



4 CD +1 DVD

ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΑΤΖΗΓΙΑΝΝΗΣ

Δισκορομπές

ΣΗΜΕΡΑ ΤΟ 4ο CD

FRIENDS

2ος, 3ος, 4ος ΚΥΚΛΟΣ

12 DVD

73 ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ

ΣΗΜΕΡΑ ΤΟ 3ο DVD ΤΟΥ 2ου ΚΥΚΛΟΥ (ΕΠΕΙΣΟΔΙΑ: 13-18)

ΠΡΟΤΟ ΘΕΜΑ

www.protothema.gr

ΤΙΜΗ €2,00 /// (Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ €4,25) /// ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ /// ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2009 /// ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 229

ΕΚΑΝΔΑΛΟ SIEMENS

Χριστοφοράκος: Εδινά συνέχεια χρήματα στον Βαρθολομαίο

Τι είναι στην εισαγγελέα Μονάχου - Μίζες σε 4 υπουργούς για το C4I

ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΟΥΜΠΑΡΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΜΑΦΙΟΖΟΥΣ

ΟΛΟΙ ΟΙ ΒΛΑΣΤΟΙ ΤΗΣ Ν.Δ.

ΜΑΡΙΑ ΣΩΤΗΡΙΟΥ
Στο πλευρό του Καραμανλή η φίλη του Τρομπούκη που εκδιώχθηκε από το γραφείο Σαλμά

Γ. ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ
Από γαλάσιος υποψήφιος Δημοτικός Σύμβουλος «συνέταίρος» στο κύκλωμα της Μαφίας

ΜΙΧ. ΚΥΡΙΑΚΑΚΗΣ
Κομματική επιλογή ο διευθυντής των φυλακών που «φρόντιζε» για τη μεταγωγή Βλαστού

ΕΡΩΤΗΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΛΑ ΣΑΛΜΑ

Θερμοκήπιο κακοποιών το περιβάλλον τριών υπουργών

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΗΝ ΤΗΝΟ

Η Νατάσα πλέει καλύτερα

ΟΡΙΑΝΘΗ ΠΑΝΑΓΑΡΗ
Η Ελληνίδα κιθαρίστρια του Μάικλ Τζάκσον

ΕΡΕΤΤΑ ΚΟΥΡΚΟΥΛΟΥ
Τα τρία φορέματα της κουμπάρας

ΓΡΙΠΗ

ΠΡΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ-ΒΟΜΒΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ Δ. ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ

600 θάνατοι στην Ελλάδα

Οι 8 χρυσοί κανόνες για προστασία από τη νέα μάλιστα

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ HANGOVER?

Η ταινία που έσκιζε στην Αμερική!

Η ταινία που θα συζητάτε όλο το καλοκαίρι!

Η ταινία με την οποία θα σας πιάσει "πνοκέφαλος" από τα γέλια!

Όλα τα παραπάνω!

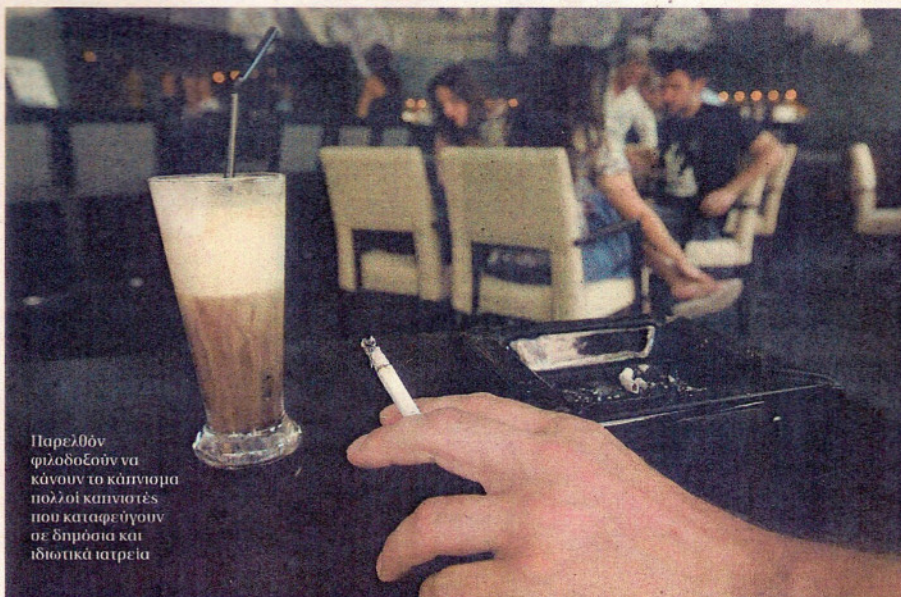
ΑΠΟ... ΦΟΥΓΑΡΑ ΑΚΑΠΝΟΙ!

Ο ΑΝΤΙΚΑΠΝΙΣΤΙΚΟΣ ΝΟΜΟΣ, εκτός από τη δυσάρεσκεια των καταστηματαρχών, φαίνεται ότι έφερε και το αδιαχώρητο στα δημόσια ιατρεία διακοπής καπνίσματος. Εως και τους δύο μήνες φτάνει η αναμονή για το πρώτο ραντεβού στα κέντρα διακοπής καπνίσματος που λειτουργούν στη χώρα μας, γεγονός που φέρνει πολλούς ενδιαφερόμενους σε αδιέξοδο. Με δεδομένο ότι ο αριθμός εκείνων που θα θελήσουν να κόψουν τη βλαβερή συνήθεια θα ανέβει ακόμα περισσότερο τον χειμώνα, οι ιθύνοντες προσπαθούν να βρουν τη χρυσή τομή για τη λύση του προβλήματος. Μέχρι στιγμής, πάντως, πολλοί είναι εκείνοι που απευθύνονται σε ιδιωτικά κέντρα διακοπής καπνίσματος, καθώς επιζητούν να «αποτινάξουν» άμεσα τον καπνό από πάνω τους. Το «ΘΕΜΑ» συνολίγησε με δύο χρόνιους καπνιστές που κατάφεραν να αποβάλουν τη βλαβερή συνήθειά τους μέσα σε έξι μόνο ώρες.

ΤΗΣ ΜΑΡΙΕΛΙΝΑΣ ΜΕΛΑ
marielina.mela@gmail.com



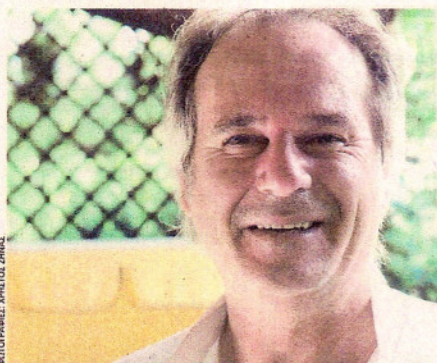
Στα δημόσια ιατρεία διακοπής καπνίσματος η αναμονή για το πρώτο ραντεβού φτάνει τους δύο μήνες!



Παρελθόν φιλοδοξούν να κάνουν το κάπνισμα πολλοί καπνιστές που καταφεύγουν σε δημόσια και ιδιωτικά ιατρεία

Εκοψαν το τσιγάρο μέσα σε 6 ώρες!

Δύο άλλοτε φανατικοί καπνιστές που αποχωρίστηκαν μια κι έξω την προσφιλή τους συνήθεια μοιράζονται με το «ΘΕΜΑ» την εμπειρία τους



Θεοφάνης Σφυρής, 54 ετών

Υπεύθυνος γραφείου κίνησης σε ιδιωτικό σχολείο

«**Η μέρα μου άρχισε και τελείωσε με ένα πακέτο τσιγάρα στο χέρι**»

Επί 39 χρόνια κάπνιζε ανελλιπώς 50 τσιγάρα την ημέρα. Το τσιγάρο ήταν για εκείνον μια επιτακτική ανάγκη, αλλά και μια αγαπημένη συνήθεια. Ο κ. **Θεοφάνης Σφυρής** ήταν ένας μανιώδης καπνιστής, ο οποίος για κανένα λόγο δεν ήθελε να αποχωρήσει το πακέτο με τα τσιγάρα του. Η τύχη όμως φαίνεται να βοηθάει ακόμα και εκείνους που δεν το θέλουν. Πριν από δύο εβδομάδες ο

κ. Σφυρής κατάφερε να το κόψει απλώς επειδή βρέθηκε στο σωστό μέρος τη σωστή στιγμή. Ακόμα και η γυναίκα του δεν μπορούσε να πιστέψει ότι το «φουγάρο» της οικογένειας το σταμάτησε από τη μια μέρα στη άλλη. «**Η μέρα μου άρχισε κι τελείωσε με ένα πακέτο τσιγάρα στο χέρι. Ακόμα και όταν με έπαιρνε ο ύπνος στον καναπέ και ερχόταν η γυναίκα μου να με ξυπνήσει για να**

πάω στην κρεβατοκάμαρα, της ζητούσα να μου ανάψει ένα τσιγάρο, να κάνω δυο τσιούρες και μετά να πάω να ξανακοιμηθώ». Η εμμονή του μάλιστα με το τσιγάρο ήταν τόσο μεγάλη που όταν πριν από λίγο καιρό εισήχθη στο νοσοκομείο με υπόνοια εμφράγματος, εκείνος έπειτα από μία ώρα βρισκόταν στο μπαλκόνι του δωματίου του και κάπνιζε. Παρόλο που ο ίδιος δεν ήθελε και δεν είχε προσπαθήσει ποτέ να κόψει το τσιγάρο, ένα σεμινάριο που διοργανώθηκε από ιδιωτικό κέντρο διακοπής καπνίσματος, στο ιδιωτικό σχολείο στο οποίο εργάζεται, αποτέλεσε και την απαρξή του τέλους της «αστείας» -όπως τη χαρακτηρίζει πλέον ο ίδιος- συνήθειάς. «**Το σεμινάριο διοργανώθηκε από μια εταιρεία που υποσχόταν ότι έπειτα από έξι ώρες παρακολούθησης του σεμιναρίου δεν θα θέλεις να ξανακαπνίσεις. Μπήκα στην αίθουσα από περιέργεια. Πραγματικά δεν μπορώ ακόμα να εξηγήσω το πώς, αλλά μετά το πέρας του σεμιναρίου δεν ήθελα ούτε να μυρίσω τσιγάρο. Θεωρώ ότι τα κέντρα διακοπής καπνίσματος βοηθούν ακόμα και τους πιο απαιτητικούς και χρόνιους καπνιστές να αποβάλλουν τη συνήθεια αυτή.**»



Θεοδώρα Σιδηροπούλου, 36 ετών

Τραπεζικός

«**Δεν μπορούσα να ανέβω ούτε τα σκαλιά μέχρι τον 1ο όροφο χωρίς να λαχανιάσω**»

Η κυρία **Θεοδώρα Σιδηροπούλου** άρχισε το κάπνισμα πριν από περίπου 15 χρόνια, όταν ήταν ακόμα φοιτήτρια. Ο αριθμός των τσιγάρων που έκανε ημερησίως κυμαίνονταν από 20 έως 30 τσιγάρα. Επέλεξε να μείνει στο κέντρο, για να έχει κοντά της περισσότερο και μίνι μάρκετ ώστε να μπορεί να αγοράζει το καθημερινό πακέτο της. Το τσιγάρο

την ακολουθούσε παντού: όταν οδηγούσε, όταν έβγαине, ύστερα από κάθε γεύμα, αλλά και όταν πεζόταν λόγω φόρτου εργασίας. Πριν από τρία χρόνια όμως αποφάσισε ότι είχε έρθει η στιγμή να το κόψει. «**Τα τελευταία χρόνια ήθελα να το κόψω γιατί δεν μπορούσα ούτε στον πρώτο όροφο να ανέβω τα σκαλιά χωρίς να λαχανιάσω, αλλά δεν τα κα-**

τάφερα. Δοκίμασα όλες τις μεθόδους που υπήρχαν και αφού δεν είδα αποτέλεσμα, απευθύνθηκα σε ένα ιδιωτικό κέντρο διακοπής του καπνίσματος». Η κυρία Σιδηροπούλου χρειάστηκε έξι ώρες στο κέντρο διακοπής καπνίσματος για να μπορέσει να αποβάλει τη 15χρονη συνήθειά της. «**Από τη στιγμή που βγήκα από το κέντρο δεν ένιωθα την ανάγκη να καπνίσω. Δεν μου έλειψε ούτε μια στιγμή. Τρία χρόνια μετά τίποτε δεν έχει αλλάξει. Εξακολουθώ να μην καπνίζω και να μην έχω κανένα στερεοτικό σύνδρομο. Τώρα απλά στεναχωριέμαι όταν βλέπω ανθρώπους στο δρόμο να καπνίζουν γιατί μου φαίνεται ότι είναι θύματα ενός πολύ καλού οργανωμένου διαφημιστικού σχεδίου». Παρ' όλα αυτά, όμως, η ίδια δηλώνει ότι δεν είναι αντικαπνιστρια και δεν εννοείται να βρίσκεται σε χώρο καπνιζόντων. Όσο για τις νέες αντικαπνιστικές ρυθμίσεις, η άκαπνη πλέον Θεοδώρα λέει: «**Επιτέλους, ήρθε και στη χώρα μας ο αντικαπνιστικός νόμος. Το μόνο που ελπίζω είναι να τηρηθεί από όλους.**»**