



На благо Отечества

ВОПРЕКИ

г. Саратов, ул. Григорьева, 45

ГАЗЕТА САРАТОВСКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

№ 195, 24 мая 2011 г.

31 мая – всемирный День отказа от курения



<http://www.project.su/news/p3-3>

В мае 2003 года Всемирной Организацией Здравоохранения была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились более 90 стран, в том числе и Россия. Борьба с курением идёт во всём мире. В 140 странах были приняты законы, ограничивающие курение. В Сингапуре существуют целые «некурящие» кварталы. В Америке некоторые фирмы вообще отказываются брать на работу курильщиков. В Турции за курение в общественных местах можно попасть даже в тюрьму. В Австралии завтра появится полностью не курящий город.

Тем временем люди курят. Кто по привычке, кто за компанию, кто по незнанию, кто просто так. Самые курящие страны – это Китай, США, Россия, Япония. Самое большое количество сигарет в мире выкуривает Китай (более чем 30 %), где курит примерно 60 % мужчин. Ежедневно в мире выкуривается свыше 15 МИЛЛИАРДОВ сигарет!!!

По данным Всемирной организации здравоохранения:



- в мире 90 % смертей от рака лёгких, 75% – от хронического бронхита и 25% – от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
- каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
- в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшекласников и студентов – 53 % юношей и 28 % девушек;
- заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60 % российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95 %).

– курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России и шести миллионов во всём мире. Цель Международного дня отказа от курения – способствовать снижению распространённости табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоёв населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Однако, даже при хорошей осведомлённости о вреде курения для здоровья, немногие люди стремятся избавиться от пагубной привычки. Даже врачи, которые по определению должны бороться за здоровье человечества, курят в ординаторской как паровозы. Шоумены и звёзды в рекламе и на спецпроектах говорят о вреде курения, оставаясь при этом сами курящими. И пока в борьбе с курением побеждает зависимость человечества от табака. Зависимость как финансовая, так и физическая.



31 мая 2011 года молодёжное движение «Трезвый Саратов» Саратовской общественной организации трезвости и здоровья, клуб любителей ходьбы и бега «Сокол», клуб «Звёздная мелодия» (объединение людей, ратующих за гармонично развитую личность) проводят у памятника Н.Г. Чернышевскому пикет с целью агитации за отказ от курения. Начало пикета в 19 часов.

Прочитал в одной из старых газет (название не знаю, товарищ прислал мне вырезку из какого-то издания) статью «Закон с нами». Автор пишет, что наконец-то и у нас законодатели обратили внимание на травлю людей и попытались прекратить её или хотя бы снизить вред от неё.

Травлю в прямом смысле слова – нас заставляют дышать отравленным табачным дымом. Это тот случай, когда не скажешь: «Не нравится – отойди в сторонку!» Даже если не связываться с хаммами и уступать им, ничего не получится: сторонку искать придётся очень долго: как пишет автор заметки «Закон с нами», «даже один-единственный курящий отравляет ядовитыми веществами табачного дыма пространство на 90 метров вокруг себя, то есть практически девятиэтажный дом весь отравлен из-за того, что один человек выкурил сигарету!».

Вот почему во многих странах принимаются законы, запрещающие курение в общественных местах. Принят такой закон и в России: 10 июля 2001 года президент В.В. Путин подписал федеральный закон «Об ограничении курения табака». Через полтора месяца будем отмечать десятилетие этого мёртворождённого закона. Почему мёртворождённого? Да потому, что никто из курильщиков не обращает никакого внимания, где можно, а где нельзя курить: «мне надо, вот я и курю» – этому эгоистическому правилу следует всякий курильщик, невзирая на возраст, пол, образовательный ценз. Таково свойство табака-наркотика: нутро требует отравы, «а кто не спрыскался – я не виноват». Курильщиков же если не большинство, то подавляющее меньшинство: если одна выкуренная сигарета отравляет целый многоквартирный дом, то что говорить о толпах идущих с сигаретами в зубах по городу? И ведь они даже не нарушают вышеупомянутый закон: улица, согласно этому закону, к числу общественных мест не относится!

Слава Богу, в обще-

ЗАКОН С НАМИ?



ственном транспорте – автобусе, трамвае, троллейбусе – курильщики стесняются дымить. Не потому, что боятся навредить ближнему своему: из-за опасения пожара. Правда, один «смелый» всё же находится, он курит, а сотня пассажиров вынуждена дышать дымом, не делая замечания курильщику, если же кто и осмелится возвысить голос, то получит дружный отпор других пассажиров: «У него работа нервная! Не раздражайте водителя!» Да, да, речь идёт о шофёрах, которым закон не писан, вернее писан, да ими не читан, а если и читан... «Подумаешь, я курю. Не нравится – езжай в такси!» Такой дымок не может представить, как страдает, скажем, астматик, вынужденный задыхаться в прокуренном автобусе, едущи на работу.

«Не разрешается курение на рабочих местах, городском, природном и воздушном (при продолжительности полёта менее трёх часов) транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, в организациях здравоохранения и культуры, в помещениях, занимаемых органами госвласти, за исключением специально отведённых для этого мест». Весь закон состоит из непоследова-

тельных предложений: одной рукой запрещают, а другой – разрешают. В закрытых спортзалах курить нельзя, а на стадионе – можно! Следовательно, приоритет отдаётся курильщикам, некурящим же комфорта на стадионе не видать. В органах госвласти курить нельзя, но в туалетах – можно, и дым оттуда распространяется по всему зданию, то есть запрет на курение – фикция!

Что касается органов власти, то они, как сказано в заметке «Закон с нами», «органам исполнительной власти после вступления закона в силу вменяется в обязанность через СМИ регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде табака». Опять всё как-то расплывчато, неконкретно. Что значит регулярно? Раз в год, ежемесячно, еженедельно? Редакция потребует оплаты за эти материалы, а по какой статье расхода списывать затраты на пропаганду? Поэтому органы власти остаются «невменяемыми», относительно вменяемости им агитации за противодействие табачной агрессии.

Есть и конкретные указания, что и как делать работникам киноискусства и телевизионщикам: закон прямо предписывает: не допускается демонстрация

курения табака «во вновь создаваемых телепрограммах, фильмах и спектаклях», а также «демонстрация курения табака общественными и политическими деятелями в средствах массовой информации». Кто и когда выполнял эту строку закона? И если кто и захочет следовать букве закона, то останется без спонсорской поддержки: съёмки фильмов оплачиваются производителями легальных наркотиков – алкоголя, табака – с тем, чтобы герои фильма пили и курили. Не верите? А проанализируйте любой из новых фильмов (в старых советских фильмах персонажи дымили по другой причине – тогда курение не считалось предосудительным), и вряд ли вы найдёте кинокартину или телесериал, где герои не хватались бы на сигарету, то за рюмку, причём как отрицательные, так и положительные. Складывается такое впечатление, что сценаристы и режиссёры задалась целью убедить зрителя: каким бы ты ни был в жизни, хорошим, посредственным или негодяем, ты должен пить и курить.

Закон 2001 года предполагал разработку правительственной программы мероприятий по ограничению курения табака, пропаганде знаний о вреде курения, а также создание соответствующих образовательных программ. Русская пословица гласит, что обещанного три года ждут. Прошло уже три раза по три года, и где они, эти программы и мероприятия, долженствующие противостоять натиску табачных компаний (а они все в руках частного зарубежного капитала, которому плевать на законы аборигенов, с которых нужно только собирать дань за проданные сигареты)?

Так с нами закон или против нас?

Николай Михайлович
ХОХЛОВ
г. Энгельс

БЕРЕГИТЕ ВОЗДУХ – БЕРЕГИТЕ МОЗГ

Каждое живое существо стремится к миру радости и счастья. Жить хочется всем и жить хочется хорошо. Мешают жить happily problems.

Человек – это единственное существо на Земле, наделённое способностью разумно оценивать происходящее и фиксировать сознательно время. Не говоря уже о возможности причинно-следственного восприятия событий.

При рождении человека выделяется время, которое по экспоненте стремится к нулю. Время тает, образуя пустоту для расширения мозговой программы. Мозг живёт только за счёт времени. Он обожает напряжение и не отдыхает никогда. Днём обслуживает тело, ночью работает по своей программе. Сохранить ясность мозга помогают тренировки тематическими беседами, работа с книгами, решение кроссвордов, задач, интеллектуальные игры.

Наш мозг очень тонкий

инструмент. Самой большой загадкой природы является человек, его способность мыслить, рождать слова, а слова управляют жизнью.

Мозг – изумительно красивая субстанция, субстанция желеобразная, субстанция, которая гораздо легче всего, что есть в нашем теле. Если о теле ещё как-то задумываются, то мозгом почти никто не занимается.

Мозг живёт очень трудной и напряжённой жизнью. Мозг совсем иной, чем тело. Он имеет, в отличие от тела – четыре желудочка, о которых нужно правильно заботиться.

Потребность мозга в кислороде и питательных веществах велика: мозгу требуется 1/5 всего объёма крови. При сужении сосудов уменьшается поступление с кровью кислорода и питательных веществ к мозгу, что нарушает его работу.

Человеку даровано два

типа дыхания – аэробный и анаэробный, и если люди не умеют пользоваться этим, то используют внешний допинг.

У нас внутри есть никотиновая кислота, которой вполне достаточно для текущих процессов в организме, для нормальной и даже замечательной работы мозга. Но, к сожалению, люди совсем не умеют пользоваться этим циклом, и им приходится брать этот никотиновый допинг извне, а когда человек начинает использовать допинг, его головной мозг работает только на 3-4 %, всё остальное простаивает.

Почему существо, чей мозг способен быть настолько объёмным и вместительным, что может охватить пространство с размером со Вселенную и проникнуть в тайны времени, почему человек гасит опорные частоты своего мозга – «тычет отвёрткой» в тончайший и сложный механизм, в котором,

как оказалось, он совсем не разбирается? Под «отвёрткой» подразумевается не что иное, как сигарета.

Курение распространено лишь в слаборазвитых и развивающихся странах, в то время как в развитых странах число курильщиков резко сокращается. Курить здесь становится не модно.

Почему же люди продолжают курить? Несмотря на угрозу болезней и инвалидности, несмотря на риск скорой и страшной смерти и раннего маразма?

Человек – это, прежде всего, существо думающее, и если ему правильно объяснить, то он, как правило, начинает за собой наблюдать. Задача – показать причину, чтобы человек знал, ради чего он это делает, а если не знает, то зачем делать?

О.М. ЯКОВЛЕВА,
заведующая клубом
ходьбы и бега «Сокол»

В статье использовались материалы газеты «Ритм-время»