

Με αφορμή τη συμπλήρωση ενός χρόνου από την εκλογή του Αντώνη Σαμαρά στην προεδρία της ΝΔ θα επιχειρήσω να καταγράψω σε αδρές γραμμές τι μέχρι σήμερα πορεία της και να ικνηλατήσω το μέλλον της.

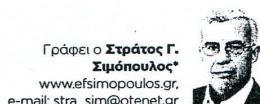
Μετά λοιπόν από μια διακυβέρνηση η οποία οδηγεί σε συντριπτική ήττα, τα κόμματα εξουσίας περνούν μια φάση που ό,τι και να πουν η κοινωνία δεν το ακούει και ό,τι και να πράττουν η κοινωνία δεν το βλέπει και κυρίως δεν το καταλαβαίνει.

Είναι η περίοδος κατά την οποία οι ισορροπίες βρίσκονται στην πρώτη γραμμή και ο πολιτικός λόγος δεν είναι ενίοτις.

Είναι η εποχή που το νέο, έχοντας δίπλα του το παλιό, αναγκάζεται να ισορροπεί ανάμεσα στην αυτοκριτική και τη διακριτική στήριξη. Είναι τα χρόνια που απολογείται για όσα δεν έγιναν ή έγιναν, είτε συμμετείχε στη δημιουργία τους είτε όχι.

Είναι η περίοδος η πλέον κατάλληλη για εσωτερική ανασυγκρότηση και σταδιακή δημιουργία μιας συνεκτικής περί τον πρόεδρο ομάδας, η οποία κινούμενη μέσα σε συνθήκες συνύπαρξης, προσπαθεί αφενός να κρατήσει μόνο ό,τι είναι χρήσιμο από το παρελθόν και αφετέρου να αποτρέψει τη γήρανση του κομματικού μηχανισμού, που νομοτελειακά θα έρθει, αν το παρελθόν διατηρήσει ακεραιώς τις δυνάμεις του.

Άρχισε η δεύτερη φάση της ηγεσίας Σαμαρά στη ΝΔ



Γράφει ο **Στράτος Γ. Σιμόπουλος***
www.efsimopoulos.gr
e-mail: stra_sim@otenet.gr

* Ο Στράτος Σιμόπουλος είναι επιχειρηματίας, μέλος της Πολιτικής Επιτροπής και αναπληρωτής γραμματέας Παραγωγικών Τομέων της ΝΔ.

Οι πολίτες απαιτούν νέα νοοτροπία και νέα πολιτική συμπεριφορά

Μια παρόμοια κατάσταση βίωσε επί έναν χρόνο περίπου η ΝΔ, κατάσταση η οποία είχε και οξεία χαρακτηριστικά ως αποτέλεσμα της άμεσης αναπαραγωγής από τα μέγιστα ΜΜΕ όλων των μικρών ή μεγάλων ενδυνάμωμένων ή απειλημένων αναστασιακών στη ΝΔ.

Το διάστημα αυτό τελείωσε, κατά τη διάρκεια της τελευταίας ΔΕΘ, και όπως αποδείχθηκε από το πολύ επιτυχημένο αποτέλεσμα των αυτοδιοικητικών εκλογών, η ΝΔ ενδυναμωμένη έχει μπει στη δεύτερη φάση της αντιπολιτευτικής περιόδου, με την κοινωνία να ακούει και μάλιστα με προσοχή και να αρχίζει να πειθεται. Είναι η φάση της απίτησης για επεξεργασία και προβολή θέσεων και της ανάδειξης πολλών νέων προσώπων που ως φορείς φρέσκων ιδεών και απόψεων, χωρίς εξαρτήσεις από το κυβερνητικό παρελθόν, κολούνα να πάρουν επάνω τους και το επικοινωνιακό βάρος της αύξησης της επιρροής του κόμματος η οποία θα έρθει σταδιακά όταν οι πολίτες στην τρίτη φάση θα ακούν και θα πείθονται ευκολότερα. Κοντά σ' αυτούς θα βρεθούν και όσα πρόσωπα αναδείχθηκαν στην κυβερνητική περίοδο, χωρίς όμως η συμβολή τους στη διαμόρφωση της πολιτικής της περιόδου εκείνης να θεωρείται από την κοινωνία κρίσιμη.

Πιστεύω μάλιστα ότι η πρόσφατη δημιουργία ενός ακόμα κόμματος το οποίο έχει

στον πυρήνα της δημιουργίας του, αφενός την ανάγκη στήριξης της κυβέρνησης και αφετέρου και σε ανιδιοστική την προσπάθεια αποδυνάμωσης της ΝΔ, θα τη βοηθήσει να απολαγεί από πρόσωπα που παραμένοντας "εντός των τειχών της", θα διαστρέβλωναν την ουσία της πολιτικής της πρότασης και θα θόλωναν την εικόνα της.

Τέλος, η τέταρτη φάση, που μεταφράζει όλη την προηγούμενη δυναμική σε πρόθεση ψήφου για τις εθνικές εκλογές, απαιτεί την εμφάνιση ηγετικής ομάδας, όχι μόνο με θέσεις, αλλά και με προτάσεις για ένα μεγάλο φάσμα θεμάτων, υπό τη μορφή επεξεργασμένων νομοσχεδίων, προσχεδιασμένων από διαβούλευση και βαθιά μελέτη, μέσω επιτροπών αποτελούμενων από πολιτικούς και τεχνοκράτες.

Κανένα κόμμα έως σήμερα στην Ελλάδα δεν τόλμησε να κάνει βέβαια κάτι ανάλογο, φοβούμενο τις αντιδράσεις, διότι με μία παρόμοια πρακτική σίγουρα "κάποιους θα αφησεί και με κάποιους θα πορευθείς" και σύμφωνα με τους όρους της πολιτικής πολιτικής καλύτερα είναι να κρύβεται πίσω από γενικόλογες αναφορές παρά να είσαι σαφής και ξεκάθαρος.

Οι καιροί όμως άλλαξαν, οι πολίτες απαιτούν νέα νοοτροπία και νέα πολιτική συμπεριφορά, κάτι που απέδειξε άλλωστε και το μεγάλο ποσοστό της αποχής στις αυτοδιοικητικές εκλογές.

Η διακοπή του καπνίσματος



Γράφει η **Αλεξάνδρα Πενταράκη***

* Η Αλεξάνδρα Πενταράκη (PhD, CPsychol) είναι κλινική ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια διδάκτωρ Πανεπιστημίου του Λονδίνου, King's College London

Οι κάθεται και αδιάλλακτες απογορεύσεις εμπειρεύουν μια μορφή τιμωρίας και δεν θα βοηθήσουν κανέναν, αντίθετα μπορεί να ενισχύσουν τη συνήθεια του καπνίσματος

Από τον Σεπτέμβριο του 2010 η χώρα μας άρχισε να βιώνει τη νέα νομοθεσία της απαγόρευσης του καπνίσματος σε όλους τους δημόσιους χώρους, μαγαζιά, καφέ, μπαρ και εστιατόρια. Παρόλο που η διακοπή καπνίσματος έχει ξεκινήσει εδώ και πολλά χρόνια σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, όπως το Ηνωμένο Βασίλειο, η Ιταλία και η Ιαπωνία, η Ελλάδα ενεργοποίησε την απαγόρευση αυτή τη χρονιά. Ο νέος νόμος χορηγεί ιδιαίτερα τους μη καπνιστές, αλλά δυσσώρευσε τους καπνιστές, οι οποίοι πραγματικά υποφέρουν από τα νέα μέτρα, αφού θα πρέπει τώρα να καπνίζουν μόνο σε εξωτερικό χώρο. Βέβαια, από ό,τι έχω παρατηρήσει, το κάπνισμα επιτρέπεται σε δημόσιους εξωτερικούς χώρους, όπως είναι οι στάσεις των λεωφορείων και οι εισόδους σε κτίρια κτλ., παρόλο που σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, όπως το Ηνωμένο Βασίλειο, υπάρχει απαγόρευση ακόμη και σε στάσεις λεωφορείων. Η απαγόρευση του καπνίσματος φαίνεται να έχει προκαλέσει διαπροσωπικές αλλαγές, αφού πολλοί καπνιστές παραπονιούνται ότι τα νέα μέτρα τους αποκόβουν από τις παρέες τους, αφού δεν θα μπορούν να καπνίζουν σε κοινωνικές εκδηλώσεις ή κατά τη διάρκεια ενός καφέ. Έχω επίσης ακούσει πολλούς, ακόμη και σε ραδιοφωνικά προγράμματα, να χαρακτηρίζουν τα νέα μέτρα ρατσιστικά, αφού δεν παίρνουν υπόψη την ανάγκη των καπνιστών και δεν διαχωρίζουν σημεία μέσα σε μαγαζιά ή δημόσιους χώρους όπου θα επιτρέπεται το κάπνισμα. Το ερώτημα είναι αν τα νέα μέτρα σπρίζονται σε στοιχεία που υποστηρίζουν την κάθεται εφαρμογή του νέου νόμου, όπως και αν υπάρχουν λύσεις για αυτήν τη νέα πραγματικότητα που αγγίζει την ελληνική κοινωνία.

Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, το παθητικό κάπνισμα έχει συσχετιστεί με το έμφραγμα, τη στεφανιαία νόσο, τα αναπνευστικά προβλήματα και τον πονοκέφαλο. Πρόσφατες επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι στη Γαλλία, για παράδειγμα, παρατηρήθηκε σημαντική μείωση κατά 15% στην εισαγωγή ασθενών με εμφράγματα έπειτα από την απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους, εστιατόρια, καφέ, μπαρ. Θα πρέπει βέβαια να γίνουν περισσότερες και πιο μακροχρόνιες έρευνες, για να δούμε πραγματικά το όφελος της διακοπής καπνίσματος σε δημόσιους χώρους. Βέβαια, το κάπνισμα είναι πολύ επιβλαβές για τους ίδιους τους καπνιστές, αφού δημιουργεί πολλά προβλήματα υγείας, όπως έμφραγμα, αναπνευστικά προβλήματα, καρμικό του λάρυγγα και του στόματος, εγκεφαλικά. Η διακοπή καπνίσματος έχει σημαντικά οφέλη και για τους καπνιστές, αφού βελτιώνεται σημαντικά η υγεία τους. Πολλοί πιστεύουν ότι αφού είναι χρόνια καπνιστές δεν θα ωφεληθούν από τη διακοπή του καπνίσματος, αλλά αυτή η άποψη αποτελεί λάθος πεποίθηση.

Σίγουρα όλοι αποδέχονται ότι το σφέλη της διακοπής καπνίσματος για την υγεία είναι πολλά. Με λίγα λόγια, ζεις περισσότερο και έχεις καλύτερη υγεία από τους καπνιστές. Η απελευθέρωση όμως από το κάπνισμα/καπνικό είναι δύσκολη, γιατί αφορά δύο πεδία, τη χημική εξάρτηση και τη συμπεριφορική μέθοδο.

Είναι δύσκολο, λοιπόν, να απαυούμε από τους καπνιστές να μην μπορούν να καπνίζουν σε δημόσιο χώρο, καφέ ή μπαρ, αφού το κάπνισμα για αυτούς είναι όχι μόνο μια δυνατή απόλαυση αλλά και μια ισχυρή συνήθεια (συμπεριφορική και βιολογική εξάρ-

τηση), την οποία έχουν συνδυάσει με τη διασκέδασή τους, τον καφέ τους, τις δραστηριότητές τους. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν λύσεις, όπως το να υπάρξει η σταδιακή μείωση των χώρων καπνιστών μέσα σε ένα εστιατόριο, καφέ, μπαρ ή η ύπαρξη ειδικών χώρων για τους καπνιστές. Οι κάθεται και αδιάλλακτες απογορεύσεις, οι οποίες στην ουσία εμπειρεύουν μια μορφή τιμωρίας, δεν θα βοηθήσουν κανέναν, αντίθετα μπορεί να ενισχύσουν τη συνήθεια του καπνίσματος, αφού η παράταση ενός τσιγάρου θα δημιουργήσει ακόμη περισσότερη λαχτάρα για τσιγάρο και πιθανή αύξηση του καπνίσματος.

Παρόλο που η διακοπή καπνίσματος μπορεί να είναι δύσκολη υπόθεση, αυτό δεν σημαίνει ότι είναι ακατόρθωτη. Η ενίσχυση της θέλησης, η αναγνώριση των εκλυτικών παραγόντων που οδηγούν στο επόμενο τσιγάρο και στη συνέχιση του καπνίσματος, όπως η ευχαρίστηση, τα αγχογόνα ερεθίσματα, η κατάθλιψη, η απελευθέρωση από την ισχυρή συνήθεια-συμπεριφορά του καπνίσματος, αλλά και η κατάλληλη αντιμετώπιση των στερητικών συμπτωμάτων που μπορεί να έχει κάποιος από τη διακοπή είναι παράγοντες που θα πρέπει να αντιμετωπιστούν, για να υπάρξει η ριζική αλλαγή της απελευθέρωσης από το κάπνισμα. Αν κάποιος σκεφτόταν το σφέλη που θα αποκομίσει από τη διακοπή καπνίσματος για την υγεία του όχι μόνο για τον εαυτό του αλλά και για τα άλλα άτομα γύρω του, όπως τα παιδιά, οι φίλους, οι συνεργάτες του, τότε θα μπορούσε να αναζητήσει τους κατάλληλους τρόπους που θα τον βοηθούσαν να απαλλαγεί. Το μόνο που χρειάζεται είναι η ενίσχυση της θέλησης και η θέληση για να απολαύσει περισσότερες χαρές στη ζωή!