

### Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καπνίσματος

Η Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καπνίσματος καθιερώθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) και γιορτάζεται την 31<sup>η</sup> Μαΐου κάθε χρόνο. Στόχος αυτής της ημέρας είναι η ενημέρωση του κοινού για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και η ενθάρρυνση των καπνιστών να απαλλαγούν από αυτή τη συνήθεια, προστατεύοντας έτσι την υγεία τη δική τους και των γύρω τους.

Το κάπνισμα είναι μια από τις πιο σοβαρές απειλές για τη δημόσια υγεία, προκαλώντας περίπου 8 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως κάθε χρόνο. Εκτός από τους καπνιστές, σοβαρό κίνδυνο διατρέχουν και οι παθητικοί καπνιστές. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει χιλιάδες χημικές ουσίες, πολλές από τις οποίες είναι εξαιρετικά τοξικές και καρκινογόνες. Οι συνέπειες του καπνίσματος είναι σοβαρές, καθώς το κάπνισμα σχετίζεται με ασθένειες, όπως ο καρκίνος, οι καρδιοπάθειες και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Επίσης, το ηλεκτρονικό τσιγάρο και το άτμισμα θεωρείται εξίσου επιβλαβές, παρά τη δημοφιλή πεποίθηση ότι είναι πιο «ασφαλές», διότι περιέχει νικοτίνη, η οποία είναι ιδιαίτερα εθιστική, και χημικές ουσίες που μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες στο αναπνευστικό σύστημα και να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιοπαθειών.

Μάλιστα, τα τελευταία χρόνια έχουν αναφερθεί περιπτώσεις **οξείας πνευμονικής βλάβης** από τη χρήση αυτών των προϊόντων, ενώ ορισμένες μελέτες έχουν συνδέσει το άτμισμα με τη μείωση της αναπνευστικής λειτουργίας, ακόμη και με τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Ένα ακόμη επικίνδυνο σημείο είναι ότι οι νέοι μπορεί να εκτεθούν σε **χημικές ουσίες που δεν έχουν μελετηθεί πλήρως** για τις μακροχρόνιες επιπτώσεις τους, ενώ πολλές φορές τα αρώματα και οι γεύσεις στα ηλεκτρονικά τσιγάρα τα καθιστούν πιο ελκυστικά οδηγώντας σε ταχύτερη εξάρτηση.

Πέρα από τη βιολογική διάσταση η υγεία μας έχει και πνευματική σημασία. Όπως αναφέρει ο Απόστολος Παύλος στην Καινή Διαθήκη: **«Δεν γνωρίζετε ότι το σώμα σας είναι ναός του Αγίου Πνεύματος που κατοικεί μέσα σας;»** (Α΄ Κορ. 6,19). Αυτή η φράση μας υπενθυμίζει την ευθύνη που έχουμε να προστατεύουμε το σώμα μας αποφεύγοντας βλαβερές συνήθειες που το καταστρέφουν. Το κάπνισμα, εκτός από τις σωματικές του επιπτώσεις, αποτελεί μια πράξη που αντίκειται στη φροντίδα αυτού του «Ναού».

Η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι εύκολη, αλλά είναι μια απόφαση που αξίζει κάθε προσπάθεια. Αυτό σας το επιβεβαιώνει και ο υποφαινόμενος που κάπνιζε 60 τσιγάρα την ημέρα! Τα οφέλη για την υγεία μας είναι άμεσα και σημαντικά. Από τις πρώτες μέρες η αρτηριακή πίεση μειώνεται, η αναπνοή βελτιώνεται και το σώμα αρχίζει να αποκαθιστά τη φυσιολογική του λειτουργία. Η στήριξη από ειδικούς και η χρήση σύγχρονων μεθόδων βοηθά σημαντικά όσους θέλουν να κόψουν το κάπνισμα.

**Ας κάνουμε, λοιπόν, την Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καπνίσματος την αρχή μιας νέας ζωής! Η υγεία είναι πολύτιμη και αξίζει να την προστατεύσουμε. Ας μην επιτρέψουμε σε μια βλαβερή συνήθεια να καταστρέψει αυτό που ο Θεός μας χάρισε. Το σώμα μας είναι δώρο και πρέπει να το διατηρούμε δυνατό και υγιές. Πάρε τη μεγάλη απόφαση σήμερα! Δείξε σεβασμό στο σώμα σου, αγάπη για τον εαυτό σου και πίστη στον Θεό που σε δημιούργησε. Κάνε το πρώτο βήμα και θυμήσου: **δεν είσαι μόνος σε αυτή την προσπάθεια. Μαζί μπορούμε να χτίσουμε έναν κόσμο ελεύθερο από καπνό, έναν κόσμο γεμάτο υγεία, ελπίδα και ζωή!****

Νίκος Καραπατάκης

Εκπαιδευτικός Θεολόγος