

# ЗАЩИТИТЕ ДЕТЕЙ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Не случайно всемирный День отказа от курения (31 мая) соседствует с Днём защиты детей.

В советские годы мы, дети, не понимали смысла этого праздника: от чего защищать детей, если и так всё хорошо вокруг: войны нет, голодных и нищих беспризорников тоже, каждый маленький гражданин страны имеет возможность учиться и выбирать свою судьбу, приобретая ту или иную профессию.

Сегодня многое утрачено, и есть от чего защищать детей. Взрослым надо постоянно напоминать, от каких напастей надо оберегать подрастающее поколение. С лета прошлого года такое постоянное напоминание печатается на пачках сигарет: «Защитите детей от табачного дыма». Призыв этот говорит о том, что нужно не курить в присутствии детей, чтобы, во-первых, не заставлять их дышать

отравленным воздухом, а во-вторых и в-главных – не давать примера: если бы взрослые не курили, то и подростки не тянулись бы за сигаретой, стремясь таким образом утвердить свою взрослость. Но многие ли курильщики понимают, что дурной пример заразителен? Отцы даже ради своих сыновей не хотят отказаться от табачного пристрастия, не хотят поступиться своим привычным образом жизни для того, чтобы оградить детей от негативного влияния. Но должен же кто-то разорвать эту цепь, освободить себя и своё потомство от невесомых, но таких крепких объятий табачного дыма! Почему бы не сделать это сегодня? 31 мая, во всемирный День отказа от курения – удобный повод, чтобы исполнить призыв: «Защитите детей от табачного дыма!»

<http://dr-serbskij.livejournal.com/107015.html>



## «УЖ СКОЛЬКО РАЗ ТВЕРДИЛИ МИРУ...»

Ну как не написать в родную газету ко дню отказа от курения мне, врачу с более чем 50-летним стажем антитабачной пропаганды? Вот я и пишу. Для кого? Учитывая пока ещё небольшой тираж нашей газеты, прежде всего для тех, которые избавились от алгоголя, но продолжают «дружить» с табачком. Кстати, больные туберкулёзом, лечением которых я занимаюсь многие десятилетия, часто заявляют, что отказаться от курения им много труднее, чем от пьянства. Вот ведь как! И это потому, что курение плотно кормит любой день и не требует какого-либо обоснования, кроме простого: я курю. А алкоголь-то как раз и требует. Помните, как известный киноперсонаж ходил с бутылкой и отрывным календарём? И смех и грех. Так что значительно большая врожденность курения существенно мешает с ним расстаться даже вполне образованным людям.

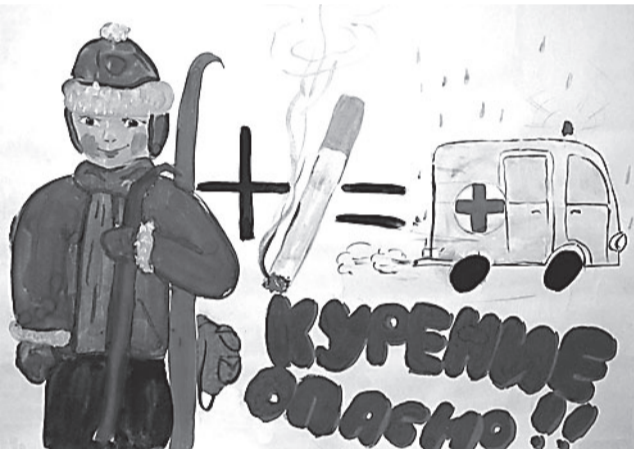
А между тем по моим собственным данным опроса студентов медвуза и больных туберкулёзом, около 85 % курильщиков предпринимали попытки избавиться от привычки. И именно эти 85 % помогли мне понять, что не в

пропаганде вреда курения дело – она давно аксиоматична, – а в предложении желающим подходящего пособия или стимула, толчка. Мне показалось, что надо заинтересовать курильщика тем новым, что откроется ему в жизни после последней затяжки. Так, окружающий мир представляется более красочным, улучшится самочувствие, уйдут различные неприятные ощущения (неприятный запах и вкус во рту и т. д.). Но главное то, что вы вырастаете в своих собственных глазах как личность. Ведь справиться с такой трудной проблемой, как говаривал герой Аркадия Райкина, «не кадый модеть».

И вот ещё что. Кроме эконоимии времени и денег появляется ощущение свободы от пристрастия, которое долгое время командовало парадом, т.е. Вами. Для некоторых именно это является самым важным. В 1992 году ваш покорный слуга сочинил и издал малым тиражом «Пособие по самоизбавлению от никотиновой зависимости методом, свободным от ятрогенных влияний». Последнее означает, что нигде в пособии не говорится о каком-либо вредном влиянии курения на организм. У меня осталось несколько

экземпляров самоучителя, и его можно будет приобрести, разыскав меня через наше общество трезвости и здоровья.

**P.S.** Я тут давнишний стишок удлинил: Давай, дружище, завяжи дым от последней сигареты. Пример отваги покажи, яви грядущего приметы. Неужто же кишка тонка и это чем-то тухлым пахнет? Да полно дрейфить, верь в успех, и твоё дело не зачахнет! **Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО**



<http://runews.radeant.com/category/soft/2008/02/page/7/>

## МАРИХУАНА – МАТЬ ШИЗОФРЕНИИ

Вспоминается «завет» одного отца своим сыновьям: уж лучше пусть пьют и курят, чем колются. В сознании до сих пор бытует мнение, что курить марихуану, анашу – это плохо, это наркомания, а курить табак – вредная привычка, не более. Почему сложилось такое мнение? Вероятно, оттого, что сигареты продают в государственных магазинах, а за нелегальные наркотики преследуют по закону. И другое – пристрастившиеся к наркотикам живут недолго, а пьющие и курильщики табака (потребители этих наркотиков

в обыденном сознании не считаются наркоманами) – подольше, отсюда иллюзия «ничего страшного».

Однако сыновья хотя бы иди дальше отцов, им уже не интересен табак, подавай ощущений поострее. А дорожку к марихуане кто прокладывает? Конечно же, табак: не выкуривший ни одной легальной сигареты вряд ли «забьёт косячок» – выкурит сигарету с травкой. Так что выпалывать надо не избранные сорняки, а всю сорную траву – с поля вон. Иными словами, объяснять детям, что не бывает хороших и плохих наркотиков, все они вредны безотносительно того, продаются или нет в магазинах легально. В Голландии и марихуана продаётся свободно, как у нас табак, и что, она от этого стала безопасной?

Хотя защитники марихуаны утверждают, что её курение – безобидное развлечение. Чтобы развеять это утверждение, учёные из Бристольского и Кардиффского университетов провели исследование и поспешили предупредить поклонников этой «травки», что те рискуют получить серьёзное психическое расстройство. Так, к примеру, любители «забить косячок»

на 41 % чаще страдают приступами психопатии и шизофренией. Помимо этого выяснилось, что при частом употреблении каннабиса риск развития психотических симптомов, таких, как галлюцинации и мании, увеличивается в два раза.

Даже у тех, утверждают учёные вышеупомянутых университетов, кто употреблял этот наркотик всего один раз, риск заболеть психозом возрастает на 41 %. Если же курить «травку» систематически, то опасность расстроить свою психику увеличивается более чем в два раза.

Так, по оценкам экспертов, каждый седьмой случай психических заболеваний у молодёжи вызван именно курением марихуаны.

**От редакции газеты «Вопреки».** Публикуя эти новости из мира науки, хотим сказать, что учёные ещё не определились, что первичнее: получение психического заболевания от курения, или же пристрастие к курению по причине уже имеющегося психического заболевания? Нам кажется, что вернее последнее: разве нормальный человек станет стремиться к тому, чтобы получать удовольствие от разрушения собственного тела?

### Повысить акциз на сигареты?

В правительстве все-рьёз задумались над повышением акцизов на табачные изделия. Планируется поднять налог в 10 раз. Но чтоб не было социального напряжения, они планируют поднять его постепенно в течение нескольких лет. Таким образом, пачка самых дешёвых сигарет перевалит за 50 рублей. Мы сравняемся с Европой!

Я не пойму, это что, борьба с курением нации? Это способ заработать на лёгких своего населения?

Если бороться, то надо пересмотреть закон о рекламе табачных изделий! Запретить рекламу сигарет в метро, в прессе, в интернете. Надо вообще запретить рекламу сигарет. Ибо сейчас эта реклама пропагандирует гламурный и стильный образ жизни. Эта реклама направлена на молодёжь.

Если государству нужны налоги, так проще запретить курение вообще, как, например, наркоту. Ведь тогда мы спасём от смерти более 300 000 человек в год (именно столько умирает в нашей стране от болезней, связанных с курением. А они, эти покойники, все налогоплательщики. И они, будучи живыми, гораздо больше приносили бы в казну денег в форме налогов.

### Вход свободен от дыма!

Я нашёл в Москве удивительное место. Чем оно удивительно?

Наверное, все часто наблюдают картину:ходишь в магазин, бизнес-центр, парикмахерскую, и на улице возле входа стоят сотрудники и курят. Так вот, вчера я обнаружил небольшой торговый центр, где сотрудники уходят и курят далеко от здания и прячутся за углом соседнего строения. И место это находится на Мичуринском проспекте. В этом здании находятся кафе, продуктовый магазин, дизайн-студия, страховая и т.п. За порядком следит здесь охрана. Респект ей и уважука. Дело в том, что здание не маленькое, и имеет несколько входов. Обычно в таких местах курят продавцы и с очень озабоченным видом курят. В данном случае они уходят подальше и не травят своей наркотой посетителей.

Правда, есть одно но. В этом доме находится продуктовый магазин. А магазин не простой, а «золотой». В нём и цены выше, и качество продуктов вроде как похуже. И встретил я в нём Ксюшу Бородину – это такая телеведущая (для тех, кто не в курсе). Видимо этот магазин посещают известные и далеко не бедные люди, и скорей всего весь этот порядок исходит от посетителей. Наверное, кто-то из них и «наехал» на местную администрацию, а те в свою очередь построили своих продавцов. Но в любом случае порядок наведён. Хотелось бы, чтоб во всех общественных заведениях на входе не встречали бы курящие сотрудники. И это в наших руках – надо давить на администрацию торговых центров, надо вразумлять директоров парикмахерских, надо действовать.

### Соревнования классов, свободных от курения

В Самаре стартовало «СОРЕВНОВАНИЕ КЛАССОВ, СВОБОДНЫХ ОТ КУРЕНИЯ». На сайте пеки.ru написано: «Программа не финансируется табачными компаниями и в ней может принять участие любой 6-й, 7-й или 8-й класс школ города Самары и Самарской области».

Интересно, что соревнования проходят с 2003 года. Школьники берут на себя обязательство не курить в течение учебного года. По итогам года классы рейтингуются не только по отсутствию курящих, но и за активное участие в борьбе с курением. Это плакаты, стенгазеты, публикации в интернет, соревнования...

Что расстраивает лично меня? Каждый учащийся подписывает бланк обязательства и обязуется не курить в ходе соревнования. Мы дожили до таких времён, когда школьники подписывают бумагу, что они не будут курить в ходе соревнований. Так мы доживём до времён, когда будем брать подписку, чтоб школьники не пили пиво и водку во время учёбы. Хотя, думаю, уже, наверное, и до этого дожили. Это наводит на меня некий эффект ностальгии по советским временам, когда школьники реально боялись курить, а сейчас мы с ними либеральничаем.

Благое дело – отвести школьников от курения. И очень хорошо, что по всей стране зарождаются такие движения.

## ТАБАЧНЫЙ ДЫМ –

**Доктор, я жить-то буду?**  
**Анекдот:**  
**Пациент: «Доктор, я жить-то буду?»**  
**Доктор: «Жить-то вы будете (пауза). Но хреново...»**

К великому сожалению современного населения индустриально развитых стран, это не анекдот, а реальность. Ещё до середины прошлого века население нашей страны жило по-другому. Не было такой большой информатизации и глобализации, соответственно было гораздо меньше воздействия на психику и было меньше стрессов. Питание состояло из натуральных ингридиентов, не было генетически модифицированных продуктов, химии и прочих прелестей современного массового производства продуктов питания. Алкоголь и табак производились и распространялись в гораздо меньшем количестве, да и в самом обществе существовали социальные ограничения на потребление сигарет и водки. Курящие женщины были редкостью, школьников и студентов всячески наказывали и порицали, да и медиа-давления, направленного на потребление алкоголя и сигарет, не было вовсе.

Что сейчас мы видим, описывать не буду, и так понятно. Кури сколько хо-

чешь, пей хоть сутками, развлекайся и бери от жизни всё. Главное, что никто, ну или практически никто не думает о том, что будет с ним к 60-ти годам. Мне кажется, что мало кто из современного молодого поколения, активно потребляющего алкоголь и сигареты, доживёт до пенсионного возраста. А если и доживёт, то будет активным потребителем лекарств. Потребление сейчас стоит приоритетом во всех корпорациях и крупных холдингах. Именно потребление является источником жизни для них. Потреблять заставляют всё: еду, одежду, технику, бензин ну и, конечно, алкоголь, сигареты и далее лекарства. Люди превращены в марионеток, которыми легко управлять с помощью рекламы и неписанных законов светского бытия. FMSC, ритейл, супермаркеты, маркетинг, мерчендайзинг и куча других новых и современных слов. Но всё это служит одной цели – Потреблению. Самые слабые и не защищённые от воздействия – это женщины, старики и дети. Они легко поддаются влиянию внешних информационных факторов.

Возникает вопрос: если все потребители являются источником денег для корпораций, то зачем им укорачивать жизнь? Ответ будет длинным.

Во-первых, самые социально активные – это люди молодого и среднего возраста. Они же являются

наиболее платёжеспособными клиентами как сигарет, так и алкоголя.

Во-вторых, они являются также потребителями рекламы и информации. Вот тут-то их и цепляют и заманивают в потребление. Далее наступает привычка.

В-третьих, будучи большими в престарелом возрасте, они становятся активными потребителями медицинских услуг и лекарств. Современная медицина борется не с причинами, а со следствиями. Т.е. потребление не прекращается ни в одном из возрастов, оно переходит из одной формы в другую.

В-четвёртых, современная система ценностей не имеет ничего общего с прошлыми стереотипами. Современная концепция выглядит примерно так: всё можно купить за деньги: любовь, красивую жизнь, здоровье и так далее. Деньги рулят всем миром. Но это всё чушь. Недавний пример: Майкл Джексон. Он, даже имея кучу денег, не смог обмануть смерть. А ведь он следил за собой ого-го как. А куда до Джексона современному потребителю.

В-пятых, корпорациям нет дела до индивидуума. Но есть дело до массового потребления. Потому вылетающие во время потребления винтики – это лишь издержки. На планете Земля свыше шести миллиардов потребителей, а корпораций десятки. Можно продолжить далее