

## Bonton in kajenje!

Škoda, ki jo človekovemu zdravju povzroča kajenje cigaret, je dokazana. Kadilci bi morali upoštevati, da zdravje ni njihova osebna zadeva, zato tudi kajenja ne morejo opravičevati kot osebne zadeve, niti s tem, da kadijo za svoj denar in še zlasti ne, da s svojim bronhitisom ali celo rakom na pljučih nikogar ne ogrožajo, ker te bolezni niso nalezljive. Vendar na nekaj pozabljajo: in sicer, da s kajenjem ogrožajo zdravje soljudi v prostoru in okolici, kjer kadijo. Gre za načelo, da nihče nima pravice zapravlјati svojega zdravja, še manj pa ogrožati zdravja drugih, ne s kajenjem, niti kako drugače. Kadilci tega načela ne upoštevajo. S kajenjem si dosledno kvarijo zdravje, hkrati pa od družbe pričakujejo in zahtevajo, da jim izgubljeno zdravje vrne. Morda jim ga vrne, toda nikoli ne more nadomestiti izgubljenih ur in delovnih dni . . .

### Danes kadi veliko ljudi

V tem trenutku milijoni moških, žensk, mladine in celo otrok po vsem svetu prižigajo cigareto, cigaro ali pipo, in to povsod: v sobi, na ulici, v letalu, na nogometni tekmi, v pisarni. Še pred nekaj desetletji, še preden je ta strast osvojila svet, je bilo marsikje v svetu prepovedano kaditi na obisku s pojasnilom: »Kadite doma; če vam je do tega, da me obiščete, se vzdržite!«

Ni pa treba misliti, da danes, ko vsi kadijo, ni omejitev, niti pravil, ki bi omejevala kajenje. So prostori, kjer je kajenje prepovedano in nikomur ne pride na misel, da bi prižgal cigareto v tovarniških dvoranah, kjer piše »kajenje prepovedano«, ali v gledališču, čeprav ni napisano, niti v letalu, ko sveti lučka z opozorilom »kajenje ni dovoljeno«, ali v sodni dvorani, v avtobusu in drugje.

— Cigarete ne prižgemo na obisku pri bolniku, pa naj bo to v bolnišnici ali doma.

— Prav tako ne kadimo v čakalnici, kjer so bolniki oziroma skupina čakajočih, kajti vsaj enemu izmed njih škoduje cigaretni dim.

— Kajenju se odrečemo tudi ob različnih svečanostih, na primer med poročnim obredom na matičnem uradu, na pogrebu itd.

— Ne kadimo v dvigalu, v vrsti pred gledališko ali koncertno blagajno, prav tako ne ob izhodu iz kinodvorane ali športnega igrišča, kjer je veliko ljudi in lahko s cigareto komu poškodujemo oblačilo.

— S cigareto v ustih ali v roki ne vstopamo v pisarno, stanovanje ali k sosedu.

— Med osnovna pravila sodi tudi, da ne vstopimo s prižgano cigareto v prostor, kjer je več ljudi.

— Pri predstavljanju odložimo cigareto v pepelnik, na ulici pa jo ob taki priložnosti držimo v levi roki.

— Da je cigareta najslajša po jedi, vedo vsi kadilci. Toda, ali smemo kaditi pred jedjo? Strogo povedano: ne! Ne kadimo, dokler poslednji za mizo ne konča z jedjo. Kajti treba je misliti na to, da so za mizo ljudje, ki uživajo v jedi ali ob vonju jedi in vaša cigareta jim pokvari zadovoljstvo. Zato je tudi odveč opozorilo, da nikdar ne sedemo za mizo s prižgano cigareto.

— Med kadilci srečamo lepo navado oziroma pozornost, to je ponujanje cigaret. Samo po sebi je razumljivo, da se bo potrudil moški in ponudil cigareto ženski, vendar je lahko tudi obratno. Le po letih mnogo mlajši človek naj ne ponuja starejšemu. V večji skupini ponudimo cigarete najprej ženskam, med njimi spet prej starejši nato mlajši, prej tuji kot svoji, nato po vrsti moškim; sami vzamemo cigareto zadnji. Ko ponujamo cigarete iz škatle, jih nekoliko izvlečemo, da jil lažje postrežemo. Neolikano je prebirati mehkejšo ali tršo cigareto. Končno ponujeno cigareto prižgemo in kadimo takoj, ne da bi jo spravili v žep z izgovorom: pokadil bom pozneje.

— Če že kadite, kadite dostojno. Ne mahajte z roko, v kateri držite cigareto. Ne govorite s cigareto v ustih. Nikdar ne puhajte dima drugemu v obraz.

— Ko ugasnete cigareto v pepelniku, jo dobro ugasnite, da se dim ne bo kadil drugim v oči.

— Kadilci — neokusno je stresati pepel na krožnik (da o tleh sploh ne govorimo) ter ugašati cigaretni ogorek na krožniku; le-ta sodi le v pepelnik. Nepisano pravilo je: če ni pepelnika, tudi kajenje ni dovoljeno.

— Če sedi kadilec v parku na klopi, naj bo obziren do morebitnega soseda, naj ne puha proti njemu, kajti ta je prišel vdihovat svež zrak, ne pa smradu iz njegove cigarete.

To je le nekaj osnovnih pravil lepega vedenja in vsak dobro vzgojen kadilec jih tudi upošteva.

### **Zgled pedagoških in zdravstvenih delavcev**

Starega načela — zgledi vlečejo, dejanja mikajo — bi se morali zavedati starši, učitelji in vzgojitelji v vseh domovih, kjer biva mladina. Vedenje mladih se ne oblikuje samo z vzgojnimi, temveč tudi z drugimi vplivi. In, ker so zgledi močnejši kot pa nauki, bi morali biti le-ti za zgled in se odpovedati kajenju.

Pogosto dajejo slab zgled skupni prostori v zdravstvenih organizacijah, kjer se vali dim iz ust zdravstvenih delavcev. Bolniki to vidijo. Zdravstveni delavci imajo avtoriteto in tako vplivajo na stališča in vedenje posameznikov in skupnosti, zato lahko močno vplivajo tudi na kadilske nazore svojih bolnikov. Pomemben delež pri tem pa ima tudi zgled, in sicer, da sami ne kadijo.

Toda, ne samo pedagoški in zdravstveni delavci, temveč vsi kadilci bi se morali zavedati, da smejo prižigati cigareto le tedaj, če so v prostoru samo kadilci. Vse prošnje, razprave in glasovanja o prepovedi kajenja bi bile odveč, če bi se kadilci zavedali, da niso sami; za skupnost je treba nekaj žrtvovati in nekaj gramov tobaka bi bila najlažja žrtev . . .