

В России заметна чёткая тенденция по увеличению количества потребления сигарет ежегодно. Так, в 1985 году было выкурено 200 миллиардов сигарет. В 2008 году этот показатель составил уже 414 миллиардов штук.

По заявлениям учёных, дым от сигарет содержит около 4 тысяч химических соединений. Никотин среди них является одним из сильнейших ядовитых веществ, который к тому же вызывает зависимость.

В настоящее время в России курят 30% женщин и 65% мужчин. По статистике по причине курения в России преждевременно умрёт 25% курильщиков. В среднем они потеряют 10–15 лет жизни. Хотя могли бы пожить ещё....

Несмотря на всю эту не радостную статистику, цены на сигареты в России остаются одними из самых низких в мире. Это делает табак доступным для всего населения, вне зависимости от уровня дохода и социального статуса.

<http://www.podmim.ru>

С недавнего времени в шелесте газетных страниц слышались призывы к десталинизации: надо-де очистить мозги наших сограждан от наследия тоталитарного прошлого. Вспоминают различные грехи вождя, в том числе и загубленные жизни на великих стройках коммунизма. Как раз после прочтения одной такой разоблачительной статьи о репрессиях сталинского периода попала

голю и табаку. Ежегодно миллион человек тонет в алкоголе, полмиллиона – задохнулись в табачном дыме. Надо не десталинизацию проводить, а деалкоголизацию и детабакокурение. И если бы я курил, то сегодня в знак протеста бросил бы сигарету: не хочу, чтобы мои соотечественники становились жертвами наркотического террора, который опаснее во сто крат сталинских репрессий, которые наша страна

ЧТОБ СТРАНУ НЕ ДОКОНАЛ «БЕЛОМОРКАНАЛ»

мне на глаза вот эта пачка «Беломора», и я подумал: да, на строительстве канала погибли тысячи наших соотечественников, каждая жизнь – бесценна, и нет оправдания палачам. Однако жертвы были не напрасны: и сегодня Беломорканал действует, по нему идут теплотходы, он связывает Север страны с Югом. Жертвы строек коммунизма погибли во имя великой идеи. А во имя чего гибнут потребители «Беломорканала» – не водной артерии, а табачной продукции, на продаже которой наживаются даже не отечественные, а закордонные производители (вся табачная промышленность в руках зарубежных компаний; перестройка лишила курильщиков последнего аргумента, мол, своими рублями мы поддерживаем экономику страны).

«Беломорканал» (папиросы) загубил душ неизмеримо больше, чем Беломорканал (строительство канала): если число умерших от непосильного труда исчисляется тысячами, то количество умерших от вдыхания табачного дыма достигает миллионов. И вместо того, чтобы предоставить историкам мертвецов (Сталина и его сподручников) для проведения научных исследований, нужно властям заняться животрепещущими проблемами живых, главная из которых – вымирание нации.

Парадокс: сегодня люди мрут без всяких великих строек, во многом из-за пристрастия к легальным наркотикам – алко-

всё-таки пережила, а вот переможет ли алкогольно-табачную войну? Ответ на этот вопрос – в головах наших сограждан: осознают ли они ответственность перед будущими поколениями, расстанутся ли со своими пристрастиями? – от их решения зависит судьба народа и страны.

Алексей КАРТАШОВ
г. Балашиха



ПОДНОЖКА МОЛОДЫМ

логические размышления, но теперь перейдём к другому вопросу.

Сейчас по планете гуляет мировой экономический кризис. По кому ударил кризис? По многим мелким и средним компаниям, по кошельку потребителя, по мозгам, по ряду других сторон жизни. Но он не ударил по корпорациям. Всё, что пишут о банкротстве, это медиа-шум. Реально посмотрите вокруг. Что, народ стал меньше пить? Меньше курить? Меньше тусоваться в ресторанах и клубах? Попробуйте в пятницу в центре Москвы найти место в ресторане. Кризиса в том виде, как его рисуют, нет! Потребление продолжается. Современный кризис – это мощнейшая маркетинговая акция, доселе невиданная на планете. Население планеты резко научили ценить работу, даже за небольшие деньги, ценить сами деньги, и ценить то, что у населения есть – возможность потреблять. Хотя многим известно, что 80% вещей мы не используем уже через полгода. А вот сигареты потребляют и прекращают никогда. Нет падения спроса на табачные изделия и алкоголь.

В нашей стране стоит острый вопрос по борьбе с коррупцией. На мой взгляд, не надо с ней бороться. Это слишком прямолинейно, и сопротивление будет мощнейшим. Ведь сила-то у коррупции огромная. Вспомним технику Айкидо. Надо ис-

пользовать силу и инерцию противника. У государства два противника: коррупция и корпорации. Т.е. на татами стоят трое. Один против двух. Небольшой практический пример. Я прошлым летом провёл много времени на авто в пути по России. Самое свирепое и большое наказание сейчас идёт на дороге не за скорость, а за сплошную линию и обгон в неположенных местах. Для гаишников это лакомый кусочек. Государство ввело штраф от 10 до 20 тысяч рублей или лишение прав на полгода. Естественно, для гаишника возникает прецедент коррупциопроизводства за 3–5–7 тысяч рублей (как договоритесь). А если ввести систему штрафов за потребление сигарет и алкоголя, а также убрать всю уличную торговлю этим зельем? Гаишники возьмутся за дело очень рьяно, линейный отдел милиции зачистит вокзалы, участковые возьмутся за подъезды, ППС за остановки и околошкольные территории, опера пройдутся по всем торговцам. Штрафы должны быть огромными, либо 15 суток и письмо на работу, школу или вуз. Я не думаю, если менеджер среднего звена пару раз в месяц посидит 15 суток, что его оставят на работе после этого. Штрафовать родителей за их детей, что курят по подворотням, сообщать в школу, выставлять на доску позора. Студен-

тов лишать стипендии, при повторном приводе отчислять. Курильщиков с 30-летним стажем отправлять в аптеки и продавать им табак по рецептам в ограниченном количестве. Да, возможны варианты сделки между милиционером и курильщиком. Но в данном случае основной удар пойдёт по школьникам и студентам. Они вмиг забросят эту привычку от страха. А самих сотрудников милиции контролировать соответствующими структурами. Над законом можно поработать. Внести изменения можно всегда. И бороться надо радикально. Сталин же был радикальным вождём. Чего это его до сих пор почитают люди пожилого возраста? Тогда как следствия снизится потребление. Да и среди коррупционеров ряды поредеют. Таким образом, мы сможем сильно оздоровить общество. И жить вы будете долго и счастливо.

Бузова танцевала твист на сигаретах

Герои телепроекта Дом-2 на канале ТНТ танцевали твист на окурках, прям как Моргунов в комедии Гайдая. Участники телепроекта не курят уже продолжительное время. Это приобрело уже культурный характер для некоторых из них. Могут предположить, что это является частью сценария. Ведь не курят и те, кто за кадром: продюсеры и съёмочная

ВЫ ЗАТЯНУЛИСЬ СИГАРЕТОЙ...

Как только синяя струйка дыма потянулась вверх, вам показалось, что мысли как бы прояснились, возникло приятное ощущение бодрости.

А что же на самом деле происходит в организме курильщиков?

Горячий табачный дым обжигает нёбо и язык, и часть содержащихся в дыме вредных веществ оседает на слизистых оболочках. Такое постоянно повторяющееся раздражение может стать толчком к развитию злокачественных опухолей в ротовой полости и гортани. Мельчайшие частицы веществ, образовавшихся в процессе сгорания табака, проникают в бронхи. Их так много, что слизь, необходимая для очистки бронхов от всего, что попадает в них из воздуха, начинает вырабатываться в очень больших количествах. Реснитчатый эпителий бронхов, удаляющий её, перестаёт справляться с нагрузкой. В результате слизи, оседающей на стенках бронхов, суживает или даже закупоривает их просвет. Это не только затрудняет дыхание, но и создаёт условия для развития различных заболеваний, и прежде всего хронического бронхита.

Постоянное воздействие канцерогенных смол и радиоактивных веществ, входящих в состав табачного дыма, на таком фоне становится серьёзной угрозой здоровью, повышая вероятность развития рака легких.

И сердечно-сосудистая система подвергается ударам никотина и угарного газа. Под влиянием никотина в организме продуцируются гормоны, способствующие повышению артериального давления, увеличению частоты сердечных сокращений. Чтобы убедиться в этом, проделайте простой эксперимент. Утром, до того, как выкурите первую сигарету, посчитайте частоту пульса в покое. Затем, не меняя поло-

жения тела, выкурите сигарету и ещё раз посчитайте пульс. И вы увидите, что его частота увеличится на 10–15 ударов в минуту.

А это значит, что сердце вынуждено перекачивать крови на тысячу литров больше! Но из этого отнюдь не следует, что сердечная мышца получит больше кислорода. Сердце курильщика работает в условиях относительной кислородной недостаточности, так как окись углерода препятствует растворению кислорода в крови. А это нередко влечёт за собой нарушения ритма сердечной деятельности, другие нежелательные осложнения.

Под воздействием компонентов табачного дыма в крови повышается содержание холестерина и ряда других жироподобных веществ, которые откладываются в стенках сосудов, развивается атеросклеротический процесс – наиболее частая причина ишемической болезни сердца и таких её проявлений, как инфаркт миокарда, стенокардия.

С курением связано и серьёзное заболевание артерий – облитерирующий эндартериит. Исходом этого заболевания, связанного с нарушением кровоснабжения ног, может быть гангрена пальцев стоп, что иногда приводит к ампутации конечности. Некурящие люди страдают эндартериитом крайне редко.

Но вернёмся к «приятным» ощущениям, возникающим во время курения. Они обманчивы. Курение отнюдь не прибавляет сил, а, наоборот, снижает работоспособность. Исследование, проведённое сотрудниками Института профилактической кардиологии, показало, что во время тренировки на велоэргометре курящие могут выполнить значительно меньший объём работы, чем некурящие. О менее экономном режиме работы сердечной мышцы курильщика в условиях нагрузки

свидетельствует большая, чем у некурящих, частота сердечных сокращений.

Итак, курение и здоровье несовместимы. Тем не менее многие сомневаются: не опасно ли бросать курить, особенно тем, у кого стаж курения большой? Такое опасение лишено каких-либо оснований, оно парализует волю человека, обрекая его на утрату здоровья.

Глубокие научные исследования, многочисленные наблюдения позволяют утверждать, что отказ от курения влечёт за собой улучшение состояния здоровья, восстановление нормальных жизненных функций организма. Лишь у небольшой части бросивших курить в первое время отмечаются раздражительность, бессонница, рассеянность. И примерно через три недели эти ощущения исчезают, причём быстрее это происходит у тех, кто бросил курить сразу, в один день, а не постепенно сокращал количество выкуриваемых сигарет. Уже через год после отказа от курения заметно увеличивается объём выполняемой на велоэргометре работы, улучшается функция сердечнососудистой системы, особенно при высоких нагрузках. Как правило, исчезает кашель, улучшается функция лёгких. Снижается число обострений хронических заболеваний лёгких и бронхов, язвенной болезни. Увеличиваются периоды ремиссий у страдающих облитерирующим эндартериитом.

Бросить курить – значит сохранить своё здоровье! К сожалению, многие начинают это понимать лишь тогда, когда их уже обременяют многочисленные недуги, вызванные курением. Не повторяйте таких ошибок. Раз и навсегда погасите сигарету!

С.П. ОЛЕЙНИКОВ,
кандидат
медицинских наук

парламентских слушаниях в Госдуме в рамках рассмотрения вопроса о законодательных аспектах реализации Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.

Новый документ предусматривает введение целого ряда ограничений на распространение и рекламу табачных изделий, в том числе – запрет на демонстрацию курения в кино и на телевидении.

По данным «Интерфакса», проектом закона предусмотрено введение минимальной площади торговых помещений, в которых разрешена продажа сигарет (50 квадратных метров), запрета на дистанционную продажу табачных изделий и реализации их через торговые автоматы и запрета на поштучную продажу сигарет. Планируется также запретить курение в общественных местах, на рабочем месте и в закрытых помещениях общепита.

В документе также содержится пункт о запрете на демонстрацию сцен потребления табачных изделий во вновь создаваемых телевизионных и художественных фильмах, театральных постановках и телепрограммах.

Продавцов табачных изделий планируется наделить правом проверять документы у покупателей, возраст которых вызывает сомнения (продавать сигареты можно лишь лицам в возрасте старше 18 лет).

Комитет по охране здоровья Госдумы также предлагает выделить нарушения правил продажи табачных изделий, включая нарушение запрета на де-

монстрацию сцен курения, в отдельную статью Кодекса об административных правонарушениях. В настоящее время, по мнению членов Комитета, ответственность за эти нарушения в КоАП прописана нечётко.

Так и хочется сказать: «Молодцы, так держать!». А если вдуматься? Хорошо, с камер можно убрать курящих ведущих, в фильмах всё можно порезать. В театре тоже можно как-то решить этот вопрос. Но как запретить курение в общественных местах, на рабочем месте? Как это будет выглядеть на практике? Ведь по логике вещей исполнять это будет милиция. При этом большая часть сотрудников правоохранительных органов также курит. И курит, в том числе, на рабочих местах. Я часто вижу картину: сотрудник ГИБДД курит в машине, а рядом сидит водитель, в метрополитене в открытую дверь видно курящих милиционеров, в кабинетах участковых так вообще «топор можно повесить». Представьте себе картину, сидит милиционер и заполняет протокол. На столе стоит пепельница, наполненная окурками. В кабинете стоит дым. И этот человек наказывает другого за административное правонарушение за употребление табака в общественном или на рабочем месте? Бред полный.

Одно радует. Проблема вынесена на государственный уровень, и вопрос движется. Пусть медленно, но движется.

Семён ДАНИЛОВ

Взято с сайта: <http://www.russia-no-smoking.ru>