



OGLEDALO

HKZ ULM - EHINGEN



6./2023.

MIRIS CIGARETE – DIM OVISNOSTI

Duhan je čudna biljka koja se pojavljuje u 75 vrsta. Izvorno je turska riječ, ali se proširio iz Sjeverne Amerike. Tisuću godina prije Krista ga poznaje meksičko pleme *Maja*. Također se zove *tabaco* po otoku Tobago. Walter Raleigh ga uveo u Englesku 1586. g. Papa Urban VIII. (1623-1644) ga zabranio a pušače izopćio. Papa Inocent X. je 1650. g. donio bulu protiv pušenja. Sve je to povijest koja dokazuju opasnost.

Usprkos svih poteškoća i zabrana 1856. g. počela je tvornička pre-rada duhana. Neki kapitalisti su na njemu zaradili basnoslovne svote, iako je svima poznato da duhan sadrži: katran, nikotin, ugljični monoksid, da je karcerogena stvar i sl. Danas proizvođači cigareta moraju napisati na kutijama: **pušenje ubija, uzrokuje rak, škodi zdravlju...**, ali ni to nije razlog za prestanak pušenja. Liječnici ga osuđuju i govore kako je štetan, ali ga mnogi od njih konzumiraju. Države vode kampanje protiv pušenja, a kad bi ozbiljno mislile dovoljno bi bilo zabraniti proizvodnju i prodaju. No, na takvim stvarima države ubiru silne poreze.



Duhan se toliko proširio možda baš zato što je toliko osporavan. Nekima je bez njega život nezamisliv a drugi ga ne žele nikako udisati. Pjesnici su ga opjevali, kraljevi i carevi koristili, glumci promovirali i s gustim dimom iz usta filmove snimali, nasikarani kušali, razočarani gutali... jer navodno djeluje opuštajuće.

Pušenje nije kao druge ovisnosti, npr. alkohol, droga i sl., jer se čini bezopasnijim. Posljedice ovisnosti o drogi brzo se očituju a ove od pušenje puno kasnije. Površno gledano odaju dojam da su pušači skoro u svemu jednako sposobni kao i nepušači. Olako shvaćanje problema pušenja dolazi do izražaja kad se čuje: *to mi je jedini porok*, a često se čuje!

Na svjetskoj razini pušenje je postalo globalni problem. Stoga je odlučeno da 31. svibanj bude ***Svjetski dan borbe protiv pušenja***. **Ironija?**

DIM CIGARETE – IZAZOV MLADIMA

Mladi ga danas osobito obožavaju, jer ih prividno čini zrelijima, većima, odraslima. Koriste ga da budu fora i cool i da se prave važni. Za mnoge a posebno za mlade on je statusni simbol društvenog ugleda. Psihološki je razumljivo da je adolescencija razdoblje odrastanja, prelaženja iz djetinjstva u svijet odraslih. Za mnoge adolescente i njihove roditelje taj



prijelaz nije jednostavan i lagan. To je razdoblje intenzivnih promjena u njihovu raspoloženju, sukoba s okolinom, ispitivanja granica, buntovništva, suprotstavljanja autoritetima i raznih eksperimentiranja. U potrazi za vlastitim

identitetom adolescenti iskušavaju različite uloge i sredstva. Većina mladih prevlada to razdoblje bez većih poteškoća, no za neke je ono burno, jer imaju potrebu za raznovrsnim dokazivanjima kojima podlegnu. Opasno je kad to dokazivanje vrše u krugu vršnjaka sklonih asocijalnom ponašanju, a najčešće i prvo posežu za cigaretom.

Ispitivanja u Hrvatskoj su pokazala da 64% djece između 13 i 15 godina proba cigaretu. Zanimljivo je da je među njima 22% djevojčica i 16 posto dječaka. Kada zapale prvu cigaretu, mladi misle da su ušli u svijet odraslih. U tom razdoblju života otkrivaju sebe, stvaraju vlastiti sustav vrijednosti, a utjecaj vršnjaka, najčešće negativan, a iznimno je snažan.

Mnogo je razloga zašto adolescenti odluče zapaliti prvu cigaretu – neki drže da će ih vršnjaci zbog toga prihvatiti, drugi se samo žele opustiti i zabaviti, a neki pak imaju potrebu dokazati se pred prijateljima. Nasreću, nekima pušenje ne prijeđe u naviku, ali mnogi s vremenom postanu ovisni o dimu cigarete i nikotinu.

Ako počnu pušiti u ranoj adolescenciji, veća je opasnost da će nastaviti pušiti i u odrasloj dobi, a neka djeca postanu ovisna o cigareti već i prije punoljetnosti. Kao dodatna opasnost za mlade je negativni utjecaj roditelja pušača, jer oni mladi mnogo češće puše čiji su roditelji pušači. Naravno da bi im roditelji u tome trebali biti pozitivan uzor. Vrlo je važno da roditelji prate razvoj svojega djeteta, te da na vrijeme uoče opasnosti i nastoje mu pomoći u njihovu prevladavanju. Oni ih moraju štiti od negativnih utjecaja okoline, medija, vršnjaka, ulice... Prvi korak u pomaganju prevladavanja te opasnosti je razgovor u pravo vrijeme i na pravi način, psihološka i svaka druga podrška, hrabrenje i poticanje na prestanak. Time mogu spriječiti ovisnost svojeg djeteta o pušenju. Pušenje je često povezano s drugim rizičnim oblicima ponašanja kao što su konzumacija alkohola, uzimanje droga i delinkvencija i sl.

Miris cigarete toliko je moćan da obično počinje kao isprobavanje radi društva i radoznalosti. Jedna cigareta vuče drugu i pušenje pomalo prelazi u naviku a navika u ovisnost. Cigareta postaje sastavni dio života mladih bez koje se ne može. Takvi su na putu da postanu strašni ovisnici, koji mogu lakše bez kruha i vode, nego li bez dima cigarete. Tada veza između cigarete i čovjeka postaje najstrastvenija. Cigareta izgara za njega a on umire za njom. Takvi pušači postaju kasnije teret u obitelji, na radnom mjestu, u društvu, ali oni su spremni i dalje „žrtvovati se“ radi svoga užitka a za druge malo mare. Tako postaju asocijalni sebičnjaci i egoisti. Roditelji to sigurno ne žele.

MOTIVI ZA PRESTANAK

Pisac Mark Twain je rekao: počnete pušiti da bi ste dokazali da ste muškarac. Možete pokušati prestati pušiti do biste dokazali isto. No, početak pušenja je dosta lagan a prestanak veoma težak. Navika je jedna muka a odvika dvije. Kad se organizam navikne na dim cigarete onda je traži. Kad cigareta uđe pod kožu onda se mehanički ispituje jeli u džepu. Takav pušač zaboravlja na mnoge važne stvari ali na cigaretu ne može zaboraviti. Takav dođe u dućan bez novaca, ali s cigaretama. Pri izlazu iz kuće takav pušač će zaboraviti ključeve od kuće, ali upaljač i cigaretu neće. Takav nesvjesno ispituje jesu li te stvari u džepu.

U procesu odricanja od pušenja treba znati da nikotin cigarete izaziva fizičku ovisnost a navika pušenja onu psihološku, koja je često teža u odvikavanju. Put odricanja počinje prvo od fizičke ovisnosti, ali je usko vezan uz onu psihološku ovisnost. Npr. navikli ste



zapaliti cigaretu uz kavu, onda će vas u procesu odricanja situacije kave poticati na pušenje, pa bi ju trebalo izbjegavati. Cilj bi bio steći novu naviku u takvim situacijama bez kave i cigarete.

Mnogi su uvidjeli preveliku opasnost od pušenja i pokušali prestati. No, nisu uspjeli, jer nisu imali snažnu volju i čvrstu odluku. Čvrsta volja brda valja. No, ona treba *zdravu hranu i snagu*.

U procesu odricanja od cigarete dobro je slijediti ove ili slične savjete: izbjegavati situacije pušenja, po mogućnosti odgoditi trenutnu želju za cigaretom; mali motiv za cigaretom može biti velika opasnost da se ponovo počne pušiti; ne nositi cigarete sa sobom; izbjegavati stres i i nervozu; zajedno s drugim pušačima pokušati odricanje; važno je dati sebi i drugima npr. djeci, drugim pušačima... odgovorno i obvezujuće obećanje; promisliti što je korisnije: trenutni ili postupni prestanak; uzeti u obzir razdoblje dobre pripreve a posebno odgovorne aktivacije; eventualni pad ne smije značiti potpuno odustajanje od procesa odricanja i sl.

Osim medicinskog, zdravstvenog, psihološkog i društvenog aspekta, koji mnogima nisu dovoljni razlog prestati pušiti, možda vjericima mogu pomoći i vjerski motivi. Naime, ako petu Božju zapovijed, koja kaže: **ne ubij**, malo šire shvatimo, onda je sigurno da pušenje na neki postupni način ubija vlastito zdravlje, ali i šteti zdravlju ljudi oko pušača. Ovisnici o cigaretama pak donekle krše i prvu Božju zapovijed, koja kaže: **ja sam Gospodin, Bog tvoj i nemaj drugih bogova uz mene**. Naime, njima je cigareta neko božanstvo bez kojeg ne mogu. Tom božanstvu oni kade, služe i klanjaju se. U tom duhu njima je cigareta važnija od Boga. To pak nije kršćanski, ako je dotle došlo.

Zdravstveno gledano pušenje uzrokuje posebne bolesti pluća, karies, bolesti desni, usne šupljine, utiče na boju i opuštenost kože, vrtoglavice... Psihološki mislite da vas cigareta smiruje a u stvarnosti vas razdražuje. Iz svega se da zaključiti da se isplati pokušati prestati pušiti, radi vas i vaših. Jaka volja uz Božju pomoć čuda čini. Može li ovo ljeto bez pušenja??? Zanimljivo je da ni jedna životinja ne puši. Jesu li životinje pametnije od ljudi?

PATRON, PRVA PRIČEST I KRIZMA U SLIKAMA



S koncelebrantima propovjednik vlč. Vilim Koretić, Aalen



Veličanstveni „simfonijski“ orkestar i zbor Aalen – **Hvala!**



Kad se snažne ruke slože, sve na travu polože...
Održani su turniri u odbojci, malom nogometu, boćanju...
bila je i tombola s vrijednim nagradama...
Bogu hvala, vrijeme nas je uglavnom poslužilo...



Naši anđeli – 07.05.2023.



Vrijedne ruke – ali još nisu platili iznajmljeni prostor.. Hvala!



Hrabro i cool predavljanje u Ehingenu...



Naši krizmanici – 20.05.2023.



AKCIJA ZA CRKVU U MAKEDONIJI - novi podatci...



Laichingen 150
Ehingen 3.100 (dar 1.000 + 400)
Ulm 3.750 (dar 650 + 400 +400)
sveukupno – 7.000 EUR

OD SRCA HVALA!

BOG NEKA BLAGOSLOVI!

TERMINI

- 02.06.2023. – Ulm: prvi petak, 18 h ISP, + Misa + klanjanje
- 03.06.2023. – Ehingen: 14 h krštenje, krizma i vjenčanje Jure nec
- 04.06.2023. – **PRESVETO TROJSTVO** – susret Mladih
- 08.06.2023. – **TJELOVO** – nedjeljni raspored
- 10.06.2023. – Ulm: krštenje Crnogatc - **Laichingen**: 16 h – Misa
- 11.06.2023. – 10.nedjelja kroz godinu A – susret Mladih
- 13.06.2023. – **Sv. Anto Pad. – Hr. Vrt, 18,30 h Misa**
- **19,30 h – susret hodočasnika u Svetu Zemlju**
- 16.06. 2023. - **SRCE ISUSOVO** – 19 h Misa u Ehingenu
- 18.06.2023. – 11.nedjelja kroz godinu A
- 24.06.2023. – **Ivan Krst. – DAN HR-VRT** – Program, Misa, lilanje
- Laichingen, 16 h Misa
- 25.06.2023. – 12.nedjelja kroz godinu A – Flohmarkt
- 29.06.2023. – Ulm: 18 h krun + Misa
- 01.07.2023. – Ulm: 11,30 h krštenje Noemi Trpanj
- 02.07.2023. – 13. Nedjelja kroz godinu A - Mladi
- 05.07.2023. – Ehingen: 15 h – Seniori + MolZaj.– Gemeindehaus
- 06.07.2023. – Ulm: 15 h – Seniori + MolZaj

07.07.2023. – Ulm: prvi petak, 18 h ISP, + Misa + klanjanje

MISNE NAKANE

- 02.06.2023. – Ulm: za duše u čistilištu (Marjanović)
04.06.2023. – Ulm: + Ivo Dominković i + Janja Jurkić
- Ehingen: + Anton Žganec
08.06.2023. – Ulm: za sve pok iz ob Julardžija
- Ehingen: + Ivan i Zorka Nevjestić
11.06.2023. – Ehingen: za sve pok iz ob Šmurina
- Ulm: + Iljo, Damljo, Marko i Ivo Oršolić
18.06.2023. – Ulm: + Ivica Lukić
- Ehingen: + Jozo, Anica, Mile i Mara Nevjestić
24.06.2023. – Laichingen: + Katica Ježić
25.06.2023. – Ulm: + Stipan Bošnjak
- Ehingen: + Anka i Pavo Grgić
29.06.2023. – Ulm: + Pejo Nedić
02.07.2023. – Ehingen: + Kata Brkić
- Ulm: na čast Srcu Isusovu

POSEBNE NAJAVE:

**13.06.2023. SV. ANTO PADOVANSKI:
Misa u Hr. Vrtu u 18,30 h i susret hodočasnika u Izrael.
Do tada uplatiti drugu ratu. Hvala!**

**24.06.2023 – SV.IVAN KRSTITELJ – DAN HR. VRTA
S večernjom Misom i krijesnicom (lilanje).**

25.06.2023. prije i poslije Mise Flohmarkt u centru!

POZIV

**-prvopričesnicima i svoj djeci koja bi željeli pjevati u dječjem zboru da se prijave kako bismo organizirali probe i pjevanje.
-pozivamo sve odrasle koji hoće i mogu pjevati u zboru odraslih kako bismo malo proširili i oživjeli klasični zbor!**

Impressum:

Izdaje HKZ Ulm – Ehingen; tel. **0731-23933; 07391 -7558824**

Glavni i odgovorni urednik: vlč. Niko Ikić, tel. **01522 5488820**

Tehnička obrada: Vesna Vukadin – četvrtak: 13-17; Ljiljana Frigan – petak 9-12

E-pošta: svetijosip.ulm@drs.de svetijosip.ehingen@drs.de web: www.kkgulm.de