

Методическая разработка родительского собрания по профилактике курения в МАОУ «Ульяновская СОШ»

Ведет общешкольное род. собрание зам. дир. по ВР Гаспарова Ж.К.:

Проблема курения населением по-прежнему находится в центре внимания ученых, медиков, психологов, учителей и других специалистов.

Ответственная роль в воспитании молодого поколения принадлежит родителям. В здоровой семье родители ежедневно учат своих детей различать добро и зло, разъясняют им, что разрешено, а что находится под запретом, помогают избавиться от плохих манер и усвоить хорошие.

Воспитание поколения, выбирающего здоровый образ жизни, профилактическая работа с подростками должна стать ведущим звеном в комплексе профилактических мер государственной политики. Ее важнейшей частью должна стать информационно-пропагандистская и воспитательная деятельность. От результатов данной работы будет зависеть, какое поколение людей сменит нас в обществе.

Школе принадлежит наиболее важная роль в воспитании здорового подрастающего

поколения, формировании творческой, гармоничной законопослушной личности. Школа – это то место, где должен быть заложен фундамент потребностей, основа иерархииличностных ценностей, культура человека.

Необходимо структурировать, организовать свободное время школьников, вовлечь их в развивающие мероприятия. Союзниками в этом должны стать родительские коллективы.

Успех в преодолении этой проблемы будет определять тем, насколько слаженно будет работать школа в тандеме с родителями. Нужно сосредоточиться на важнейших направлениях, одним из которых является профилактика. Для этого и потребовалось проведение родительских лекториев. Без теснейшего долговременного сотрудничества педагогов школы и родителей проблема не может быть успешно решена.

Цель лекций:

Формирование у родителей знаний и умений по созданию в семье благоприятной (не провоцирующей употребление табака) атмосферы, отношений к своим детям, основанных на оптимальной требовательности, справедливости.

Задачи:

1. Разработка взаимосвязанной системы комплексной педагогической, психологической и юридической помощи родителям.
2. Разработка методических рекомендаций по профилактике употребления никотиносодержащих веществ.
3. Разработать методические рекомендации по культуре взаимоотношений между подростками и родителями, подростками и учителями.

4. Формирование знаний и умений классных руководителей, создание в классе благоприятной ситуации, отношение к ученикам, основанного на любви, уважении, оптимальной требовательности, справедливости.

Лекция о вреде курения

1. Исторический экскурс.

Первое знакомство европейцев с табаком состоялось в конце 15 века. Условно можно назвать дату – 1492 г., когда матросы Колумба высадились на острове Куба и увидели аборигенов – индейцев, которые поджигали скатанные в трубочку листья и глотали дым, выпуская его через ноздри до тех пор, пока с ними не начинал беседовать «великий дух». Сразу можно отметить, что курили табак индейцы не для забавы, а в мистических целях. Испанец Роман Пано в 1496 г. после второго плавания Х. Колумба привез табачные семена в Португалию. Первоначально табачное растение, привезенное из Америки, использовалось только как декоративное. Нюхать, жевать и курить его стали после того, как по всей Франции прошел слух, будто бы Жан Нико в 1560 г. при помощи табака исцелил королеву Екатерину Медичи (1519-1589) и ее сына Франциска 2-ого от головных болей. Жан Нико был французским послом в Лиссабоне и действительно преподнес табачное растение Екатерине Медичи в качестве лекарственного (от его имени произошло слово никотин). С этого времени табак стал распространяться и использоваться при разных болезнях (сначала в Париже, потом по всей Франции, а затем и во всей Европе).

Однако вскоре люди разуверились в «целебных» свойствах табака, так как стало очевидным его вредное воздействие на здоровье. И курильщиков стали преследовать, порой очень жестоко. В Англии курильщиков водили по улицам с петлей на шее, а упорных даже казнили. Английский король Яков 1-ый в 1604 г. написал труд «О вреде табака», в котором написал: «Курение – отвратительный для зрения, омерзительный для обоняния, вредный для мозга и опасный для легких обычай». Римский папа Урбан 7-ой отлучал от Церкви верующих. Принимались и другие меры, но победителями оказывались производители табака – которые получали (и получают) огромную выручку от его продажи.

В России курение появилось в начале 17 века, в Смутное время. Его принесли поляки и литовцы. Царь Михаил Романов сурово преследовал любителей дьявольского зелья. В 1634 г. был издан указ, по которому курильщики получали 60 палочных ударов по подошвам. Во второй раз отрезали нос. По Уложению 1649 г. царя Алексея Михайловича предусматривалось наказание тому, у кого был найден табак: бить до тех пор, пока не признается, откуда табак получил. Суровые меры предусматривались в отношении торгующих: резать носы и ссылать в дальние города. Ввоз в страну табака был запрещен. Усилия остановить оказались безрезультатны. А царь Петр 1-ый был любителем курения, в 1697 г. были сняты все запреты. Петр 1-ый предоставил англичанам монополию на торговлю табаком в России. С этого времени табакокурение стало распространяться в России.

Сейчас Россия занимает первое место в мире по росту табакокурения. Значительная масса курящих – подростки. Еще одна печальная особенность нашей страны – феминизация курения. По данным ВОЗ, в России курит 70% мужчин и 30% женщин, причем на женский организм курение действует намного разрушительнее. Для сравнения: в Англии за последние 10-15 лет перестало курить около 10 млн. человек. Фашист Адольф Гитлер говорил так: «Для них, для славян – никаких прививок, никакой гигиены, только водка и табак». Почему же он так заботился о том, чтобы у нас не было недостатка в этом товаре? Журнал «ЮНЕСКО» в 1982 г. утверждал: «Табак – это наркотик. А наркотик – это распад личности». Да, курение табака – это превращение человека в существо, без личности. Обезличить – значит лишить своих отличительных черт, лишить самостоятельности в мыслях и поведении. Курящими людьми легко манипулировать, управлять.

2. Из чего состоит табачный дым?

При курении образуется свыше 4000 различных компонентов, 40 из них – канцерогены. Особенно опасен радиоактивный полоний – 210 и радиоактивный газ радон. Только ядов в табачном дыме – около 300. Остановимся лишь на некоторых веществах.

1) никотин: поражает нервную систему, органы чувств, дыхания, пищеварения, кровеносную систему; он относится к ядам, вызывающим сначала привыкание, а затем – болезненное влечение, токсикоманию. Никотин поступает в организм, а когда начинает выходить, рождается сосущее чувство пустоты и ненадежности бытия; вслед за этим – потребность его возместить. Это процесс постепенный и поначалу почти незаметный, но по мере того, как организм выстраивает иммунитет к наркотику, доза становится все больше и больше.

2) синильная кислота и мышьяк: вызывают общее отравление организма.

3) стирол: приводит к нарушению действия органов чувств.

4) окись углерода - угарный газ: вызывает нарушение процесса дыхания и болезни сердца.

Угарный газ табачного дыма и выхлопных газов автомашины – это одно и то же вещество с одинаковой химической формулой – CO. Только в табачном дыме его в 4 раза больше (1 минута курения равна 4 минутам вдыхания выхлопных газов).

5) нервно-сердечные яды: приводят к нервно-психическим заболеваниям, болезням крови и сердца.

6) радиоактивный полоний: вызывает раковые заболевания, болезни крови и органов дыхания.

7) канцерогенные смолы: приводят к раковым заболеваниям и болезням органов дыхания («канцер» с лат. – «рак», «генао» с греч. – «произвожу»).

8) свободные радикалы: участвуют в возникновении раковых заболеваний и причиняют вред иммунной системе организма. Выкуривая одну сигарету, курильщик выдыхает не менее миллиарда этих частиц.

В 1 кубическом сантиметре табачного дыма содержится до 600 000 частиц копоти. Человек, ежедневно выкуривающий 20 сигарет, за 20 лет

«откладывает» в своих легких около 6 килограммов сажи, в которой находятся такие опасные канцерогены, как бензпирен, бензантрацен, а также радиоактивный элемент полоний -210.

Вообще, курящие ежегодно выбрасывают в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384 000 тонн аммиака, 108 000 тонн никотина, 600 000 тонн дегтя и более 550 000 тонн угарного газа и других составных частей табачного дыма. Если все эти яды выбросить в атмосферу за один раз, то погибнет все живое на территории, равной площади Западной Европы.

Итак, совершенно ясно, что в табаке содержится одна отрава. Теперь – о том, к чему приводит табачное отравление организма.

3. Последствия.

Вред здоровью.

1) Одним из первых следствий интенсивного курения является развитие хронического воспалительного процесса в легких, и, как следствие, - хронический бронхит. По утрам курильщика мучает удушающий кашель. При дальнейшем отравлении организма табачным дымом возможны и более тяжелые заболевания: эмфизема легких, бронхиальная астма. При курении также снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, начиная от ОРЗ до туберкулеза (из 100 больных туберкулезом 95 к моменту развития этого заболевания уже длительно курили).

2) Раковые заболевания, которые заканчиваются мучительной смертью (рак легких, рак губы, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря). Число больных раком и предраковыми заболеваниями легких среди курильщиков, ежедневно выкуривающих 1 пачку сигарет – в 20 раз выше, чем среди остального населения.

Некоторые исследователи считают, что причиной злокачественных опухолей являются радиоактивные элементы (прежде всего, полоний), а также радиоактивные изотопы свинца, висмута и калия. О величине радиационной опасности свидетельствует тот факт, что курильщик, выкуривающий ежедневно по пачке сигарет, в течение года получает дозу облучения в 3,5 раза превышающую безопасный для здоровья уровень.

3) Курение разрушает зубы: они крошатся, появляется кариес, желтоватый цвет, специфический запах изо рта, пародонтоз, воспаление, кровоточивость десен; каждая выкуренная сигарета разрушает столько витамина С, сколько его содержится в одном апельсине.

4) Курение вызывает множество сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, облитерирующий эндартериит...), так как никотин сужает кровеносные сосуды, повышается артериальное давление, в результате сердце работает с перенапряжением, преждевременно изнашивается. Инфаркты бывают у курящих людей во много раз чаще, чем у некурящих, причем в более молодом возрасте (на 10-15 лет раньше).

5) Сигаретный дым нередко вызывает кожные заболевания, например, кожную парестезию: человеку кажется, что по коже ползают мелкие насекомые. Появляются преждевременные морщины, кожа на лице желтеет.

- 6) Гангрена ног: химические вещества, содержащиеся в дыме, сужают кровеносные сосуды, в результате нарушается питание тканей, появляется зябкость ног, онемение пальцев, хромота, язвы, начинается гангрена, то есть гниение мертвых частей ноги. Очень часто курильщикам ампутируют ноги.
- 7) Курение снижает остроту зрения и быстроту реакции.
- 8) Табак ухудшает слух.
- 9) Под влиянием даже малых доз никотина умственная работоспособность человека снижается на 12-14 %, а в отдельных случаях – даже на 25 и более %. После нескольких лет курения и потребления алкоголя у человека возникают изменения структуры головного мозга, причем пораженными оказываются мыслительная деятельность и функция памяти. Приборами зафиксировано уменьшение мозга с течением времени.
- 10) Курение опасно для костей, суставов, мышечных тканей человеческого организма. Никотин замедляет процесс обновления тканей и блокирует действие витаминов С и Е, поэтому переломы дольше срастаются.
- 11) У мужчин развивается импотенция (некоторые врачи даже говорят, что для излечения этой болезни достаточно иногда просто бросить курить), у женщин развивается бесплодие.
- 12) Курение приводит к дефициту железа в организме, в результате начинается кислородное голодание организма, нарушаются окислительно-восстановительные процессы в различных тканях, нарушаются функции нервной системы: появляются слабость, сонливость или бессонница, головная боль, становится трудно сосредоточиться, у детей замедляется умственное развитие.
- У девочек-подростков развиваются эндокринные расстройства, секутся и выпадают волосы, ногти становятся ломкими, портится их форма.
- 13) Если беременная женщина просто находится в прокуренном помещении, через вдыхаемый воздух она все равно подвергает плод мучениям. Чувствительность эмбриона к никотину столь высока, что он реагирует даже на фиктивное курение родителей, т. е. на еще не зажженные (!) сигареты. Это — чисто психологическая реакция. С точки зрения биохимии она необъяснима. Когда же курит сама женщина, ее ребенок, образно говоря, наглухо закупорен в наполненной никотином матке. Из-за острого кислородного голодания и отравления продуктами распада никотина он «кашляет», «давится», мечется, как узник в газовой камере. Через 8-12 минут после выкуренной матерью сигареты сердцебиение эмбриона учащается до 150 ударов в минуту. Вместе с питательными веществами мать передает ему и табачные яды (никотин и бензидин), причем в довольно высоких концентрациях. Сначала они попадают в кровь младенца, затем накапливаются в головном мозге, печени и сердце. Постепенно развивается табачное отравление всего организма. Отсюда — внутриутробная задержка развития, преждевременное излитие околоплодных вод и отслойка плаценты, выкидыши, преждевременные роды, мертворождение. По данным американских ученых, менее одной пачки выкуренных сигарет в день повышает риск смерти плода на 20%, более пачки — на 35%. Количество

выкуренных сигарет, безвредное для потомства, установить не удалось. В США и Великобритании треть новорожденных с маленьким весом — у курящих матерей. У младенцев вдвое увеличивается вероятность внезапной смерти.

Данные отечественной статистики следующим образом подтверждают вред пассивного курения для матери и ребенка:

- токсикоз беременных наблюдается в 80% случаев,
- преждевременные роды, мертворожденные дети и дети с несовместимыми для жизни пороками развития в условиях пассивного курения отмечаются в 2-3 раза чаще.

Комитет международных экспертов ВОЗ пришел также к заключению, что курение матери ("пассивное курение плода") является причиной синдрома внезапной смерти младенца в **30-50%** случаев.

Курение родителей приводит к тому, что дети курильщиков рождаются с пороком сердца, косоглазием, паховой грыжей, волчьей пастью, заячьей губой, аномалиями умственного развития.

Следы никотинового отравления во чреве матери могут остаться у ребенка в виде ослабленного здоровья, нарушений нервной системы, ослабления половых признаков.

Курение сказывается и на генах: известно, что дети курильщиков вырождаются в 5-ом поколении. Ученые полагают, что под воздействием табачного дыма происходят разрывы в молекуле ДНК. Вступая в реакцию с тяжелыми металлами (кадмием, свинцом и пр.), которыми изобилует табачный дым, ДНК меняет свою структуру. В половых клетках закладывается «мина замедленного действия» — дефектные гены.

Переданные потомству, они подчас вызывают различные нервно-психические расстройства и внешние уродства. Так, у потомков курящих отцов аномалий бывает в 5 раз больше, чем у детей некурящих мужчин.

Один русский ученый – академик (Гулия) исследовал такой вопрос: почему американцы, завоевав Америку, разгромив индейцев, не стали использовать их как рабочую силу, а разместили в резервациях, а для тяжелого труда стали завозить негров из Африки? Он перерыл множество документов и пришел к выводу, что индейцы были не способны выполнять тяжелую физическую работу: они себя искурили и, как следствие, физически деградировали.

Таким образом, гены не остаются в стороне, когда человек курит. А ведь гены на 93 % определяют характер человека, его физическое и психическое здоровье.

Даже кошки курящих хозяев чаще заболевают злокачественными опухолями легких и пищеварительного тракта – вылизывают дым, осевший на шкурке.

Нельзя умалчивать и о кумулятивном воздействии никотина: это липидотропное вещество и имеет легкий доступ в самые глубины человеческого организма, в том числе, в головной мозг. То есть если молекулу никотина использовать как своеобразное транспортное средство, введя в нее какую-то иную молекулу (например, сильнодействующего наркотического яда, вызывающего быстрое привыкание к нему), то

последствия для курильщика могут быть самыми непредсказуемыми. Такая молекула-пассажирка может нести информацию по управлению психикой, способностью к деторождению, вызывать приверженность к той или иной табачной продукции. Таким образом, вред от курения – в искажении человеческого разума, в лишении индивида человеческого достоинства.

Об опасности пассивного курения

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма. Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком. Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.п.). Более **90%** основного потока состоит из **350-500** газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения.

Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее: окись углерода - 10-23 мг, аммиак - 50-130 мг, фенол - 60-100 мг, ацетон - 100-250 мкг, окись азота - 500-600 мкг, цианистый водород - 400-500 мкг, радиоактивный полоний - 0.03-1.0 нК.

Основной поток табачного дыма образуют **35%** сгорающей сигареты, **50%** уходят в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, от 5 до 15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре. В дополнительном потоке окиси углерода содержится в 4-5 раз, никотина и смол - в 50, а аммиака - в 45 раз больше, чем в **основном!**

Таким образом, как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или "принудительного" курения для окружающих. Еще недавно никотин считали самым токсическим веществом табачного дыма, но в результате более точных исследований установлено, что по токсичности радиоактивные изотопы табачного дыма превышают никотин. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает дозу радиации, в 3.5 раза большую, чем биологически допустимая; те же **20 сигарет** (пачка) в день дают такую же дозу радиации, как **200 рентгеновских снимков**. Радиоактивные изотопы имеют коварное свойство накапливаться в организме, в связи с чем радиоактивный фон организма, курящего в **30** раз выше, чем у некурящего. При вдыхании табачного дыма радиоактивные частицы оседают глубоко в легких, разносятся током крови по организму, оседая в тканях печени, поджелудочной железы, лимфатических узлах, костном мозге и т.д.

Защитные меры, принимаемые организмом для восстановления гомеостаза, позволяют частично удалить радиоактивные вещества, как и некоторые другие, но курение сигарет "одна за одной" или пребывание в накуренном помещении - пассивное курение - сводят эти усилия к нулю. Радиоактивные изотопы находятся в организме от нескольких месяцев до многих лет,

являясь источником радиации, которая вызывает процессы мутации и канцерогенеза. Если канцерогенные свойства радиации могут проявиться уже при жизни самого курильщика, то мутации обнаруживаются через поколения, спустя десятилетия. Окись углерода (угарный газ) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия окиси углерода достаточно прост: вступая в связь с гемоглобином, окись углерода образует соединение карбоксигемоглобин. Он препятствует нормальной доставке кислорода к органам и тканям, в результате чего развивается хроническое кислородное голодание. Особенно вредное влияние оказывает окись углерода на организм беременной женщины, зародыш и плод. Окись углерода (угарный газ) также отрицательно воздействует на больных с ишемическими поражениями сердца, головного мозга и других органов, нередко провоцируя обострение. Отсюда и результаты: уровень смертности от ишемической болезни сердца у курящих в пять раз выше.

Никотин - алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает гематоэнцефалический барьер и через несколько секунд попадает в центральную нервную систему. Другой точкой приложения действия никотина являются вегетативные ганглии. В последние годы в организме человека обнаружены специфические рецепторы, воспринимающие эндогенный (вырабатываемый в организме в микроколичествах) и экзогенный (курительной-дымовой) никотин. При воздействии на специфические рецепторы никотин проявляет свои наркотические свойства, при неоднократном курении вызывает табачную зависимость. Влияние никотина на вегетативные ганглии и ЦНС двухфазное: непродолжительное возбуждение переходит в длительное и выраженное торможение (при действии никотина в малых дозах преобладает возбуждение, при больших - торможение). Результат воздействия никотина на организм - повышение кровяного давления, тахикардия, могут отмечаться экстрасистолия, пароксизмальная тахикардия и приступы стенокардии. Принято считать, что **смертельная** для человека **доза** никотина содержится в **20-25 сигаретах(!)**. Курильщики не умирают от такого или большего числа сигарет лишь потому, что выкуривание их растянуто во времени. Аммиак и табачный деготь (смола) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения - кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям. Причем, наряду с самим курильщиком, страдают и "принудительные" курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ. Табачные смолы (деготь) проходят через легкие, частично осаждаются, в количестве до 1 килограмма в год. Они окрашивают легкие и мокроту в грязно-коричневый цвет. Суть вопроса не столько в цвете, сколько в том, что наряду с балластными в смолах содержится опаснейший канцероген - бензпирен, под воздействием которого курильщики заболевают

раком верхних дыхательных путей в 10 раз чаще, чем некурящие. Помимо вышеуказанных, табачный дым содержит еще множество компонентов, которые в своей совокупности наносят колоссальный вред здоровью. Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома - страдают родственники, если в общественном месте или на работе - токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих. Токсическое действие на организм пассивного курения известно давно. Курильщик с сигаретой, распространяющей табачный дым, заставляет некурящего, находящегося с ним в одном помещении, пассивно курить, хочет он того или нет. Вначале полагали, что табачный дым оказывает на некурящих лишь раздражающее действие в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье. Наиболее конкретная информация имеется относительно воздействия пассивного курения на детей. У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка. Воздействием на респираторную систему ребенка пассивного курения не исчерпывается его сиюминутное токсическое влияние на организм: даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.

Пассивное курение или табачный дым на рабочем месте или в жилом помещении считается условной "производственной вредностью" для здоровья. Через 1.5 часа пребывания на рабочем месте в накуренном помещении у некурящих концентрация никотина в организме повышается в 8 раз, многократно увеличивается и содержание других токсичных компонентов. Влияние пассивного курения на организм может выражаться как в немедленном, так и в отсроченном эффекте. Немедленные эффекты включают раздражение глаз, носоглотки, бронхолегочной системы. Некурящие, как более чувствительные к раздражению табачным дымом, могут ощущать головную боль, подташнивание, головокружение. Пассивное курение на рабочем месте и в быту создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и может провоцировать обострение сердечно-сосудистых заболеваний и легочной патологии (приступ бронхиальной астмы). Отсроченный (через какой-то длительный промежуток времени) эффект пассивного курения может выразиться в возникновении раковых

заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых заболеваний (ишемических заболеваний сосудов сердца, мозга, нижних конечностей) и других. Статистические данные американских исследователей говорят о том, что отсроченный результат пассивного курения дает **46000 смертей** в год, причем **14000 - от раковых заболеваний** различной локализации, **32000 - от заболеваний сердца и сосудов**. В основе профилактики вредного воздействия пассивного курения лежит прежде всего профилактика обычного табакокурения. Профилактика табакокурения (табачной зависимости) включает в себя соответствующие законодательные и нормативные акты, а также информационно-валеологическую работу. Как известно, 1 января 2002 г. вступил в действие Федеральный Закон "**Об ограничении курения табака**". В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском, пригородном, междугородном и воздушном транспорте (при продолжительности полета менее трех часов), в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, в помещениях, занимаемых органами государственной власти. Курение в вышеуказанных учреждениях и организациях разрешается только в специально отведенных местах.

Закон также устанавливает соответствующие нормативы содержания смол и никотина в табачных изделиях, предусматривает размещение надписей о вреде курения на упаковках и т.д. Закон возлагает, в том числе и на органы здравоохранения, пропаганду знаний о вреде курения табака, что по сути является информационно-валеологической формой работы - пропагандой здорового образа жизни.

Социальные последствия табакокурения: 15% семейного бюджета уходит на табакокурение (обнищание страны).

Демографические последствия: американский политолог Н. Эберстадт в своем докладе «Обезлюдившая Россия» говорит, что к 2025 г. население России сократится на 20 млн. человек, а молодых людей в возрасте 15-24 лет останется не больше 6 млн. (в 4 раза меньше нормы). Он объясняет это распространением курения, повальным пьянством, неправильным питанием, ранним сексом и абортами (20% россиянок бесплодны из-за абортотв).

4. Взгляд на курение мировых религий:

1) ислам: например, постановление министерства по делам религий Турции («Диянет») гласит: «Специалистами установлено, что табакокурение может привести к различным тяжелым заболеваниям, таким как рак гортани, легких и т.д. Кроме того, исламская религия запрещает расточительство и нанесение вреда себе и другим людям. Учитывая эти обстоятельства, некоторые мусульманские ученые вынесли фетву о полном запрете для мусульман на курение табака. Другие ученые считают это деяние весьма нежелательным для мусульман. Поэтому нет сомнений в том, что в исламе табакокурение является как минимум весьма нежелательным и даже запретным деянием. Необходимо отметить, что распространение и продажа вещей и товаров,

которые признаны в исламе нежелательными и запретными, также являются нежелательными и запретными.

2) иудаизм: например, в Израиле к курильщикам предлагают применять суровые наказания: раввин Овадия Йосеф, который считается духовным лидером ультраправой израильской партии ШАС, не поддерживает таких методов борьбы с курением, как антеникотинный пластырь или надпись о вреде курения на сигаретах. Он рекомендует всем евреям-курильщикам прописать по 40 ударов плетью. Согласно заявлению раввина, наказать следует не только простых курильщиков, но и табачные компании. «Тора запрещает курение, поэтому руководство крупных табачных компаний ждет посмертное наказание». Свою долю наказания получают также и продавцы табачной продукции, которых известный раввин назвал «продавшимися ангелу смерти» (выступление в израильской газете).

Вообще, компании, производящие сигареты, тратят в год 6 млрд \$, чтобы склонить молодежь к покупке своего товара. В результате в России курят 58 % мужчин и 12% женщин.

Недавно предложение запретить табак поступило от авторитетного британского журнала «The Lancet»: ученые обратились к правительству с просьбой считать хранение табака преступлением – по сугубо медицинским показаниям.

В Европе и Америке в судах уже рассматриваются иски курильщиков к табачным компаниям о возмещении ущерба здоровью, понесенному ими в результате ложной рекламы.

Если в Англии за последние 10 лет перестало курить около 10 млн. человек, то в России, наоборот, число курильщиков только увеличивается.

3) православный взгляд на курение:

Курение – это грех:

- это самоубийство,

- это убийство (окружающих и своего потомства: как физически – «пассивное курение» так же вредно, как и активное, так и дурным примером: в 90 случаях из 100 дети курильщиков будут курить),

- оно отдаляет человека от Бога: оно затуманивает разум, заглушает совесть (глас Божий в человеке), лишает трезвости человека. Курение – это зависимость, страсть, а любая страсть порабощает человека, лишает свободы, он не может больше служить Богу. Мистическое значение курения не исчезло: некоторые православные писатели называют курение каждением сатане (каждение фимиамов в Православии означает символически – выражение почтения к Богу и святым, принесение жертвы, здесь то же самое – в отношении сатаны), и человек в результате попадает в зависимость от злой силы, становится ее рабом. Курение раскрепощает чувственность и инстинкты в человеке, поэтому часто служит первым шагом к алкоголизму, наркомании, раннему сексу.

Вывод: мы видим, что изначально курению было присуще мистическое значение (индейцы курили не просто так, а чтобы с ними начал говорить «великий дух», и он действительно начинал с ними «говорить»), и оно

никуда не исчезло. Видим, сколько вреда приносит курение здоровью человека, причем очень плохо отражается на потомстве. И может быть теперь ясно, почему Гитлер так заботился о том, чтобы в России не было недостатка в этом товаре. Кстати, его политику продолжают западные страны в отношении России. Там закрываются многие табачные компании под влиянием общественности, а нам, наоборот, стараются продать как можно больше этого товара. А почему? Потому что курение – способствует вырождению нации, делает людей бездумными, легко управляемыми, легко внушаемыми.

Личные истории.

Письмо Людмилы

Это письмо пришло от Людмилы pumich@chat.ru 01.04.02. Публикуется без всяких правок. Комментарии излишни.

Люди! Наберетесь терпения. Дочитайте мое письмо до конца. Мой отец курил, класса с восьмого. В тридцать шесть его посадили на вторую группу инвалидности - стало ужасно трудно ходить, ноги стали холодными, стали синеть и покрываться язвами. Боли были адскими. Обезболивающих в то время тотального дефицита тоже было не достать. Представьте себе состояние дочки лет двенадцати, видящей, как ее любимый папочка плачет навзрыд и стонет от боли. Когда ему исполнилось сорок шесть - ампутировали ноги. Хоть ног и не было, боли все равно его преследовали. Спал урывками по полчаса, по часу. Еще через некоторое время у него атрофировался кишечник. Спустя года два-три оставшиеся культы ног снова стали покрываться язвами. Снова ампутация. В пятьдесят два он умер. С непотушенной сигаретой. Ночью. На кухне. Думаете это можно было назвать жизнью? Знать, что от боли никуда не деться. А боль с каждой минутой, каждым часом все сильнее и сильнее. Лишь изредка она дает тебе вздохнуть. Редкие минуты без боли для тебя становятся самыми счастливыми. Неужели ты такой ценой хочешь понять - что такое счастье? Знать, что страдаешь не только ты, но и твои близкие, которые не меньше тебя чувствуют твою боль, но не знают куда деваться, как тебе помочь и мучаются, чувствуют себя виноватыми и бессильными. В конце концов, знать, что наши чиновники и доктора по большей части своей отнесутся к тебе по-гестаповски. Когда в первый раз у моего папы ампутировали ноги, мама пошла доставать инвалидную коляску. Знаете, что ей ответили: "Так у него же колени есть! Пусть на них и ходит!" Цинично? Это был ответ чиновника. После повторной ампутации, моего отца выписывали из больницы с температурой 38. Врач на наши изумленные взоры ответил, что это не его проблема, что у пациента поднялась температура. Ну что? Какова наша бесплатная медицина? А швы после последней ампутации заживали больше полугода. Их снимают, а они расходятся...

Сейчас мне двадцать семь. Я никогда не курила и никогда курить не буду. И друзей я себе всегда выбирала исключительно из тех, кто не курит. Я не хочу повторить судьбу своей матери, которая работала на двух работах, чтобы содержать семью, которая после двух работ бегала по врачам, аптекам.,

которая ночи не спала, потому что мужу было плохо. Мой будущий муж, слава Богу, не курит. И я ему этого сделать не позволю. Я не хочу жить с потенциальным инвалидом! Я хочу быть счастливой!

Я понимаю, что мое невеселое письмо переполнено эмоциями, но и сейчас, пишу эти слова, а слезы наворачиваются на глаза. Мечта идиотки - вернуть папу. Это невозможно, увы. Эх, если бы время повернуть вспять...

Спасибо за терпение, за то что прочитали письмо.

С уважением,

Людмила.