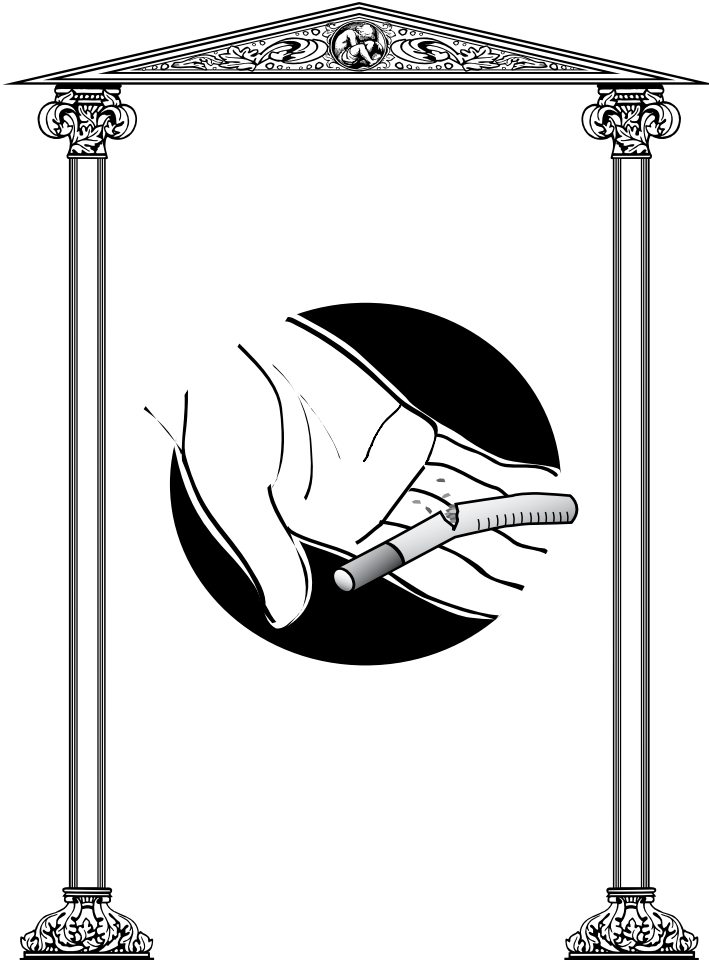


Greek
Guide to Smoking

ΕΝΑ ΑΚΟΜΗ ΜΗΝΥΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ
ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΕΛΛΗΝΕΣ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ.



**ΕΝΑ ΑΚΟΜΗ ΜΗΝΥΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ
ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΕΛΛΗΝΕΣ ΤΗΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ.**

Ο πόλεμος με τον καρκίνο βασίζεται στην δική σας
αποφαση και στην δική σας
εκλογη.

*Μην κανετε την ζωη σας μικροτερη απο οτι θα επρεπε
με το να καπνιζετε καπνο.*

ΤΑ ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ ΣΑΣ

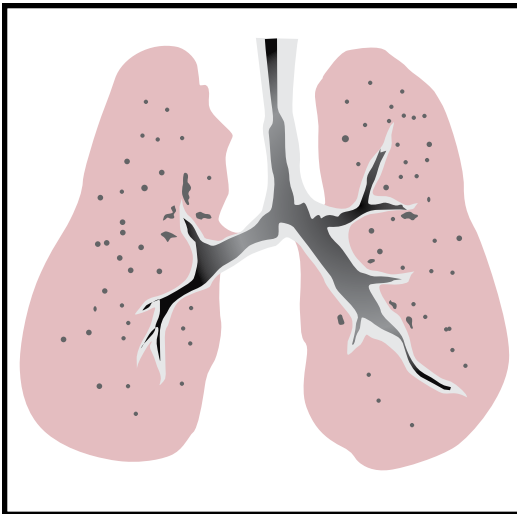
Εχετε μονο ενα ζευγαρι πνευμονια. Πρεπει να
αντεξουν για μια ολοκληρη ζωη. Τα πνευμονια
αναπνεουν περιπου 18 φορες το λεπτο της ημερας.
Η αναπνοη φερνει οξυγονο που δινει ζωη και
αποβαλλει τα αχρηστα. Εαν σταματησει, πεθαινουμε
γρηγορα.

Φυσιολογικα οι ανθρωποι δεν δινουν σημασια στην
σημαντικοτητα της αναπνοης, αλλα με ενα κακο
κρυολογημα στο σθηθος, η μια μολυνσι των
πνευμονων, αναγνωριζουμε ξαφνικα ποσο σημαντικες
ειναι τα πνευμονια μας.

Για μερικες δουλειες, το σωμα εχει αναπληρωματικα
οργανα, αλλα μονο τα πνευμονια μπορουν να
αναπνεουν. Εαν τα κακομεταχειριστετε με το να
καπνιζετε, μπορειτε να τους δημιουργησετε βλαβη,
την οποια δεν μπορειτε να διορθωσετε.

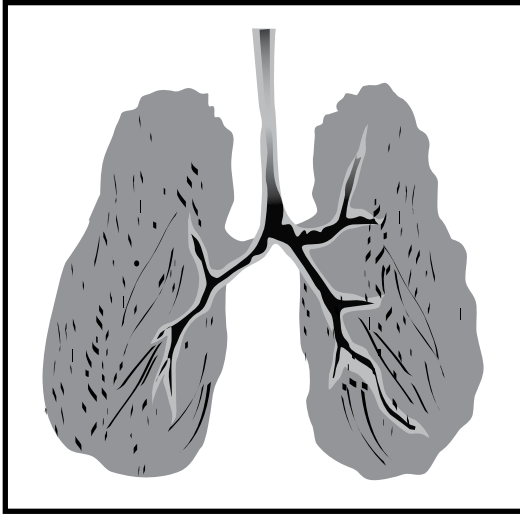
ΤΟ ΤΙΜΗΜΑ ΠΟΥ ΠΛΗΡΩΝΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

Το καπνισμα προκαλει εμφυσημα, καρκινο, και αλλες αρρωστειες. Το εμφυσημα καταστρεφει την ικανοτητα των πνευμονων να διαστελονται και να συστελονται. Να πως φαινεται το εμφυσημα:



Υγιης Πνευμονας

1. Το χρωμα του ειναι κανονικο
2. Οι μικροσκοπικες σα κουλες αερος δεν ειναι κατεστραμ ενοι και μπορουν να εργαζονται

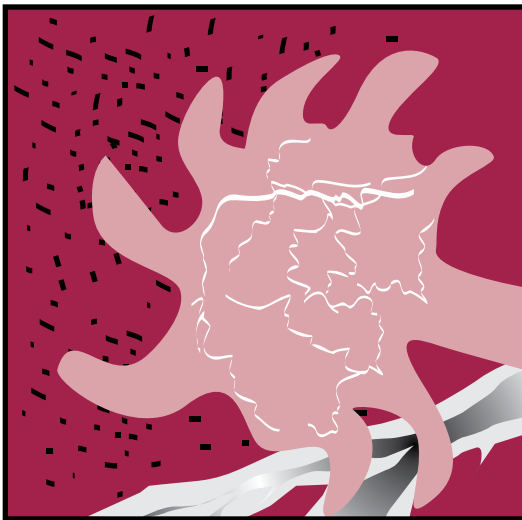


Πνευμονας Καπνιστων

1. Το χρωμα του γινεται μαυρο
2. Οι μικροσκοπικες σα κουλες εχουν εκραγει η μεγαλωσει

θανατος απο εμφυσημα επερχεται διοτι η υπερβολικα εργαζομενη καρδια δεν μπορει να συνεχιση αλλο πια.

Αυτη η φωτογραφια δειχνει πως ειναι ο καρκινος των πνευμονων.



Ο καρκινος αναπτυσσεται οταν κατι, οπως το καπνισμα, καταστρεφει την ικανοτητα των κανονικων κυτταρων να πολεμησουν τα κυτταρα του καρκινου. Αυτα τα κατεστραμμενα κυτταρα αναπαραγονται ραγδαια δημιουργοντας ογκους. Οι ογκοι κλεβουν

τροφή και ενέργεια από το υπόλοιπο σώμα. Μπορούν να μεγαλώσουν αρκετά ώστε να εμποδίσουν ζωτικές λειτουργίες. Εάν η αναπαραγωγή δεν μπορεί να σταματήσει, ο καρκίνος σκοτώνει.

Μια αιτία που ο καρκίνος των πνευμόνων είναι τόσο θανατηφόρος είναι ότι μπορεί να είναι κρυμμένος για πολλά χρόνια. Πολλές φορές έως ότου βρεθεί, ο καρκίνος έχει εξαπλωθεί στο μυαλό, τα κοκκαλά, ή σε άλλα όργανα. Τότε φυσικά είναι πολύ αργά.

Ο καρκίνος των πνευμόνων δεν είναι ο μόνος καρκίνος που δημιουργείται από το κάπνισμα. Ερευνητές βρίσκουν ότι το κάπνισμα συνδέεται με καρκίνους του στοματός, λαιμού, ισοφαγού, κυστίδας, νεφρών, του παγκρέατος και άλλων οργάνων. Το κάπνισμα ενός ανθρώπου μπορεί να επηρεάσει την υγεία και άλλων μη καπνιστών. Ο καπνός περιέχει πολλές από τις ίδιες τοξικές ουσίες που ο καπνιστής αναπνέει.

ΕΤΑΙΡΙΕΣ ΚΑΠΝΟΥ

Με την παροχή των χρόνων οι εταιρείες καπνού έχουν κάνει το κάπνισμα να φαίνεται κομψό, δυνατό, με πολύ πείρα, γοητευτικό.....όλα αυτά όμως είναι λανθασμένα.

ΕΔΩ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΟΡΙΣΜΟΣ

Κάπνισμα τσιγάρου, τραβάνε καπνό, φάτνια, και δηλητηρία μέσα στα πνευμόνια έτσι ώστε να δώσει νικοτίνη στο σώμα, ένα δηλητηριώδες που εθίζει ναρκωτικό.

Οι εταιρειες καπνου ξερουν την αληθεια. Ξερουν οτι αν αποκτησης εθιση στην νικοτινη ειναι πολυ δυσκολο να σταματησης. Φυσικα την τιμη που πληρωνει το σωμα για το καπνισμα δεν τους ενδιαφερει. Αυτο που τους ενδιαφερει ειναι τα χρηματα.

Καποτε καποιος ειπε οτι εαν οι επιδρασεις του καπνισματος φαινοταν στο δερμα μας αντι στα πνευμονια μας οπου δεν μπορεις να τις δης, κανενας δεν θα καπνιζε.

***Η ΑΠΟΦΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΣΑΣ. ΑΝ ΔΕΝ
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ ΜΗΝ ΑΡΧΙΖΕΤΕ. ΑΝ
ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΩΡΑ!***

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΛΗΓΩΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Ο καρκινος των πνευμονων προκαλει περισσοτερους θανατους για τις γυναικες απο οποιοδηποτε αλλο καρκινο. Ο αριθμος των θανατων για τις γυναικες εχει ανεβη 452% μεσα στα 30 χρονια απο τοτε που οι γυναικες αρχισαν να καπνιζουν τοσο οσο και οι ανδρες. Αν ειστε εγκυος η σχεδιαζετε να αρχισετε οικογενεια, δεν πρεπει να καπνιζετε καθολου.

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ Τ

ΜΩΡΟΥ ΣΤΗΝ ΜΗΤΡΑ. Μωρα απο καπνιστριες μητερες μεσος ορος βαρους τους ειναι 170 γραμμαρια λιγοτερο απο τα μωρα των μη καπνιστων γυναικων.

Αυτο δημιουργηται απο διαφορους παραγοντες: Η νικοτινη περιοριζει τις φλεβες και την αναπνευστικη

κινηση και το μονοξειδιο του ανθρακος μειωνει το επιπεδο του οξυγονου στο αιμα του μωρου.

Ο μεταβολισμος βιταμινων επισης αναταρασετε.

Ο ΚΑΠΝΟΣ ΓΥΡΩ ΣΟΥ

Ειναι ξεκαθαρο οτι ο κινδυνος της αρρωστειας οφειλομενος στην εισπνοη καπνου δεν περιοριζεται στο ατομο που καπνιζει. Σαν ενας μη εθελοντης καπνιστης, αναπνεετε λιγοτερο καπνο απο εναν ενεργο καπνιστη, διοτι ο καπνος αναμειγνυεται με τον αερα γυρω σας. Αλλα υπολογιζετε οτι 4,000 θανατοι καρκινου των πνευμονων που παρατηρουντε ετησιως— σχεδον 3% των ετησιων θανατων οφειλονται σε μη καπνιστες. Το καπνισμα ενος ατομου μπορει να επηρεαση την υγεια ακομη και των μη καπνιστων. Ο καπνος περιεχει πολλες απο τις ιδιες τοξικες ουσιες που αναπνει ο καπνιστης. Και αυτος ειναι ο λογος γιατι περισσοτεροι ανθρωποι νεοι και γεροι, λενε οτι οι καπνιστες βγαινουν εξω απο το σπιτι...ακομη και αν βρεχη.

ΠΟΤΕ ΟΙ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ

Μετα που θα σταματησετε το καπνισμα, η πιεση πεφτει σε ενα επιπεδο κοντα, πριν το τελευταιο τσιγαρο. Ενα χρονο μετα το σταματημα, υπερβολικος κινδυνος για στεφανιαια αρρωστεια καρδιας ειναι μισος απο ενος καπνιστη. Δεκα χρονια μετα, ο θανατος καρκινου των πνευμονων ειναι μισος απο ενος συνεχους καπνιστη. Δεκαπεντε χρονια μετα, ο κινδυνος στεφανιαιας καρδιακης προσβολης ειναι εκεινου του μη καπνιστη.

Μερικές από τις μικροσκοπικές σακούλες αερός όπου το οξυγόνο έρχεται μέσα και αέριο φεύγει έχουν σκάσει, ή γίνανε μπαλλόνια. Το καμμένο και μαυρισμένο υπολλήμα αναπτύσσεται όχι μόνο μέσα στα πνευμόνια, αλλά οπουδήποτε ο καπνός του τσιγαρού ταξιδεύει.

Αφού αποκτήσετε εμφύσημα, δεν μπορεί να διορθωθεί. Κάθε αναπνοή είναι αγώνας. Η μη παροχή οξυγόνου καταστρέφει τα άλλα όργανα και κάνει ακόμη και την μικρότερη εργασία δύσκολη. Πολλές φορές, ο

Original Text by:

Niccu Tafarodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:

Katherine Levin, Ph.D.
Multicultural Committee Volunteer

Simplified by:

Rosemarie J. Park, Ph.D.
Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.

Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh
Nickdokht is a Native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.

Text translated by:

Erietta Fotiadis
Erietta is a native of Thessaloniki, Greece. She is a school teacher; at St. Sophia's Greek Orthodox Church, Jeffersonville, PA. She teaches English to foreign students, and also teaches Greek to Greek-American children.

Edited by:

Roula Matsiras
Roula is a native of Thessaloniki, Greece. Her fields are psychiatric social work and health education, and she researches the effectiveness of web-based diabetes disease management. She is also a Ph.D. candidate in health education and volunteers at public schools in drug/alcohol prevention programs.

Guide to Smoking
IT'S YOUR CHOICE
© 2013 C.C.H.
Greek_s04-12