. Θα περιπλέξει μόνο την ήδη δύσκολη κατάσταση δημιουργώντας μια ακόμα κρίση, τον εθισμό ξανά στη νικοτίνης.
7. Δεχτείτε ότι είστε εξαρτημένος. Μια τζούρα και θα εθιστείτε και πάλι στο τσιγάρο. Ανεξάρτητα από το πόσο χρόνο το έχετε κόψει, ποτέ μην σκέφτεται ότι μπορείτε ακίνδυνα να πάρετε μια τζούρα!
8. Μην διαφωνείτε με τον εαυτό σας για το πόσο θέλετε ένα μόνο τσιγάρο. Ρωτήστε καλύτερα πώς θα αισθανόσασταν να επιστρέψετε στο παλαιό επίπεδο κατανάλωσής τσιγάρων. Όσον αφορά το κάπνισμα, η επιλογή είναι ή όλα ή τίποτα.
9. Μαζέψτε τα λεφτά που θα ξοδεύατε σε τσιγάρα και αγοράζετε κάτι που θέλετε πραγματικά μετά από μια εβδομάδα ή έναν μήνα.

Μαζέψτε τα λεφτά για ένα χρόνο και θα φτάνουν ακόμα και για διακοπές.

Η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι υπόθεση εύκολη

- Αρχίστε με ένα πλάνο διακοπής καπνίσματος.
- Ορίστε ημερομηνία διακοπής. Έχετε μια συγκεκριμένη ημερομηνία στο μυαλό σας, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να ακολουθήσετε το στόχο σας
- Επισκεφτείτε τον γιατρό σας
- Μειώστε τον αριθμό των τσιγάρων άμεσα.
- Αναζητήστε υποστήριξη στην προσπάθειά σας
- Ετοιμαστείτε να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης.
- Συγκεντρωθείτε στο στόχο σας, αλλά να είστε προετοιμασμένοι για το ολίσθημα



Ποιος ο λόγος των Μ.Μ.Ε. όσο αναφορά τη διάδοση του καπνίσματος;

Το τσιγάρο από τα πρώτα χρόνια της εμφάνισης του στην Ελλάδα, έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στη βιομηχανία, αλλά και στο κοινωνικό σύνολο της εποχής... Χιλιάδες άνθρωποι επιβίωναν με αυτό είτε ως καπνεργάτες είτε ως απλοί καπνιστές...

Στην Β΄ ομάδα συμμετείχαν οι μαθητές

Άγγελος Λίτσας

Αναστασία Μπαντάνη

Ελένη Ρούσου

Κωνσταντίνα Τριανταφύλλου

Γ΄ΟΜΑΔΑ

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Ομόφωνη η ιατρική και επιστημονική κοινότητα έχει καταλήξει εδώ και πολλά χρόνια στο συμπέρασμα ότι το κάπνισμα του τσιγάρου αποτελεί έναν μεγάλο κίνδυνο για τον ανθρώπινο οργανισμό και κατά συνέπεια, οι επιπτώσεις του καπνίσματος μπορεί να είναι ακόμα και θανατηφόρες! **Συγκεκριμένα, οι συνέπειες του καπνίσματος και οι αρνητικές επιπτώσεις του τσιγάρου παρατίθενται παρακάτω.**

Οι πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος είναι:

- Καρκίνος του πνεύμονα (Ευθύνεται για το 90% των θανάτων λόγω καρκίνου του πνεύμονα!)
- Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας (τοπική εμφάνιση καρκίνου - μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
- Καρκίνος του λάρυγγα (τοπική εμφάνιση καρκίνου - μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
- Καρκίνος του οισοφάγου (τοπική εμφάνιση καρκίνου - μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
- Καρκίνος ουροδόχου κύστης (50% των ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης, είναι ή ήταν καπνιστές!)
- Καρδιακές παθήσεις (άλλη μια από τις πιο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος)
- Μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης.
- Εμφύσημα

Λιγότερο επικίνδυνες (αλλά πιο συχνά εμφανιζόμενες) συνέπειες του καπνίσματος είναι:

- Διατάραξη της όρασης (νικοτινική αμβλυωπία - μια από τις πιο επικίνδυνες επιπτώσεις του καπνίσματος στην όρασή σας)

- Φαρυγγίτιδα (Μια από τις πιο συχνές επιπτώσεις του καπνίσματος - εμφανίζεται συχνά και σε νέα άτομα)
- Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης
- Μείωση της αντοχής (Μια από τις πιο γνωστές επιπτώσεις του καπνίσματος)
- Τρεμούλιασμα των άκρων
- Ίλιγγος
- Νευραλγίες
- Εγκεφαλική υπεραϊμία με βάρος και ζάλη
- Παλμούς
- Πόνους στομάχου και εντέρων - δυσκοιλιότητα (Πρόκειται για μια από τις επιπτώσεις του καπνίσματος που εμφανίζεται περισσότερο σε νέους καπνιστές)
- Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα

Ο **καρκίνος του πνεύμονα** είναι μια ασθένεια που χαρακτηρίζεται από ανεξέλεγκτη ανάπτυξη των κυττάρων στους ιστούς του πνεύμονα. Εάν δε θεραπευθεί, ο ανεξέλεγκτος πολλαπλασιασμός μπορεί να εξαπλωθεί και πέραν του πνεύμονα με μια διαδικασία που ονομάζεται μετάσταση σε κοντινό ιστό και, τελικά, σε άλλα μέρη του σώματος. Οι περισσότεροι καρκίνοι που ξεκινούν στον πνεύμονα, γνωστοί ως πρωτογενείς καρκίνοι του πνεύμονα, είναι καρκινώματα που προέρχονται από επιθηλιακά κύτταρα. Οι κύριοι τύποι καρκίνου του πνεύμονα είναι το καρκίνωμα των μικρών κυττάρων του πνεύμονα (SCLC), που ονομάζεται επίσης καρκίνος κυττάρων βρώμης, και το καρκίνωμα των μη μικρών κυττάρων του πνεύμονα (NSCLC). Η πιο κοινή αιτία του καρκίνου του πνεύμονα είναι η μακροχρόνια έκθεση στον καπνό, η οποία προκαλεί το 80-90% των καρκίνων του πνεύμονα. Οι μη καπνιστές αντιστοιχούν στο 10-15% των περιπτώσεων καρκίνου του πνεύμονα, που συχνά αποδίδεται σε ένα συνδυασμό γενετικών παραγόντων, στο αέριο ραδόνιο, στον αμίαντο, την ατμοσφαιρική ρύπανση και το παθητικό κάπνισμα.



- **ΕΜΦΥΣΗΜΑ**

Το εμφύσημα καταστρέφει αργά τους πνεύμονες κάνοντας την αναπνοή τόσο δύσκολη που ακόμη κι ένας απλός περίπατος στο γωνιακό μαγαζί είναι αδύνατος. Παρ' όλο που η ζημιά που έχει ήδη γίνει δεν επανέρχεται, μπορείς να αποτρέψεις παραπέρα ζημιά διακόπτοντας το κάπνισμα.

- **ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΚΑΡΚΙΝΟΙ**

Ο καρκίνος του πνεύμονα προκαλείται από τη πίσσα και τη νικοτίνη στο καπνό του τσιγάρου. Πολλοί καρκίνοι του πνεύμονα δεν μπορούν να αφαιρεθούν με χειρουργική επέμβαση και τα θύματα συνήθως πεθαίνουν λίγους μήνες μετά τη διάγνωση. Το κάπνισμα επίσης προκαλεί καρκίνους στα χείλη, τη στοματική κοιλότητα, το λαιμό, το λάρυγγα και την κύστη και είναι πάντα παράγων κινδύνου για καρκίνους στο πάγκρεας, το στομάχι, τη μήτρα και τα νεφρά.

- **ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

Οι καρδιαγγειακές ασθένειες προκαλούνται από τη νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα στα τσιγάρα. Η πολυδουλεμένη σου κιόλας καρδιά έχει να δουλέψει ακόμα σκληρότερα για να διεκπεραιώσει τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι καρδιαγγειακές παθήσεις απομυζούν την ενέργειά σου και κάνουν την αναπνοή σου πολύ δύσκολη.

- **ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

Οι περιφερειακές αγγειακές παθήσεις αναπτύσσονται όταν λιγότερο αίμα και οξυγόνο κυκλοφορεί στα χέρια σου και στα

πόδια. Αυτό αρχίζει σαν μούδιασμα ή οδυνηρός πόνος και μπορεί να καταλήξει σε γάγγραινα.

- **ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΕΝΝΗΣΗ**
ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Πολλές γυναίκες που καπνίζουν είναι λιγότερο γόνιμες από τις μη καπνίστριες. Τους παίρνει περισσότερο καιρό για να συλλάβουν και είναι πολύ πιο πιθανό να έχουν αποβολή.

- **ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ**

Οι άντρες που καπνίζουν πιθανόν να υποφέρουν από ανικανότητα, η οποία οφείλεται σε ζημιά στα αιμοφόρα αγγεία στο πέος.

- **ΧΑΜΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΟΡΜΟΝΗΣ**

Το κάπνισμα μειώνει το σύνολο της ορμόνης των οιστρογόνων στο σώμα.

- **ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ & ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΠΡΟΣΒΟΛΗΣ**

Παίρνοντας το αντισυλληπτικό χάπι σε συνδυασμό με το κάπνισμα αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών περιόδου δέκα φορές.

- **ΧΑΜΗΛΟ ΒΑΡΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ** .Τα μωρά που γεννιούνται από μητέρες οι οποίες κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι πιο πιθανό να έχουν βάρος κάτω του φυσιολογικού ή να γεννηθούν με πρόωρο τοκετό. Επίσης έχουν την τάση να αρρωσταίνουν συχνότερα, να κλαίνε περισσότερο και να κοιμούνται λιγότερο από τα μωρά που γεννιούνται από μη καπνίστριες μητέρες.

Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην οικονομία .Στην Ελλάδα, περίπου 18,1% των θανάτων σε ενήλικες ηλικίας άνω των 35 ετών, που καταγράφονται το χρόνο, αποδίδονται στο κάπνισμα ενώ συνολικά 19.094 άτομα πεθαίνουν από ασθένειες σχετιζόμενες με αυτό κάθε χρόνο. Οι δαπάνες για σχετιζόμενες με το κάπνισμα παθήσεις αναλογούν στο **14,4% της των συνολικών δαπανών υγείας**, φτάνοντας περίπου στα **€3,4 δισ. ευρώ ετησίως**, ποσό κατά πολύ υψηλότερο από το αντίστοιχο για νοσήματα ή παθήσεις όπως η νοσογόνος παχυσαρκία (€1,2δισ.) και ο διαβήτης (€2,3δισ). Επιπλέον, θα πρέπει να λάβουμε υπόψη

μας ότι το εκτιμώμενο αυτό ποσό δεν περιλαμβάνει άλλες σημαντικές δαπάνες που σχετίζονται με αναπηρία, απώλεια ημερών εργασίας λόγω ασθένειας (DALYs), κόστη από ασθένειες – επιπλοκές εξαιτίας του ενεργητικού καπνίσματος αλλά και νοσήματα που οφείλονται στο παθητικό κάπνισμα.

- **Ανωμαλίες στο στόμα και το πρόσωπο:** Το κάπνισμα σχετίζεται άμεσα με ανωμαλίες στο στόμα και το πρόσωπο του εμβρύου, οι οποίες μπορεί να εμφανιστούν και από την Τρίτη εβδομάδα της εγκυμοσύνης (με τη μορφή π.χ. του λαγώχειλου). Τα «καλά» νέα είναι ότι οι ανωμαλίες αυτές μπορούν να διορθωθούν με πλαστικές επεμβάσεις. Συγγενής καρδιοπάθεια: Το πρόβλημα αυτό, όμως, δεν διορθώνεται εύκολα. Οι ερευνητές επιβεβαιώνουν πλέον ότι τα παιδιά των καπνιστριών μπορεί να εμφανίσουν συγγενείς καρδιοπάθειες, εξαιτίας των οποίων θα χρειαστεί να περάσουν πολλές ώρες σε χειρουργεία με κίνδυνο να μην γίνουν ποτέ εντελώς καλά.
- **Λοιπές δυσμορφίες:** Ανάμεσα στα 12 εκατομμύρια περιστατικά που έλαβαν υπ'όψιν οι ερευνητές, δέκριναν σχεδόν 174.000 δυσμορφίες σε έμβρυα καπνιστριών, οι οποίες φαίνεται πως οφείλονται στα χημικά του τσιγάρου (νικοτίνη, μονοξειδίο του άνθρακα και πίσσα). Οι δυσμορφίες αυτές έχουν να κάνουν με παραμορφώσεις στα άκρα, αλλά και γαστρεντερικές και οφθαλμικές ανωμαλίες.
- **Κίνδυνος θνησιγένειας:** Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της έρευνας, το κάπνισμα, τόσο το ενεργητικό όσο και το παθητικό, μπορεί ακόμα να ευθύνεται για περιστατικά θνησιγένειας (όταν το μωρό πεθαίνει στη μήτρα κατά την διάρκεια του τοκετού).

Αυτή, όμως, δεν είναι η μοναδική έρευνα που καταλήγει σε ολέθριες επιπτώσεις του καπνίσματος για το έμβryo. Ολλανδική έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2007 δείχνει ότι τα παιδιά των καπνιστριών μπορεί να εμφανίσουν **κίνδυνο για έμφραγμα ή εγκεφαλικό, ως ενήλικες**, ενώ σημαντικό ποσοστό εμφάνισε και **στένωση καρωτίδων**. Επίσης, το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη μπορεί να συμβάλει στη **γέννηση λιποβαρών μωρών** και στην επιβράδυνση της ενδομήτριας ανάπτυξης του εμβρύου, η οποία μπορεί να συνεχιστεί και αργότερα στη ζωή του παιδιού. Ο λόγος είναι ότι η νικοτίνη και το μονοξειδίο του άνθρακα που εισπνέουν οι

καπνίστριες φτάνει στο μωρό δια μέσω του πλακούντα και εμποδίζει τις θρεπτικές ουσίες να φτάσουν στο έμβρυο, περιορίζοντας και το οξυγόνο που παίρνει αυτό.

Σε άρθρο του, ο [μαιευτήρας – χειρουργός γυναικολόγος κ. Ευάγγελος Γκικόντες](#) γράφει ότι «τα παιδιά των καπνιστριών έχουν **προδιάθεση για αναπνευστικά προβλήματα**, καθώς ως μωρά έχουν μικρούς πνεύμονες και αεροφόρους οδούς που μπορεί εύκολα να γεμίσουν από αέρα που περιέχει καπνό».



Στην Γ΄ ομάδα συμμετείχαν οι μαθητές

Γεροκωνσταντής Ιωάννης Χαράλαμπος

Γρεμενάς Παναγιώτης

Γρεμενάς Αλέξανδρος

Μπαλαγιάννης Κωνσταντίνος

Μπαλάνος Δαβίδ Άγγελος

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- WIKIPEDIA
- GOOGLE- PHOTOS
- [*http://www.mama365.gr/13387/kapnisma-kai-epiptoseis-sthn-egkymosynh.html](http://www.mama365.gr/13387/kapnisma-kai-epiptoseis-sthn-egkymosynh.html)
- [*https://www.google.gr/search](https://www.google.gr/search)
- [*http://tsigaro.webnode.gr/%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%80%CF%84%CF%8E%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/](http://tsigaro.webnode.gr/%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%80%CF%84%CF%8E%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/)
- [*http://www.nosmoke.gr/smokingandconsequences/smokingconditions.html](http://www.nosmoke.gr/smokingandconsequences/smokingconditions.html)
- http://xristinanikos.blogspot.gr/p/blog-page_27.html
- <http://www.tlife.gr/family/12/family-kapnisma/0-23932>
- https://to-paliatzidiko.blogspot.gr/2012/07/blog-post_27.html?m=1
- <http://www.iatronet.gr/ygeia/anapnefstiko/article/7269/pws-tha-diakopsete-to-kapnisma.html>

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ 3 ΛΥΚΕΙΑΚΕΣ ΤΑΞΕΙΣ ΓΟΥΒΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

1^{ου} ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

ΟΧΙ ΣΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ, ΝΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΠΟΛΥΜΕΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ

Εισαγωγή

- Το κάπνισμα είναι μία συνήθεια, που ξαφνιάζει και αναστατώνει τον ανθρώπινο οργανισμό, τον δυσκολεύει και τον καταπονεί μέχρι να την υιοθετήσει, διότι είναι ξένη προς τις φυσιολογικές, βιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Δεν είναι λειτουργία, που έχει προβλέψει η Φύση, αλλά συνήθεια, που έχει επινοήσει ο άνθρωπος και μάλιστα από την εποχή, που ζούσε ακόμη σε σχεδόν πρωτόγονη κατάσταση. Δυστυχώς σήμερα εμφανίζεται η τάση να παραμένει σταθερή η αναλογία των εφήβων αγοριών νέων καπνιστών και να αυξάνει η αναλογία των κοριτσιών που πρωτοκαπνίζουν. Τα περισσότερα παιδιά καπνίζουν διότι αυτό τα βοηθά να ξεπερνούν το stress της εφηβικής ηλικίας.



ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- ▣ **ΘΕΜΑΤΑ** 1. Ποια είναι η έννοια του καπνίσματος;
2. Η ιστορική προέλευση του καπνού και η διάδοση του
- ▣ **Κάπνισμα** ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός. Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο, πούρο ή με άλλο τρόπο. Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, πριν ακόμα αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους. Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556.
- ▣ Τη δεκαετία του 1920, Γερμανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία, αλλά η παγκόσμια κοινότητα αναγνώρισε το πρόβλημα σταδιακά μόνο μετά το 1950. Στα επόμενα χρόνια, έγινε κατανοητό ότι το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο (του πνεύμονα αλλά και άλλες μορφές καρκίνου) καθώς και άλλα προβλήματα υγείας. Τα κράτη έλαβαν μέτρα για το κάπνισμα και ανάλογα με τη χώρα τα μέτρα για τη συνήθεια του καπνίσματος μπορεί να περιλαμβάνουν απαγόρευση της διαφήμισης των προϊόντων καπνού, απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους, προκειμένου να αποφευχθεί το παθητικό κάπνισμα, υποχρεωτική σήμανση στα προϊόντα καπνού και άλλα.
- ▣ Στην Ελλάδα οι πρώτες καπνοκαλλιέργειες εντοπίζονται στη Θεσσαλονίκη, στα τέλη του 16ου αιώνα. Σύντομα πολλές πόλεις, όπως η Καβάλα, η Ξάνθη, το Αγρίνιο, ο Βόλος, κ.α., μετατρέπονται σε καπνυπόλεις, καθώς η οικονομική, εργασιακή και πολεοδομική οργάνωσή τους στηρίζονται στην εκμετάλλευση και την εμπορία του καπνού, ο οποίος παραμένει ως τις μέρες μας, πρώτο ή δεύτερο εξαγωγικό προϊόν της χώρας.

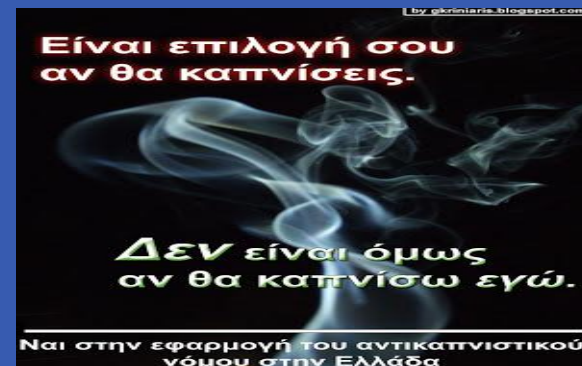
Το ηλεκτρονικό τσιγάρο

- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει την εικόνα, την αίσθηση την γεύση και το μέγεθος του παραδοσιακού τσιγάρου. Αποτελείται από ένα αναλώσιμο φίλτρο (cartridge) που περιέχει υγρό το οποίο αποτελείται κυρίως από προπυλενογλυκόλη μια ακίνδυνη ουσία που χρησιμοποιείται και στα τρόφιμα.
- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο λειτουργεί με επαναφορτιζόμενη μπαταρία και ο καπνός παράγεται σε ένα ειδικά διαμορφωμένο θάλαμο (atomizer). Η θερμοκρασία του καπνού που παράγεται είναι ίδια με αυτή του καπνού ενός κανονικού τσιγάρου (50-60 °C). Λόγω του ότι ο "καπνός" που παράγεται είναι στην ουσία ατμός, το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν βλάπτει τους γύρω σας. Ο ατμός διαλύεται στον αέρα σε δευτερόλεπτα και δεν μυρίζει ούτε δημιουργεί προβλήματα παθητικού καπνίσματος.
- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο σε αντίθεση με τα συνηθισμένα τσιγάρα, δεν περιέχει πίσσα, μονοξειδίο και διοξειδίο του άνθρακα, υδροκυανικό οξύ, αρσενικό, μόλυβδο, υδράργυρο και άλλες 4.000 επιβλαβείς ουσίες εκ των οποίων 40 αποδεδειγμένα καρκινογόνες



Παθητικό κάπνισμα

- Το **παθητικό κάπνισμα** είναι η εισπνοή του καπνού έμμεσα από κάποιον που καπνίζει δίπλα μας ή άμεσα από τον καπνό των τσιγάρων του περιβάλλοντος χώρου, από άλλα πρόσωπα εκτός του ενεργού καπνιστή. Αυτό συμβαίνει όταν ο καπνός διαπερνά οποιοδήποτε περιβάλλον, προκαλώντας την εισπνοή του από τους ανθρώπους μέσα σε αυτό. Η έκθεση σε παθητικό καπνό μπορεί να προκαλέσει ασθένειες, αναπηρία και το θάνατο. Οι κίνδυνοι για την υγεία του παθητικού καπνίσματος είναι ένα ζήτημα επιστημονικής συναίνεσης. Οι κίνδυνοι αυτοί είναι ένα μείζον κίνητρο για τους νόμους απαγόρευσης του καπνίσματος στους χώρους εργασίας και τους εσωτερικούς δημόσιους χώρους, όπως εστιατόρια, μπαρ και νυχτερινά κέντρα, καθώς και ορισμένες ανοιχτούς δημόσιους χώρους



Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

Μπασμάς Μακεδονίας.

Αρωματικός καπνός Καλλιεργείται στην Ανατολική Μακεδονία. Τα φύλλα του είναι κοντά με λεπτές νευρώσεις, αρκετά ελαστικά.



Μπασμάς Ξάνθης.

Ο πιο αρωματικός του κόσμου, εξαιρετικής ποιότητας. Τα φύλλα του έχουν μέτριο πάχος και ερυθροκίτρινο χρώμα όταν ξεραθούν. Καλλιεργείται στη Χρυσούπολη Καβάλας στο Σιδηρόνερο Δράμας και στις περιοχές της Δυτικής Θράκης.



Ζίγνα.

Μοιάζει με τους μπασμάδες και το άρωμα του είναι αρκετά έντονο. Καλλιεργείται στην επαρχία Φυλλίδας



▣ Τσεμπέλια Αγρινίου

Χαμηλά φυτά με παχιά μεγάλα φύλλα χωρίς μίσχο. Το χρώμα τους είναι ανοιχτό και καλλιεργούνται κυρίως στην Αιτωλοακαρνανία, Ιωάννινα και Θεσπρωτία. Θεωρούνται τα καλλίτερα για παρασκευή τσιγάρων και καταναλώνονται αποκλειστικά εγχώρια

• Μυρωδάτα Αγρινίου.

Παρά την ονομασία τους το άρωμα των καπνών αυτών είναι φτωχό. Είναι ποτιστική ποικιλία και απαιτεί υγρό έδαφος για να αναπτυχθεί. Όταν τα φύλλα ξεραθούν τότε αποκτούν χρυσοκίτρινο χρώμα. Είναι φτωχά σε περιεκτικότητα νικοτίνης.



Μυρωδάτα Αγρινίου



Τσεμπέλια Αγρινίου

Η μορφολογία των τριών τύπων καπνού, **Ανατολικά** (α), **Virginia** (β), και **Burley** (γ) είναι χαρακτηριστική



Οι λόγοι που καπνίζουν οι έφηβοι!

- 1. Καπνίζει ο καλύτερος φίλος ή φίλη τους.
-
- 2. Θεωρούν ότι έτσι είναι μέσα στο πλαίσιο της παρέας.
-
- 3. Το κάνουν για να δείχνουν ότι είναι μεγάλοι.
-
- 4. Θέλουν να κάνουν επίδειξη δύναμης με τα ρίσκα που παίρνουν.
-
- 5. Καπνίζει ο γονιός ή τα αδέρφια και θέλουν να μιμηθούν την πράξη.
-
- 6. Δεν έχουν πεισθεί για τις βλαβερές διαστάσεις του καπνίσματος.
-
- 7. Δεν ενδιαφέρονται για τις αντικοινωνικές διαστάσεις της συγκεκριμένης συνήθειας.
-
- 8. Έχουν πολύ στρες και χρησιμοποιούν το κάπνισμα ως χαλαρωτικό.
-
- 9. Έχουν φίλους που πιστεύουν ότι το τσιγάρο αδυνατίζει.
-
- 10. Δεν τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο.
-
- 11. Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.
-
- 12. Μπορεί να έχουν κατάθλιψη.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΠΥΡΟΔΟΤΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΓΙΑ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- Για τους καπνιστές υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορεί να πυροδοτήσουν την επιθυμία τους να καπνίσουν. Μπορείτε να βοηθήσετε να τα αποφεύγουν
- Ρωτήστε ποια είναι αυτά και δείτε αν μπορείτε να βοηθήσετε να τα αποφύγουν.
- Κάντε πράγματα μαζί, όπως να δείτε μια ταινία ή να πάτε μια βόλτα. Η δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει το άτομο να σκέφτεται λιγότερο το κάπνισμα και να μειώσετε την επιθυμία για νικοτίνη.
- Το αλκοόλ είναι συχνά ένα έναυσμα. Αν είναι δυνατόν, κρατήστε το πρόσωπο μακριά από χώρους που καταναλώνετε αλκοόλ.



Συμβουλές για να κόψετε το τσιγάρο

1. Κόψτε το τσιγάρο με το μαχαίρι. Μακροπρόθεσμα είναι η ευκολότερη και αποτελεσματικότερη τεχνική διακοπής καπνίσματος.
2. Μην κουβαλάτε μαζί σας τσιγάρα.
3. Απασχοληθείτε με το κόψιμο του τσιγάρου την τρέχουσα ημέρα. Μην ασχοληθείτε με το επόμενο έτος, τον προσεχή μήνα, την προσεχή εβδομάδα ή ακόμα και αύριο. Επικεντρωθείτε στο να μη καπνίζετε από το χρόνο που ξυπνάτε έως ότου πάτε για ύπνο.
4. Αναπτύξτε την ιδέα ότι κάνετε μια χάρη για τον εαυτό σας που δεν καπνίζετε. Μην δεχτείτε την ιδέα ότι στερείστε το τσιγάρο. Απελευθερωθήκατε από το κάπνισμα επειδή φροντίζετε τον εαυτό σας.
5. Να είστε υπερήφανος που δεν καπνίζετε.
6. Εάν αντιμετωπίζετε μια κρίση επιθυμίας τσιγάρου, (π.χ. σκασμένο λάστιχο, μια πλημμύρα, μια χιονοθύελλα, ασθένεια μέλους οικογένειας), θυμηθείτε ότι το κάπνισμα δεν προσφέρει καμία λύση. Θα περιπλέξει μόνο την ήδη δύσκολη κατάσταση δημιουργώντας μια ακόμα κρίση, τον εθισμό ξανά στη νικοτίνης.
7. Δεχτείτε ότι είστε εξαρτημένος. Μια τζούρα και θα εθιστείτε και πάλι στο τσιγάρο. Ανεξάρτητα από το πόσο χρόνο το έχετε κόψει, ποτέ μην σκέφτεται ότι μπορείτε ακίνδυνα να πάρετε μια τζούρα!
8. Μην διαφωνείτε με τον εαυτό σας για το πόσο θέλετε ένα μόνο τσιγάρο. Ρωτήστε καλύτερα πώς θα αισθανόσασταν να επιστρέψετε στο παλαιό επίπεδο κατανάλωσής τσιγάρων. Όσον αφορά το κάπνισμα, η επιλογή είναι ή όλα ή τίποτα.
9. Μαζέψτε τα λεφτά που θα ξοδεύατε σε τσιγάρα και αγοράζετε κάτι που θέλετε πραγματικά μετά από μια εβδομάδα ή έναν μήνα. Μαζέψτε τα λεφτά για ένα χρόνο και θα φτάνουν ακόμα και για διακοπές.

Η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι υπόθεση εύκολη!

- ▣ Αρχίστε με ένα πλάνο διακοπής καπνίσματος.
- ▣ Ορίστε ημερομηνία διακοπής. Έχετε μια συγκεκριμένη ημερομηνία στο μυαλό σας, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να ακολουθήσετε το στόχο σας
- ▣ Επισκεφτείτε τον γιατρό σας
- ▣ Μειώστε τον αριθμό των τσιγάρων άμεσα.
- ▣ Αναζητείστε υποστήριξη στην προσπάθειά σας
- ▣ Ετοιμαστείτε να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα στέρησης της νικοτίνης.
- ▣ Συγκεντρωθείτε στο στόχο σας, αλλά να είστε προετοιμασμένοι για το ολίσθημα



Ποιος ο λόγος των
M.M.E. όσο αναφορά τη
διάδοση του
καπνίσματος.

Το τσιγάρο από τα πρώτα χρόνια της εμφάνισης του στην Ελλάδα, έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στη βιομηχανία, αλλά και στο κοινωνικό σύνολο της εποχής... Χιλιάδες άνθρωποι επιβίωναν με αυτό είτε ως καπνεργάτες είτε ως απλοί καπνιστές...

"Chesterfields are completely satisfying
They're Milder - much Milder
It's MY cigarette"

Lucille Ball
Starring in "INTERFERENCE"
Her Latest R.K.O. Release

PROMINENT TOBACCO FARMERS
SMOKE CHESTERFIELD

"Chesterfield always buys the highest quality mild, ripe tobacco. I find it's the best cigarette for me to smoke because I enjoy its taste and it's MILDER."

H. P. Raspberry
KINSTON, N. C.

Always Buy CHESTERFIELD
... the Best Cigarette for YOU to smoke

20,679* Physicians

say "LUCKIES are
less irritating"

"It's toasted"
Your Throat Protection
against irritation against cough



*The figures quoted have been checked and certified as by LYNDARD ROSS BRIDG, AND MONTGOMERY, Accountants and Auditors.

"I'm going to grow a hundred years old!"

... and possibly she may—for the amazing strides of medical science have added years to life expectancy

It's a fact—a warm, wonderful fact—that this five-year-old child, or your own child, has a life expectancy almost a whole decade longer than was her mother's, and a good 18 to 20 years longer than that of her grandmother. Not only

the expectation of a longer life, but of a life by far healthier.

Thank medical science for that. Thank your doctor and thousands like him... toiling ceaselessly... that you and yours may enjoy a longer, better life.



According to a recent Nationwide survey:

More Doctors smoke Camels than any other cigarette!

NOT ONE but three outstanding independent research organizations conducted this survey. And they asked not just a few thousand, but 113,597, doctors from coast to coast to name the cigarette they themselves preferred to smoke.

Answers came in by the thousands... from general physicians, diagnosticians, surgeons, nose and throat specialists too. The most-named brand was Camel. If you are not now smoking Camels, try them. Let your "T-Zone" tell you (see right).

R. J. REYNOLDS TOBACCO CO., WASHINGTON, D. C.

CAMELS
Cutler
Tobaccos



THE "T-ZONE" TEST WILL TELL YOU

The "T-Zone"—T for taste and T for throat—is your own proving ground for any cigarette. Only your taste and throat can decide which cigarette tastes best to you... how it affects your throat.



Οι πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος .

Καρκίνος του πνεύμονα (Ευθύνεται για το 90% των θανάτων λόγω καρκίνου του πνεύμονα!)

Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας (τοπική εμφάνιση καρκίνου - μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)

Καρκίνος του λάρυγγα (τοπική εμφάνιση καρκίνου - μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)

Καρκίνος του οισοφάγου (τοπική εμφάνιση καρκίνου - μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)

Καρκίνος ουροδόχου κύστης (50% των ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης, είναι ή ήταν καπνιστές!)

Καρδιακές παθήσεις (άλλη μια από τις πιο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος)

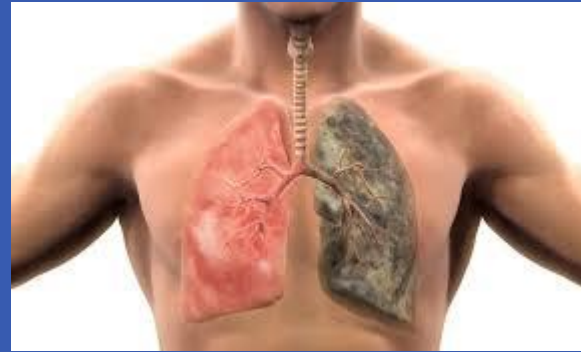
Μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης.

Εμφύσημα



Ο καρκίνος του πνεύμονα

Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι μια ασθένεια που χαρακτηρίζεται από ανεξέλεγκτη ανάπτυξη των κυττάρων στους ιστούς του πνεύμονα. Εάν δε θεραπευθεί, ο ανεξέλεγκτος πολλαπλασιασμός μπορεί να εξαπλωθεί και πέραν του πνεύμονα με μια διαδικασία που ονομάζεται μετάσταση σε κοντινό ιστό και, τελικά, σε άλλα μέρη του σώματος. Οι περισσότεροι καρκίνοι που ξεκινούν στον πνεύμονα, γνωστοί ως πρωτογενείς καρκίνοι του πνεύμονα, είναι καρκινώματα που προέρχονται από επιθηλιακά κύτταρα. Οι κύριοι τύποι καρκίνου του πνεύμονα είναι το καρκίνωμα των μικρών κυττάρων του πνεύμονα (SCLC), που ονομάζεται επίσης καρκίνος κυττάρων βρώμης, και το καρκίνωμα των μη μικρών κυττάρων του πνεύμονα (NSCLC). Η πιο κοινή αιτία του καρκίνου του πνεύμονα είναι η μακροχρόνια έκθεση στον καπνό, η οποία προκαλεί το 80-90% των καρκίνων του πνεύμονα. Οι μη καπνιστές αντιστοιχούν στο 10-15% των περιπτώσεων καρκίνου



Οι σχέσεις του καπνίσματος με διαφορές ασθένειες

ΕΜΦΥΣΗΜΑ

Το εμφύσημα καταστρέφει αργά τους πνεύμονες κάνοντας την αναπνοή τόσο δύσκολη που ακόμη κι ένας απλός περίπατος στο γωνιακό μαγαζί είναι αδύνατος. Παρ' όλο που η ζημιά που έχει ήδη γίνει δεν επανέρχεται, μπορείς να αποτρέψεις παραπέρα ζημιά διακόπτοντας το κάπνισμα.

ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Οι καρδιοαγγειακές ασθένειες προκαλούνται από τη νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα στα τσιγάρα. Η πολυδουλεμένη σου κιόλας καρδιά έχει να δουλέψει ακόμα σκληρότερα για να διεκπεραιώσει τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι καρδιοαγγειακές παθήσεις απομυζούν την ενέργειά σου και κάνουν την αναπνοή σου πολύ δύσκολη.





Προκαλεί ανωμαλίες στο στόμα και το πρόσωπο

Το κάπνισμα σχετίζεται άμεσα με ανωμαλίες στο στόμα και το πρόσωπο του εμβρύου, οι οποίες μπορεί να εμφανιστούν και από την Τρίτη εβδομάδα της εγκυμοσύνης (με τη μορφή π.χ. του λαγώχειλου). Τα «καλά» νέα είναι ότι οι ανωμαλίες αυτές μπορούν να διορθωθούν με πλαστικές επεμβάσεις.

Συγγενής καρδιοπάθεια: Το πρόβλημα αυτό, όμως, δεν διορθώνεται εύκολα. Οι ερευνητές επιβεβαιώνουν πλέον ότι τα παιδιά των καπνιστριών μπορεί να εμφανίσουν συγγενείς καρδιοπάθειες, εξαιτίας των οποίων θα χρειαστεί να περάσουν πολλές ώρες σε χειρουργεία με κίνδυνο να μην γίνουν ποτέ εντελώς καλά.

Λοιπές δυσμορφίες: Ανάμεσα στα 12 εκατομμύρια περιστατικά που έλαβαν υπ'όψιν οι ερευνητές, διέκριναν σχεδόν 174.000 δυσμορφίες σε έμβρυα καπνιστριών, οι οποίες φαίνεται πως οφείλονται στα χημικά του τσιγάρου (νικοτίνη, μονοξείδιο του άνθρακα και πίσσα). Οι δυσμορφίες αυτές έχουν να κάνουν με παραμορφώσεις στα άκρα, αλλά και γαστρεντερικές και οφθαλμικές ανωμαλίες.

ΚΟΨΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ !

Εύκολο ή δύσκολο, το κόψιμο του τσιγάρου αξίζει να γίνει. Μόλις σταματήσετε, ακόμη και τις πρώτες ώρες, επενδύετε προσπάθεια, χρόνο, ίσως ακόμη και λίγο πόνο. Κάντε αυτή την προσπάθεια να αξίζει. Εφ' όσον συνεχίσετε, όλο αυτό θα έχει ολοκληρώσει έναν στόχο: Να σας απαλλάξει από το κάπνισμα. Μετά από αυτό, για να μείνετε μακριά από το κάπνισμα.



**DON'T SMOKE
AGAIN
SAVE YOUR
LIFE!**

**ΣΑΣ
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ !
ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ
Α' ΛΥΚΕΙΟΥ!!**

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΟΜΑΔΩΝ

ΓΕΡΟΚΩΝΣΤΑΝΤΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ ΧΡΥΣΑΝΘΗ

ΓΡΕΜΕΝΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΓΡΕΜΜΑΝΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΛΙΤΣΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ

ΜΠΑΛΑΝΟΣ ΔΑΥΙΔ

ΜΠΑΛΑΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΜΠΑΝΤΑΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΜΑΡΙΑΛΕΝΑ

ΡΟΥΣΣΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΣΤΑΜΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ