

Меня зовут Лиза и я наркоманка

Окончание. Начало на стр. 3.

В последний раз в токсикологии со мной лежала девчонка 1999 года рождения. Какой-то появился у них новенький, пришёл после зимних каникул, а в начале февраля полкласса уже валялись на больничных койках, и она в том числе, и еле откачали – передоз. Но откачали не так чтобы до конца, почки отказывались работать, требовался диализ, а она всё никак не могла прийти в себя, сломала кровать, фрагментами спинки кидалась в медсестёр, не спала ни минуты – наркологи на соли могут не спать по две недели, и вы бы видели, как мечутся у них глазные яблоки.

Никаких детей у меня быть не может, думаю, что это хорошо. Лучше не иметь ребёнка, чем так. Летом возвращалась из реабилитационного центра под Волгоградом – кстати, редко где принимают на лечение женщин, в основном пациенты – мужчины, а почему? – так вот, возвращалась по железной дороге. Вагон был заклеен странными рекламными объявлениями, помню наизусть до сих пор: «Покупка билета делает поездку дешевле и упрощает посадку в поезд». Трудно не согласиться, и я почему-то всякий раз вспоминала ту малолетку с разбитой спинкой кровати, как у неё всё дешево и просто получилось – две недели, две почки.

– Товарищи родители, – повторила член совета, – сбор домиков для «города без наркотиков» в следующую среду. Неплохой цветной картон есть в магазине для художников «Артландия», там же можно приобрести декоративные элементы – это придаст вашим подделкам неповторимый авторский колорит.

Наталья АПРЕЛЕВА
Novayagazeta.ru

От редакции газеты «Вопреки». Мы ни в коем случае не хотим бросить камень в тех, кто пытается противостоять наркотизации страны. Но одно дело – пытаться, другое – грамотно и умело вести антинаркотическую пропаганду. Саратову повезло больше, чем Самаре: у нас есть Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья, специалисты которой обладают уникальным опытом агитации за трезвость, прежде всего в молодёжной среде. Многие учителя знают этот адрес: улица Григорьева, 45, где можно получить методические рекомендации, как провести урок трезвости, а ещё лучше – пригласить на него специалиста из общества трезвости. Публикуя заметки наших саратовских коллег-журналистов, мы хотим призвать всех педагогов задуматься, как нам лучше вести агитацию за трезвость, как достучаться до сознания детей, которым очень нелегко разобратся в сложностях современной жизни. С Саратовским обществом трезвости сотрудничают многие школы Саратова и Энгельса, и если кто из учителей хочет помочь своим ученикам сделать правильный выбор трезвости – тот может прийти к нам в общество трезвости и получить консультацию, найти здесь своих единомышленников.

АнтиТабачный марафон

листая книгу «Как бросить курить и остаться стройной»

Мы решили воспользоваться новой книгой под названием «Как бросить курить и остаться стройной». Понятно, что адресована она молодым и недостаточно ещё прокуреным женщинам. Но, как говорится, имеющий уши да слышит.

Не пересказывая книгу, мы решили выдернуть из текста особо броские факты, определения, ситуации. Ну, например, автор бестселлера «Простой способ бросить курить» Аллен Карр назвал зависимость от табака «Никотиновой тварью». Круто, не правда ли? Крепко, точно, прицельно и неотразимо. И дальше у него же: «Тварь» требует пищи и «сканирует» вокруг себя всё, что напоминает о сигарете и ведёт к табачному киоску. Напрасно думать, что все курильщики такие уж непробиваемые. Уверен, что есть настолько впечатлительные особы, что одно единственное слово может решить всё». Редко? Но метко. Вспоминаю, как я проводил занятие с группой женщин, больных туберкулёзом лёгких и пожелавших бросить курить. Так вот, после одного из занятий, на котором я рассказывал, сколько дёгтя (смоли) проходит через лёгкие за год (около килограмма!), одна больная отказалась от занятий, поскольку, представляя прохождение смолы через лёгкие, испытала неприятное состояние, завершившееся рвотой. Вот ведь как! Попадётся иной особе меткое словцо о курении и, глядишь, исцелится от порчи.

Идём дальше. Американские и австралийские социологи опросили более 100 тысяч подростков и пришли к выводу, что антиреклама неэффективна. Обратите внимание на слово анти (против). Даже если эти учёные подкуплены табачным бизнесом, бороться лучше не против, а за. Это как не против пьянства, а за трезвость. Жизнь давно это подтвердила. В этой же книжке написано, что табачные компании ухитряются приобщать к курению с помощью определённой антирекламы. Лихо, не правда ли? В Великобритании штраф за нарушение закона о запрете курения доходит до 5000 долларов. Интересно додуматься самому, с чего бы это так круто? Это только кажется, что просто объяснить. Мы, например, так не считаем. В Калифорнии курильщикам запрещается приближаться к любому прохожему ближе 10 метров. Тут в пору задуматься о вреде пассивного курения.

Рамочная конвенция Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака принята в 2003 году. Россия присоединилась к конвенции в 2008 году. Пять лет действует кодекс, согласно которому за курение за рулём штраф 100 евро. Главный санитарный врач Геннадий Онищенко говорит о «никотиновом геноциде российского народа».

Предлагаем внимательно отнестись к следующему. Никотин с одной стороны оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему (ЦНС), увеличивая скорость реакции, концентрацию внимания. Казалось бы, чего лучше? Однако тут есть одно существенное НО: они – эти эффекты – искусственные, противоестественны. А это значит, организм будет пытаться их погасить. Поэтому курильщик как бы разбалтывает свою нервную систему и потому готов вспыхнуть по любому поводу. А вы говорите: «Снимает стресс!».

Много написано про лёгкие сигареты. Общий вывод: вредные последствия лёгких сигарет не менее скверны, нежели от тяжёлых.

В главе, посвящённой действию курения на лёгкие, отмечается, что люди любят приводить примеры в пику анти табачной пропаганде такого типа: «Вот мой дед дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Вася не пил и не курил, а не дотянул и до 50-ти». По этому поводу я всегда вспоминаю высказывание профессора клиника лёгочных болезней (имени



его не помню): «Нет ничего более неблагодарного, чем рассказывать перед широкой аудиторией о вреде курения. Обязательно найдётся товарищ, который скажет, что его дед дымил как паровоз и дожил до 84-х лет». На это маэстро отвечал так: «Я лично знаю случай, когда человек выпал из окна четвёртого этажа и отделался переломом ключицы, но я никому не советую покидать жилище таким способом. Статистика неумолима и без дураков свидетельствует о многократном превышении риска различных заболеваний у курящих по сравнению с некурящими».

Курение изменяет женщину очень быстро. Желтеет и стареет кожа, портятся ногти, зубы и волосы. Появляется неприятный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. Среди курильщиков наблюдается большая распространённость фригидности. У них на 1-2 года раньше наступает менопауза.

На странице 39 читаем: «Курящий мальчик может не беспокоиться о своём будущем – у него нет будущего». Это было сказано в 1915 году! Курильщики вызывают довольно серьёзное загрязнение окружающей среды, что волнует любителей здорового образа жизни во всём мире. В Германии, например, курильщик производит 7500 тонн (!) углеродородов. Завод с очисткой и то меньше гадит. О женском курении на стр. 46-50. Оно опаснее мужского потому, что женщинам надо вынашивать и рожать ребёнка. Вы спросите: а как же с правами ребёнка? Да пока никак. А надо бы курящую мать лишать «лицензии» на вынашивание ребёнка. Ну, а как иначе?

Существует несколько мифов о курении. Остановимся на двух.

Сигарета способствует концентрации внимания.

Неправда. Никотин приводит к зависимости, а всякая зависимость снижает способности. И такая стимуляция нервной системы приводит к истощению энергетических возможностей мозга.

Самое опасное в сигаретах – никотин.

Неправда. Никотин вызывает привыкание, а самыми опасными считаются смолы как инициаторы злокачественных опухолей.

Страниц, пропахших табаком, Я пролистал, гляди, немало. И не скажу, что хорошо Мне на душе от книги стало. Конечно нет – не хорошо, Но что поделаю, если надо Людей от пагубы беречь, Лишь это числа за награду.

Лев Сергеевич КОЗЛЕНКО,
кандидат
медицинских наук

Главный нарколог России выступил против запрета кириллицы

Запрещение кириллицы на работе может привести к негативным последствиям, считает главный нарколог Минздрава РФ Евгений Брюн и призывает не топтаться с принятием подобных решений.

«Если кириллица в специ-

ально отведённых местах ликвидировать, то будут ходить курить на морозе. Будут курить по туалетам, по углам, будут курить на рабочих местах – это плохо», – заявил он «Интерфаксу». «Не надо рубить сплеча. Это не совсем правильно. Меры

по ограничению курения должны быть последовательными и растянутыми по времени. Курильщики должны привыкать к одной системе поведения, потом к другой, и так далее», – уверен главный нарколог.

Сайт Вести.Ру

Группа депутатов Госдумы предлагает ускорить вступление в силу так называемого «анти табачного» закона, а также внести в него ряд поправок – в частности, оставить россиян без рабочих кириллиц, запретить сцены курения в новых фильмах и ограничить их показ в старых. Соответствующие поправки (есть в распоряжении «Известий») вносят ко второму чтению члены президиума генсовета «Единой России» Алена Аршинова и Франц Клинцевич, а также Дмитрий Носов из ЛДПР.

УСПЕТЬ К ОЛИМПИАДЕ!

В анти табачный закон внесены ужесточающие поправки

В декабре 2012 года Дума приняла в первом чтении правительственный вариант анти табачного законопроекта («Об охране здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма»). Предполагалось, что устрашающие изображения на пачках сигарет появятся с мая 2013 года, как и запрет на курение на рабочих местах, в учреждениях, спортивных и коммунальных организациях, на пляжах и детских площадках. С июля 2014 года запрет распространится на медучреждения, поезда дальнего следования, гостиницы и рынки, территории рядом с транспортными узлами. С начала 2015 года сигареты можно будет продавать только в магазинах площадью не менее 50 кв. м. Наконец, полностью закон должен был заработать с 2016 года, когда запрет курить хотели распространить на все общественные закрытые помещения.

Теперь авторы поправок предлагают поторопиться и встретить сочинскую Олимпиаду некурящей страной, полностью активизировав закон уже с 1 января 2014 года.

Новые поправки, подготовленные ко второму чтению, точная дата которого пока не определена, также полностью запрещают табак в новых фильмах, программах телевидения и театральных постановках. В первом чтении законопроекта предполагались исключения – у режиссёров была возможность доказать, что курение – неотъемлемая часть художественного замысла.

Депутаты нашли способ борьбы с табаком и в уже снятых фильмах. Теперь их показ должен сопровождаться социальной рекламой о вреде курения, «идущей» перед началом и во время демонстрации таких произведений».

Вносимые поправки подразумевают полный запрет на курительные комнаты. Эта мера снизит уровень сердечно-сосудистых заболеваний, полагают депутаты.

Кроме того, поправки запрещают производство и торговлю некурительными табачными изделиями, в том числе снюсом и наваем. В первом чтении предполагалось лишь запретить торговлю некури-

тельными табачными изделиями. В магазинах прилавки с табаком теперь предполагается отодвинуть от касс не менее чем на три метра.

– Вносимые нашей межфракционной группой поправки направлены на защиту здоровья каждого гражданина – как курящего, так и некурящего, – говорит инициатор поправок депутат Дмитрий Носов.

Комитет по физкультуре и спорту поправки поддержит, говорит входящая в него единоросс Римма Баталова.

Исполнительный директор общероссийского движения «За права курильщиков» Андрей Лоскутов считает анти табачный закон «самым жестоким законом в мире среди сотен остальных».

– Это социально опасный законопроект, который ударит не только по любителям табака, но и по ощущению комфортности жизни в стране, – пояснил общественник. – Когда где-нибудь в следующий раз рванёт социальный взрыв, это произойдёт из-за того, что депутаты нагло и беззастенчиво сказали 43 миллионам курящим «нам плевать, что вы думаете».

Ресторатор Аркадий Новиков согласен с законопроектом несмотря на то, что он может не понравиться части его клиентов. – Больше надо думать не о доходах, а о здоровье. Как гражданин, считаю борьбу с табакокурением правильной, – пояснил Новиков. – После посещения своего ресторана в Лондоне я испытываю шок в московских ресторанах, когда вижу дымящих людей.

По оценкам Минздрава, законопроект позволит до 2016 года сократить число курящих на 40–50 % и снизить смертность на 150–200 тысяч человек в год. Сегодня в России курит более 40 % взрослого населения, около 80 % ежедневно страдают от пассивного курения. В 2008 году Россия присоединилась к Рамочной анти табачной конвенции ВОЗ и до апреля 2013 года должна привести национальное законодательство в соответствие с этим документом.

Владимир Дергачёв,
Светлана Субботина
11 января 2013 года,
сайт «Известия»

НА УКРАИНЕ ДЫМ РАССЕИВАЕТСЯ

16 декабря 2012 года вступил в силу закон относительно ужесточения правил курения в общественных местах на Украине

Так, отныне запрещено курить сигареты в барах, ресторанах, гостиницах, спортивных и правительственных зданиях. Для этого должны быть определённые места. Выйти на «перекур» на детскую или спортивную площадку, в подъезд теперь также запрещено настоящим законом. Попадают под запрет и другие курительные приспособления, такие, как кальян и электронные сигареты.

Жителей Украины, которые не посчитают необходимым соблюдать данные правила, будут штрафовать на сумму до 10 тысяч гривен.

Стоит отметить, что надпись, которая напоминает о вреде никотины, теперь занимает половину пачки сигарет. Кроме того, на них размещают ещё и снимки возможных последствий курения.

novostiua.net

Редактор
В. И. ВАРДУГИН

Газета «Вопреки»
издается с декабря 1994 года.
Распространяется бесплатно.

Учредитель - Саратовская региональная общественная организация трезвости и здоровья

Адрес редакции: 410002, г. Саратов,
ул. Е.Ф. Григорьева, 45. Телефон: 23-68-10.
E-mail: OT45@yandex.ru www.otsar.ru

Газета зарегистрирована Поволжским управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации (г. Саратов). Свидетельство № С 1623. Номер подписан в печать 21 января 2013 г. по графику – в 16.00, фактически – в 15.00.