

Κάπνισμα Δύο μαθητές Γυμνασίου της Πάτρας νικητές στη μάχη κατά του καπνίσματος.

# «Οι γονείς μου βουλιάζουν ακόμα πιο πολύ στη μαύρη θάλασσα του εθισμού»

> Οι επιστολές των δύο μαθητών θα πρέπει να ενταχθούν στην αντικαπνιστική καμπάνια του υπουργείου Υγείας

Επιμέλεια  
**ΜΑΡΙΝΑ ΡΙΖΟΓΙΑΝΝΗ**  
rizogianni@pelop.gr

**Μ**ε δύο επιστολές τους -γράμματα το ένα προς τον «Θεό» και το άλλο προς το «Θείο Γιώργο», δύο μαθητές Γυμνασίων της Αχαΐας στέλνουν τα πιο ηχηρά μηνύματα κατά του καπνίσματος. Οι δύο μαθητές του 20ού Γυμνασίου και του Γυμνασίου Οβρυάς κέρδισαν το πρώτο και το δεύτερο βραβείο σε πανελλήνιο διαγωνισμό και οι αναγνώστες των επιστολών τους είτε είναι ενεργοί είτε παθητικοί καπνιστές πήραν το μάθημά τους. Συγκεκριμένα πρόκειται για τον 4ο Πανελλήνιο Μαθητικό Διαγωνισμό: «Παθητικό Κάπνισμα και Ανθρώπινα Δικαιώματα». Οι συμμετοχές ήταν χιλιάδες απ' όλη την Ελλάδα κι αυτό κάνει πιο αξιοσημείωτη την διάκριση των Αχαιών μαθητών και ειδικότερα του Ιωάννη Τσάτσαρη (20ό Γυμνάσιο Πατρών) που κέρδισε το πρώτο βραβείο. Υπεύθυνη εκπαιδευτικός του σχολείου για τη συγκεκριμένη δράση, είναι η φιλόλογος Κωνσταντίνα Μανωλοπούλου. Ο Ιωάννης μάλλον απελπισμένος από τα όσα καταγράφει στο οικογενειακό του

περιβάλλον σε σχέση με το κάπνισμα στρέφεται προς τον Θεό αναζητώντας μία λύση. Το δεύτερο βραβείο κέρδισε η μαθήτρια του Γυμνασίου Οβρυάς Ευανθία Γραβάνη με υπεύθυνη εκπαιδευτικό για τον διαγωνισμό τη Σοφία Μαράτου. Η Ευανθία επέλεξε να γράψει ένα γράμμα προς τον αγαπημένο της θείο και καπνιστή Γιώργο προκειμένου να του επισημάνει τους κινδύνους που επιφυλάσσει το κάπνισμα για τη ζωή του. Οι δύο μαθητές με τους εκπαιδευτικούς τους θα μετακινηθούν αύριο στην Θεσσαλονίκη, όπου θα διεξαχθεί το 7ο Πανελλήνιο Συνέδριο Παιδεία: «Για Έναν Κόσμο χωρίς Κάπνισμα» υπό την αιγίδα της ΑΕ του προέδρου της Δημοκρατίας κυρίου Προκοπίου Παυλοπούλου, στο πλαίσιο του οποίου θα γίνει και η απονομή των βραβείων.

*Εχεις άραγε κοιτάξει ποτέ το πακέτο με τα τσιγάρα που αγοράζεις καθημερινά από το περίπτερο; Εχεις δει τις εικόνες που έχει απέξω;*



## ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΣΑΤΣΑΡΗΣ

### Θεέ μου, Εσύ τι θα έκανες;

Αγαπητέ Θεέ μου,

Σου γράφω γιατί είμαι σίγουρος πως εσύ θα με ακούσεις. Κανείς δεν με ακούει πια. Δεν ξέρω γιατί. Λες και η φωνή μου χάνεται και γω φωνάζω για να ακουστώ, αλλά δεν μπορώ. Θεούλη μου, θέλω να σε παρακαλέσω να με βοηθήσεις να πείσω τους γονείς μου να κόψουν το κάπνισμα. Τους το λέω εδώ και χρόνια, αλλά αυτοί μου λένε πως δεν είναι δουλειά μου και να πάω να παίξω με τα παιχνίδια μου. Εγώ τους ακούω αλλά δεν πάω να παίξω. Με το που φτάνω στο δωμάτιό μου, πέφτω πάνω στο κρεβάτι και βάζω τα κλάματα. Μπορεί να κλαίω για ώρες αλλά μέσα μου ξέρω πως με το κλάμα δεν θα αλλάξει κάτι. Δεν θα με λυπηθούν. Τους αγαπάω και δεν θέλω να τους χάσω. Τόσα περιστατικά έχω ακούσει για καπνιστές που αρρώστησαν βαριά. Βάζουν τον ίδιο τον θάνατο μέσα τους και αυτοί δεν το έχουν καταλάβει. Πολλές φορές όταν οι γονείς μου καλούν φίλους τους στο σπίτι, αρχίζουν να καπνίζουν όλοι μαζί και εγώ στη μέση προσπαθώ να πάρω ανάσα, δεν τα καταφέρνω. Νιώθω τον καπνό να καταστρέφει τους πνευμόνες μου. Αρχίζω να τρέχω. Τρέχω γρήγορα,



πολύ γρήγορα. Βγαίνω έξω στον κήπο. Χωρίς καν να το σκεφτώ παίρνω ανάσες, πολλές ανάσες. Δεν τολμώ να ξαναμπώ μέσα. Μένω έξω, στο κρύο και αναρωτιέμαι πώς αντέχουν. Θεέ μου, Εσύ τι θα έκανες; Εχω προσπαθήσει πολλές φορές να τους κάνω να ξεχαστούν λιγάκι. Για παράδειγμα, πτες το απόγευμα, ο πατέρας μου μου ζήτησε να πάω μέχρι το περίπτερο να του πάρω τσιγάρα. Μου έδωσε τα χρήματα και ένα κουτί, ώστε να του πάρω τη συγκεκριμένη μάρκα. Στη διαδρομή έκανα την έξησ ερώτηση στον εαυτό μου: «Καθημερινά Σου προσευχόμαστε να μας έχεις καλά, γερούς και δυ-

νατούς. Εμείς όμως τι προσπάθεια κάνουμε για να κρατηθούμε ζωντανοί; Ακριβώς ΤΙΠΟΤΑ! Καπνίζουμε, δεν αθλούμαστε, πίνουμε. Όλα αυτά φέρνουν το αντίθετο αποτέλεσμα». Σταμάτησα να σκέφτομαι, είχα φτάσει. Ήταν ένα μεγάλο περίπτερο και είχε μια ξεχωριστή πτέρυγα για τα τσιγάρα. Κατευθύνθηκα προς τα εκεί. Όλα τα πακέτα πάνω τους κάτι έγραφαν, άρχισα να διαβάζω: ΠΡΟΣΟΧΗ ΘΑΝΑΤΟΣ, Ο ΚΑΠΝΟΣ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟΥΣ ΠΑΛΜΟΥΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ, ΠΡΙΝ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ... ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ, ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΤΟΥΣ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ. Σταμάτησα, είχα ανατριχιάσει. Το έβαλα στα πόδια. Στο μυαλό μου υπήρχαν αυτά που είχα διαβάσει. Επεισα τον εαυτό μου να μην τα σκέφτεται. Στον μπαμπά μου είπα ψέματα. Γι' αυτήν τη φορά τον είχα σώσει, για την επόμενη όμως δεν ξέρω. Χρειάζομαι τη βοήθειά Σου Θεούλη μου. Δεν ξέρω τι να κάνω, πώς να φερθώ. Δεν θέλω να σκέπτομαι τα χειρότερα. Βοήθησε με, γιατί όσο περνάει ο καιρός, νιώθω ότι οι γονείς μου βουλιάζουν ακόμα πιο πολύ στη μαύρη θάλασσα του εθισμού... Ένα μεγάλο ευχαριστώ,  
**Γιάννης**

## ΕΥΑΝΘΙΑ ΓΡΑΒΑΝΗ

### Γιατί το κάνεις αυτό στον εαυτό σου;

Αγαπητέ θείο Γιώργο,

θα μπορούσα να σου τηλεφωνήσω αντί να σου στείλω γράμμα, αλλά θεωρώ πως ο γραπτός μου λόγος θα σε επηρεάσει πιο πολύ από τον προφορικό. Αφορμή λοιπόν για αυτό το γράμμα στάθηκε ένα πρόσφατο μάθημα στη Βιολογία, καθώς και οι καθημερινές διαφημίσεις στις τηλεοράσεις και στα περίπτερα για τα τσιγάρα. Στο προηγούμενο μάθημα της Βιολογίας αναφερθήκαμε στους πνευμόνες, στη χρησιμότητά τους και στις ζημιές που μπορούν να προκληθούν σε αυτούς από διάφορους λόγους. Ένας από αυτούς είναι και το κάπνισμα. Εχεις άραγε κοιτάξει ποτέ το πακέτο με τα τσιγάρα που αγοράζεις καθημερινά από το περίπτερο; Εχεις δει τις εικόνες που έχει απ' έξω; Εχεις διαβάσει τι γράφει για το κάπνισμα; Προφανώς και θα τα έχεις δει όλα αυτά στα οποία αναφέρομαι. Το θέμα όμως δεν είναι αν τα έχεις κοιτάξει, αλλά αν έχεις αναλογιστεί πόσο επι-



βλαβές είναι για τον οργανισμό μας το κάπνισμα. Μέχρι και το ίδιο το κουτί στο οποίο περιέχονται. Θα έπρεπε λοιπόν να γνωρίζεις ότι το τσιγάρο το οποίο καπνίζεις συνεχώς, αυτό το αθώο όπως νομίζουμε αντικείμενο, δεν είναι και τόσο αθώο. Ξέρω τι θα μου απαντούσες εάν βρισκόσουν εδώ αυτή την στιγμή: Οτι είναι μια συνήθεια, γι' αυτό δεν κόβεται εύκολα. Κι όμως θείο δεν είναι απλώς μια συνήθεια, αλλά εθισμός. Το

τσιγάρο περιέχει τη νικοτίνη, οι οποία είναι ναρκωτικό και επιδρά στον εγκέφαλο και γενικά στο νευρικό σύστημα. Το χειρότερο όμως είναι ότι έχει οδηγήσει και τους γύρω σου, ακόμη και τα ίδια σου τα παιδιά, σε παθητικό κάπνισμα, καθώς εισπνέουν τον καπνό από το τσιγάρο, το οποίο είναι εξίσου κακό με το να κάπνιζαν. Η προστασία από το κάπνισμα έχει γίνει ανθρώπινο δικαίωμα και οφείλεις να το σέβασαι. Δεν μπορείς να εκθέτεις τους συγγενικούς σου σε έναν τόσο μεγάλο κίνδυνο. Ούτε επιτρέπεται να καπνίζεις σε δημόσιους και κλειστούς χώρους. Τέλος, θα ήθελα να σου κάνω μια ερώτηση: Γιατί καταστρέφεις την υγεία σου; Γιατί το κάνεις αυτό στον εαυτό σου; Θα ήθελα να σου πω ότι όλα αυτά στα γράφω για το καλό σου και δεν θα ήθελα να παρεξηγηθείς. Εάν κατάφερα έστω και λίγο να σε αφυπνίσω, θα είμαι πολύ χαρούμενη. Σε χαιρετώ!  
**Η ανιψιά σου, Εύη!**