

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Έχεις δίκιο που δεν πιστεύεις όσους λένε....

ότι το κάπνισμα είναι μαγκιά

γιατί η αλήθεια είναι χειρότερη...



Το κάπνισμα είναι επικίνδυνο.

Το κάπνισμα ΣΚΟΤΩΝΕΙ!

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Η ιστορία του καπνού

Κάπως σαν παραμύθι, σαν γλαφυρή ιστορία, που ανάγεται σε μακρινούς αιώνες, ξεκίνησε



η περίπτωση "**Καπνός**"! Ένα απλό, ταπεινό χόρτο που έμελλε να διαδραματίσει τον πιο αποτρόπαιο ρόλο στις γενεές του μεταγενέστερου και κυρίως του σύγχρονου κόσμου. Όταν ο Χριστόφορος Κολόμβος και οι ναύτες του έφτασαν στην Κούβα το 1492 με έκπληξη είδαν σε μια ιεροτελεστία τους ιθαγενείς να ρουφούν με το στόμα και να βγάζουν από τα ρουθούνια καπνό που προερχόταν από δέσμη ξηρών φύλλων που καίγονταν. Ο καπνός αυτός είχε μεθυστικό άρωμα, προκαλούσε μια γλυκιά νάρκη και προερχόταν από τα φύλλα ενός φυτού που οι ιθαγενείς ονόμαζαν **πετούν**. Τα φύλλα, τυλιγμένα κυλινδρικά,

καίγονταν μέσα σε σωλήνα ή πίπα, που ονόμαζαν **ταμπάκο**. Τα νέα έφθασαν στην Ευρώπη με λεπτομερείς περιγραφές του αλλόκοτου και πρωτοφανούς αυτού γεγονότος. Οι πρώτοι σπόροι μεταφέρθηκαν στην Ευρώπη γύρω στο 1556, στη Γαλλία, Πορτογαλία και Ισπανία ταυτόχρονα.

Κανείς δεν θα μπορούσε να φανταστεί ότι τα φύλλα του καπνού των Ιθαγενών και η συνήθειά τους να τα καπνίζουν θα έμπαιναν σε βασιλικά παλάτια, στα πλουσιότερα σαλόνια και στην αριστοκρατία της Ευρώπης.



Ο καπνός είναι είδος του φυτού "Νικοτίνη", που οφείλει το όνομα της στον **Ιωάννη Νικότ** (Jean Nicot), γάλλο πρεσβευτή στη Λισσαβόνα. Αυτός θέλοντας ν' ανακουφίσει τη βασίλισσα των Μεδίκων και το γιο της από τους φοβερούς πονοκεφάλους που τους ταλαιπωρούσαν, της έστειλε αποξηραμένα φύλλα καπνού με μια λεπτομερή περιγραφή για το πώς να τα χρησιμοποιεί και ποιες ωφέλειες προκύπτουν από τη χρήση τους. Την εποχή εκείνη πολύς κόσμος πίστευε στις θεραπευτικές ιδιότητες του καπνού. Στη συνέχεια τον διέδωσε στη **Γαλλία, το 1560**.

Το 1636 Ισπανοί έφεραν τη συνήθεια της εισπνοής καπνού **στην Ιταλία**. Έκτοτε σταδιακά οι χώρες η μία μετά την άλλη επιδόθηκαν στην εκμετάλλευση του καπνού με εργοστάσια, βιομηχανίες, ταμεία, γραφεία, εμπορία, εξαγωγές, εισαγωγές κ.λ.π.

Στην **Ελλάδα** μεταφέρθηκε ο καπνός στα τέλη του **16ου αιώνα**. Στα μέσα του 12' αιώνα ο καπνός ήταν γενικά διαδεδομένος στη Δύση. Στην αρχή ο καπνός ήταν ακριβός και δεν ήταν για όλους. Εξάλλου δεν υπήρχαν τσιγάρα σαν αυτά που γνωρίζουμε εμείς. Το τσιγάρο με τη σημερινή του μορφή εμφανίστηκε το 19^ο αιώνα και από τότε συνεχώς εξελίσσεται. Στην Ελλάδα τις πρώτες σιγαροποιητικές μηχανές εισήγαγαν το 1909 οι βιομήχανοι Βάρκας και Καραβασίλης.

Τα πρώτα χρόνια η διάδοση της χρήσης του καπνού στην Ελλάδα προκάλεσε σφοδρές συζητήσεις και πολεμήθηκε από την εκκλησία και το κράτος. Οι θρησκευτικοί αρχηγοί αναθεμάτιζαν όσους κάπνιζαν. Μέχρι σήμερα σώζονται στις βιβλιοθήκες του Αγίου Όρους αφορισμοί και απαγορεύσεις των Πατριαρχών και άλλων Πατέρων της Χριστιανικής Εκκλησίας. Πολλοί σουλτάνοι επέβαλαν την ποινή του θανάτου στους καπνιστές. Όμως παρόλη την καταδίωξη, ίσως και χάρη σ' αυτή, ο καπνός επιβλήθηκε και συνεχίζει να χρησιμοποιείται ως σήμερα.

Τι είναι το τσιγάρο; Το τσιγάρο είναι ένας κύλινδρος ψιλοκομμένου καπνού, τυλιγμένο σ' ένα χαρτί από φυτικές ίνες, πορώδες και εύφλεκτο. Το μήκος του ποικίλει από 7εκ. έως 12εκ. Τα τσιγάρα τα πιο μακριά είναι πιο πρόσφατα. Πολλές μάρκες τσιγάρων είναι εφοδιασμένες μ' ένα φίλτρο συχνά έγχρωμο, από ειδικό χαρτί για να μην κολλάει στα χείλη. Το φίλτρο είναι αναμφισβήτητα μια πρόοδος αλλά η προστασία του δεν είναι απόλυτη. Δεν κρατάει πέρα 30% έως 40% των τοξικών ουσιών.

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. Παρά ταύτα όμως, όταν ο οργανισμός εθιστεί στον καπνό, τον κάνει αδιάσπαστο μέρος της ζωής του και δυσκολεύεται μετά να απαλλαγεί.

Η σύγχρονη επιστήμη και ο σημερινός πολιτισμός μας κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου. Παλαιότερα το κάπνισμα είχε περιστασιακό χαρακτήρα: μετά το γεύμα, ο κόσμος μαζευόταν στα καπνιστήρια για να καπνίσει ένα πούρο και να συζητήσει πίνοντας ένα ποτήρι κονιάκ. Το κάπνισμα περιοριζόταν σε συγκεκριμένες συνθήκες και μόνο οι ενήλικοι άνδρες είχαν τη συνήθεια αυτή. Μπορούμε επομένως να πούμε ότι την εποχή εκείνη το κάπνισμα είχε περιορισμένη έκταση και αποτελούσε «συνειδητή» πράξη.

Σήμερα όλοι καπνίζουν συνεχώς: στη δουλειά, σ' αυτοκίνητο, στο φαγητό. Τα τσιγάρα είναι δίπλα μας και περιμένουν...! Δεν είναι όλοι οι πολίτες καπνιστές, ζούμε όμως σε μια κοινωνία καπνού.

Το κάπνισμα είναι μια **τεχνητή ανάγκη**, δηλαδή δεν πηγάζει από κάποια φυσική ανάγκη του σώματός μας, η οποία αρχικά εμφανίζεται ως συνήθεια-εξάρτηση **κινητική** (καπνίζουμε για τη χειρονομία) και **κοινωνική** (κοινωνικές εκδηλώσεις, στρες, επικοινωνία) και συνοδεύεται σταδιακά από την **οργανική** εξάρτηση.

Οι δύο αυτοί τύποι εξάρτησης είναι:

1. η **ψυχολογική ή συμπεριφοριστική εξάρτηση** και
2. η **σωματική εξάρτηση** που συμπληρώνουν η μια την άλλη.

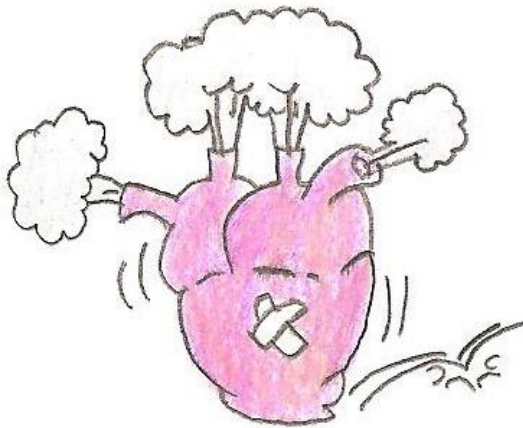
Είναι λοιπόν ευνόητο ότι για να κόψουμε το τσιγάρο, θα πρέπει να εξαλείψουμε αυτές τις εξαρτήσεις, τη μία μετά την άλλη με τη σειρά εμφάνισής τους.

Τα τέσσερα βλαβερά συστατικά του καπνού

Ο καπνός περιέχει συστατικά που προκαλούν σοβαρές βλάβες στον οργανισμό.

Συγκεκριμένα:

1. Η νικοτίνη



Η νικοτίνη είναι το σημαντικότερο αλκαλοειδές ανάμεσα στα άλλα που υπάρχουν στα φύλλα του καπνού. Τα αλκαλοειδή είναι αζωτούχες ουσίες φυτικής προέλευσης με αλκαλικές **αντιδράσεις που επιδρούν βαθιά στο νευρικό σύστημα των ζώντων οργανισμών**. Τέτοια είναι η κοκαΐνη, η μορφίνη, η στρυχνίνη, η καφεΐνη. Όλα τα φύλλα καπνού την περιέχουν. Είναι ένα δηλητήριο. Και μάλιστα ένα δυνατό

δηλητήριο. Στη φυσική της μορφή η νικοτίνη είναι ένα άχρωμο έλαιο, πικρό και καυτερό που σκουραίνει, όταν εκτεθεί στον αέρα. Η νικοτίνη διαλύεται στο νερό και στο σάλιο. Αν κάνουμε μια ένεση με έξι σταγόνες νικοτίνης σ' ένα σκύλο, ο σκύλος θα ψοφήσει αμέσως, 8 σταγόνες είναι αρκετές για να σκοτώσουν ένα άλογο. Ακριβώς επειδή διαλύεται στο σάλιο απορροφάται με μεγάλη ευκολία και ταχύτητα από το βρογχικό επιθήλιο και από το επιθήλιο των πνευμονικών κυψελίδων. Αυτό εξηγεί γιατί οι επιδράσεις ενός τσιγάρου γίνονται αντιληπτές από έναν καπνιστή. Μόλις περάσει μέσα στην κυκλοφορία του αίματος, η απορροφημένη νικοτίνη καταστρέφεται κατά μεγάλο ποσοστό από το συκώτι, το υπόλοιπο από άλλα όργανα άμυνας και αποβάλλεται από τα ούρα και τον ιδρώτα. Χρειάζεται περίπου μισή ώρα για να αποβληθεί η ποσότητα νικοτίνης που έχει απορροφηθεί. Ενεργεί άμεσα στο κεντρικό νευρικό σύστημα προκαλώντας εθισμό. Η εξάρτηση κάνει τον καπνό ναρκωτικό και τους καπνιστές εξαρτημένους απ' αυτόν. Εκτός από την εξάρτηση, στη νικοτίνη οφείλονται κατά κύριο λόγο τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Τα αιμοφόρα αγγεία κάτω από μια συνεχή διακύμανση πιέσεων τείνουν να χάσουν την ελαστικότητά τους και φθείρονται. Γι' αυτό, όταν κάποιος έχει καρδιακά προβλήματα, υψηλή πίεση ή είναι διαβητικός, είναι καλύτερο να μην καπνίζει, γιατί τα προβλήματα που οφείλονται σ' αυτές τις αρρώστιες εμφανίζονται πολύ νωρίτερα στους καπνιστές, απ' ότι στους μη καπνιστές. Ακόμη η νικοτίνη είναι επικίνδυνη για τους αθλητές, επειδή προκαλεί υπογλυκαιμία. Από την άλλη, προκαλεί αύξηση του γαλακτικού οξέος, το οποίο καταστρέφει τη βιταμίνη C, απαραίτητη για τους αθλητές. Μειώνει ακόμη τις συσπάσεις

του στομάχου και έτσι ο καπνιστής έχει μειωμένη όρεξη. Τέλος, λόγω της επίδρασης στο Κ. Ν. Σ. διεγείρει τις νοητικές λειτουργίες του καπνιστή ή τον χαλαρώνει σε περίπτωση στρες.

Γενικά ο οργανισμός πάσχει, επειδή το κάπνισμα επιφέρει χρόνια δηλητηρίαση με τη νικοτίνη.

Η νικοτίνη είναι άκρως εθιστική όσο και η ηρωίνη ή η κοκαΐνη.

Το 97% των καπνιστών αποτυγχάνουν να κόψουν το κάπνισμα όταν βασίζονται αποκλειστικά στη θέλησή τους.

2. Η πίσσα

Η ποσότητά της ποικίλει ανάλογα με το είδος του καπνού και το τσιγαρόχαρτο. Είναι ιδιαίτερα καρκινογόνα ουσία μιας και ο συνδυασμός πίσσας και βρογχικών ερεθισμών ευνοούν την εκδήλωση του καρκίνου.

3. Το μονοξείδιο του άνθρακα

Το μονοξείδιο του άνθρακα είναι τοξικό αέριο και προέρχεται από την ατελή καύση του καπνού. Είναι ένα αέριο πολύ βλαβερό για τον οργανισμό και σε περίπτωση δηλητηρίασης μπορεί να προκαλέσει το θάνατο. Για να ζήσει ο άνθρωπος έχει ανάγκη από οξυγόνο. Το μονοξείδιο του άνθρακα φτάνει στους πνεύμονες μαζί με τον καπνό, ενώνεται με την αιμοσφαιρίνη σχηματίζοντας ανθρακοαιμοσφαιρίνη, εμποδίζοντας έτσι τη δημιουργία οξυγονοαιμοσφαιρίνης. Μ' αυτό τον τρόπο εμποδίζει τη συγκέντρωση και μετάδοση του οξυγόνου μέσα στο σώμα μας, μειώνοντας έτσι τις αντοχές μας (από τη φυσική μας κατάσταση μέχρι τη σεξουαλικότητά μας). Αξίζει εδώ ν' αναφερθεί ότι σ' ένα μη καπνιστή το ποσοστό του διοξειδίου του άνθρακα είναι 1%, ενώ σ' έναν καπνιστή φτάνει το 6%.

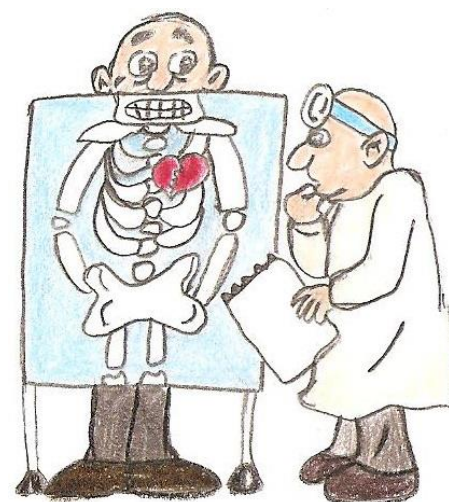
4. Οι ερεθιστικές ουσίες

Οι ερεθιστικές ουσίες (ακρολεΐνη) προκαλούν φλεγμονές και αύξηση των βρογχικών εκκρίσεων με παράλληλη ελάττωση της δυνατότητας εκκένωσης των εκκρίσεων αυτών. Έτσι μειώνεται η αντίσταση του οργανισμού και ευνοείται η εμφάνιση ασθενειών. Γι αυτό ευθύνονται για αναπνευστικές παθήσεις που εξελίσσονται σε χρόνιες (βρογχίτιδα και εμφύσημα).

Εκτός απ' αυτές τις ουσίες που αναφέραμε υπάρχουν κι **άλλες 3000 τοξικές ουσίες** περίπου που κρύβονται **σ' ένα μόνο τσιγάρο** πολλές από τις οποίες μετατρέπονται από το σώμα σε καρκινογόνους παράγοντες!!!!

Στατιστικά, έχει υπολογιστεί ότι περίπου 350.000 άνθρωποι στις ΗΠΑ πεθαίνουν κάθε χρόνο από ασθένειες που έχουν σχέση με το κάπνισμα, με περίπου 135.000 απ' αυτούς να πεθαίνουν από καρκίνο. Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας ανακοίνωσε στις αρχές του αιώνα μας πως σε ετήσια βάση **πεθαίνουν 4.000.000 άνθρωποι από παθήσεις που σχετίζονται με το κάπνισμα.**

Συνοψίζοντας: οι νόσοι που έχουν συσχετιστεί με το κάπνισμα είναι ο **καρκίνος**, η **στεφανιαία νόσος**, τα **εγκεφαλικά επεισόδια** και οι **εγκεφαλικές αιμορραγίες**, οι **φλεβικές θρομβώσεις**, η **χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια**, το **εμφύσημα** κ.ά. Καρκίνοι που συσχετίζονται με το κάπνισμα είναι: α) του στόματος, του λάρυγγα και του οισοφάγου λόγω της άμεσης επαφής με τον καπνό· β) του πνεύμονα· γ) του τραχήλου της μήτρας· δ) της ουροδόχου κύστης· ε) του νεφρού· στ) του παγκρέατος. Σύμφωνα με στατιστικές έρευνες, κινδύνους διατρέχουν όχι μόνο οι ενεργητικοί αλλά και **οι παθητικοί καπνιστές**, καθώς και **τα έμβρυα** των εγκύων καπνιστριών (αποβολές, θνησιγένεια, χαμηλό βάρος γέννησης κλπ.).

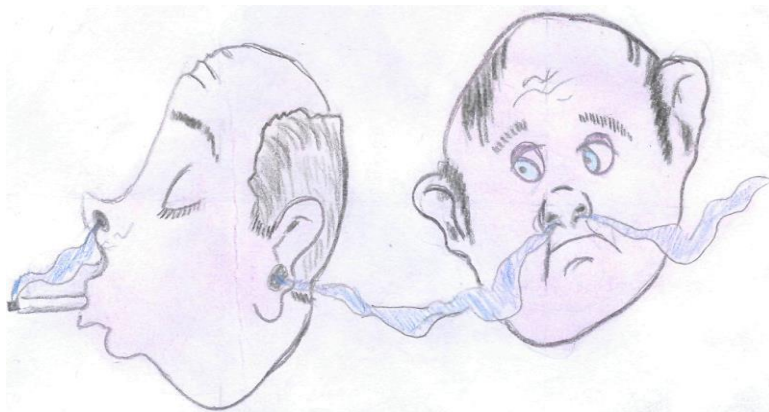


Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε περιβάλλον καπνιστών εθίζονται από πολύ μικρά και υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες να γίνουν καπνιστές μόλις μεγαλώσουν.

Οι ασθένειες που συνδέονται με τον καπνό εμφανίζονται τόσο πιο νωρίς όσο πιο νέος αρχίζει κάποιος το κάπνισμα. Δυστυχώς η ηλικία που αρχίζει κανείς το κάπνισμα δεν παύει να μικραίνει. Δεν είναι πια σπάνιο να βλέπεις **παιδιά 12 χρονών να καπνίζουν**.

Παθητικό κάπνισμα

Κάθε χρόνο καταγράφονται περίπου **3000 θάνατοι από καρκίνο του πνεύμονα**, ανάμεσα σε ανθρώπους που εκτέθηκαν σε περιβάλλον καπνιστών.



Στην Αμερική, το **παθητικό κάπνισμα υπολογίζεται σαν η τρίτη σημαντικότερη αιτία θανάτου σε παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών**.

8.000 έως 26.000 παιδιά αναπτύσσουν **άσθμα** κάθε χρόνο στις ΗΠΑ λόγω καπνίσματος των μητέρων τους (καπνίζουν 10 τσιγάρα ημερησίως).

Η έκταση του προβλήματος

Το 42% των ενηλίκων της Ε.Ε. είναι καπνιστές. Υπολογίζεται ότι 1,26 δις άνθρωποι καπνίζουν. Το 2030 το νούμερο θα φτάσει στο 1,6 δις. Το 2030 μόνο το 15% των καπνιστών θα ζει στις ανεπτυγμένες χώρες.

Το πρόβλημα στην Ελλάδα: το 1991 η Ελλάδα ήταν πρώτη στην ημερήσια κατά κεφαλή κατανάλωση τσιγάρων με 7,8, μαζί με τη Βουλγαρία, Πολωνία και Κίνα, όσον αφορά το ποσοστό καπνιστών στις ηλικίες 15-30.

Ο ρυθμός αύξησης του καπνίσματος στον γυναικείο πληθυσμό είναι υψηλός.

Το 10% των παιδιών της 5ης και 6ης Δημοτικού έχουν εμπειρία καπνίσματος. Το 13% των εφήβων, (Γυμνάσιο & Λύκειο), είναι τακτικοί καπνιστές, το 23,1% έχει δοκιμάσει και το 6,7% καπνίζει περιστασιακά.

Η μέση ηλικία έναρξης του καπνίσματος είναι τα 13,9 έτη, με τα αγόρια να πειραματίζονται λίγο νωρίτερα.

Ευτυχώς –τα τελευταία χρόνια- οι χώρες της ΕΕ ακολουθούν μια αυστηρή πολιτική απέναντι στο κάπνισμα, που περιλαμβάνει την απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους και τον εξαναγκασμό των καπνοβιομηχανιών να αναγράφουν προειδοποιήσεις για την επικινδυνότητα των προϊόντων τους. Την 1η Οκτωβρίου 2002 η ελληνική κυβέρνηση συμμορφώθηκε με τις οδηγίες της ΕΕ, απαγορεύοντας, μεταξύ άλλων, το κάπνισμα στους δημόσιους χώρους. Επιπρόσθετα, η Ε.Ε έλαβε μια σειρά μέτρων για την καταπολέμηση του καπνίσματος από το 2004 και εστιάζει σε αυστηρούς περιορισμούς απέναντι στις διαφημιστικές πρακτικές των καπνοβιομηχανιών.



Το κάπνισμα είναι επικίνδυνο.

Το κάπνισμα ΣΚΟΤΩΝΕΙ !

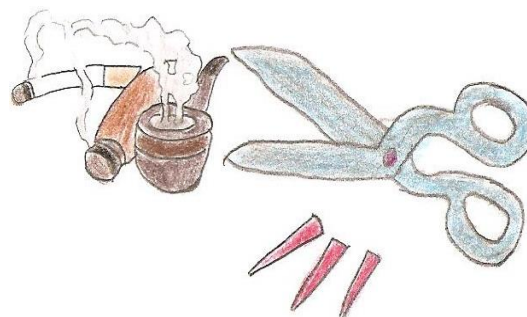
Η απόφαση διακοπής χρειάζεται βοήθεια.

Η απόφαση είναι δική σου: ΤΣΙΓΑΡΟ Η ΥΓΕΙΑ;

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. Απασχοληθείτε με το κόψιμο του τσιγάρου σήμερα! Μην ασχοληθείτε αύριο, μεθαύριο, την επόμενη βδομάδα, τον επόμενο μήνα, ή το επόμενο έτος.



3. Αναπτύξτε την ιδέα ότι κάνετε χάρη στον εαυτό σας που δεν καπνίζετε. Μη δεχτείτε την ιδέα ότι στερείστε το τσιγάρο. Απελευθερωθήκατε από το κάπνισμα επειδή φροντίζετε τον εαυτό σας.

4. Να είστε υπερήφανος που δεν καπνίζετε. Να ξέρετε ότι πολλές καταστάσεις θα προκαλέσουν την ώθηση για ένα τσιγάρο. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την κανονική ρουτίνα σας, όταν κόβετε το τσιγάρο. Μην αισθανθείτε όμως ότι πρέπει να σταματήσετε οποιαδήποτε δραστηριότητα για πάντα. Ό,τι κάνατε ως καπνιστής, θα μάθετε να κάνετε το ίδιο καλά και -ίσως και καλύτερα- ως πρώην καπνιστής.

Φροντίστε τη διατροφή σας: άφθονοι χυμοί φρούτων τις πρώτες τρεις ημέρες θα βοηθήσουν στον καθαρισμό του σώματός σας από τη νικοτίνη. Τρώτε λαχανικά και φρούτα αντί για γλυκά.

5. Δεχτείτε ότι είστε εξαρτημένος. Μια τζούρα και θα εθιστείτε και πάλι στο τσιγάρο. Ανεξάρτητα από το πόσο χρόνο το έχετε κόψει, ποτέ μην σκέφτεστε ότι μπορείτε ακίνδυνα να πάρετε μια τζούρα!



**Όσον αφορά το κάπνισμα,
η επιλογή είναι:
ή όλα ή τίποτα.**

6. Μαζέψτε τα λεφτά που θα ξοδεύατε σε τσιγάρα και αγοράζετε κάτι που θέλετε πραγματικά μετά από μια βδομάδα ή ένα μήνα. Μαζέψτε τα λεφτά για ένα χρόνο και θα φτάνουν ακόμα και για διακοπές.

7. Η τεχνική βαθιάς αναπνοής πρακτικής βοηθά, όταν θα έχετε επιθυμία για τσιγάρο.
8. Πείτε στους ανθρώπους γύρω σας ότι κόψατε το κάπνισμα. Μπορούν να σας βοηθήσουν.
9. Θυμηθείτε ότι υπάρχουν μόνο δύο λόγοι να πάρετε μια τζούρα: είτε θέλετε να επιστρέψετε στο παλιό επίπεδο κατανάλωσής σας, έως ότου σας ακρωτηριάσει το κάπνισμα και σας σκοτώσει, είτε απολαμβάνετε πραγματικά το σύνδρομο στέρησης και θέλετε να το διατηρείτε για πάντα. Εφ' όσον δεν επιθυμείτε κανένα από τα παραπάνω, ήρθε η στιγμή να πείτε στον εαυτό σας:

Ποτέ ξανά άλλη τζούρα !!!!!!!!!!!!!!!

Τώρα ξέρεις ότι



Το κάπνισμα είναι επικίνδυνο.

Το κάπνισμα ΣΚΟΤΩΝΕΙ !

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Δεν είναι εύκολο να πεις

ΟΧΙ στους «πειρασμούς»...

...Ο φόβος, ο πόνος, τα προβλήματα, οι ανασφάλειες, οι απογοητεύσεις, μπορεί να σε οδηγήσουν σε λάθος μονοπάτια...

Μπορείς να πεις ΟΧΙ ...

...Χρειάζεται ελεύθερη βούληση, ενημέρωση, πολλή προσπάθεια, και εσωτερική δύναμη για να μάθεις να αντιμετωπίζεις τις δυσκολίες και να στέκεσαι όρθιος μέσα απ' τις δοκιμασίες...

Μάθε να λες ΟΧΙ

στις «ψεύτικες λύσεις»

που σου προσφέρουν

οι ουσίες, όπως το κάπνισμα.....



Μάθε ν' αντιστέκεσαι.....

Μάθε να κερδίζεις.....Τη ζωή!!!.....