

Tabako kaj ĝiaj fidelaj sklavo

Oldřich Arnošt Fischer

Prelego por Esperantista Klubo en Brno, la 17-an de januaro 2018

Moto:

„Poste mi ekvidis Morton, kiu ĉie inter ili promenis. Ĝi havante akran falĉilon, arkon kaj sagojn laŭtege ĉiujn homojn admonis, por ke ili rememoru, ke ili estas nur mortemuloj. Sed neniu el la homoj ĝian krion obeis zorgante nur pri siaj propraj sensencaĵoj kaj miskutimoj.“

Jan Ámos Komenský, Labirinto de la Mondo kaj Paradizo de la Koro (1623)

En ĉeĥa originalo:

„Naposledy, spatřil jsem Smrt mezi nimi všudy se procházející: ana kosou ostrou, lukem a střelami zaopatřena byvši, všechněch hlasem, aby se smrtedlnými býti pamatovali, napomínala. Ale jejího volání žádný neposlouchal, každý svého bláznovství a neřádu předce hleděl.“

Jan Ámos Komenský, Labyrint světa a ráj srdce (1623)

Kio estas tabako

Tabako (*Nicotiana*) estas ekzota planto, planta genro el la familio Solanaceae, kaj ankaŭ produkto fabrikita de tabakaj folioj. La folioj enhavas kelkajn plantajn venenojn, tiel nomatajn alkaloidojn, el kiuj la plej konata estas nikotino. La tabako estas fumata en cigaredoj, cigaroj kaj pipoj, ankaŭ ĝi estas snufata aŭ maĉata. Nove la tabako estas uzata en vaporigiloj (tiel nomataj „elektronaj cigaredoj“).

Kiel tabako estis alportita en Eŭropon

Jam 6000 jarojn antaŭ Kristo amerikaj indianoj uzadis la tabakon por siaj magiaj ritualoj. En Eŭropon la tabakon alportadis precipe hispanoj kaj portugaloj. Angla soldato kaj vojaĝanto **Walter Raleigh** (1552-1618) en la 16-a jarcento fondis grandajn tabakajn plantejojn en Virginio. La nomo *Nicotiana* devenas el la nomo de franca ambasadoro en Portugalio **Jean Nicot de Villemain** (1530-1603), kiu propagis plantadon de la tabako (1550). En nia lando oni longtempe la tabakon ne sciis, ĉar nur riĉuloj ĝin povis aĉeti. Dum la tridekjara milito (1618-1648), kiam svedoj atakis Bohemion, Moravion kaj Silezion estis, niaj kamparanoj timis fumantajn svedajn soldatojn opiniante, ke la svedoj estas sorĉistoj. Sed baldaŭ ili la fumadon provis kaj jam kontinuus fumi, ofte anstataŭante multekostan tabakon per sekigitaj folioj de indiĝenaj plantoj. Tio signifas, ke ni baldaŭ povos soleni **la 400-an datrevenon de neniigado de nia populacio per la nikotino**.

Cigaredoj povas esti facile fabrikataj, tial jam en la 19-a jarcento la unuaj strataj aŭtomatoj por vendado de cigaredoj estis instalitaj. En ambaŭ mondmilitoj de la 20-a jarcento soldatoj de ĉiuj batalantaj armeoj ricevis cigaredojn.

En la 60-aj jaroj de la 20-a jarcento en Usono pli ol 50 % da viroj fumante misuzis nikotinson. Neniu lando en kiu la fumado disvastiĝis, ĝis nun tiun ĉi drogon seniĝis.

Nun oni la tabakon plantas en 117 landoj de la mondo inter 45° de norda latitudo kaj 30° de suda latitudo. La areo okupas ĉirkaŭ 5,14 milionoj da hektaroj. Ne nur Usono, sed ankaŭ Ĉinio, Indio, Brazilo, Zimbabvo, Malavo kaj Kameruno oni produktas multe da tabako.

En Ĉeĥa Respubliko oni la tabakon plantis ekde la dua duono de la 17-a jarcento ĝis la jaro 1994. En Moravio granda tabaka fabriko situis ekzemple en Hodonín. Oni plantas la tabakon ankaŭ en najbaraj landoj: Pollando, Germanio kaj Slovakio.

El multe da tabakaj specioj nur du specioj taŭgas por fabrikado: virginia tabako (*Nicotiana tabacum*) kaj kampula tabako (*Nicotiana rustica*). Oni fabrikas de tabakaj folioj nikotino, poman acidon, citran acidon, ĥlorofilon (*N. rustica*), anabazino (*N. glauca*) kaj normikotino (*N. glutinosa*, *N. longiflora*). De tabakaj floroj (*N. affinis*, *N. sanderae*) oni fabrikas odoraĵojn por kosmetika industrio. Oni premas tabakan semon farante la oleon, kiu estas uzata por fabrikado de lakoj kaj vernisoj. Tabakaj oleorekremento estas nutraĵo por bestoj. El skapoj oni fabrikas celulozon aŭ ilin uzas kiel hejtaĵon.

Ĉefa tabaka veneno

Nikotino estas tabaka alkaloido. Sulfato de nikotino estas uzata kiel insekticido kaj akaricido. Ĝi estas baza alkatimiga substanco de tabako. Ĝi bindiĝas al nervaj nikotinaj acetilĥolinaj ricevantoj sur membranoj de nervaj ĉeloj kaŭzante pligrandiĝon de aktiveco de digesta trakto, stimulas pensadon, sed samtempe plialtigas sangopremon kaj akcelas koran agadon, kuntirigas vazojn, blokas sintezon de estroĝeno, plialtigas enhavon de grasaj acidoj en sango. Fumantoj multe salivas, tial ili ofte kraĉas. La nikotino kaŭzas ankaŭ ŝvitadon.

Kiel vi povas observi, **en organismo la nikotino kondukas same kiel la viruso en komputilo. Ĝi penetras la organismon, okupacias membranojn de nervaj ĉeloj kaj ŝanĝas tutan metabolismon de la organismo.**

Freŝa nikotino estas senkolora fluidaĵo, kiu ne odoras. En tabakaj folioj la nikotino estas bindita al poma kaj citrona acidoj. La nikotino ne estas tre venena. Homo kapablis transvivi eĉ apliko de 4 g da pura nikotino. Centoj da miligramoj kaŭzas veneniĝon kun krampoj, sed ne morton.

Unu cigaredo enhavas ĉirkaŭ 8-10 mg da nikotino (el tiu amaso nur 1 mg penetras la korpon). Unu dozo de snufa tabako enhavas ĉirkaŭ 4,5-6,5 mg da nikotino (preskaŭ ĉiu nikotino penetras la korpon).

Nikotino ne estas kuracilo de malsanoj de Alzheimer kaj Parkinson.

Danĝereco de la fumado

Winston Churchill: „Mi jam tiel multe legis pri nocivo de la fumado, ke mi decidis ĉesi legadon.“

Tabaka fumo estas enlistita kiel la kancerogeno de la klaso I A, tio signifas: la plej danĝera kancerogeno. Fumo el cigaredoj enhavas pli ol 4000 da ĥemiaj substancoj, el kiuj multaj estas venenaj, eĉ kaŭzantoj de kanceraj. La plej malbonaj estas nikotino, gudro, amoniako NH₃, benzpireno, karbona monooksido CO.

Kiam mi, bestkuracisto, trarigardis multe da mikroskopaj preparatoj de pulmoj kaj spirkanaloj de diversaj bestoj kaj birdoj, mi ĉiam admiris tiun belegan arĥitekturon de organoj. Ĉu homo estis kreita, por ke gudrumu sian pulmon?

Mukozo de spirkanaloj estas kovrita per ĉeloj, kies supra parto havas centojn da cilietoj. La cilietoj senĉese moviĝas transportante mukon antaŭen. Poste la muko kun polvo kaj aliaj malpuraĵoj estas eltusita. Tiel organismo efike sin defendas kontraŭ polvo kaj kaŭzantoj de infektaj malsanoj. Senĉesa movado de la cilietoj estas efika defenda bariero

de la organismo. En spirkanaloj de fumantoj **venena fumo la cilietojn tute paralizas**. Ili ne plu moviĝas, ne ellasas polvon kaj kaŭzantojn de malsanoj el organismo. Tial la fumantoj ne havas efikan barieron kontraŭ polvo kaj fariĝas la unuaj viktimoj de infektaj malsanoj de spirkanaloj.

Fumado plirapidigas arteriosklerozon. Rezultoj estas **apopleksioj kaj koratakoj**.

Fumado de virinoj estas tragika afero, ĉar fumado damaĝas precipe hormonan balancon de la fumantino. Fumado ĉe virinoj kaŭzas 90 % da pulmaj kancerroj, 75 % de ĥronikaj bronĥitidoj kaj 25 % da infarktoj. Koagulado de sango estas pligrandigita, tial la fumantino suferas de varikoj (precipe, se la fumantino uzadas kontraŭkoncipajn pilololojn). Vaskuloj, kiuj alportas oksigenon al haŭto, estas ofte konstriktitaj. Tial la fumantino havas tiel nomatan „nikotinan facon“. Ŝia haŭto jam ne estas elasta, ĝi estas flaveta, sulkita. La fumantino malodoras, precipe se ŝi sian ŝviton kombinas kun malodoro de fumo kaj maskas la miksadon per iu malmultekosta parfumo. Bonan apetiton! Dentoj de la fumantino ofte estas flavaj, pintoj de fingroj estas flavaj, oranĝbrunaj aŭ brunaj. Voĉo de la fumantino fariĝas nesimpatia, kruda, simila al vira voĉo.

Tial la fumantino malfacile serĉas taŭgan partneron. Kiu viro volus la fumantinon, kiu baldaŭ aspektos kiel maljunulino kaj estos ofte malsana? Oni scias, ke la viro, kiu ne fumas, neniam toleras la fumantinon. (Nefumantino kapablas fumanton toleri.) Tial la fumantino trovas nur tiun partneron, kiu fumas. Se ŝi sukcesas koncipi, embrio kaj poste feto en utero suferas de manko de oksigeno, naskita infano estas pli malpeza ol infanoj de nefumantinoj, malbone adaptiĝas al vivaj kondiĉoj, ne estas sufiĉe rezista kontraŭ infektaj malsanoj. Bedaŭrinde nur ĉirkaŭ 20 % da fumantinoj ne fumas, se ili estas gravedaj.

Radioaktiveco

En tabako kaj tabaka fumo enhavas radioaktivajn izotopojn de polonio kaj plumbo (^{210}Po , ^{210}Pb), kiuj devenas de sterkaĵoj. La izotopoj situas en bronĥoj estante bone protektataj per gudro kontraŭ defendo de la organismo, tial ili ne povas esti eltusitaj kaj longtempe, dum siaj duoniĝtempoj, ĉiutage endanĝeras organismon de la fumanto per radioaktiveco. En ĉambroj la izotopoj, kovritaj per la gudro, restas sur ĉiuj surfacoj.

Komparu: Personoj, kiuj loĝas proksime atomenergia centralo ricevas ĉirkaŭ **0,0001 mSv/jaro** (milisivertoj per unu jaro). La fumanto, kiu fumas 1,5 da skatoleto da cigaredoj ricevas la dozon **60-160 mSv/jaro!**

Pasiva fumado

Danĝera estas pasiva fumado. Nefumanto devas nevolonte spiri la aeron, kiun poluis fumanto.

- Aroganta fumanto atendas tramon kaj kompreneble fumas. Kiam la veturilo proksimiĝas, la fumanto forĵetas stumpon de sia cigaredo sur la teron (tie, kie li staras), entramiĝas kaj en la tramo elspiras poluitan aeron el sia malpura pulmo inter aliaj vojaĝantoj (inkluzive de infanoj).
- Frumatene mi iras al laboro. Aero estas pura, ĉar ankoraŭ ne iras multe da aŭtomobiloj. Sed juna fumantino min antaŭiras. Malantaŭ ŝi restas malodoranta poluita aero, precipe se estas nebulo. Mi havas rajton spiri puran aeron, ne venenaĵojn el cigaredo kaj pulmo de la fumantino!

- Mi dum tuta senlabora tago promenis en arbaro spirante freŝan, odorantan aeron por esti sana. Nun mi pertrajne revenas hejmen. La trajno proksimiĝas al ĉefa stacidomo. Junulo ĉe la pordo jam havas inter siaj lipoj pretigitan sian cigaredon. Liaj manoj tremas, ĉar li devis resti 30-60 minutojn sen fumado. Li ekfumas jam sur perono. Antaŭ la stacidomo mi devas iri preter kelkaj gefumantoj, trans nebulo de malodoranta fumo. Pro tio mi inhalis freŝan aeron en la arbaro?

En ĈR ĉiujare mortas 14 000 da fumantoj (inkluzive depasivaj fumantoj).

Aerumado ne helpas, ĉar mikroskopaj globetoj de la gudro restas sur surfacoj en la ĉambro kaj endanĝerigas ekzemple infanojn, kiuj en la ĉambro ludas.

Alkutimiĝo je nikotino

Alkutimiĝo je nikotino estas la stato, kiu devigas la homon fumi, spite de parta scio de sanaj sekvoj. **Tio ne estas manko de volo aŭ pertirbo de personeco**, sed progresema, ĥronika kaj recidivanta malsano (la diagnozo F 17). Se la misuzo de nikotino daŭras longtempe, ĝi kaŭzas fizikan dependecon.

Malpermesoj eĉ punoj de fumado neniam havis efikojn. Homoj scias, ke fumado estas nesana kaj danĝera, sed kontinuas fumi.

Neniu fumanto naskiĝis kun cigaredo en sia buŝo. Infanoj imitas adoltajn homojn kaj faras la unuajn eksperimentojn kun fumado en aĝo ĉirkaŭ 7-9 jaroj. Ili estas influitaj de reklamoj kaj malbonaj ekzemploj de plenaĝuloj, inkluzive de gepatroj, samklasanoj, instruistoj, eĉ kuracistoj kaj pastroj. Infanoj havas **instinkton por imitado** kaj **grupan instinkton**. Infano imitas tion, kion ĝi vidas. Krom tio ĝi ne volas resti ekstere la grupo, al kiu ĝi apartenas. Tial la infano, kiu ankoraŭ ne estas sufiĉe forta personeco, povas esti kaptita en kaptilo de tabako, ensklavigita. Poste, kiam ĝi kapablas ekscii, ke la fumado ne estas bona, tiam estas malfrue, ĉar ĝi jam dependas je nikotino.

Psiĥosociale dependeco estas la unua dependeco: la fumanto bezonas teni la cigaredon en sia mano, ludi kun la cigaredo.

Toksikomane dependeco estas fizika dependeco je nikotino.

Ju pli juna homo komencas fumi, des pli malfacile ĉesas sian miskutimon kaj lia sano estis pli damaĝita.

Abstina sindromo

La fumanto, kiu volas ĉesi fumadon, suferas de abstinaj simptomoj: angoro, deprimoj, insomnio, incito, plimalbona koncentrado, ŝvitado, kapdoloro k.a.

Se la fumanto volas ĉesi fumadon, li 20-90 tagojn tre suferas de abstinaj sindromoj. Nikotinaj ricevantoj en lia cerbumo kutimiĝis je la nikotino. Se ili ne havas regulan alporton de la nikotino, ili ricevantoj kaŭzas la simptomojn. Tial multe da fumantoj sian suferon ne eltenas kaj revenas al la fumado. Vi vidas, ke nikotino kondukas kiel ĉiu drogo: komence kondukas kiel bonega amiko, sed poste kiel kruela **reganto, sklavisto**.

Nur malmulte da fumantoj kapablas ĉesi fumadon. Krom tio eksaj fumantoj revenas al fumado en krizaj situacioj. Fumantoj mallice disponigas cigaredojn al eksaj fumantoj.

Diskutoj kun gefumantoj

Sklavoj de tabako ofte arde parolas pri sia libereco fumi. Ili havas multe da argumentoj, kial ili devas fumi. La plej perfekta sklaveco estas, se la sklavo arde defendas sian rajton esti sklavo. Se mi diskutis kun fumantoj, mi kolektis ilian argumentaron (F = fumanto(ino), N = nefumanto(ino)):

- **F:** Se mi stiras, mi devas fumi por pli bona koncentrado.
N: Kiu ne kapablas koncentriĝi, tiu ne devas stiri.
- **F:** Fabrikoj kaj aŭtomobiloj pli multe fumigas ol fumantoj.
N: Ni, bedaŭrinde, bezonas fabrikojn kaj aŭtomobilojn, sed ne bezonas fumantojn.
- **F:** Mi fumigas, ĉar mi estas libera kaj protestas kontraŭ...
N: Vi ne estas libera. Vi estas nur mizera sklavo de tabako kaj via protesto estas tute neefika. Vi nur sence neniigas vian sanon kaj sanon de viaj proksimuloj.
- **F:** Mi fumigas, ĉar kuloj min pikas.
N: Ekzistas pli efikaj repelentoj, kiuj ne estas danĝeraj por sano.
- **F:** Mi fumigas por varmiĝi.
N: Sed vi fumigas ankaŭ kiam estas +35 °C.
- **F:** Mi estas libera homo, mi povas fari kun mia sano, kion mi volas.
N: Vi havas respondecon al tuta socio. Ĉiu homo devas kondukti tiel, por ke ne estu balasto de la socio, malsana fumanto, kies kuracadon la socio devas financi.
- **F:** Mia kuracado estos pagita de impostoj por cigaredoj. Nia ŝtato la impostojn bezonas.
N: Tio ne estas vero. La kuracado de fumantoj estas pli multekosta ol impostoj, per kiuj ŝtato nur iomete kapablas kompensi egajn damaĝojn kaŭzantajn de fumado.
- **F:** Hitler ne fumis kaj malvenkis la duan mondmiliton, Churchill fumis, sed li la militon venkis.
N: Demagoga argumento. Neniu venkis la militon nur pro tio, ke fumis. Sed se ni nun mencias Hitleron, ni ekspliku, kial li fumadon malamis. Adolf Hitler (1889-1945), havis malbelan infanecon, ĉar lia patro estis brutala alkoholulo kaj fumanto, kiu post reveno el fiodoranta gastejo malgrandan Adolfon ĉiam kruele batadis. Winston Churchill (1874-1965) fumis ne nur tabakon, sed en Indio eĉ opion. Lia longa vivo ilustras **individualajn diferencojn de rezisteco kontraŭ fumado**.
- **F:** La fumado estas moderna.
N: Malvero. Nun nefumado estas moderna. Mi vizitis Francion, Hispanion, Germanion, Italion, Sovetunion, Pollandon, Slovakion, Hungarion kaj Rumanion. Ĉie mi observis indiĝenojn, ĉu ili fumigas. Ju lando estas pli postrestinta, des pli multe da homoj tie fumigas. Civitanoj de progresemaj landoj jam bone scias, ke la nefumantoj havas pli multe da ŝancoj ol la fumantoj.
- **F:** Fumigas precipe homoj de malriĉaj socialaj tavoloj.

N: Malriĉuloj ne fumas pro tio, ke ili estas malriĉaj. La malriĉuloj estas malriĉaj inter alie pro tio, ke ili fumas. (En ĈR nun unu skatoleteto da cigaredoj – dozo por unu tago - kostas ĉirkaŭ 95 Kč (kronoj) = pli ol 3 €, kaj fumantoj fumas ĉiutage.) La fumantoj preferas elspezi sian lastan monon por cigaredoj, ne por manĝaĵo. Vere ili estas **fidelaj sklavoj** de tabako.

- **F:** Se mi en gastejo ne trinkus kaj ne fumus, kion mi tie farus?

N: Jes, la fumanto ne havas alian programon ol fumi (aŭ misuzi alkoholon). Lia vivo estas maleventoriĉa kaj malplena. Kaj fino de lia vivo estos malbela kaj trista.

- **F:** Mi fumas nur malpezajn cigaredojn (*angle*: light).

N: Tio estas nur truko de fabrikantoj kaj vendistoj de cigaredoj. „Malpezaj“ cigaredoj enhavas same multe da gudro, kiel la „pezaj“.

- **F:** Mi fumas nur elektronajn cigaredojn, kiuj estas nedanĝeraj.

N: Tio estas nur truko de fabrikantoj kaj vendistoj de cigaredoj. Elektronaj cigaredoj, kies principon eltrovis Joseph Robinson en la jaro 1927 kaj kiun kreis Herbert A. Gilbert en 60-aj jaroj de la 20-a jarcento, estis patentita en Ĉinio en la jaro 2006. Tio fakte estas vaporigilo, kiu el fluidaĵo kreas aerosolon, kiu similas al cigareda fumo. Kion la aerosolo enhavas? Nikotino, glicerolo, propilenglikolo, trimetilpirazono, gliksalo, metilgliksalo, formaldehido, pezajn metalojn, nitrogenan monooksidon k. a. substancojn, kiujn korpo de homo neniam bezonas. Neniu scias, kiel uzado de elektronaj cigaredoj povas influi sanon de populacio en venonta jarcento. Iam eksplodis la baterio de elektronaj cigaredoj kaj grave vundis fumanton. En ĈR, kiu post Ĉinio, Izraelo, Aŭstralio kaj Turkio fariĝis la kvina lando, en kiu elektronaj cigaredoj estis distribuita (2009). En la jaro 2013 kontrolo de la fluidaĵoj en ĈR montris, ke plimulto da importantoj ne observis leĝon pri markado de ĥemiaĵoj. Fumantoj de elektronaj cigaredoj kutimiĝas inhali pli multe da nikotino ol fumantoj de paperaj cigaredoj. Aerosolo enhavas malgrandajn korpusklojn, kiuj sedimentas en pulmo. Krome nikotino la fumanto de elektraj cigaredoj inhalas aerosolojn de la propilenglikolo k. a. substancojn.

Krimoj

Cigaredoj kaj elektronaj cigaredoj estas facile fabrikataj, imitataj, falsataj kaj smuglitaj. Sed ĉefa afero estas sklava dependeco de fumantoj, kiuj ĉiusemajne elspezas multe da mono por cigaredoj.

Kiam la 31-an de majo 2017 oni malpermesis fumadon en ĉiuj publikaj spacoj (gastejoj, atendejoj ktp.), multe da interretaj diskutantoj ploris, ke tio atakas liberecon de civitanoj. Mi iomete interesiĝis pri tiuj „balantoj por libereco“.

Ekzemplo: Eksa gastejestro R.B. estis jam sesfoje juĝe punita. Lia lasta afero estis nepagado de impostoj kaj smuglado de cigaredoj. Li havis ankaŭ politikajn ambiciojn.

Neniu sekreto estas la vero, ke krimuloj volas penetri Parlamenton por pli facile fari siajn malbonaĵojn. Ili prenas maskojn de „batalantoj por libereco“, sed estas sklavoj kaj volas sklavigi aliajn homojn.

Fumantoj kaŭzis multe da **incendioj**. Ili faras **malordon** en la stratoj, placoj, en naturo, ĉar ofte estas arogantaj, egoismaj kaj forĵetadas stumpojn de cigaredoj tie, kie ili ĝuste staras.

Se fumanto bezonas 20 cigaredoj por unu tago, dum la jaro li bruligas 116 800 cm² da papero. La saman amason da papero oni bezonas por presado de la libro kun 300 paĝoj.

Defendo kontraŭ fumado

Produktantoj kaj vendistoj de cigaredoj serĉas protektantojn inter politikistoj (el kiuj multaj fumis). Supernaniaj tabakaj monopoloj gajnas multe da mono de mizereco de aliaj homoj, tial ili kapablas trovi bonajn juristojn por sia defendo. Neniu kapablas subite malpermesi la fumadon, ĉar multe da homoj dependas je tabako. Sed oni povas postuli, ke la homoj, kiuj respondas por sano de infanoj ne fumu.

En la 30-aj jaroj de la 20-a jarcento ĉeĥa instruisto, arĥeologo, verkisto kaj precipe ega filantropo **Eduard Štorch** (1878-1956) aranĝis en Prago-Libeň la projekton de edukado de infanoj el malriĉaj familioj „Infana Farmo“, kiu sukcese daŭris ok jarojn. Li strikte postulis, ke neniu el liaj helpantoj fumu.

Fama ĉeĥa verkisto, skolta gvidanto **Jaroslav Foglar** (1907-1999), kun skolta nomo Jestřáb (Akcipitro), en siaj multaj verkaĵoj batalis i. a. kontraŭ fumado. En sia libro „La Kabano en la Laga Valo“ (ĉeĥe: Chata v Jezerní kotlině) el la jaro 1939 Foglar rakontis pri du amikoj. Paŭlo estis bona sportisto, Ludoviko estis malforta knabo, kiun liaj samklasanoj ofte ĉikanis, ĉar li ne kapablis sin defendi. Paŭlo Ludovikon ekdefendis, sed ankaŭ devigis ekzerci. Ludoviko akiris bonan sanstaton, fizikan kondiĉon. Ambaŭ knaboj travivis multe da belaj momentoj kaj aventuron en Laga Valo. Sed Ludoviko ekamikiĝis kun pli aĝa knabo Filip, kiu prenis lin en gastejojn. Ludoviko ekevitis Paŭlon kaj komencis fumi. Kaŭze de fumado Ludoviko preskaŭ mortis.

Mi opinias, ke recepto por nefumado jam ekzistas. Ni devas **ŝanĝi pensadon de tuta nia socio, tuta Eŭropa Unio, tuta la mondo**. Ĉar dependeco je la tabago insideme sklavigas tiujn, kiuj ankoraŭ ne scias kaj ne kapablas sin defendi: **i n f a n o j n**. Gepatroj kaj aliaj rilatoj, instruistoj, kuracistoj, pastroj, gvidantoj de junularo, ĝenerale ĉiuj adoltaj homoj, kiuj povas influi malgrandajn infanojn ne devas fumi.

Progresema papo Francisko

Ekde la 1-an de januaro 2018 papo Francisko malpermesis vendi cigaredojn kaj aliajn tabakajn produktojn en Vatikano. Li ne volas gajni monon de dependeco de homoj. Krom tio papo Francisko bone scias statistikon de Tutmonda Sanprotektita Organizaĵo (*angle*: WHO, World Health Organization): **ĉiujare kaŭze de la fumado mortas 7 milionoj da homoj**. Papo Francisko estas saĝa viro. Kiu alia potenculo lin sekvas?

Konkludo

Neniu homo havas tute senprobleman vivon. Sed oni devas serĉi helpon ĉe la Dio kaj neniam uzi tabakon ol aliajn drogojn. Pli facile oni kapablas batali kontraŭ problemoj estante sana kaj riĉa ol malsana kaj sen mono (elspezita por la tabakaĵoj).

Referencoj

- HOFFMEISTER, A. (1956): Dalekohled aneb Kdo nevěří ať tam běží. 1-a eld., Prago, Státní nakladatelství dětské knihy, 181 paĝoj.
- HORA-HOŘEJŠ, P. (1995): Toulky českou minulostí. La 4-a volumo, 1-a eld., Prago, Baronet, 239 paĝoj.
- HORA-HOŘEJŠ, P. (1998): Toulky českou minulostí. La 7-a volumo, 1-a eld., Prago, Via Facti, 222 paĝoj.

- FISCHER, O.A. (2015): Eduard Štorch kaj Antonín Zhoř. Prelego por Esperantista Klubo en Brno, la 4-an de novembro 2015, www.literatura.bucek.name/brno/fischer_antonin-zhor-kaj-eduard-storch_151104.pdf, 7 paĝoj.
- FOGLAR, J. (1993): Chata v Jezerní kotlině. 7-a eld., Prago, Olympia, 188 paĝoj.
- JURKOVÁ, S. (1987): Alkohol, kouření. 1-a eld., Kroměříž, Okresní kulturní středisko, 14 paĝoj.
- KAŠPARŮ, M. (2015): O zemi beze studu. Rozhovory s Maxem Kašparů. 1-a eld., POLASKOVÁ, M. (ed-ino.), Brno, Cesta, 152 paĝoj.
- KAŠPARŮ, M. (2017): Nahoru a našišato. 1-a eld., Brno, Cesta, 117 paĝoj.
- KOMENSKÝ, J.Á. (1978): Labyrint světa a ráj srdce, paĝoj 271-412. In: KOPECKÝ, M. k. a. (Ed.): Dílo Jana Amose Komenského, 3-a volumo. 1-a eld., Prago, Academia, 633 paĝoj.
- NEŠPOR, K. (1994): Kouření, pití, drogy. 1-a eld., Prago, Portál, 125 paĝoj.
- PLUHAŘ, Z. (2009): Chemický slovník esperantsko-český a česko-esperantský / Ĥemia Vortaro Esperanta-Ĉeĥa kaj Ĉeĥa-Esperanta, 1-a eld., Dobřichovice, Kava-Pech, 201 paĝoj.
- PLZÁK, M. (1975): Klíč k výběru partnera pro manželství. 1-a eld., Prago, Avicenum, 333 paĝoj.



Kontraŭfumanta afiŝo.

Indiana ĉefo konsilas:

„Neniam komencu fumi!“

Aŭtoro: O.A. Fischer, 1999