

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ 3 ΛΥΚΕΙΑΚΕΣ ΤΑΞΕΙΣ
ΓΟΥΒΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
2^{ου} ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

Θέμα:

Τσιγάρο;- Ευχαριστώ δε θα
πάρω!



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΠΟΛΥΜΕΡΟΥ
ΔΗΜΗΤΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.Εισαγωγή.....	3
2.α. Ποια είναι η έννοια του καπνίσματος	
β. Η ιστορική προέλευση του καπνού και η διάδοση του στην Ευρώπη.....	4
3. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο.....	6
4. Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία.....	18
5. Προϊόντα καπνού.....	29
6.α. Παράγοντες που καθορίζουν τις αιτίες που οι νέοι καπνίζουν.....	37
β. Ποιές οι επιπτώσεις στην οικονομία και ποια η επιβάρυνση του καπνιστή.....	40
7. ΜΜΕ και κάπνισμα.....	42
8. Τρόποι αντιμετώπισης του καπνίσματος.....	43
9. Ερωτηματολόγιο.....	47
10. Αποτελέσματα.....	50
11. Συμπέρασμα.....	55
12. Βιβλιογραφία.....	56

Εισαγωγή

Στη χώρα μας, το κάπνισμα αποτελεί μια απ' τις πιο βλαβερές συνήθειες ιδιαίτερα μεταξύ των εφήβων, αν και υπάρχει πλέον η επαρκής γνώση ότι οδηγεί σε καρκίνο, καρδιοπάθειες, πνευμονοπάθειες και αγγειακά επεισόδια. Δυστυχώς σήμερα εμφανίζεται η τάση να παραμένει σταθερή η αναλογία των εφήβων αγοριών νέων καπνιστών και να αυξάνει η αναλογία των κοριτσιών που πρωτοκαπνίζουν.

Οι παράγοντες που οδηγούν τα παιδιά στο κάπνισμα είναι πολλοί και δρουν σε πολλαπλά επίπεδα: περιέργεια, αίσθηση ανεξαρτησίας, προσπάθεια αυτοεπιβεβαίωσης, εξασφάλιση εκτίμησης από την παρέα, κοινωνικοποίηση. Τα περισσότερα παιδιά καπνίζουν διότι αυτό τα βοηθά να ξεπερνούν το stress της εφηβικής ηλικίας. Η έρευνά μας λοιπόν έχει στόχο τη αναζήτηση των αιτίων που οδηγούν τους νέους στο κάπνισμα καθώς και την αναζήτηση τρόπων και μέτρων για την αποφυγή του ή το σταμάτημα αυτής της συνήθειας.

Α΄ ΟΜΑΔΑ

Λιλής Κωνσταντίνος

Μιχαήλ Αντώνιος

Νικολάου Δημήτριος

Αναστασίου Ανδρέας

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΘΕΜΑΤΑ 1. Ποια είναι η έννοια του καπνίσματος;
2. Η ιστορική προέλευση του καπνού και η διάδοση του στην Ευρώπη?

Το **τσιγάρο** (στην Καθαρεύουσα *σιγαρέτο*) αποτελείται από μικρά κομμάτια επεξεργασμένου καπνού που είναι τυλιγμένα σε χαρτί. Έχει κυλινδρικό σχήμα και μπορεί να έχει στο ένα του άκρο επιστόμιο με φίλτρο. Το μήκος του δεν υπερβαίνει τα 120 χιλιοστά και η διάμετρός του τα 10 χιλιοστά. Το τσιγάρο χρησιμοποιείται για το κάπνισμα. Για αυτόν το σκοπό το ένα του (άφιλτρο) άκρο αναφλέγεται καθώς το άλλο τοποθετείται στο στόμα του καπνιστή, από όπου εισπνέεται περιστασιακά ο καπνός που παράγεται. Το κάπνισμα τσιγάρων αυξάνει την πιθανότητα για προβλήματα υγείας, όπως είδη καρκίνων, με σημαντικότερο αυτόν του πνεύμονα, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν στο θάνατο.

Το τσιγάρο περιέχει 22 δηλητήρια!!!

Η βλαπτική επίδραση του καπνίσματος οφείλεται σε έναν μεγάλο αριθμό τοξικών ουσιών που βρίσκονται στον καπνό. Ορισμένες από αυτές υπάρχουν ήδη από τη φυτική κατάσταση του καπνού, αλλά οι περισσότερες παράγονται κατά την καύση του τσιγάρου, στη ζώνη πυρόλυσης, όπου επικρατεί θερμοκρασία 950 βαθμών Κελσίου. Στον καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια, περισσότερες από 4.000 διαφορετικές ουσίες, μεταξύ των οποίων 22 δραστικά δηλητήρια.

1. Ακετόνη (ασετόν)
2. Οξικό οξύ (ξίδι)
3. Αμμωνία (υγρά καθαρισμού)
4. Αρσενικό (συστατικό των ζιζανιοκτόνων)
5. Βενζόλιο (ατμοί πετρελαίου)
6. Κάδμιο (μπαταρίες)
7. Μονοξείδιο του άνθρακα (εκπομπές καυσαερίων)
8. Τετραχλωράνθρακας (υγρό στεγνού καθαρισμού)
9. DDT (εντομοκτόνο)
10. Φορμαλδεΰδη (υγρό βαλσάμωσης)

11. Υδρογονάνθρακες (υγρά αυτοκινήτων)
12. Υδροκυάνιο (βιομηχανικός ρύπος)
13. Μόλυβδος (μπαταρίες, ατμοί πετρελαίου)
14. Μεθανόλη (καύσιμο πυραύλων)
15. Ισοκυανικό μεθύλιο (υπεύθυνο για την οικολογική καταστροφή στο Bhopal)
16. Νικοτίνη (εντομοκτόνο)
17. Νιτρικό οξύ (εκπομπές από ηλεκτρικούς σταθμούς)
18. Πολώνιο-210 (ραδιενεργό κατάλοιπο)
19. Θεικό οξύ (εκπομπές ηλεκτρικών σταθμών)
20. Πίσσες (επίστρωση επιφανείας δρόμων)
21. Τολουόλιο (βιομηχανικός διαλύτης)
22. Ραδόνιο (ραδιενεργό αέριο)

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο

Το **ηλεκτρονικό τσιγάρο** είναι μια νέα εναλλακτική μορφή καπνίσματος. Αυτό το είδος καπνίσματος λέγεται **άτμισμα** . Λειτουργεί χωρίς φυσική φλόγα, χρησιμοποιώντας μικροηλεκτρονική τεχνολογία,

παρέχοντας στους χρήστες του την πραγματική εμπειρία του καπνίσματος χωρίς καπνό, πίσσα και χιλιάδες άλλες τοξικές ουσίες, που περιέχονται στα παραδοσιακά τσιγάρα.

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.

Εισπνέοντας, ένας μικροεπεξεργαστής διοχετεύει σταγονίδια υγρού στον μηχανισμό που παράγει καπνό (ή καλύτερα, ατμό) και ο χρήστης έχει την ίδια αίσθηση και ικανοποίηση με αυτή που θα είχε από ένα κανονικό τσιγάρο, χωρίς όμως τα υπόλοιπα βλαβερά συστατικά (πίσσα, μονοξειδίο του άνθρακα, κ.λπ.) που περιέχουν τα συμβατικά τσιγάρα.

Μεγάλος αριθμός βλαβερών / καρκινογόνων ουσιών παράγεται από την καύση του τσιγάρου. Ο καπνός ατμός που παράγει το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι προϊόν καύσης.

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.

Τα ανταλλακτικά cartridges (φίλτρα) προσφέρονται σε διάφορες γεύσεις συμπεριλαμβανομένων του καπνού, της σοκολάτας, του καφέ, του μήλου και της μέντας και άλλων πολλών γεύσεων.

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.

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο, θεωρείται και πολύ οικονομικότερο. Μετά από την αρχική επένδυση για την αγορά της συσκευής το κέρδος ανέρχεται σε μέχρι και 50%. Ένα φίλτρο του ηλεκτρονικού τσιγάρου είναι ισοδύναμο με περίπου 10 έως και 15 τσιγάρα αλλά κοστίζει πολύ φτηνότερα.

Από την Αμερική στην Ευρώπη

**Η πανάρχαια χρήση του καπνού από τους
Ινδιάνους και η μεταφορά του στη Γηραιά
Ηπειρο**



Το 1492 ο Χριστόφορος Κολόμβος, ταυτόχρονα με την Αμερική ανακάλυψε και τον καπνό. Στα νησιά του αρχιπελάγους των Μπαχάμας, που αποβιβάστηκαν οι πρώτοι θαλασσοπόροι, η χρήση του φυτού του καπνού ήταν πολύ διαδεδομένη. Φύτρωνε σε άγρια μορφή και εχρησιμοποιείτο από τους Ινδιάνους της Αμερικής σε θρησκευτικές τελετές και στη θεραπεία ασθενειών και πληγών. Από ανασκαφές που έγιναν στην περιοχή του Yucatan, ανακαλύφθηκε σκόνη φύλλων καπνού σε αντικείμενα που χρονολογούνται προ 15.000 ετών!

Στην Ευρώπη οι σπόροι καπνού μεταφέρθηκαν με τις ισπανικές караβέλλες στην Ιβηρική χερσόνησο και σχεδόν ταυτόχρονα Ολλανδοί ναυτικοί εισήγαγαν τον καπνό στο Βέλγιο. Η παράδοση θέλει πρώτο εισαγωγέα καπνού στη Γηραιά Ηπειρο τον Ισπανό ναύτη του Κολόμβου Rodrigo de Jerez ο οποίος και φυλακίσθηκε κατηγορούμενος ως μάγος κατεχόμενος από δαιμόνια επειδή... έβγαζε καπνούς από την μύτη και το στόμα. Γύρω στα 1550 αναφέρονται οι πρώτες καπνοκαλλιέργειες στην Πορτογαλία και την Ισπανία.

Ετυμολογικές ερμηνείες της ευρωπαϊκής ονομασίας tobacco που δόθηκε στο νεόφερτο φυτό υπήρξαν πολλές. Επικρατέστερη φέρεται αυτή που παραπέμπει στο όνομα του νησιού των Αντιλλών Ταμπάγκο.

Μέσα του 16ου αιώνα άρχισε η εξάπλωση του καπνού σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες, με ορμητήριο την Ισπανία και την Πορτογαλία.

Αρχικά επιστεύετο ότι η χρήση του ήταν θεραπευτική και του απεδίδοντο ιδιότητες σχεδόν θαυματουργές. Με το χρόνο η θεραπευτική αξία του αμφισβητήθηκε, η χρήση του όμως παρέμεινε και έγινε κατάχρηση.

Η Γηραιά Ηπειρος κάπνιζε για απόλαυση. Στην Αγγλία εσυνωστίζοντο στα smoking parties που εδιδάσκετο η τέχνη του καπνίσματος και οι σχολικές τσάντες των μαθητών μετέφεραν παραγεμισμένες πίπες καπνού, που θα καπνίζονταν υπό την προτροπή και εποπτεία του δασκάλου.

Σφοδρές αντιδράσεις που ενέπλεκαν θρησκεία, ηθική και υγεία καθώς και «ιεροί» πόλεμοι ξέσπασαν εναντίον του καπνού. Αφορισμοί του Πάπα, συγγράμματα, εγκύκλιοι, πρόστιμα επιβάλλονταν στους χρήστες. Στην Ιταλία τους αφόριζαν, στη Ρωσία τους ράβδιζαν και τους έκοβαν τη μύτη, στην Περσία τους έκοβαν τα χείλη, στην Οθωμανική Αυτοκρατορία τους απαγχόνιζαν. Κανένα μέτρο δεν στάθηκε ικανό να ανακόψει την πορεία του καπνού.

Με το πέρασμα του χρόνου, όταν η χρήση του καπνού γενικεύθηκε, οι διάφοροι τρόποι καπνίσματος που επέβαλλαν κατά καιρούς τα ήθη και έθιμα, έγιναν

στοιχείο αναγνώρισης και παρουσίας στον κοινωνικό χώρο. (εκκινώντας από το κάπνισμα των τυλιγμένων φύλλων καπνού των συντρόφων του Κολόμβου, επινοήθηκαν ποικίλοι τρόποι για να μεγιστοποιηθεί η απόλαυση: πίπες, ναργιλέδες, πρέζες καπνού, τσιγάρα.

Στην Οθωμανική Αυτοκρατορία

Από ταξιδιωτικά συγγράμματα δυτικών περιηγητών πληροφορούμαστε ότι η χρήση του καπνού στην Οθωμανική Αυτοκρατορία ήταν γνωστή πριν από το τέλος του 16ου αιώνα.

Την εποχή εκείνη, η Οθωμανική Αυτοκρατορία απλώνεται στα εδάφη της σύγχρονης Ελλάδας, Μ. Ασίας, Μαύρης Θάλασσας, Βουλγαρίας, Γιουγκοσλαβίας. Η Κωνσταντινούπολη μέχρι την επικράτηση των χερσαίων συγκοινωνιακών μέσων αποτελούσε το σπουδαιότερο διαμετακομιστικό κέντρο μεταξύ Ανατολής και Δύσης. Πιθανολογείται ότι η εισαγωγή του καπνού στην Οθωμανική Αυτοκρατορία έγινε από το πολυσύχναστο λιμάνι της Κωνσταντινούπολης περίπου το 1580, από Βενετσιάνους ή Γενοβέζους εμπόρους.

Επί έναν αιώνα, μέχρι το 1687, η χρήση του καπνού ήταν περιορισμένη λόγω των αυστηρών κρατικών περιοριστικών μέτρων. Τη χρονολογία αυτή, ο Σουλεϊμάν ο Β΄ επιτρέπει την καπνοκαλλιέργεια και επιβάλλει φόρους και δασμούς.

Οι κλιματολογικές συνθήκες και το έδαφος στα παράλια της Μ.Ασίας, της Μαύρης Θάλασσας, στα νησιά και τις

περιοχές της σύγχρονης Ελλάδας, ευνόησαν τις καπνοκαλλιέργειες και δημιούργησαν μικρόφυλλες γευστικές και αρωματικές ποικιλίες καπνού, τα περίφημα ανατολικά καπνά, τα οποία έμελλε να μονοπωλήσουν τις προτιμήσεις των καπνιστών ανά τον κόσμο για τον αιώνα που ακολούθησε και να αναδείξουν Έλληνες καπνέμπορους σε δεινούς επιχειρηματίες ανά την υφήλιο.

Στην Ελλάδα

Τα πρώτα στοιχεία για την εισαγωγή του καπνού στην Ελλάδα αντλούνται από το ταξιδιωτικό σύγγραμμα του Rouqueville «Περιηγήσεις στην Ελλάδα» που εκδόθηκε το 1820. Σύμφωνα με την αφήγηση του περιηγητού, ως εισαγωγείς έρχονται δύο Γάλλοι που μεταξύ του 1573 και 1589 καλλιεργούσαν καπνό στα περίχωρα της Θεσσαλονίκης. Αργότερα κατά τον 17ο αιώνα, οι αναφορές για καπνοκαλλιέργειες πληθαίνουν. Στην Ελληνική Εμπορική Εγκυκλοπαίδεια που εκδόθηκε το 1815 στη Βενετία, αναφέρεται ότι στη Μακεδονία, επαρχία τότε της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, οι καπνοκαλλιέργειες τον 17ο αιώνα καταλάμβαναν μεγάλες εκτάσεις.

Κατά τη σύσταση του Ελληνικού Βασιλείου, σύμφωνα με το σύγγραμμα του Βαυαρού προξένου Strong που εκδόθηκε το 1842, η καλλιέργεια του καπνού στην Παλαιά Ελλάδα περιοριζόταν στις περιφέρειες Λιβαδειάς, Αργους, Καλαμών, και έφθανε τις 450.000 οκάδες.

Με τις διαδοχικές προσκτήσεις νέων ελληνικών εδαφών και ιδιαίτερα μετά τους Βαλκανικούς πολέμους, όταν

προσαρτώνται οι εκτενείς καπνοπαραγωγικές μακεδονικές εκτάσεις, η εμπορία του καπνού γίνεται σπουδαίος ρυθμιστικός παράγων της οικονομίας της χώρας.

Ο καπνός αποτέλεσε και αποτελεί μία από τις σπουδαιότερες καλλιέργειες της ελληνικής υπαίθρου. Για τη μεταποίηση των φύλλων του δημιουργήθηκε μια εύρωστη βιομηχανία και από την εποχή που φορολογήθηκε, το 1883, υπήρξε πολύτιμη πηγή εσόδων για το ελληνικό κράτος.

Καλλιέργεια, επεξεργασία και οικονομική σημασία του καπνού απο τον προηγούμενο αιώνα έως σήμερα στην Ελλάδα

Η οικονομική σημασία του καπνού, ο οποίος παραμένει μέχρι σήμερα το πρώτο ή δεύτερο σε αξία αγροτικό εξαγωγικό προϊόν της Ελλάδας, είναι αναμφισβήτητη. Η συμβολή των εξαγωγών καπνού στο ισοζύγιο εξωτερικών συναλλαγών της χώρας αυξήθηκε δραστικά μετά το 1912–13, όταν με τα απελευθερωθέντα εδάφη εντάχθηκαν στον εθνικό κοορμο η Μακεδονία και η Θράκη.

Απο τη δεκαετία του '60, η συμβολή αυτή μειώνεται δραστικά: 3% την περίοδο 1880–1910, 19% 1910–20, 48% 1920–40, 40% 1945–60, 29% 1960–70, 8% 1970–80 και 4% 1991–95.

Ο καπνός αποτελεί ιδιαίτερα προσοδοφόρα καλλιέργεια, που αποκτά ιδιαίτερη σημασία εάν λάβουμε υπόψη μας ότι χρησιμοποιεί εδάφη στα οποία δεν μπορούν να καλλιεργηθούν άλλα προϊόντα. Εξάλλου, με την καλλιέργεια και την επεξεργασία του καπνού

ασχολούνται πολλοί εργαζόμενοι, ακόμη και σήμερα που η σημασία του έχει μειωθεί δραστικά.

Συγκεκριμένα, το 1995 απασχολούνταν 70.000 αγρότες – 10% συνόλου– και 10.000 εργαζόμενοι στην καπνεργασία και στη βιομηχανία καπνού.

Τέλος, η φορολόγηση των προϊόντων καπνού είναι βασική πηγή εσόδων, διότι αποτελεί το 10% των έμμεσων φόρων και το 5,7% των κρατικών εσόδων. Ο καπνός είναι σημαντικός και για άλλους λόγους. Για παράδειγμα, το καπνεμπορικό κεφάλαιο – μαζί με το εφοπλιστικό – ήταν ήδη διεθνοποιημένο απο τον 19ο αιώνα, πράγμα που συνέβη σε άλλους τομείς μόνο μετά το πρόσφατο άνοιγμα στα Βαλκάνια.

Επίσης, γύρω από τον καπνό δημιουργήθηκαν «αυτόματα» βιομηχανικές συγκεντρώσεις (industrial districts) και δίκτυα επιχειρήσεων (clusters), τα «καπνοχώρια» και όχι «καπνوپόλεις», που βοήθησαν στην ανάπτυξη, αλλά δυστυχώς σε κάποια χρονική στιγμή διαλύθηκαν.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η δημιουργία βιομηχανικών συγκεντρώσεων και δικτύων επιχειρήσεων αποτελούν σήμερα την αιχμή του δόρατος της βιομηχανικής πολιτικής τόσο της Ελλάδας όσο και της Ε.Ε. Στα «καπνοχώρια» υπήρξε εξειδίκευση στον καπνο (συνεταιρισμοί, δίκτυα πώλησης κ.λπ.), γεγονός που δημιουργού σε συγκριτικά πλεονεκτήματα για την ανάπτυξη της παραγωγής του.

Όσο για τις «καπνوپόλεις», η οικονομία τους εξαρτιόταν απ' τη λειτουργία των καπνομάγαζων, τόσο διότι σε αυτά απασχολούνταν ένα σημαντικό μέρος του

οικονομικά ενεργού πληθυσμού τους, όσο και επειδή τα καπνομάγαζα συνδέονταν και με άλλες οικονομικές δραστηριότητες. Η ύπαρξη κατάλληλης υλικής υποδομής (π.χ. καπνομάγαζα), ανθρώπινου δυναμικού (π.χ. καπνέμποροι και καπνεργάτες) και υπηρεσιών (π.χ. εταιρίες μεταφορών και μηχανικού εξοπλισμού που ήταν ειδικευμένες στην καπνεργασία) ήταν καθοριστική. Τέλος, είναι εξαιρετικής σημασίας και η ιστορία του καπνεργατικού κινήματος, που υπήρξε για μεγάλο διάστημα και μέχρι τη δεκαετία του 1950 από τα πιο ισχυρά.

Ανατολικός καπνός

Μετά την απελευθέρωση της Μακεδονίας και την έλευση των προσφύγων, πολλοί από τους οποίους ή-αν καπνοπαραγωγοί ή καπνέμποροι από Σμύρνη, Σαμψύντα και Κωνσταντινούπολη, το ποσοστό της γεωργικής γης που καλλιεργείτο με καπνό αυξήθηκε σημαντικά (0,6% την περίοδο 1890 – 1910, 1,4% 1911–20, 4,4% 1921–60 6,4% 1961–95). Ο αριθμός των καπνοπαραγωγών αφού έμεινε σε εξαιρετικά υψηλά επίπεδα από την απελευθέρωση των «Νέων Χωρών» μέχρι τη δεκαετία του '70 (160.000), μειώθηκε στους 110.000 μέχρι τη δεκαετία '80, για να πέσει στους 70.000 το 1995.

Η Ελλάδα παρουσιάζει συγκριτικό πλεονέκτημα στην παραγωγή ανατολικού καπνού πολύ καλής ποιότητας και σε πολλές ποικιλίες. Υπάρχουν περίπου 80 διαφορετικές ποικιλίες, που με τον Κανονισμό 2501/87 ομαδοποιήθηκαν σε 8 βασικούς τύπους:

μπασμάς, Κατερίνης, καμπά – κουλάκ(κλασικό και μη), μυρωδάτα, τσεμπέλια και μαύρα.

Μέχρι τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο η ύπαρξη πολλών ποικιλιών αποτελούσε ουσιώδες πλεονέκτημα, γιατί κάθε μία από την πληθώρα των μικρών βιομηχανιών είχε τα δικά της χαρμάνια.

Υπάρχουν σημαντικές προοπτικές στη διεθνή αγορά για τις ποικιλίες μπασμά, Κατερίνης και καμπά–κουλάκ, που χρησιμοποιούνται στα αμερικάνικα blends. Οι κύριες ανταγωνίστριες χώρες είναι η Τουρκία, η Βουλγαρία και οι δημοκρατίες της τ. Γιουγκοσλαβίας.

Ο ανατολικός καπνός παράγεται σε πολύ αντίξοες κλιματικές και εδαφικές συνθήκες, σε εδάφη χαμηλής παραγωγικότητας, ακόμη και σε κεκλιμένα εδάφη, γεγονός καθοριστικό για μια χώρα σαν την Ελλάδα, που ένα μεγάλο τμήμα της καλλιεργούμενης έκτασής της είναι ορεινό ή ημιορεινό. Εξάλλου, απαιτεί χαμηλό επίπεδο εκμηχάνισης και εκτεταμένη χρήση εργασίας, γεγονός που αποτελεί πλεονέκτημα για μια χώρα με χαμηλό δείκτη γεωργικής γης /γεωργό. Επίσης, τα καπνά σε αυτές τις περιοχές αποτελούν τη μοναδική σχεδόν πηγή εισοδήματος (καπνοχώρια) μια και συνήθως δεν υπάρχουν άλλες δυνατότητες για απασχόληση (π.χ. στη βιομηχανία ή στον τουρισμό). Τέλος, η παραγωγή ανατολικού καπνού δίνει τις πιο υψηλές οικονομικές αποδοχές / καλλιεργούμενη έκταση από όλες τις υπόλοιπες καλλιέργειες (με εξαίρεση μόνο την επιτραπέζια ντομάτα).

Διαχρονικά μειώνεται η έκταση που καλλιεργείται με ανατολικό καπνό ενώ αυξάνεται η αντίστοιχη με μη ανατολικό (Birtzίνια και burley), που το 1995 έφθασε το

28,6% της συνολικής έκτασης. Η παραγωγή καπνού μετά το 1961 παρουσιάζει μεγάλη άνοδο, λόγω σημαντικών τεχνολογικών εξελίξεων αλλά κυρίως της εισαγωγής του burley και, μετά το 1980, του Βιρτζίνια.

Β'ΟΜΑΔΑ

Βάκου Μαρία

Βούλγαρη Ελένη

Καρβέλα Κυριακή

Τσιπτσής Αθανάσιος

Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) εκτιμά ότι το ένα τρίτο του παγκόσμιου ενήλικου πληθυσμού, δηλ. 1,1 δισεκατομμύρια άνθρωποι, είναι καπνιστές και ότι ο καπνός προκαλεί 3,5 εκατομμύρια θανάτους ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο.

Ποσοστό που ισοδυναμεί με 10.000 θανάτους την ημέρα από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα, ενώ οι οφειλόμενοι στο κάπνισμα θάνατοι είναι περισσότεροι από το άθροισμα των θανάτων από τα πυροβόλα όπλα, τα ναρκωτικά, τις αυτοκτονίες, το AIDS και τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα.

Με τον τρέχοντα ρυθμό εξέλιξης, μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 2020, οι θάνατοι θα έχουν αυξηθεί σε περίπου 10 εκατομμύρια ετησίως.

Το κάπνισμα προκαλεί τουλάχιστον 25 απειλητικές για τη ζωή ασθένειες ή ομάδες ασθενειών και αποτελεί μείζονα παράγοντα κινδύνου σε οκτώ από τις 16 κύριες αιτίες θανάτου ανθρώπων ηλικίας μεγαλύτερης των 65 ετών.

Επίσης, το άμεσο και το έμμεσο κόστος της θεραπείας των νοσημάτων που σχετίζονται με το κάπνισμα αποτελεί τεράστια επιβάρυνση για τον προϋπολογισμό της υγείας, παγκοσμίως (WHO 2007). Η βλαπτική επίδραση του καπνίσματος οφείλεται σε ένα μεγάλο αριθμό τοξικών ουσιών που βρίσκονται στον καπνό.

Ορισμένες από αυτές υπάρχουν ήδη από τη φυτική κατάσταση του καπνού, αλλά οι περισσότερες παράγονται κατά την καύση του τσιγάρου, στη ζώνη πυρόλυσης, όπου επικρατεί θερμοκρασία 950 βαθμών Κελσίου. Στον καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια, περισσότερες από 4.000 διαφορετικές ουσίες, μεταξύ των οποίων και η νικοτίνη, καθώς και περισσότερες από 250 γνωστές καρκινογόνες ουσίες.

Η νικοτίνη είναι εθιστική, αλλά όχι καρκινογόνος, ενώ το κάπνισμα τσιγάρων με χαμηλότερα επίπεδα πίσσας και νικοτίνης δεν παρέχει κανένα όφελος για την υγεία.

Σημαντικές επίσης είναι οι επιπτώσεις στη βρεφική θνησιμότητα και στις εμβρυϊκές επιπλοκές κατά την κύηση. Ο κίνδυνος από Οι κύριες βλαπτικές επιπτώσεις του καπνίσματος εντοπίζονται στην αύξηση της συχνότητας εμφάνισης και στην αύξηση της θνησιμότητας των παρακάτω νοσημάτων:

- στεφανιαία νόσο,
- καρκίνο του πνεύμονα, του φάρυγγα, του λάρυγγα, της ουροδόχου κύστης κ.λπ.,
- χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες,

αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου.το κάπνισμα αυξάνει:

- Όσο μικραίνει η ηλικία έναρξης του καπνίσματος.
- Όσο αυξάνει η συνολική διάρκεια του καπνίσματος.
- Όσο αυξάνει ο μέσος αριθμός τσιγάρων που καταναλώνονται.

Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι για ένα άτομο ηλικίας 25 ετών, η κατανάλωση ενός πακέτου τσιγάρων την ημέρα θα μειώσει το προσδόκιμο ζωής κατά 4,6 έτη, ενώ σε έναν καπνιστή 2 πακέτων την ημέρα, το προσδόκιμο επιβίωσης θα μειωθεί κατά 8,3 έτη.

Έναρξη του καπνίσματος σε ηλικία 15 ετών μειώνει κατά μέσο όρο το προσδόκιμο ζωής κατά 8 έτη, ενώ έναρξη σε ηλικία άνω των 25 ετών, επιφέρει μείωση του προσδόκιμου ζωής κατά 4 έτη (US DHHS 1989).

Κάπνισμα και στεφανιαία νόσος

Το κάπνισμα προκαλεί στένωση των αγγείων και παραγωγή χοληστερίνης, η οποία προάγει την αρτηριοσκλήρωση. Με τους μηχανισμούς αυτούς το κάπνισμα βλάπτει τη λειτουργία των στεφανιαίων αγγείων, όπως και άλλων αγγείων και οδηγεί στην εκδήλωση στεφανιαίας νόσου.

Το κάπνισμα αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες κινδύνου της στεφανιαίας νόσου. Ευθύνεται περίπου για το 30 - 40% του συνόλου των θανάτων από τη νόσο, ενώ ειδικά στις ηλικίες κάτω των 65 ετών, για το 45% των θανάτων στους άνδρες και το 41% στις γυναίκες (US DHHS 1989).

Στα άτομα άνω των 65 ετών, ευθύνεται για το 15 - 20% των θανάτων από τη νόσο. Ο κίνδυνος προσβολής από στεφανιαία νόσο είναι στους καπνιστές περίπου 2-3 φορές υψηλότερος από ότι στους μη καπνιστές. Ο σχετικός κίνδυνος είναι υψηλότερος στις ηλικίες κάτω των 55 ετών (US DHHS 2000). Ο κίνδυνος εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τον αριθμό των τσιγάρων.

Από διάφορες έρευνες φαίνεται, ότι αυτοί που καπνίζουν μέχρι 10 τσιγάρα την ημέρα έχουν 25-30% μεγαλύτερη πιθανότητα εκδήλωσης στεφανιαίας νόσου από τους μη καπνιστές, αυτοί που καπνίζουν 10 - 20 τσιγάρα την ημέρα έχουν 30 - 50% μεγαλύτερη πιθανότητα (σχετικός κίνδυνος 1,24 - 1,89), αυτοί που καπνίζουν 20 - 40 τσιγάρα πιθανότητα 75% μεγαλύτερη (σχετικός κίνδυνος 1,76 - 2,15) και αυτοί που καπνίζουν πάνω από 40 τσιγάρα πιθανότητα 100% μεγαλύτερη από τους μη καπνιστές (σχετικός κίνδυνος 1,94 - 2,41) (Fielding 2002).

Στους μη καπνιστές που εκτίθενται παθητικά στο κάπνισμα στην οικογένεια ή στη δουλειά τους, ο κίνδυνος εκδήλωσης καρδιοπάθειας είναι 25 - 30% μεγαλύτερος σε σχέση με τους μη καπνιστές (US DHHS 2000).

Κάπνισμα και καρκίνος

Το κάπνισμα αποτελεί τη σημαντικότερη αιτία πρόκλησης καρκίνου και ευθύνεται για περίπου το 30% του συνόλου των θανάτων από καρκίνο. Συγκεκριμένα, το κάπνισμα ευθύνεται για:

- Το 70 - 90% των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα.
- Το 75 - 85% των θανάτων από καρκίνο του λάρυγγα.
- Το 50 - 75% των θανάτων από καρκίνο στόματος, φάρυγγα και οισοφάγου.
- Το 30 - 50% των θανάτων από καρκίνο της ουροδόχου κύστης και των νεφρών.
- Το 20 - 25% των θανάτων από καρκίνο του παγκρέατος, του στομάχου και μικρότερα ποσοστά άλλων καρκίνων.

Η πιθανότητα προσβολής από καρκίνο του πνεύμονα είναι στους καπνιστές κατά 23,3 φορές μεγαλύτερη στους άνδρες και κατά 12,7 φορές στις γυναίκες σε σχέση με τους μη καπνιστές. Αντίστοιχα, πολύ υψηλότερη είναι η πιθανότητα προσβολής από καρκίνο, στόματος, φάρυγγα, οισοφάγου, αλλά και διπλάσια έως τριπλάσια η πιθανότητα για καρκίνο ουροδόχου κύστης,

νεφρών, παγκρέατος, κ.ά.

Παραδοσιακά, ο καρκίνος του πνεύμονα ήταν μια ασθένεια κυρίως των ανδρών. Από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο και μετά, λόγω του ότι το κάπνισμα στις γυναίκες άρχισε να γίνεται κοινωνικά αποδεκτό, η συχνότητα του καρκίνου του πνεύμονα στις γυναίκες άρχισε να αυξάνεται προοδευτικά.

Από το 1987 ο καρκίνος του πνεύμονα έγινε η πρώτη αιτία θανάτου στις Αμερικανίδες, ξεπερνώντας ακόμα και τον καρκίνο του στήθους. Μάλιστα, ο αριθμός των γυναικών που πεθαίνουν λόγω καρκίνου του πνεύμονα, είναι μεγαλύτερος από ότι το άθροισμα των θανάτων λόγω καρκίνων του μαστού και του παχέος εντέρου, που είναι αντίστοιχα η δεύτερη και τρίτη κυριότερη αιτία θανάτων λόγω καρκίνου στις γυναίκες.

Η παρατηρούμενη διαφορά στο σχετικό κίνδυνο μεταξύ ανδρών και γυναικών οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, όπως την ηλικία έναρξης, τη διάρκεια του καπνίσματος, το μέσο αριθμό τσιγάρων, το βάθος εισπνοής, την ηλικία διακοπής κ.λπ. Συγκεκριμένα έχει αποδειχθεί, ότι ο κίνδυνος εκδήλωσης καρκίνου στους καπνιστές εξαρτάται κυρίως από:

- Τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζουν. Ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο σε άνδρες που καπνίζουν κατά μέσο όρο κάτω από 10 τσιγάρα την ημέρα είναι 4 - 5 φορές μεγαλύτερος σε σύγκριση με τους μη καπνιστές, ενώ σε όσους καπνίζουν πάνω από 20 τσιγάρα, 15 - 20 φορές μεγαλύτερος (IARC 2002). Στις γυναίκες, ο σχετικός κίνδυνος

φαίνεται να είναι κάπως μικρότερος από ότι στους άνδρες καπνιστές.

- Την ηλικία έναρξης του καπνίσματος. Σε όσους άρχισαν το κάπνισμα σε ηλικία κάτω των 15 ετών, η πιθανότητα θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα είναι 17 - 19 φορές μεγαλύτερη από τους μη καπνιστές, ενώ σε όσους άρχισαν σε ηλικία άνω των 25 ετών ο κίνδυνος είναι 4 - 5 φορές μεγαλύτερος από τους μη καπνιστές (US DHHS 1989).
- Τη συνολική διάρκεια της καπνιστικής συνήθειας, παράγοντας που φαίνεται ότι έχει ιδιαίτερη σημασία. Αν υποθέσουμε ότι ο τριπλασιασμός του αριθμού των τσιγάρων που καταναλώνονται ημερησίως οδηγεί σε τριπλασιασμό του κινδύνου για καρκίνο του πνεύμονα, ο τριπλασιασμός της διάρκειας της καπνιστικής συνήθειας μπορεί να οδηγήσει σε 100πλασιασμό του κινδύνου (IARC 2002).

Σε όσους εκτίθενται παθητικά στο κάπνισμα, ο κίνδυνος προσβολής από καρκίνο του πνεύμονα είναι κατά 20 - 30% μεγαλύτερος από τους μη καπνιστές (US DHHS 2000).

Είναι επίσης χαρακτηριστικό, ότι παρά τη μεγάλη μείωση στην περιεκτικότητα των τσιγάρων σε πίσσα και τη χρήση φίλτρων που παρατηρήθηκε μετά το 1980, δεν παρατηρείται ουσιαστική μείωση του κινδύνου στους καπνιστές. Φαίνεται δηλαδή ότι τα «ελαφρά» τσιγάρα ή το φίλτρο δεν μειώνουν τον κίνδυνο (US DHHS 2000).

Κάπνισμα και χρόνιες πνευμονοπάθειες

Το κάπνισμα αποτελεί την αιτία του 80-85% των κρουσμάτων από χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες (χρόνια βρογχίτιδα, άσθμα, πνευμονικό εμφύσημα) (US DHHS 2004). Η κλιμάκωση του κινδύνου εμφάνισης της νόσου σε συνάρτηση με τον αριθμό των καταναλισκόμενων τσιγάρων είναι περίπου ίδια με εκείνη που παρατηρείται στον καρκίνο του πνεύμονα.

Δηλαδή, οι καπνιστές μισού, ενός, δύο ή άνω των δύο πακέτων τσιγάρων την ημέρα, έχουν αντίστοιχα 5, 10, 15 και 20 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες σε σύγκριση με τους μη καπνιστές (Fielding 2002).

Οι μη καπνιστές που εκτίθενται παθητικά στο κάπνισμα και ιδίως τα παιδιά, αντιμετωπίζουν επίσης σημαντικά υψηλότερο κίνδυνο προσβολής από χρόνιες πνευμονοπάθειες σε σχέση με τους μη καπνιστές (US DHHS 2000).

Κάπνισμα και κύηση

Τόσο το ενεργητικό όσο και το παθητικό κάπνισμα κατά τη διάρκεια της κύησης έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία του εμβρύου. Οι κυριότερες επιπτώσεις του καπνίσματος πάνω στο έμβρυο είναι (US DHHS 2000):

- Το χαμηλό βάρος γέννησης, το οποίο εμφανίζεται σε συχνότητα διπλάσια από ό,τι στις κυήσεις μητέρων μη καπνιστριών.
- Η αύξηση του κινδύνου πρόκλησης εμβρυϊκού θανάτου.
- Η αύξηση του κινδύνου αυτόματης αποβολής του εμβρύου.
- Η αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης πνευματικής καθυστέρησης.
- Η αύξηση της συχνότητας εμφάνισης εγκεφαλικής παράλυσης.
- Η αύξηση της συχνότητας κρουσμάτων επιληψίας, διεγερσιμότητας κ.λπ.
- Η συνολική αύξηση της βρεφικής θνησιμότητας κατά 60%.

Άλλες συνέπειες του καπνίσματος

Το κάπνισμα έχει 50 τρόπους να σου καταστρέψει τη ζωή μέσω μιας ασθένειας και περισσότερους από 20 τρόπους για να σε οδηγήσει στο θάνατο. Πολλές ιατρικές καταστάσεις μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας. Αυξημένος κίνδυνος για τους καπνιστές, ασθένεια ούλων, μυϊκές βλάβες, κυνάγχη, πόνος λαιμού, πόνος στην πλάτη, νύστα - υπνηλία (ανώμαλη κίνηση ματιών), Buerger's ασθένειες (βαριά ασθένεια του κυκλοφορικού), οφθαλμικές, μυκητομολύνσεις, καταρράκτης, οστεοπόρωση, πολύποδας παχέος εντέρου, οστεοαρθρίτιδα, Crohn's Χρόνιες παθήσεις, ανικανότητα στύσης, κατάθλιψη, PVD, διαβήτης, πνευμονία, απώλεια ακοής, ψωρίαση, γρίπη, ρυτίδωση δέρματος, ανικανότητα, στομαχικό έλκος, οπτική νευροπάθεια, ρευματοειδής αρθρίτιδα,

τραυματισμοί συνδέσμων, πληγές στους τένοντες, εκφυλισμός κηλίδας, αμβλυωπία καπνού (απώλεια όρασης), φυματίωση, απώλεια δοντιών.

Λειτουργίες που υποβαθμίζονται στους καπνιστές

Εκσπερμάτωση (απώλεια όγκου), μείωση ποσότητας σπέρματος, γονιμότητα, μείωση κινητικότητας σπέρματος, ανοσοποιητικό σύστημα, μικρότερη ικανότητα σπέρματος να εισχωρήσει στο ωάριο, εμμηνόπαυση (πρόωρη έναρξη), αυξάνουν οι σπερματικές ανωμαλίες.

Σοβαρότερα συμπτώματα

Άσθμα, σοβαρές ασθένειες, χρόνια ρινίτιδα (φλεγμονή της μύτης) MS, διαβήτησ αμφιβληστροειδούς χιτώνα (μάτια), οπτική νευρίτιδα.

Εκδήλωση ασθενειών σε βαρύτερη μορφή στους καπνιστές

Κοινό κρυολόγημα, πνευμονία , νόσος του Crohn, φυματίωση, γρίπη.

Θνησιμότητα

Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς αυτούς σε μέση ηλικία. Οι περισσότεροι

πεθαίνουν από μία εκ των τριών ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (βρογχίτιδα και εμφύσημα) και οι χρόνιες καρδιακές παθήσεις.

Σεξουαλική ζωή και Αναπαραγωγή

Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα γυναικών και ανδρών, τη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, την υγεία των εγκύων, την υγεία των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών. Εκτιμάται ότι η γονιμότητα των γυναικών που καπνίζουν μπορεί να μειωθεί κατά 28% σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανικανότητας των ανδρών κατά 50%. Το κάπνισμα σε συνδυασμό με τη χρήση αντισυλληπτικών χαπιών αυξάνει στο 10πλάσιο τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαγγειακών παθήσεων.

Επίδραση του καπνίσματος στην εμφάνιση

Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα αλλά και την εμφάνιση (παρουσιαστικό) του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα, το ατομικό βάρος και τη μορφή.

Κάπνισμα και δέρμα

Το κάπνισμα επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους: Το

περιβάλλον με καπνό τσιγάρου έχει ξηραντική επίδραση επί της επιδερμίδας. Το κάπνισμα μειώνει τη ροή του αίματος προς το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες. Επίσης επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κιτρινίλα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.

Κάπνισμα και σωματικό βάρος

Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 - 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. Άλλωστε, η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης. Οι καπνιστές φαίνεται να συκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας.

Γ'ΟΜΑΔΑ

Βλάχου Σοφία
Γεροστάθης Δημήτριος
Σταματάκη Μαρία
Σφακιανού Μαρία – Ιωάννα

Προϊόντα καπνού



Ο **καπνός** είναι μονοετές, ποώδες φυτό και ανήκει στο γένος *Νικοτίνη* το οποίο καλλιεργείται για τα φύλλα του, τα οποία μετά από κατάλληλη επεξεργασία χρησιμοποιούνται για την παραγωγή καπνικών προϊόντων, όπως τσιγάρα κλπ.

Χαρακτηριστικά

Ο βλαστός του καπνού φτάνει το ύψος των 2 μέτρων, τα άνθη του είναι σωληνόμορφα λευκού, ροζ ή κόκκινου χρώματος και σχηματίζουν ταξιανθίες. Ο καρπός είναι κάψα και περιέχει μερικές χιλιάδες σπόρια. Ο καπνός γονιμοποιείται εύκολα με τα έντομα και τον άνεμο. Ο κοινός καπνός είναι το είδος ταμπάκο, μονοετές, ιθαγενές φυτό της Νοτίου Αμερικής. Τα φύλλα του εναλλάσσονται και είναι είτε με μίσχους είτε χωρίς ,φτάνοντας στο μήκος τα 80 εκατοστά. Ο βλαστός του είναι τριχοειδής με μικρές ίνες που εκκρίνουν ένα ιξώδες υγρό.

Το χαρακτηριστικό του καπνού είναι η νικοτίνη, ένα αλκαλοειδές της ομάδας των πυριδινών, που βρίσκεται κυρίως στα φύλλα. Είναι εθιστικό και χαρακτηρίζεται σαν ναρκωτικό. Η ποσότητα της νικοτίνης στο φυτό εξαρτάται από το είδος, την ποικιλία και τις κλιματολογικές συνθήκες. Στα καπνά των πούρων επειδή υφίστανται ειδική επεξεργασία με διάφορες ζυμώσεις, χάνεται αρκετή ποσότητα νικοτίνης.



Παγκοσμίως καλλιεργούνται πολλών ειδών καπνοί από τους οποίους οι βασικότεροι είναι δύο:

Τα Ανατολικά καπνά

Καλλιεργούνται σε εδάφη ξηρά και φτωχά είναι δε ποικιλίες καπνών με μικρά και κοντά φύλλα. Θεωρούνται αρκετά εύγευστα καπνά και πολύ καλής ποιότητας. Βρίσκονται σε καλλιέργειες στην Ελλάδα,

Βουλγαρία, Σερβία, Τουρκία, Συρία και αλλού.
Τα καλύτερης ποιότητας ανατολικά καπνά φύονται στις
Μεσογειακές χώρες και ωριμάζουν κυρίως τις ξηρές
περιόδους χωρίς πολλές βροχές.



Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα

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

1. Μπασμάς Μακεδονίας
2. Μπασμάς Ξάνθης
3. Ζίχνα
4. Ουδέτερος Μακεδονίας
5. Τσεμπέλια Αγρινίου
6. Μπασή - Μπαγλή
7. Μυρωδάτα Αγρινίου
8. Μαχαλά

9.Μπέρλι



Ενεργητικό παθητικό κάπνισμα

Δεν υπάρχει σήμερα κανένα άτομα που να μην γνωρίζει ότι το κάπνισμα είναι επικίνδυνο. Ακόμη και οι πιο φανατικοί καπνιστές δέχονται ότι το κάπνισμα «τους κάνει κακό» αλλά μία παράξενη δύναμη τους καθιστά ανίκανους να αντιδράσουν σε αυτό τον κίνδυνο και να αποτάξουν αυτό το κακό.



Πόσο επικίνδυνο όμως είναι το κάπνισμα; Για να αντιληφθεί κανείς τον κίνδυνο θα πρέπει να γνωρίζει ότι το κάπνισμα σήμερα σκοτώνει 100.000 άτομα το χρόνο

γεγονός που σημαίνει ότι ο 1 στους 4 καπνιστές θα πεθάνει από το κάπνισμα.

Πιο απλά ακόμα σημαίνει ότι: 247 άτομα πεθαίνουν κάθε μέρα 11 άτομα πεθαίνουν κάθε ώρα 1 άτομο πεθαίνει κάθε πέντε λεπτά.

Η έκθεση στον καπνό του περιβάλλοντος που οφείλεται στο κάπνισμα - ονομάζεται «παθητικό κάπνισμα» - εξακολουθεί να είναι μια σημαντική αιτία αύξησης της νοσηρότητας και της θνησιμότητας, και να επιβαρύνει με σημαντικές δαπάνες την κοινωνία ως σύνολο.

Τα παιδιά είναι πολύ πιο ευάλωτα στους κινδύνους που ελλοχεύει τόσο το παθητικό κάπνισμα όσο και το τριτογενές κάπνισμα.

Ο πλέον ευάλωτος πληθυσμός στο παθητικό κάπνισμα είναι τα παιδιά. Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι οι επιπτώσεις των τοξικών ουσιών που αφήνει ο καπνός του τσιγάρου βλάπτουν σοβαρά, συχνά ανεπανόρθωτα, την υγεία και την ανάπτυξη τους. Οι καταστροφικές συνέπειες του παθητικού καπνίσματος ξεκινούν από την εμβρυική ζωή.

Πρόσφατες έρευνες, έχουν δείξει ότι οι τοξικές ουσίες του καπνού απορροφούνται από τις εγκύους, διαπερνούν τον πλακούντα και συσσωρεύονται στο έμβρυο, με αποτέλεσμα να μεγαλώνουν οι πιθανότητες προκλήσεων καρκίνου των νεφρών και της ουροδόχου κύστης όταν αυτά θα μεγαλώσουν.



Ακόμη πιο σοβαρά είναι τα συμπεράσματα που έχουν βγει για τα βρέφη των οποίων οι μητέρες τους καπνίζανε κατά την διάρκεια του θηλασμού ή της εγκυμοσύνης. Στα ούρα των βρεφών αυτών βρέθηκε τόση ποσότητα κοτινίνης όση και στην μητέρα που κάπνιζε. Ανάλογα είναι τα συμπεράσματα και για τα βρέφη που οι μητέρες τους ήταν παθητικές καπνίστριες.

Έτσι, δεν είναι τυχαίο ότι η πρώτη αιτία θανάτου σε παιδιά ηλικίας από 1 μήνα έως 1 έτος είναι το παθητικό κάπνισμα. Οι βλαβερές του συνέπειες έχουν συνδεθεί με το σύνδρομο του αιφνίδιου θανάτου βρεφών αλλά και με προβλήματα συμπεριφοράς στην παιδική ηλικία όπως η υπερκινητικότητα και η έλλειψη προσοχής, γνωστή ως ADHD.



Το τριτογενές κάπνισμα

Αυτός όρος περιγράφει τις σοβαρές επιπτώσεις που μπορούν να προκαλέσουν οι καπνιστές, μεταφέροντας άθελα τους τις τοξίνες του καπνού. Τριτογενής καπνός είναι αυτό που μυρίζουμε όταν ένας καπνιστής μπει σε μικρό κλειστό χώρο ακόμη και όταν έχει σβήσει το τσιγάρο του.

Έτσι, σύμφωνα με έρευνα του πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας τα παιδιά που οι γονείς τους δεν καπνίζουν μέσα στο σπίτι έχουν μέχρι και οκτώ φορές μεγαλύτερη ποσότητα νικοτίνης στον οργανισμό τους από τα παιδιά που οι γονείς τους δεν καπνίζουν καθόλου.

Δ'ΟΜΑΔΑ

Δροσοπούλου Γεωργία

Λιαγκουρδή Ειρήνη

Σακκά Βασιλική

Σταμούλος Νικόλαος



1.Παράγοντες που καθορίζουν τις αιτίες που οι νέοι καπνίζουν.

1.Ισχύουν μία σειρά από σύνθετους και ενδογενείς παράγοντες που προδιαθέτουν τους νέους να καπνίσουν και αυτοί ποικίλουν σχεδόν ανά άτομο και λαό.

Πολυετής έρευνες καθορίζουν ορισμένους παράγοντες που είναι κοινοί στο ρόλο που παίζουν στη μύση των νέων στο κάπνισμα. Αυτοί περιλαμβάνουν υψηλά επίπεδα κοινωνικής αποδοχής για τα προϊόντα καπνού, έκθεση και αδυναμία αντίδρασης απέναντι στη διαφήμιση, διαθεσιμότητα και εύκολη πρόσβαση, ρόλος προτύπου από τους γονείς και άλλους ενήλικες και κοινωνική πίεση της ομάδας.

Λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι έφηβοι

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα.
- Για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει να έχουν κάτι να κάνουν.
- Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.
- Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση.
- Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν.
- Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους / ομάδες.
- Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι

- κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό και μπορεί να συνδεθεί με ένα γενικό τρόπο ζωής.
- Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
 - Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια.
 - Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς.
 - Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση.
 - Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος, ακόμη και αν το θέλετε.
 - Το κάπνισμα έχει γίνει συνήθεια για αρκετούς νέους. Μερικοί συνηθίζουν να καπνίζουν στα διαλείμματα και σε άλλους αρέσει να καπνίζουν μετά το γεύμα. Όταν μία συνήθεια εδραιωθεί είναι δύσκολο να την κόψει κανείς.

Ενώ το κάπνισμα σκοτώνει, γιατί πολλοί το ξεκινούν;

Οι μηχανισμοί προώθησης ενός εμπορικού προϊόντος που επιφέρει τεράστια κερδοφορία, λειτουργούν σχεδόν ανεξέλεγκτοι, με αντίτιμο την υγεία και τη ζωή των ίδιων των πολιτών, καθώς και την τεράστια οικονομική επιβάρυνση των ασφαλιστικών οργανισμών. Η αδυναμία της σημερινής κοινωνίας να αναλάβει τις ευθύνες της έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη μόνιμων μηχανισμών παραγωγής νέων καπνιστών, που στην χώρα μας «πρέπει» να είναι 50.000 κάθε χρόνο. Κανείς δεν γεννιέται καπνιστής αλλά γίνεται με την ανεξέλεγκτη

γιγαντοαφίσα και την έμμεση διαφήμιση στην καφετέρια, το νυχτερινό κέντρο αλλά και στην τουαλέτα του σχολείου. Οι μηχανισμοί αυτοί πρέπει ένας προς έναν να αναλυθούν, να προσεγγιστούν και να αντιμετωπιστούν με σύνεση, μεθοδικότητα και αίσθημα κοινωνικής ευθύνης.

2. Ποιές οι επιπτώσεις στην οικονομία και ποια η επιβάρυνση του καπνιστή.



2. Ο καπνιστής επιβαρύνεται οικονομικά για την αγορά των τσιγάρων. Για μια μέση κατανάλωση 20 τσιγάρων την ημέρα, ένας Έλληνας καπνιστής ξοδεύει περίπου 60 ευρώ το μήνα ή 720 ευρώ ετησίως. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας, το κάπνισμα φτάνει να κοστίζει έως 80 ευρώ κατά μέσο όρο τον μήνα ή πάνω από 2,6 ευρώ την ημέρα. Το ποσό αυτό είναι πολύ μεγαλύτερο για πολλούς καπνιστές που καπνίζουν περισσότερα από 20 τσιγάρα την ημέρα.

Από την άλλη, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα ο έλεγχος του καπνίσματος εξακολουθεί να υποχρηματοδοτείται. Ετησίως δαπανώνται 173 φορές περισσότερα δολάρια απ' όσα συλλέγονται ανά τον κόσμο από τον επιβληθέντα φόρο στον καπνό, προκειμένου να εφαρμοστούν αντικαπνιστικές δραστηριότητες. Οι δε αντικαπνιστικές δραστηριότητες που εφαρμόζονται καλύπτουν κάτω του 10% του παγκόσμιου πληθυσμού. Το 2009 μόνο σε 17 χώρες ίσχυαν αντικαπνιστικά μέτρα.

Μία ακόμα κρίσιμη παράμετρος είναι η κοινωνική διάσταση των επιπτώσεων του καπνίσματος. Στις περισσότερες χώρες, οι άνθρωποι από τα χαμηλότερα κοινωνικό-οικονομικά στρώματα έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι καπνιστές, αλλά και να νοσήσουν ή να πεθάνουν από αιτίες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Η καθημερινή κατανάλωση προϊόντων καπνού επιβαρύνει οικονομικά τις φτωχότερες οικογένειες και δυσχεραίνει την πρόοδο, ακόμα και την επιβίωσή τους. Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι ένας καπνιστής ξοδεύει κατά μέσο όρο περισσότερο από 80.000 ευρώ για αγορά τσιγάρων στη διάρκεια της ζωής του.

Ε΄ΟΜΑΔΑ

**Μαίρη Γαβριήλ
Γιώργος Θαλασσινός
Μιχάλης Αντωνίου
Γεωργία Σιδερίτη**

ΜΜΕ και κάπνισμα

Από τα παλαιότερα χρόνια μέχρι και σήμερα τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (τηλεόραση, περιοδικά, εφημερίδες κ.λπ.) φαίνεται να επηρεάζουν άμεσα τη σχέση των δύο φύλων με το κάπνισμα.

Το αντρικό φύλο παρουσιάζεται να έχει αρκετά στενή σχέση με το τσιγάρο, ενώ το γυναικείο όχι. Μάλιστα, πολλές διαφημίσεις προβάλλονται αναφορικά με το θέμα αυτό, στις οποίες οι κύριοι χαρακτήρες είναι συνήθως άντρες. Ωστόσο, στις μέρες μας, αυτές έχουν ελαττωθεί σε σημαντικό βαθμό εξαιτίας της προσπάθειας των ΜΜΕ για αποφυγή βλαβερών ουσιών για τον άνθρωπο, όπως είναι το τσιγάρο.



Τρόποι αντιμετώπισης του καπνίσματος

Σε όλες τις επαναστατικές αλλαγές, το πέρασμα από τη θεωρία στην πράξη είναι η πιο επώδυνη διαδικασία. Και το να κόψετε κάτι τόσο ενσωματωμένο στη ζωή σας, όπως το τσιγάρο, είναι σίγουρα μια επαναστατική αλλαγή - ή τουλάχιστον έτσι τη βλέπατε μέχρι να σταματήσετε να καπνίζετε. Πώς θα τα καταφέρετε;



Αντιμετωπίστε τον πειρασμό μέσω της απόσπασης της προσοχής σας

Σίγουρα θα υπάρχουν φορές που θα μπειτε στον πειρασμό να καπνίσετε ένα τσιγάρο και η σκέψη αυτού του τσιγάρου θα σας βασανίσει το μυαλό. Αλλά ακόμη και τότε, υπάρχουν τρόποι για να μειώσετε την πιθανότητα να καπνίσετε. Δοκιμάστε κάποιους από τους παρακάτω:

- Αλλάξτε συνειδητά το επίκεντρο της προσοχής σας. Αντί να σκέφτεστε πόσο πολύ θέλετε αυτό το τσιγάρο, επικεντρωθείτε σε κάτι άλλο, ακόμη κι αν είναι κάτι ασυνήθιστο ή περίεργο.
- Εστιάστε την προσοχή σας σε πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας. Συγκεντρωθείτε στη συζήτηση ή στην τηλεοπτική εκπομπή που είχατε σταματήσει να παρακολουθείτε...
- Σκεφτείτε κάτι που αποσπά την προσοχή σας. Για παράδειγμα, μετρήστε ανάποδα από το 100 ανά επτάδες, φανταστείτε ωραίες μη καπνιστικές εικόνες...
- Προσπαθήστε να θυμηθείτε τους λόγους για τους οποίους σταματήσατε το κάπνισμα. Βάλτε τους καλά στο μυαλό σας και συγκεντρωθείτε σε αυτούς.
- Απασχοληθείτε με κάτι, ώστε να μην προλαβαίνετε να καπνίσετε.

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις ακόλουθες συμπεριφορές

- Μην έχετε τσιγάρα πάνω σας.
- Καλό είναι να βρίσκεστε με μη καπνιστές όταν κάνετε διάλειμμα στη δουλειά. Δεν χρειάζεται να το

κάνετε για πάντα, αλλά μόνο όσο υπάρχει κίνδυνος να μπειτε σε πειρασμό.

- Πίνετε κάτι άλλο στα διαλείμματα αντί για καφέ, όπως χυμό πορτοκάλι, τσάι, ή οτιδήποτε άλλο. Αυτό θα χαλάσει τη ρουτίνα σας και θα σταματήσετε να ανάβετε τσιγάρο απότομα.
- Πηγαίνετε μια βόλτα στα διαλείμματα ή μετά το φαγητό. Θα αποφύγετε τον πειρασμό, ενώ επιπλέον κάνει καλό στην υγεία σας!
- Όταν μπαίνετε στο αυτοκίνητο, μασήστε μια τσίχλα ή καραμέλα χωρίς ζάχαρη. Θα σας εμποδίσει να καπνίσετε και θα χαλάσει τη συνήθεια να καπνίζετε όταν οδηγείτε.
- Μετακινήστε τα τασάκια μέσα στο σπίτι ή βάλτε τα τσιγάρα κάπου όπου δεν τα βάζετε συνήθως. Αυτές οι ενέργειες δεν θα σας κάνουν να κόψετε το κάπνισμα, αλλά θα σας εμποδίσουν να ανάβετε τσιγάρο μηχανικά.
- Αποφύγετε να περνάτε μπροστά απ' το περίπτερο απ' όπου αγοράζετε συνήθως τα τσιγάρα σας. Μπορεί καθώς περνάτε να αγοράσετε ένα πακέτο χωρίς καν να το συνειδητοποιήσετε.
- Ζητήστε από τους καπνιστές φίλους σας να μη σας προσφέρουν τσιγάρο ακόμη κι αν εκείνοι καπνίζουν.
- Βάλτε τα τσιγάρα σας κάπου που δεν θα σας είναι εύκολα προσβάσιμα. Στο σπίτι, για παράδειγμα, φυλάξτε τα σε κάποιο δωμάτιο όσο δυνατόν πιο μακριά από το μέρος όπου συνήθως καπνίζετε, κλείνοντας τα ίσως με ένα λαστιχάκι.
- Όταν είστε σε ένα μπαρ ή ένα εστιατόριο, προσπαθήστε να κάθεστε δίπλα σε μη καπνιστές και

προσπαθήστε να μην πίνετε πολύ αλκοόλ για να αποφύγετε τον πειρασμό.

- Κρατήστε τα χέρια σας διαρκώς απασχολημένα. Για μερικούς ανθρώπους, η διαδικασία προετοιμασίας του τσιγάρου (να το βγάλουν από το πακέτο, να το κρατήσουν, να το ανάψουν ή να το στρίψουν) είναι ένας τρόπος να μειώσουν το άγχος τους. Τους δίνει κάτι να κάνουν με τα χέρια τους. Μπορεί να βοηθήσει να έχετε κάτι άλλο να κάνετε με τα χέρια σας τις στιγμές που θα ήσασταν απασχολημένοι με τα τσιγάρα σας. Δεν έχει σημασία τι θα επιλέξετε. Μπορεί να είναι οτιδήποτε το οποίο θα αντικαταστήσει το τσιγάρο: αγχολυτικά μπαλάκια, κομπολόι κλπ.

Προσπαθήστε να βοηθηθείτε από τους φίλους σας

Αν νιώθετε άνετα, πείτε στους φίλους σας και σε άλλους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρέφεστε, ότι κόβετε το κάπνισμα.

- Δεν θέλετε να σας προσφέρουν τσιγάρο οι καπνιστές φίλοι σας.
- Οι φίλοι σας μπορούν να σας στηρίξουν όταν λαχταράτε ένα τσιγάρο.
- Ζητήστε από τους φίλους σας να μη σας ρωτούν πολύ συχνά πως τα πηγαίνετε. Δεν θέλετε να σας θυμίζουν το κάπνισμα!
- Αν ξέρουν ότι προσπαθείτε να το κόψετε, θα καταλάβουν γιατί αποφεύγετε άλλους καπνιστές σε ώρες «πειρασμού».
- Μπορεί να αισθανθείτε μεγαλύτερη δέσμευση αν έχετε πει και στους άλλους ότι κόβετε το κάπνισμα.



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ Β' ΛΥΚΕΙΟΥ
ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ PROJECT ΜΕ ΘΕΜΑ «ΤΣΙΓΑΡΟ;
ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΔΕΝ ΘΑ ΠΑΡΩ»

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. ΕΙΣΤΕ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ;

ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΙΓΟ ΑΡΚΕΤΑ ΠΟΛΥ

3. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙΣ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ;

ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΙΓΟ ΑΡΚΕΤΑ ΠΟΛΥ

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

ΠΟΤΕ ΣΠΑΝΙΑ ΣΥΧΝΑ ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ

5. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

6. ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Η ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΚΑΝΕΙ ΣΩΣΤΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ;

ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΙΓΟ ΑΡΚΕΤΑ ΠΟΛΥ

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

ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΙΓΟ ΑΡΚΕΤΑ ΠΟΛΥ

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

ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΙΓΟ ΑΡΚΕΤΑ ΠΟΛΥ

9. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ:

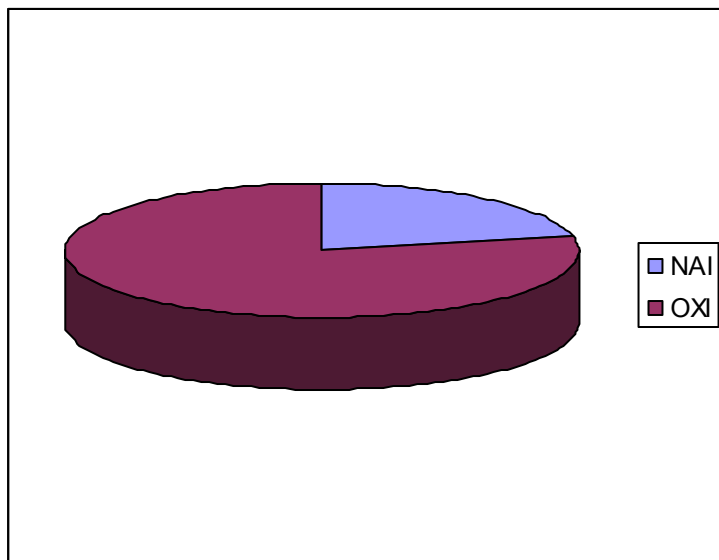
	ΝΑΙ	ΟΧΙ
α. ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
β. ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
γ. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. ΕΙΣΤΕ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΘΗΤΙΚΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ;

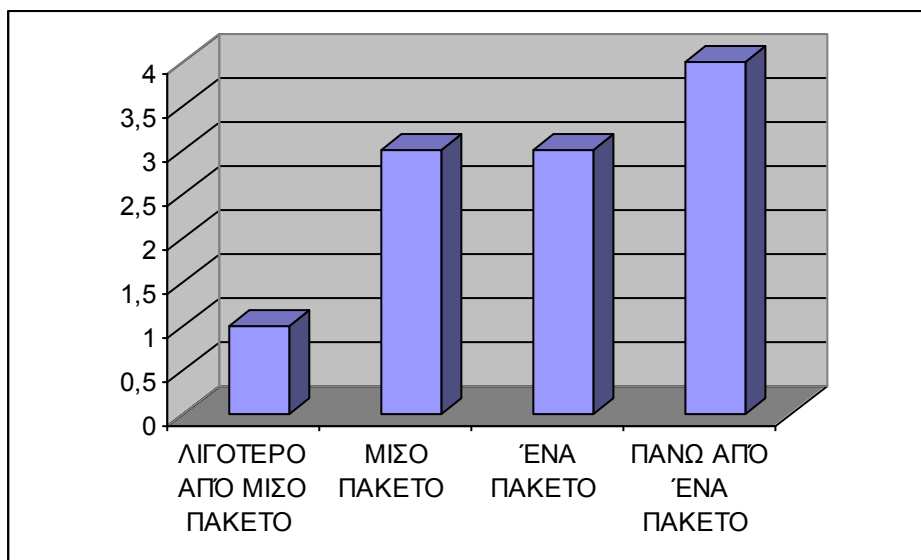
ΚΑΘΟΛΟΥ ΛΙΓΟ ΑΡΚΕΤΑ ΠΟΛΥ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

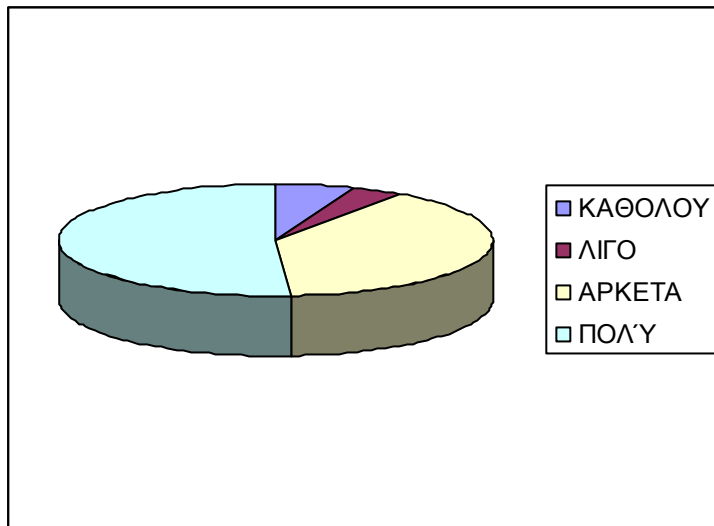
1 α. ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ;



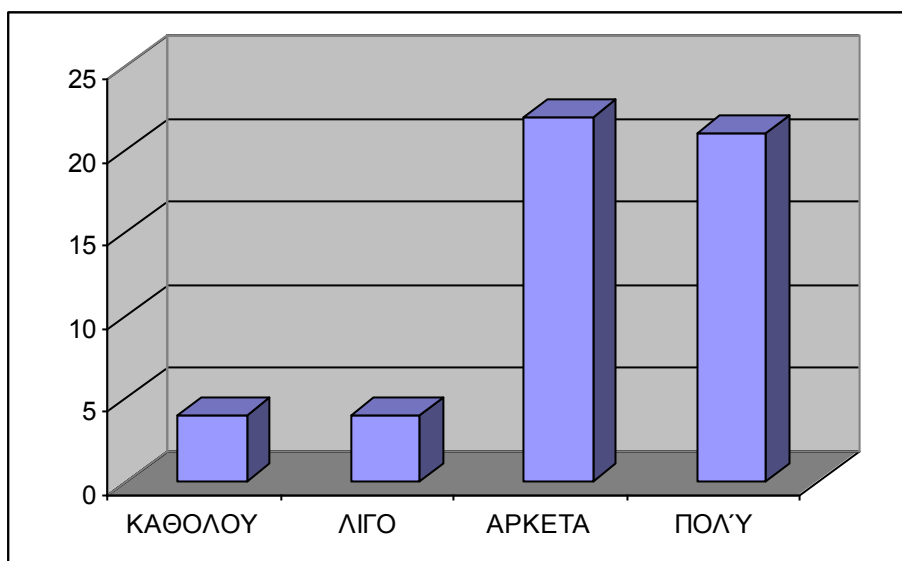
1 β. ΑΝ ΝΑΙ, ΠΟΣΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;



2. ΕΙΣΤΕ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ;

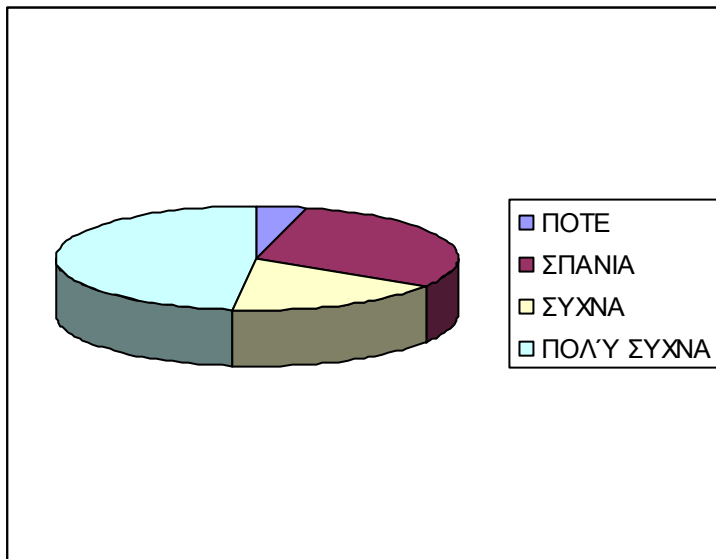


3. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΙΣ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ;

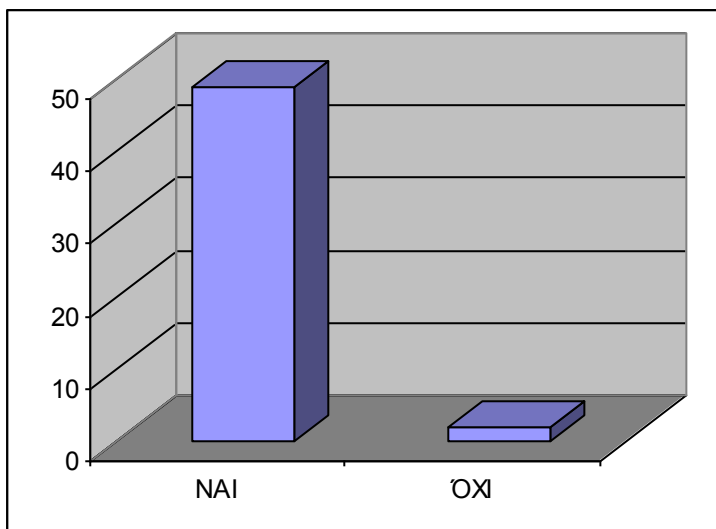


4. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΒΛΕΠΕΤΕ ΓΟΝΕΙΣ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ

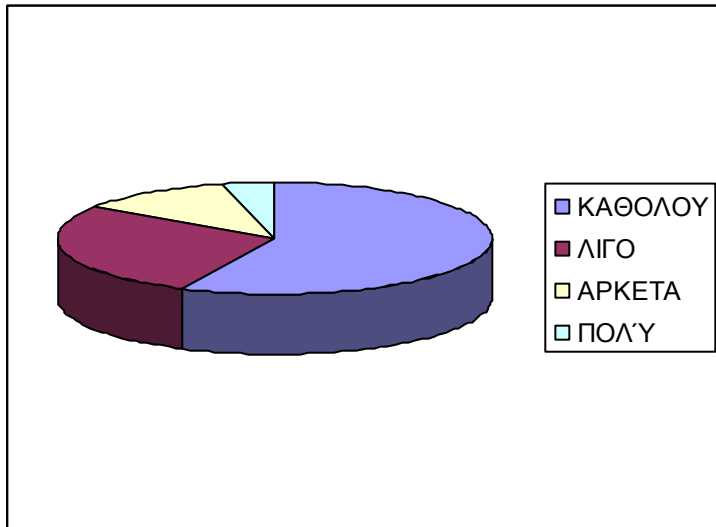
ΚΟΝΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ;



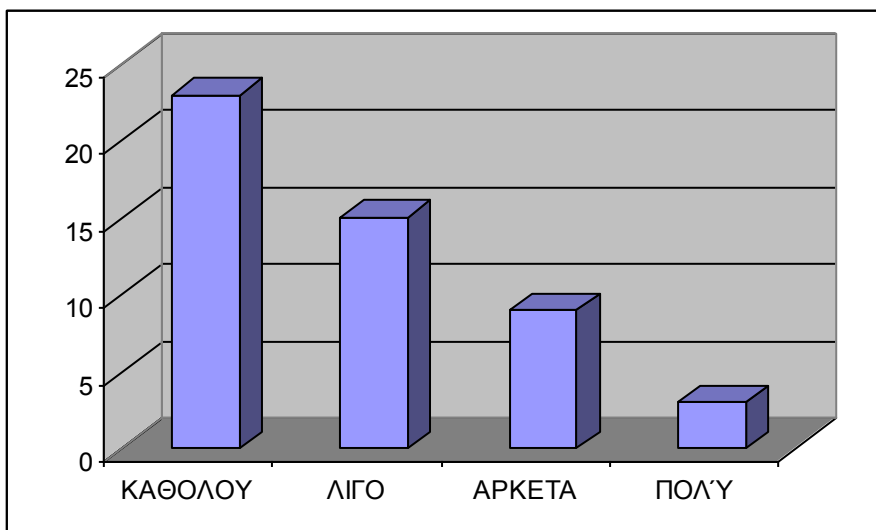
5. ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ;



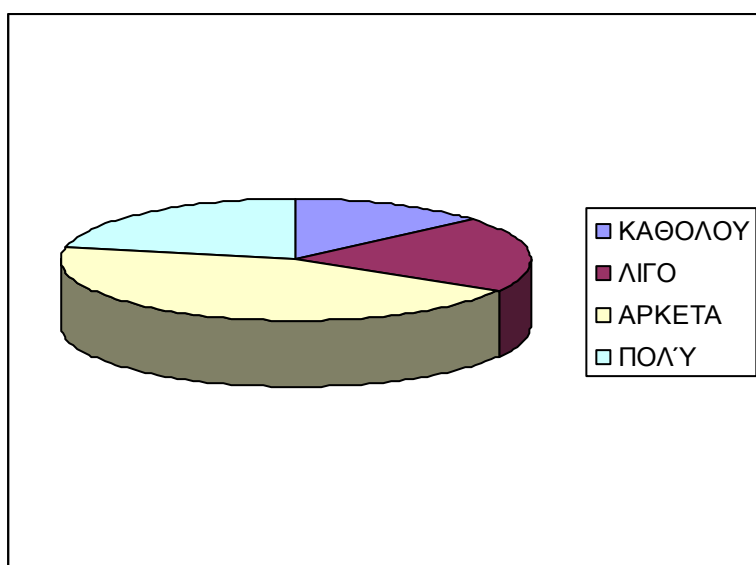
6. ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Η ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΚΑΝΕΙ ΣΩΣΤΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ;



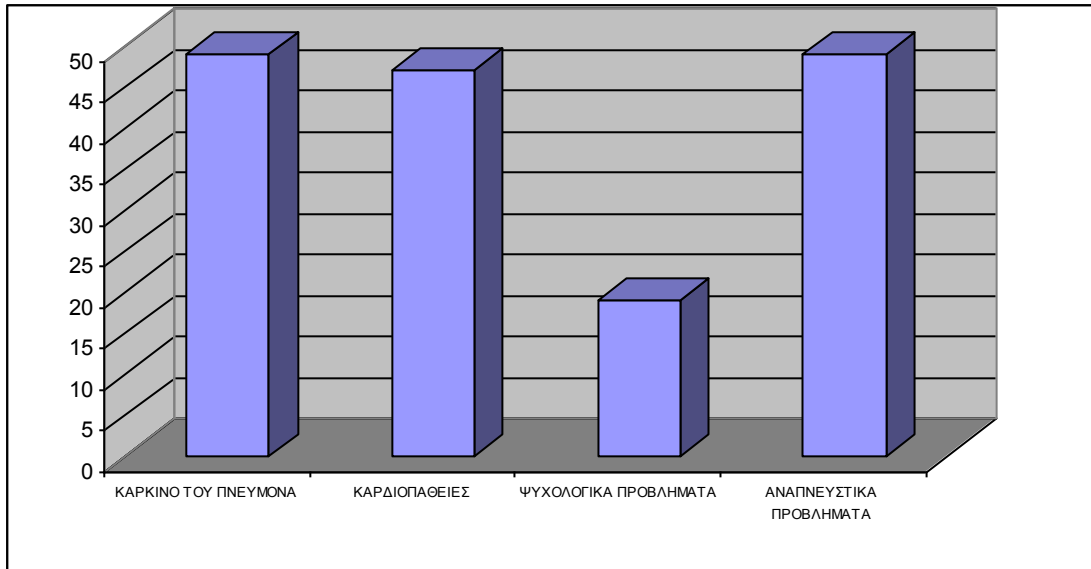
7. Η ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΒΛΑΒΕΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ;



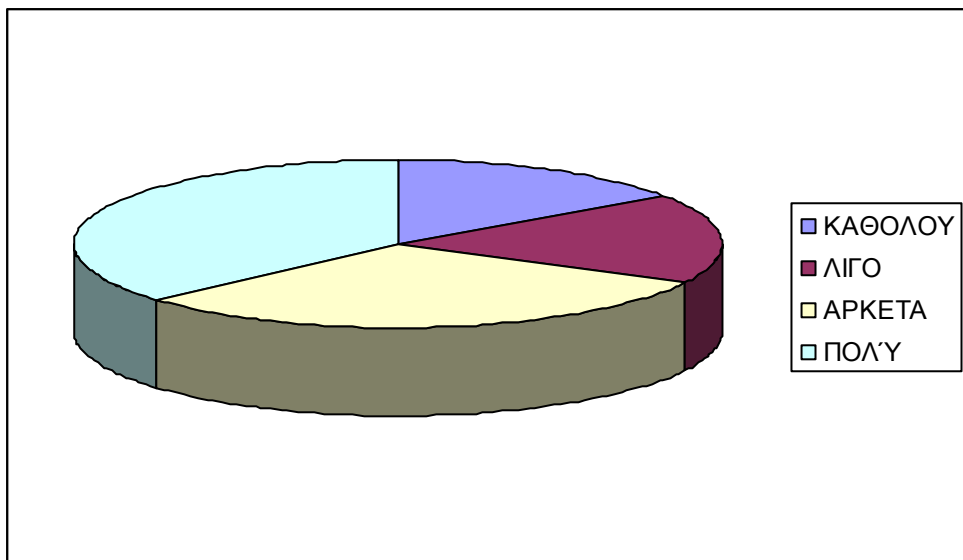
**8.ΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ
ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ;**



9.ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ:



10. ΕΙΣΤΕ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΘΗΤΙΚΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ;



Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας με θέμα: «**-Τσιγάρο; -Ευχαριστώ δεν θα πάρω!**», οι μαθητές της Β' Λυκείου πραγματοποίησαν δημοσκόπηση σχετικά με την συνήθεια του καπνίσματος.

Από την έρευνα αυτή προέκυψε ότι από τους 51 ερωτηθέντες οι 11 καπνίζουν, οι περισσότεροι πάνω από ένα πακέτο την ημέρα. Ένα μεγάλο ποσοστό δήλωσε ότι είναι ενημερωμένο για τις συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία και ιδιαίτερα 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.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

INTERNET:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%83%CE%B9%CE%B3%CE%AC%CF%81%CE%BF>

<http://perierga.gr/2011/11/%CF%84%CE%BF-%CF%84%CF%83%CE%B9%CE%B3%CE%AC%CF%81%CE%BF-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%AD%CF%87%CE%B5%CE%B9-22-%CE%B4%CE%B7%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B9%CE%B1/>

http://www.agogygeias.gr/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=23%3A2010-01-03-16-09-35&catid=19&Itemid=29&limitstart=1

<http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=1339>

<http://www.sansimera.gr/articles/62>

BIBΛΙΑ:

Carr Allen Ο εύκολος τρόπος να κόψετε το κάπνισμα

Θανάσης Αποστόλου Πώς να απαλλαγείτε από το κάπνισμα πανεύκολα