



## Ti & jaz

Besedilo: Nina Rogelj, vodja projekta O2 za vsakega, Mladinsko združenje Brez izgovora  
Fotografije in slikovno gradivo: Shutterstock, Brez izgovora

O2 za vsakega

NO EXCUSE

Mladinsko združenje Brez izgovora

Vesela SOLA



# O kajenju

**Kajenje in cigarete so nekaj, kar vidimo vsak dan tako rekoč na vsakem koraku. Veliko pa se nas sprašuje, kaj je sploh dobrega pri kajenju. Odgovor? Prav nič!**

### Je kajenje res kul?

Vseeno mladi večkrat pravijo, da je kajenje kul, da se boš s cigaretami lažje približal svoji simpatiji in da boš s kajenjem bolj pomirjen. Pa je res dobro, da smrdiš kot pepelnik in imaš rumene zobe ter prste zaradi kajenja? Dvomim, da je to nekaj, kar bi tvojo simpatijo ali kogarkoli privlačilo. Poleg tega cigaretni dim vsebuje sedem tisoč kemikalij, od teh pa jih je 69 takih, ki povzročajo raka! Težko si je predstavljati, da te lahko tako strupena stvar naredi bolj pomirjenega in sproščeneega. Poleg tega cigareta vsebuje še eno zelo nevarno sestavino – to je nikotin. Ta je razlog, zakaj kadilci kadijo toliko let in tako težko opustijo to škodljivo razvado.

### Nikotin je močna droga

Nikotin je zelo močna droga, takšna kot katerakoli druga, ki jo poznaš, je pa tudi smrtonosna v prevelikih odmerkih. Vse droge povzročijo zasvojenost.

**Pri kajenju telo postane odvisno od nikotina, zato kadilci čutijo, da morajo pokaditi vedno več cigaret, da zaužijejo zadostno količino te droge in da se počutijo pomirjene.**

Vendar – ko jim nikotina v telesu primanjkuje, postanejo razdražljivi in nervozni. Vsekakor to ne pomeni, da so med kajenjem kadilci bolj pomirjeni od

tistih, ki ne kadijo! Kot smo že rekli, vse kemikalije, ki jih kadilci vnašajo v svoje telo s kajenjem, močno škodujejo njihovu zdravju, vsi pa vemo, da nismo najbolj srečni, kadar nismo zdravi.

### Tudi pasivno kajenje škoduje

Kajenje ima še ogromno drugih učinkov na zdravje. Slabša imunska odpornost, manjša kondicija, kašelj, astma, prezgodnje staranje kože in sivenje las. To so le nekatere negativne posledice. Žal pa se lahko zgodi, da so žrtve bolezni, ki so posledica kajenja, včasih tudi osebe, ki niso nikoli kadile. Razlog za to je pasivno kajenje. To pomeni, da si v prostoru ali okolju, kjer druge osebe kadijo, in ker takrat vdihavaš vse škodljive snovi, ki so v cigaretnem dimu, to pomeni veliko nevarnost za tvoje zdravje.

**Če si večkrat izpostavljen cigaretnemu dimu, imaš vso pravico, da zahtevaš od ljudi okoli sebe, naj ne kadijo v tvoji okolici ali naj ne kadijo v zaprtih prostorih, ko se v njih zadržuješ.**

Če so se oni odločili škodovati svojemu zdravju, ni prav, da to vpliva tudi na tvoje!

### Pasti tobačne industrije

Zakaj pa je potem toliko kadilcev po svetu, če je tobak tako škodljiv? Za to je kriva tobačna industrija. Ta se je začela razvijati že v sedemnajstem stoletju in je danes ena izmed najvplivnejših in najbogatejših pa tudi najbolj pokvarjenih industrij. Že vrsto let je oglaševala tobačne izdelke kot produkt, s katerim se znebimo kašlja, zaradi katerega smo bolj polni energije in podobne neresnične stvari. S tem so pridobivali nove kupce, da je vse to laž, pa je prišlo na dan šele nekaj desetletij kasneje. O nevarnosti tobaka, kot je npr. počasno in boleče umiranje, znatno nižja kakovost življenja že v mlajših letih, invalidnost in do 50-odstotna verjetnost, da bo ta razvada kadilcu povzročila smrt, pa sploh niso poročali.

**Že leta 1950 je tobačna industrija poznala podatke o zasvojljivosti kajenja ter o škodljivih učinkih kajenja. Da bi se zavarovali pred javnostjo in državo, so te podatke namenoma skrivali in izkrivljali.**

V javnost so množično prišli šele leta 1994. Od takrat so države začele prepovedovati oglaševanje tega smrtonosnega produkta. Tako na primer oglasa za cigarete ne boste mogli videti ob cesti ali na televiziji, vendar pa je oglaševanje ponekod še vedno dovoljeno, recimo na prodajnih mestih tobačnih izdelkov, torej na trafikah in v trgovinah. Tobočna industrija pa je začela uporabljati prikrita načine oglaševanja, osredotočili so se predvsem na mlade. Kljub temu, da so vsa tobačna podjetja na videz strogo proti kajenju mladostnikov, v resnici želijo prav to – pridobiti čim mlajšega kadilca, ki bo njihov produkt kupoval vse do prezgodnje smrti. Tobočna industrija je začela plačevati igralcem, da so

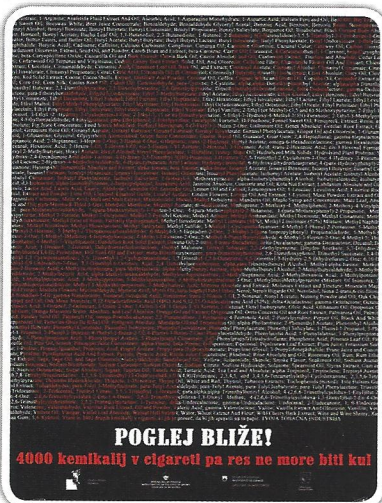
se s cigaretami pojavili v filmih, poleg tega se kajenje vedno večkrat pojavlja v risankah. Če boš pozoren med gledanjem televizije, boš opazil, da je skoraj v vsakem filmu nekdo, ki kadi.

Poleg tega si tobačna industrija prizadeva, da je v življenju posameznika prisotna čim prej. Že kot otrokom so nam v roke potisnili žvečilne gumije v obliki cigaret. Stojnice s cigaretami se pojavljajo na večini zabavnih dogodkov, ki jih množično obiskujejo najstniki.

### Kemikalije v cigareтах

Za vsakega umrlega kadilca si mora tobačna industrija zagotoviti novega kupca – novo žrtev, ki bo njihova stranka vse do prezgodnje smrti. Prej ko ga pridobi, bolj zvest kupec bo. Tudi vseh 7000 kemikalij v cigareтах je tam z razlogom – nekatere so notri zato, da bo imel tobak boljši okus in da bodo ljudje raje kadili, nekatere druge pa so tam z namenom, da nikotin hitreje pride v kri in se zato oseba hitreje zasvoji, kar pomeni, da bo postala reden kupec tobačnih izdelkov. Naj vam naštejemo vsaj nekaj od teh strupenih snovi v cigareti: amoniak (ki je tudi v WC-rački), arzenik (strup za podgane), kadmij (najdemo ga v baterijah), metanol (raketno gorivo) itd. Si predstavljate, da to vsak dan vnašate v svoje telo? Jaz si ne.

Zato bodi kul in se zavedaj manipulacije tobačne industrije ter ne podlegaj njihovem zavajanju!



## Poklepafajmo

### 11-letna Luna nam je pisala:

»Že nekaj časa si pišem z enim fantom na FB in je ful zanimiv. Zdej je predlagal, da se dobiva. A je to zmenek? Kaj vi mislite? A mate kakšne izkušnje s tem?

Si tudi vi dopisujete s kakšno simpatijo? Bi se podali na zmenek, ne da bi prej preverili, s kom se boste dobili? Pomislite na pasti spletnega spoznavanja oz. kaj vas pri spletnem spoznavanju moti in na kaj ste pozorni? Je rek »previdnost je mati modrosti« že čisto za časom ali ga je včasih vredno upoštevati? Kakšne izkušnje imate vi in kaj razmišljate?

Svoja mnenja ali izkušnje pošljite na **PIL, 1536 Ljubljana**, ali na e-naslov **pil@mkz.si**, s pripisom **MOJE MNENJE**. Lahko jih poveste tudi na spletni strani **www.pil.si**. Napišite svoje ime in koliko ste stari! Ti podatki bodo uporabljeni izključno za (morebitno) objavo v tej rubriki in bodo po objavi izbrisani. Upoštevali bomo odgovore, prispele do 24. januarja.

## Mnenja pilovk in pilovcev

### 12-letni Skulli je vprašal:

»A gre vam tud tok na živce kajenje? Pri nas doma oba kadita, da mi ful vse smrdi, še zvezki. Pa nič ne pomaga, če jim kaj rečeš. Zdej se je pa še moj BF začel neki afnat s čiki in sva se zadnič zato skregala, kr gre men to totalno na živce. A nej neham težit s tem?«  
Takole ste odgovorili:

Pros lepo starša, če lah greta vn kadit in povej, da ti use smrdi, kr mi mamu tud eno sošolko, ko smrdi po čikih in to mi ni ušeč. Glede tvojga BFja. Ne bom ti govorila, da si najd druga BFja, sam povj mu pa glede na to, da si star 12, pa najbrž tvoj BF tud, pa že kadi...Sj na kaki žurih pa to...Sam da se »afna«, s tem pa res...Ne govor mu, da naj neha, kr boš use poslabšu, sam reč, da ti kajenje gre na živce in se probi sprijaznit s tem, da kadi. Sam reč, da naj pred tabo proba kajenje skrit. Upam, da sm ti pomagala.

music4ever, 13 let

Ojla, Skulli!

Pri meni doma kadi samo ata, pa še to je v spodnjem nadstropju. Kajenje ima res ogaben vonj. Preden ti začnem dajati navsete, kako preprečiti vonj in zasvojenost, ti dajem »sveto besedo«: TUDI ČE CEL SVET KADI, NAJ TI CIGARETA NE PRIDE V ROKE. Sedaj pa navseti: 1.: Vonj lahko preprečiš z rednim prezračevanjem prostora, s pranjem oblačil in prižiganjem dišavnih svečk. 2.: Če tvoja BF kadi (oz. želi začeti), ji lepo povej, da nočeš imeti »smrdljive« prijateljice. Po mojem je bolje izgubiti prijateljico, ki kadi kot celo OŠ ali še kasneje. 3.: Doma pa: Na vrata nalepi: -znak PREPOVEDANO KAJENJE, -prošnjo PROSIM, KADITE IZVEN NOTRANJIH PROSTOROV, -izrezke in revij, ki dokazujejo SLABE STRANI KAJENJA.

Svetovalna služba XII, 11 let

Dragi Skulli!

Tudi moj oče kadi. Vendar nikogar to ne moti, saj smo se dogovorili, da bo kadil samo zunaj. Zdej nič v stanovanju ne smrdi. Od cigaret se že odvaja in vsi ga pri tem spodbujamo. Vendar me zelo moti, kadar nekateri ljudje pokajene cigarete mečejo kar po tleh in onesnažujejo okolje. Tebi pa svetujem, da z staršema skleneta dogovor. Če živite v hiši, naj kadita na terasi, če pa živite v bloku, pa naj kadita na kakšnem balkonu ali pri odprtém oknu. Za prijatelja pa ti svetujem, da mu povej, da tē to moti. Če bo kadil, naj bo to njegova odločitev. Če je tvoj prijatelj prav tako star 12 let, mu povej, da kajenje ni zdravo in da lahko povzroči veliko bolezni. Nekateri so ozdravljivi nekatere pa tudi ne. Veliko sreče!

Pacman25.); 12 let