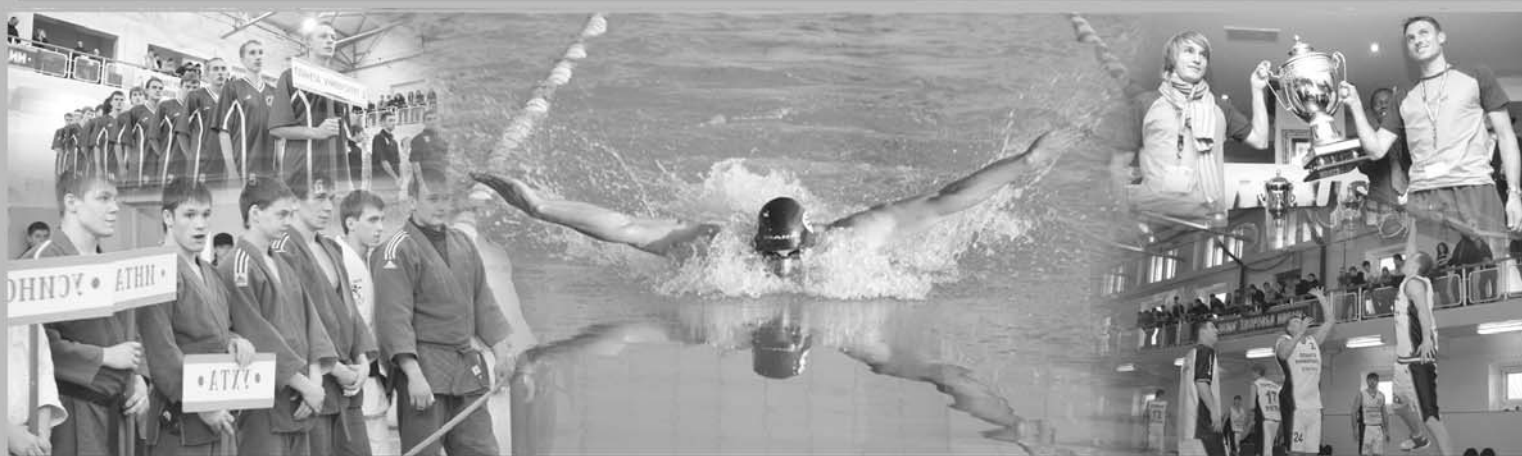


журнал издан на средства, полученные от участия в VIII открытой республиканской ярмарке социальных молодежных инициатив

Планета Университет

7' 2009



*Информационное издание Ухтинского
государственного технического университета*

**ПРИЛОЖЕНИЕ ПО
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**



Уважаемый читатель!

Здоровье - это самая большая ценность для человека. Без здоровья невозможно и счастье: жизнь становится не только неинтересной, но и мучительной. Не зря существует поговорка, что здоровый нищий счастливее больного короля. И ведь для сохранения здоровья не нужно королевское богатство, но куда более важным является образ жизни, который мы ведем. Каждый из нас в какой-то степени сам ответствен за состояние своего здоровья. Человек, который надеется только на медицину, ничего не делает, чтобы развить свои жизненные силы, совершает ошибку. Медицина лечит болезни, но здоровье должен беречь сам человек.

Все это кажется простой истиной, однако многие не соблюдают ее, даже зная о вреде курения. Во всем мире торжественно провозглашают, что дети - наше будущее, что защита детей - священная обязанность общества и государства. Тем не менее, защита подразумевает и защиту от курения, ибо это одна из самых опасных привычек, к которой некоторые люди привыкают с юности. Желая защитить свое население от погубных тенденций, многие страны усиливают законодательство и информационную политику, направленные против табака. И Россия не должна отставать от этих стран.

***Председатель совета ректоров вузов РК,
ректор УГТУ, профессор
Н.Д. Цхадая***

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized letters and a horizontal line at the end.

История табака в России

В России долгое время употребление табака не поощрялось. Впервые табак появляется в России при Иване Грозном. Его завезли английские купцы, он проникает в багаже наемных офицеров, интервентов во времена смуты. Курение на короткое время приобретает временную популярность в среде знати.

При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Распространение табака подвергается официальному запрету, контрабандный товар сжигают, его потребители и торговцы подвергаются штрафам и телесным наказаниям.

Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара в 1634 году, причиной которого посчитали курение. Вышедший вскоре царский указ гласил: "чтоб нигде русские люди и иноземцы всякие табаку у себя не держали и не пили и табаком не торговали". За ослушание полагалась смертная казнь, на практике заменявшаяся "урезанием" носа.

В 1646 году правительство Алексея Михайловича пыталось изменить прежний порядок и взяло продажу табака в монополию. Однако под влиянием могущественного патриарха Никона вскоре восстанавливаются жестокие меры против "богомерзкого зелья". В Соборном Уложении (1649) существовала 30-я глава, предусматривавшая для любого курившего тяжелое наказание: "... а которые стрельцы и гулящие всякие люди с табаком будут в приводе дважды и трижды, и тех людей пытать и не одинова бить кнутом на козле или по торгам (т.е. в застенке или публично на площади) ... Кто русские люди или иноземцы табак учнут держать или табаком учнут торговать, и тем... чинить наказание без пощады, под смертною казнейю...".

В феврале-апреле 1697 года серией указов царь Петр Алексеевич (Петр I), государь-реформатор, для которого нарушение традиционного устоя

жизни было непереносимым условием правления, легализовал продажу табака и установил правила его распространения. Примечательно, что по петровскому указу 1697 года табачный дым сначала разрешалось вдыхать и выдыхать только через курительные трубки.

В апреле 1705 года был обнародован Указ о казенной продаже табака через бурмистров и целовальников, а также через выборных, рассылаемых

Я видела многих мужчин, обративших свое золото в дым, но вы первый, кто обратил дым в золото.

Елизавета I - Уолтеру Ралли, который привез табак в Англию



ка и сигара начали энергично вытеснять табакерку из быта городских жителей.

Появление же папирос произвело настоящую революцию в отечественной табачной промышленности. Первая Мировая война привела в России, как и во многих европейских странах к папиросному буму, табак стал обязательной частью солдатского и офицерского пайка. После революции 1917 года табачные фабрики были национализированы. В период Гражданской войны выпуск папирос сократился. Дореволюционный уровень производства табачных изделий был достигнут только в 1928 году, когда была внедрена новая техника, например, машины для упаковки папирос и махорки, а также организована промышленная ферментация табака. В 1927 году был построен первый в мире табачный ферментационный завод в Краснодаре. Во время Великой

Отечественной войны производство табака резко сократилось, т.к. для победы нужно было совсем другое производство.

Краткая хронология

Табак впервые был завезен в Россию англичанами 24 августа 1553 года, когда буря занесла корабли капитана Ченслера в Белое море.

В 1632 году царь Михаил Федорович издает Указ о запрете ввоза табака в Россию. Строжайшему наказанию подвергались как продавцы (смертная казнь и конфискация имения), так и покупатели (пытки, публичное телесное наказание).



Н.В. Неврев "Петр Первый в иноземном наряде"

в села, деревни и ярмарки. Учреждалась табачная фабрика в Ахтырке (Украина). К середине XVIII века табак получил в Петербурге повсеместное распространение. Без обильного его употребления не обходилась ни одна ассамблея, ни одно празднество.

Наряду с курительным табаком широкое хождение получил нюхательный табак. В екатерининскую эпоху, да и много позднее, многие петербуржцы отдавали предпочтение привозному нюхательному табаку: гишпанскому, французскому или немецкому.

До Октябрьской революции нюхательный табак достаточно регулярно поставлялся в столичные магазины. В годы царствования Александра I труб-

15 апреля 1697 года царь Петр Алексеевич разрешает в Москве, Вологде и дворцовых селах табачную продажу в течение одного года торговцу гостиного двора Мартину Богданову.

1 апреля 1698 года подписан контракт с лордом Маркизом фон Кармартенем, который разрешал ему привозить в Россию табак с запрещением всем другим.

В 1716 году в России был найден мастер, который знал, как жать, сушить и вить табак. Через год партии табака были направлены в Финляндию и Ревель. Так появилась первая в России табачная фабрика, которая была закрыта в 1759 году.

При Петре II, 10 октября 1727 года была снова введена вольная продажа табака.

До 1812 года в России было всего 6 табачных фабрик. В 1816 году их стало 24, в 1825 - 35, в 1840 - 111.

31 марта 1838 года состоялся Высочайший Указ об установлении акциза с табака. Платежу акциза подчинен только нюхательный и курительный табак внутреннего приготовления. Иностраный табак, как уже оплаченный за переправу через таможню, акцизу не подвергался.

С 4 июля 1861 года лицам, не имеющим отношения к производству табачных изделий, запрещалось иметь механизмы для переработки табака.

28 июня 1918 года все табачные

фабрики перешли в собственность социалистического государства.



В период Великой Отечественной войны табачная промышленность была прервана.

После окончания войны правильным решением было бы не возобновлять производство табачных изделий. Однако коммунистические власти сочли, что здоровьем населе-

ния можно пожертвовать ради экономических успехов от продажи сигарет. И здесь была допущена большая ошибка (а, может, и осознанное вредительство). Например, прямые и косвенные затраты, связанные с табакокурением, в странах ЕС в 2000 году оценены на уровне от 97,7 млрд. евро и выше, что соответствует более 1% ВВП Евросоюза. В странах ЕС, затраты, связанные с лечением болезней, связанных с потреблением табака (прежде всего раковые опухоли, но не только), составляют: амбулаторная помощь - 4657 млн. евро, лекарственные препараты - 2691 млн. евро, госпитальная помощь - 2875 млн. евро, потеря рабочих дней - 28 540 млн. евро.

В России затраты на лечение последствий потребления табака тоже немаленькие. Понятно, что в большинстве случаев цари и генсеки хотели легкой прибыли, но бесплатный сыр, как это часто бывает, оказался в мышеловке. Слишком много убытков мы понесли от табака. Прибыль не перекрывает эти убытки, особенно, если учесть, что самое драгоценное, что у нас есть - это наш народ, который должен быть здоровым.

Владимир Краснов
с использованием материалов
"Медпортала"

г. Керчь (Украина). Табачная фабрика. XIX век.



ФАКТЫ О ТАБАКЕ И ЕГО МИРОВАЯ ИСТОРИЯ

Семена табака крайне малы, в одной унции содержится около 300 000 семян.

Считается, что табак выращивался ещё в VI веке до нашей эры.

В I веке до нашей эры американские индейцы начали использовать табак в религиозных целях.

15 октября 1492 табак был предложен Христофору Колумбу американскими индейцами как подарок. Вскоре после этого табак был завезен в Европу, и его начали выращивать повсеместно.

Основной причиной быстро растущей популярности табака стали его мнимые целительные свойства. Табак считался панацеей от любых болезней: от отдышки до рака.

В 1571 году испанский доктор Николас Мондарес написал книгу о целительных растениях Нового Света. Там он написал, что табак может излечивать 36 болезней.

В 1588 году житель Вирджинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма. В итоге он сам вскоре умер от рака.

В XVII веке в Европе табак становится настолько популярным, что его иногда используют взамен денег.

В 1610 году сэр Фрэнсис Бэкон отмечает, что избавиться от привычки ку-

рить достаточно сложно.

В 1632 году в штате Массачусетс запрещают публичное курение. Пока что это делается по моральным причинам, а не из-за заботы о здоровье.

В 1760 году Пьер Лориллард основывает в Нью-Йорке компанию по производству табака и сигар. На сегодняшний день "P. Lorillard" старейшая табачная компания в США.

В 1776 году, во время войны за независимость в США, американцы использовали табак как обеспечение кредитов, полученных ими во Франции.

В 1826 году химическим путем получают никотин в чистом виде. Вскоре ученые устанавливают, что никотин это яд.

В 1847 году основывается компания "Philip Morris", специализирующаяся на сигаретах ручной скрутки из турецкого табака. Вскоре, в 1849 году в Сент-Луисе создается табачная компания

"J.E. Liggett & Brother".

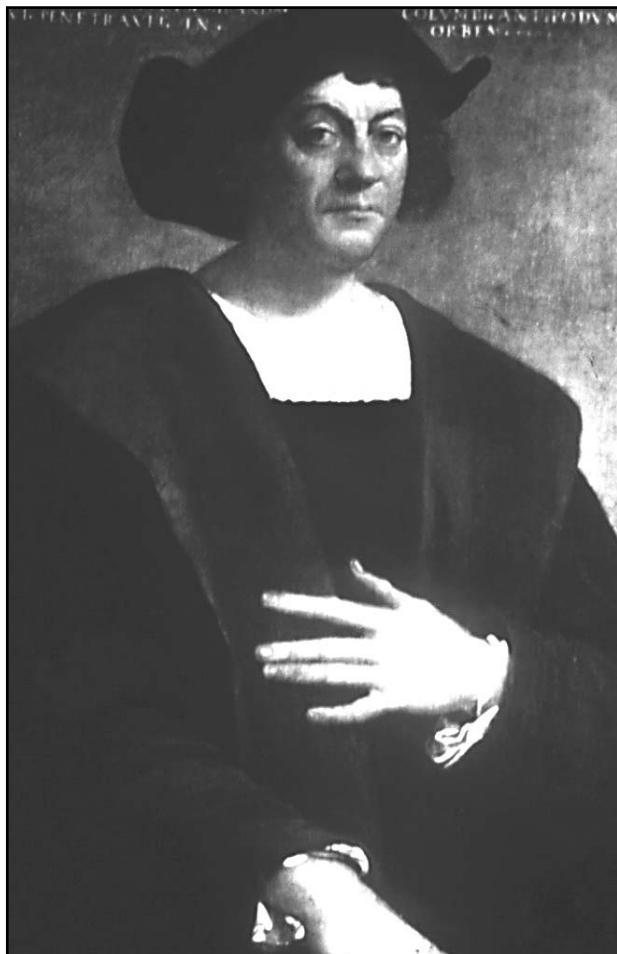
В 1875 году основывается компания по производству жевательного табака "R.J. Reynolds Tobacco Company" (более известная в США производством фольги "Reynolds Wrap Aluminum Foil").

Только в XX веке сигареты постепенно выходят на первое место в общем объеме табачного производства. Так, в 1901 году было продано 3.5 миллиарда сигарет, а в то же время сигар продается 6 миллиардов.

В 1902 году британская "Philip Morris" открывает американскую штаб-квартиру в Нью-Йорке для продвижения своих марок на рынок Америки.

Спрос на сигареты растет, и в 1913 году "R.J. Reynolds" запускает в продажу свою новую марку "Camel".

Настоящий взрыв в



*Себастьяно дель Пьомбо
"Портрет Х. Колумба"*

производстве сигарет происходит во время Первой Мировой войны, тогда сигареты называют "солдатским куревом".

В 1923 году марка "Camel" контролирует около 45% американского рынка. "Philip Morris" начинает продвижение марки "Marlboro" как женских сигарет под девизом "Мягки как май" ("Mild as May").

В свою очередь, "American Tobacco Company", производитель марки "Lucky Strike", начинает продвигать эту марку среди женщин и завоёвывает 38% рынка.

В 1939 году "American Tobacco Company" представляет свою новую марку "Pall Mall", которая выводит эту компанию на первое место среди американских табачных компаний.

Во время Второй Мировой войны сигареты наравне с едой входят в солдатский паек. Сигаретные компании посылают на фронт миллионы сигарет бесплатно. Когда солдаты возвращаются домой, компании получают сотни тысяч лояльных потребителей сигарет.



Фото EPA

В 1952 году "P. Lorillard" выпускает свою марку "Kent" с фильтром, содержащим асбест. Производство сигарет с таким фильтром остановлено в 1956 году.

В 1954 "R.J. Reynolds" представляет марку "Winston" с фильтром. Эта же компания в 1956 году запускает в производство марку "Salem", это первые ментоловые сигареты с фильтром.

В 1965 году запрещается телевизионная реклама табачных изделий в Великобритании.

В 1966 году на сигаретных пачках появляются предупреждения о вреде сигарет для здоровья.

В 1968 году выпускаются первые сигареты сделанные не из табака марки "Bravo". Сделанные из салата-латука, они с треском провалились на американском рынке.

В США начинаются массовые антитабачные кампании, и сигаретные корпорации начинают диверсификацию своего производства. "Philip Morris" покупает пивоваренную компанию "Miller Brewing Company", производителя таких марок пива, как "Miller Beer", "Miller Lite" и "Red Dog Beer". "R.J. Reynolds Tobacco Company" меняет название на "R.J. Reynolds Industries" и начинает вкладывать деньги в производ-

ства, не связанные с табаком, такие как алюминий. "American Tobacco Company" также меняет название на "American Brands, Inc".

В 1971 году сигаретная реклама полностью убирается из телевизионного эфира в США. Но сигареты все равно остаются вторым самым рекламируемым продуктом после автомобилей.

Продолжая диверсифицировать свой товарный пакет, корпорация "Philip Morris" покупает "General Foods Corporation" и "Kraft Inc". "R.J. Reynolds" также покупает известного производителя продуктов питания "Nabisco" и меняет название на "RJR/Nabisco".

В 1987 году Конгресс США запрещает курение на внутренних авиалиниях с продолжительностью полета менее 2 часов. А в 1990 году запрещается курение на всех внутренних полетах, кроме полетов на Аляску и Гавайи.

В 1990 году известная сеть кафе-мороженых "Ben & Jerry's" объявляет бойкот всем товарам группы "RJR/Nabisco".

В восьмидесятых и девяностых годах американские табачные корпорации начинают активное продвижение своей

В. ван Гог. "Скелет с сигаретой"



продукции за пределами США, особенно в Азии.

После долгой конкуренции с "Coca Cola" торговая марка "Marlboro" признается самой дорогой маркой среди товаров повседневного спроса. Она оценивается в 30 миллиардов долларов.



ИСТОРИЯ ТРЕЗВЕННИЧЕСКОГО И АНТИТАБАЧНОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ

Как все начиналось

В недавней истории нашего Отечества насчитывается четыре волны трезвеннического движения, имеющие разные корни и разные движущие силы: от крестьянских трезвых бунтов 50-ых, 60-ых годов позапрошлого века до молодежно-женских отрядов защитников трезвости в 20-ые, 30-ые годы прошлого столетия. На рубеже XIX-XX веков в деле защиты народа от пьянства большое значение имели величайшие деятели науки и культуры. В 70-80-ые годы двадцатого века возникает пятая волна народного трезвеннического движения, как форма самозащиты от угрозы вырождения под воздействием массового пьянства. У его истоков стояли замечательные люди: академик Федор Григорьевич Углов, Геннадий Андреевич Шичко, Игорь Владимирович Краснонос и, молодой еще тогда, Александр Николаевич Маюров, который сейчас является президентом Международной академии трезвости. Импульсом к переходу трезвеннического движения к активной фазе послужила конференция в городе Дзержинске Горьковской области. Там проводилась конференция под интересным названием: "Профилактика алкоголизма в промышленном городе". Организовали эту конференцию злейшие враги трезвости отец и сын Левины, были в Москве такие специалисты по алкоголизации нашего народа. Ф.Г. Углов послал заявку на участие в этой конференции с докладом "Экзогенные и эндогенные факторы преждевременного старения и смерти". Ему прислали приглашение. Никто не думал, что академик медицины, всемирно известный хирург приедет в Дзержинск на конференцию по алкоголизму. А он приехал и прочитал доклад "Экзогенные и эндогенные факторы преждевременного старения и смерти", а свой, в

последствии знаменитый доклад "О медицинских и социальных последствиях употребления алкоголя в СССР". Доклад произвел на этой конференции эффект "разорвавшейся бомбы". А так как Углов был среди участников единственный академик, ему дали слово первому. Закончил свое выступление Федор Григорьевич такой фразой: "Если не будет принята программа отрезвления страны, тогда власти обязаны объяснить народу, во имя каких высших целей мы ежегодно уничтожаем миллион наших сограждан, плодим сотни тысяч дебильных детей, ради каких целей все это делается в нашей стране".

По окончании этого доклада Углов призвал всех присутствующих участников, делегатов конференции проголосовать за сухой закон. И надо сказать, что подавляющее большинство под впечатлением доклада проголосовало "за". Это был прорыв, очень сильный прорыв. Но после этой конференции власти признали Углова "сумасшедшим" академиком. Выбросили из печати все его работы, даже хирургические труды,

...я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь.

А. Дюма-младший, писатель



не говоря уже о публицистике. Ему был объявлен бойкот. Главлит, была такая цензурная организация, запретил даже фамилию Углова упоминать при публикациях, чтобы никто о нем не слышал и не знал. Тем не менее, нашлись те, кто записали доклад Углова на магнитофон, распечатали и начали распространять его по стране.

И вот в октябре 1983 года, спустя почти два года после конференции, этот доклад попал в Новосибирский Академгородок. Национально мыслящая научная общественность, которая тогда уже существовала в Академгородке, поняла, что это потрясающая информация. Углов в своем докладе однозначно сказал: "Наш народ, как индейцев в Америке, сознательно, целенаправленно уничтожают алкоголем. Вся алкогольная политика государства на это направлена". Вот что по этому поводу вспоминает профессор В.Г. Жданов: "Вот однажды, придя на заседание президиума, Николай Григорьевич открывает свой портфель, а я открываю свой, и протягиваем друг другу распечатки доклада Углова со словами: "Познакомься, материал потрясающий!.. Сразу всех нас, тех, кто выступил за трезвость, обвинили в антисемитизме - в те годы это самый простой способ оклеветать человека:



Председатель СБНТ Ф.Г.Углов и председатель объединения "Оптималист" Ю.А.Соколов. 23 мая 2000 г.

миком. Выбросили из печати все его работы, даже хирургические труды,

"Диссиденты, антисоветчики. Вы выступаете против водки, а водкой

торгует государство, а государством руководит партия - значит вы антисоветчики, антикоммунисты и вам надо отрывать голову".

Активисты решили действовать по линии общества "Знание". Чуть позже было принято решение создать секцию по пропаганде трезвости. После вопрос о трезвости был поднят еще серьезнее: было принято решение написать письмо в ЦК КПСС. Предложения были просты: опубликовать во всех газетах доклад академика Ф.Г. Углова, принять программу отрезвления, в течение 2-3 лет ввести в стране сухой закон.

Одного академика можно было объявить сумасшедшим, но 93-х членов партии, работников института автоматки и электротехники объявить сумасшедшими никак было нельзя. Такие же письма были направлены в ЦК КПСС и от других институтов Академгородка.

От ДОТа до СБНТ

После приезда Ф.Г. Углова в Новосибирском академгородке началось массовое трезвенное движение. Организовался ДОТ - Добровольное Общество Трезвости. Параллельно в это же время был создан прообраз "Партии любителей пива", ТАНК - товарищество алкоголиков наркоманов и курильщиков. Это была попытка создать противодействующую организацию. Но она, как структура, вскоре захлебнулась, хотя денег туда русофобы вливали очень много.

В рамках ДОТа на конференции собиралось до тысячи человек. Проводились очень мощные манифестации и в Академгородке и в самом Новосибирске.

В 1988 году в Академгородке на всесоюзной конференции ДОТа был создан Союз борьба за народную трезвость. Председателем СБНТ был избран академик Федор Григорьевич Углов.

СБНТ - единственная общественная организация, которая пережила перестройку, шальные 90-е и нынешнее смутное время. До сегодняшнего дня ее отделения существуют и ведут работу в России, Украине, Белоруссии. Весьма показательно, что в 1990 году было выпущено 200 тысяч значков СБНТ. Они были разобраны очень быстро.

Шествие по стране

Профессор В.Г. Жданов еще в 80-е годы прочитал в городе Сочи лекцию "Правда и ложь об алкоголе". По просьбе горкома ее записали на магнитофон. Ознакомившись с лекцией, горком "арестовал" пленку. Тем не менее, оператор, который записывал лекцию, ос-

тавил и для себя копию. Когда он понял, что она пользуется спросом, начал размножать и продавать отдыхающим. В Сочи отдыхали люди со всей страны, и они развозили эту лекцию в разные уголки СССР.

Таким образом, лекция попала и во Владивосток. Одна из копий попала на военную кафедру Морского училища. Молодые ребята, моряки, поняли смысл лекции, сами стали трезвыми и начали ее во Владивостоке размножать и распространять.

Пленка попала в объединение "Приморскуголь". В этой организации 60 тысяч человек. У них понедельник был третьим выходным днем, потому что по медицинским показаниям они не могли своих шахтеров с похмелья опускать в шахты. Помощник ген. директора предложил руководству запустить лекцию для ознакомления всеми работниками объединения. Ген. директор решил подстраховаться и позвонил в крайком КПСС - спросить разрешения. Руководство дало добро, и гендиректор дает распоряжение собрать коллективы в "красных уголках", включить им громкую связь, подключить магнитофоны. Вскоре лекция оказалась во всех шахтерских поселках Приморского края. Люди решили, что это официальная информация, политика. Начали крутить ее по местному радио, распространять всеми способами.

Руководство Морского училища пригласило активиста трезвости В.Г. Жданова во Владивосток. Власти тут же арестовали его, выслали обратно в Новосибирск и дали указание КГБ изымать у людей пленки. Узнав о запрете, народ с еще большим рвением начал распространять эту информацию.

Затем в отделения трезвеннических организаций пошел вал писем из Иркут-

тска, Красноярска, Сахалина, Камчатки. Затем информация пошла на запад страны. Письма приходили даже из Группы советских войск в Германии. В Афганистане врачи крутили лекцию в госпиталях.

Завьяловский, пригородный район Удмуртии, кольцом опоясывает Ижевск. В 17 из 19 сел района люди создали общества трезвости и борются за то, чтобы торговцев алкоголем, табаком изгнать навсегда из деревень. Лекции активистов СБНТ в аудио и видеозаписях есть во многих семьях.

Что происходит?

В 1991 году русофобские силы очень сильно укрепили свои позиции, и началась та политика спаивания, которую мы сейчас видим. Круглые сутки на всех углах продается алкоголь, табак, наркотики уже почти в открытую продаются. Идет бешеная реклама пива, просто бешеная реклама, направленная на наших детей, на нашу молодежь. Она делает свое, приносит свои ядовитые плоды: сейчас у нас практически спаивают наше молодое поколение. Спаивают целенаправленно. Это осуществляется изуверская программа уничтожения населения нашей страны.

Политическая подоплека борьбы за трезвость - это не противостояние амбиций отдельных политиканов. Все гораздо серьезнее. От табака и самогонных аппаратов в свое время погибли многие племена североамериканских индейцев. Уцелевшие были загнаны в резервации. Мы должны сделать все, чтобы не повторить их трагическую судьбу.

По материалам лекции профессора В.Г. Жданова



С.И. Троицкая и В.Г. Жданов

Вся таблица Менделеева

В табачном дыме содержится около четырех тысяч различных металлов, соединений, химических веществ. При затяжке табачной взвесью в альвеолах легких (их суммарная площадь равна ста квадратным метрам!) оседают: окись углерода, аммоний, цианистый водород, изопрен, ацеталь-дегид, акролеин, М-нитрозодиметиламин, М-нитрозо-диметилэтиламин, гидразин, нитрометан, нитробензол, ацетон, бензин. Далее - никотин, фенол, 0-крезол, 2,4-диметилфенол, М- и Р-крезол, К-этилфенол, нафтиламин, Н-нитрозоникотин, карбазол, Н-метилкарбазол, индол, Н-метилиндол, бенз(а)трацен, бенз(а)пирен, флюорен, хризен, ДДД и ДЦТ-инсектициды, 4,4-дихлоростильбен; а еще калий, натрий, цинк, свинец, алюминий, медь, кадмий, никель, марганец, сурьма, железо, мышьяк, теллур, висмут, ртуть, лантан, скандий, хром, серебро, селений, кобальт, цезий, золото (0,0002 мкг на одну сигарету). Кроме этого в сигарете также содержится:

Антрацен (бенз(а)трацен).

При вдыхании пыли или паров антрацена происходит отек век, раздражение слизистых оболочек горла, носа. При длительном воздействии обнаруживается снижение прироста массы тела, возникают фибромные заболевания у женщин.

Пирен (бенз(а)пирен).

Хорошо растворим в крови человека, связывается с глобулином. При остром воздействии вызывает судороги, спазмы дыхательных путей, парезы конечностей. Резко снижается гемоглобин крови, одновременно в моче увеличивается содержание белка и сахара. При воздействии в малых количествах - головная боль, слабость, нарушения функции печени, склонность к лейкоцитозу.

2,4-диметилфенол.

Угнетает высшие нервные центры, действует наркотически, вызывает дистрофические изменения в печени, миокарде легких, а также распад эритроцитов в крови.

Этилфенол. Вдыхание паров вызывает

возбуждение, повышает двигательную активность; затем резкое снижение артериального давления, острое угнетение, шаткость походки. Попадание на кожу вызывает тот же эффект.

Нитробензол.

При вдыхании в больших концентрациях почти мгновенная потеря сознания и смерть в течение нескольких минут (яд нервно-паралитического действия). При малых концентрациях - возбуждение, подобное алкогольному, затем слабость, сонливость, мышечные подергивания, отсутствие аппетита, тошнота. Длительное вдыхание вызывает необратимые изменения кровеносных сосудов (особенно мозга).

Нитрометан.

При вдыхании - учащение пульса, увеличение объема дыхания, ослабление внимания, кашель, хрипы в легких. При высоких концентрациях развивается наркотическое состояние с психической травмой.

Нафтиламин.

Является метгемоглобинообразователем (вызывает гемолитическую анемию). Приводит к кислородному голоданию мозга, частым головным болям, угнетению нервно-психической деятельности.

Н-нитрозодиметиламин, N-нитрозодиметилэтиламин.

Жидкие вещества с характерным запахом аммиака, обладают токсическим действием, подобным действию аммиака, но более сильно выраженным.

Угарный газ.

Легко соединяется с гемоглобином крови и делает его неспособным переносить кислород.

Цианистый водород (синильная кислота).

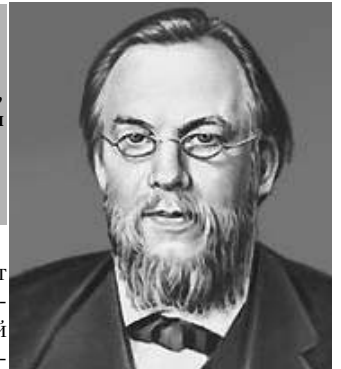
Сильный яд, действующий на центральную нервную систему.

Аммиак.

Вдыхание аммиака вызывает раздражение слизистой оболочки бронхов, слезотечение.

Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет.

С.П. Боткин, русский врач, исследователь медицины



Крезол.

Продукт каменноугольной смолы. Анти-оксидент.

Карбазол.

Применяется в производстве инсектицидов. Сильный яд.

Пиридоновые основания: никотин, никотиновая кислота, пиримиды. Применяются в синтезе гербицидов, лекарств.

Наортамин.

Используется как сырье для инсектицидов.

Ацетон (диметилкетон).

При вдыхании паров ацетона происходит кислородное голодание мозга.

Ацетальдегид.

Окисляется в крови кислородом до уксусной кислоты.

Бензол.

Органический растворитель.

Фенол-карболовая кислота.

При попадании на кожу вызывает ожоги и долго не заживающие раны.

Н-этилфенол, 2,4-диметилфенол.

Антиокислители, замедляют реакции окисления в организме.

Акролеин.

Сильный лакриматор (группа ОВ, которая действует на слизистую глаз), вызывает обильное слезотечение.

Гидразин.

Применяется как инсектицид; один из горючих компонентов ракетного топлива.

Индол-бензопирен.

Лежит в основе сильнодействующих биологически активных веществ (трипторан, резерпин). Индол - сырье для получения ростового вещества - гетероауксина, способного вызвать ненормальный рост клеток человеческого организма.



Нас спросили, и мы ответили

Что заставляет подростка впервые взяться за сигарету?

Есть разные причины. Мальчики хотят быстрее стать взрослыми, казаться окружающим "крутыми". По их мнению, курение сигарет - атрибут взрослости. Большинство молодых людей - существа "стайные". Если в компании бывает сложно противостоять соблазну. К тому же курение позволяет прикоснуться к запретному плоду.

Для девочек важно обратить на себя внимание мальчиков, причем мальчиков более "продвинутых" и "крутых".

А все ли курят?

Нет, не все. В России курят 60% мужчин и 10% женщин. Это, конечно же, много. В развитых странах курят меньше.

Правда ли, что от курения худеют?

Если это так, то почему вокруг столько полных людей, которые курят? Другое дело, что люди, бросившие курить, первые два месяца набирают вес. Это связано с тем, что они по-другому ощущают вкус еды, у них лучше работают вкусовые рецепторы. Но, если не переедать и заниматься спортом, то вес прибавляться не будет.

Успокаивает ли курение?

Нет. Здесь скорее присутствует эффект плацебо. Если пациенту дать таблетку-"пустышку" и заставить его поверить в то, что это чудодейственное лекарство, то улучшение самочувствия будет налицо. Дело в том, что большинство людей верят в то, что никотин успокаивает, однако ядовитые вещества, содержащиеся в сигарете, действуют на нервную систему крайне разрушительно. Обратите внимание, как курильщик нервничает, когда длительное время проводит без сигарет!

Пробуют курить многие, но курят потом не все. Может ли у человека быть особая предрасположенность к зависимости от табака?

Если родители курят, у их младенца еще до рождения может появиться предрасположенность к зависимости от никотина. Когда такой ребенок вырастает и пробует курить, то привыкание у не-

го наступит намного быстрее, и оно будет более сильным, нежели у тех подростков, родители которых не курили. Если мать во время беременности курила, то у ребенка предрасположенность к зависимости будет еще сильнее.

Тем не менее, генетические особенности - не самая главная причина того, что подростки начинают курить. Куда важнее, что у них перед глазами родительский пример. Отец и мать могут регулярно повторять, что "курить плохо", но грош цена этим словам, если сын или дочь видит их с сигаретой. Курение будет восприниматься, как элемент взрослости, элегантности (если курит мать) или мужественности (если курит отец).

Если вы не хотите, чтобы подросток закурил, то постарайтесь с раннего детства оградить его от позитивного образа курения.

Антитабачная пропаганда помогает оградить от порока или нет?

Если верит статистике, то 65% подростков, которые видели, слышали или читали материалы акций, направленных против ку-

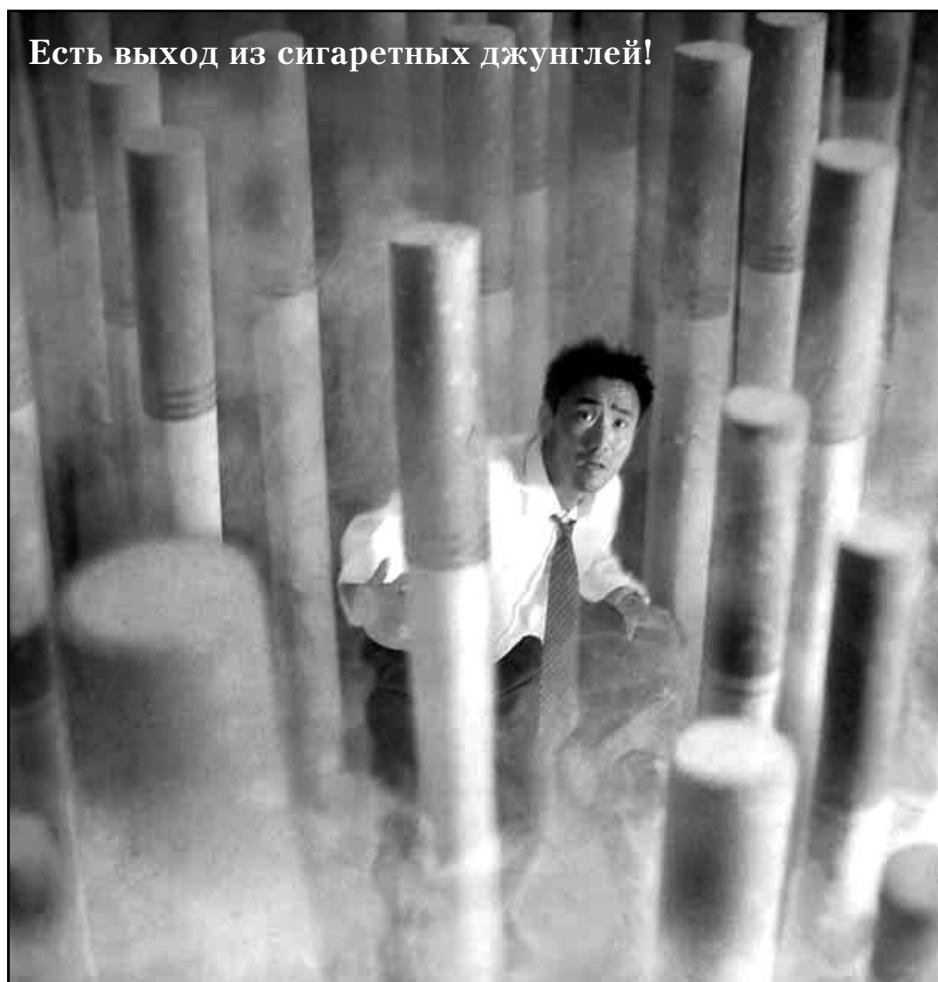
рения, отмечают, что полученная информация заставила их задуматься, курить им или нет.

Если в семье кто-то курит, то какова вероятность, что ребенок заразится дурным примером?

Достаточно высока. По расчетам наркологов, вероятность того, что подросток закурит в 12 лет, достигает 80%, если трое взрослых членов семьи курят, и 40%, если курит один взрослый член семьи. Лучше всего бросить курить, чтобы сын или дочь не пристрастились к табаку. Это будет по-настоящему волевой поступок. И ни в коем случае не говорите: "Я курю, потому что я взрослый, а ты еще молод. Тебе нельзя". Такие слова лишь создадут в ребенке мнение, что курить - это по-взрослому.

Если подростку друзья предлагают затянуться, то как ему лучше отказаться?

Да, любой ребенок однажды сталкивается с тем, что сверстники предлагают ему закурить, при этом еще и подначивают: "Что, боишься?" или "Ты что? Слабак?!".



Поэтому к такой ситуации лучше хорошо подготовиться. Лучше заранее проработать алгоритм отказа от пагубного предложения. Психологи советуют построить отказ следующим образом: отказ + аргумент + встречное предложение. "Нет. Спасибо. У меня аллергия на табачный дым. Может, лучше на велосипедах покатаемся?". Или вот еще пример: "Я пробовал. Мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике семь раз?". Дело в том, что встречное предложение переводит разговор в другое русло. Сделав встречное предложение, подросток достойно выходит из ситуации.

Как заговорить с закурившим подростком о вреде табака?

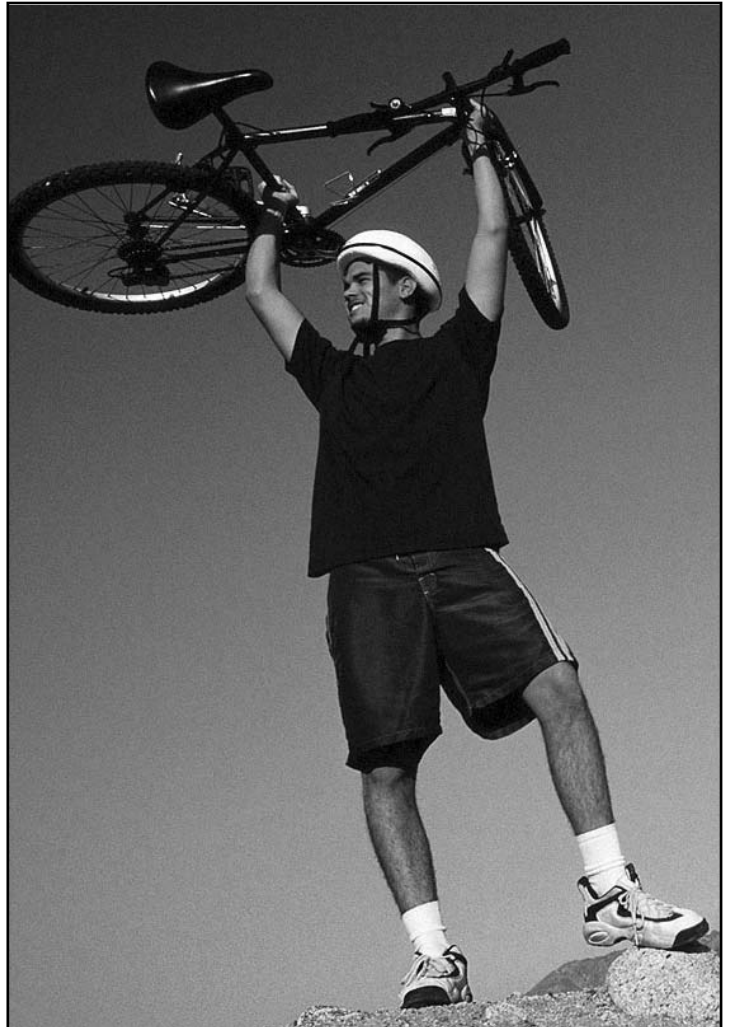
Прежде всего, надо найти правильную форму для выражения своего отношения к этому событию. Подростки обычно не против сути наших требований - они уже настолько интеллектуально развиты, что понимают справедливость опасений взрослых за их здоровье. Зачастую их не устраивает форма предъявления требований. Стоит попробовать говорить с ними, как со взрослыми, уважая их мнение.

Основной тезис: "Выбор твой, но знай свою судьбу". Стоит объяснить подростку, что если он продолжит курить, то это плохо отразится на мозге (низкая успеваемость), легких (не будет успехов в спорте), коже (отсутствие красоты) и т.д. Как это ни стран-

но, но большинство подростков, которым позволили сделать выбор, хорошо объяснив пагубность курения, сделали правильный выбор.

Подросток бросил курить, но теперь стал каким-то вялым. Чем можно улучшить его самочувствие?

Отказавшись от курения, подросток оказался без искусственного возбудителя нервной системы, которым был никотин. Организм не может сразу привыкнуть к этому и запустить те внутренние процессы, которые будут держать нервную систему в тонусе. Для начала нужно наладить режим дня: ложиться спать не позднее 12 ночи. Спать не менее 8 часов. Желательно побольше есть овощей и фруктов. Курильщики обычно страдают от нехватки витаминов, т.к. нико-



тин ослабляет их усвоение. Хорошая физическая нагрузка даст нужную норму адреналина. Неважно, будет ли это бег, гимнастика, поднятие тяжестей, катание на лыжах или коньках и т.д. Прогулки на свежем воздухе помогут прочистить легкие и бронхи от табачных смол.

Дочь хотела бы бросить курить, но боится набрать в весе...

Да, когда человек бросает курить, он поправляется на несколько килограмм из-за того, что к нему возвращается аппетит, восстанавливается чувствительность вкусовых рецепторов. К тому же бросив курить, человек избавляется от "жевательного рефлекса" (привычка держать что-нибудь во рту). Таким образом, вместо сигареты в рот отправляются чипсы, печенье, сухарики и т.п. Тем не менее, нехитрые физические упражнения с одной стороны помогут





мых сигаретах. Взрослый отдыхает порядка 7-8 месяцев. Более молодой организм приходит в себя быстрее. Тем не менее, если подросток курил около года, ему потребуется 3-4 месяца, чтобы отвыкнуть и восстановиться.

Бросать курить лучше одним махом или постепенно?

Бросать надо разом, но готовиться к этому шагу всерьез и основательно. Будет неплохо научить ребенка получать от жизни счастье, не прибегая к психоактивным веществам. Также необходимо выкинуть из дома пепельницы,

отвлечься от мыслей о сигаретах и, с другой стороны, "сжечь" калории.

Как долго организм будет очищаться от никотина?

Зависит от того, как долго человек курил, от частоты потребления, от содержания смол и других вредных веществ в потребляе-

сигареты. Большинство тех, кто бросал курить махом, завязали с этой опасной привычкой. Те, кто завязывал путем уменьшения потребления количества сигарет, приходили к тому, что доза потребляемого никотина снижалась до минимального уровня, и зави-

симый организм требовал увеличения дозы. В итоге расставания с табаком не происходило.

Нужны ли медицинские препараты для завязывания с никотином?

Решить это может только врач. Нежелательным будет для ребенка применение антеникотинных пластырей и жвачек, чтобы у детского организма не возникло интоксикации. Чтобы снять раздражительность, лучше использовать естественные средства: утомительные занятия спортом, теплое молоко или чай с медом.

Какова вероятность "срыва"?

Вероятность есть, но если произошел срыв, то не надо отчаиваться. Надо начинать вторую попытку. Ведь, по большому счету, курильщику со стажем труднее всего продержаться без никотина первые три месяца. Здесь главное выстроить день таким образом, чтобы можно было вовремя питаться, нормально спать, больше бывать на свежем воздухе, заниматься спортом.

Можно праздновать моральную победу над никотином сначала спустя первую неделю, затем через две недели, затем через три и т.д. Все эти простые приемы значительно уменьшат вероятность "срыва".

Подборку ответов составил Евгений Никитин



Болезни от курения

Кожа скукоживается

Зачастую в фильмах герои курят. Это придает им особый шарм. На экране курящий человек смотрится красиво и немного загадочно. В настоящей жизни курение и привлекательность - вещи вряд ли совместимые. Человек с сига-



ретой не будет восприниматься окружающими как гламурный персонаж. Общеизвестно выражение "лицо курильщика". Сразу можно себе представить морщинистую кожу, потемневшие зубы и ногти, желтоватый оттенок белков глаз. По сути, происходит преждевременное увядание. Желания так выглядеть не возникнет ни у кого. Однако устроить себе лишний перекур хочется почти постоянно. Конечно, могут быть исключения. Иногда и 30-летний стаж курения совершенно не отражается на внешности. Но это очень редкие случаи. Возникновению признаков старения курение способствует разными путями. Во-первых, в сигаретах содержатся вещества, которые портят структуру кожи. Во-вторых, недостаток кислорода замедляет об-

менные процессы и подавляет выработку коллагена. Подобные процессы и ведут к преждевременному старению кожных покровов. Это особенно заметно на лице, где появляются наиболее глубокие морщины.

Среди болезней курильщиков вообще достаточно много таких, которые они сами даже не связывают со своей пагубной привычкой. От курения развиваются облысение, катаракта, нарушение слуха, разрушение зубов, язва желудка, рак более 15 органов, остеопороз, нарушение формирования спермы. Если беременная женщина курит, это увеличивает риск выкидыша. К тому же смертность новорожденных у таких мамаш выше в 2,7 раза.

Ребенок курящей матери развивается гораздо медленнее своих сверстников. Самой родительнице, вероятно, придется долго мучиться от токсикоза. Последствия курения матери могут сказаться на ребенке гораздо позже, например, в школьном возрасте. У таких детей в четыре раза выше возбудимость, они ведут себя довольно дерзко. Действие табачной интоксикации может проявиться и через много лет. Скажем, в 40-летнем возрасте большинство курильщиков уже находят у себя целый букет болезней, непонятно откуда взявшихся. Именно поэтому специалисты рекомендуют думать о своем здоровье не только, когда оно само дает о себе знать.

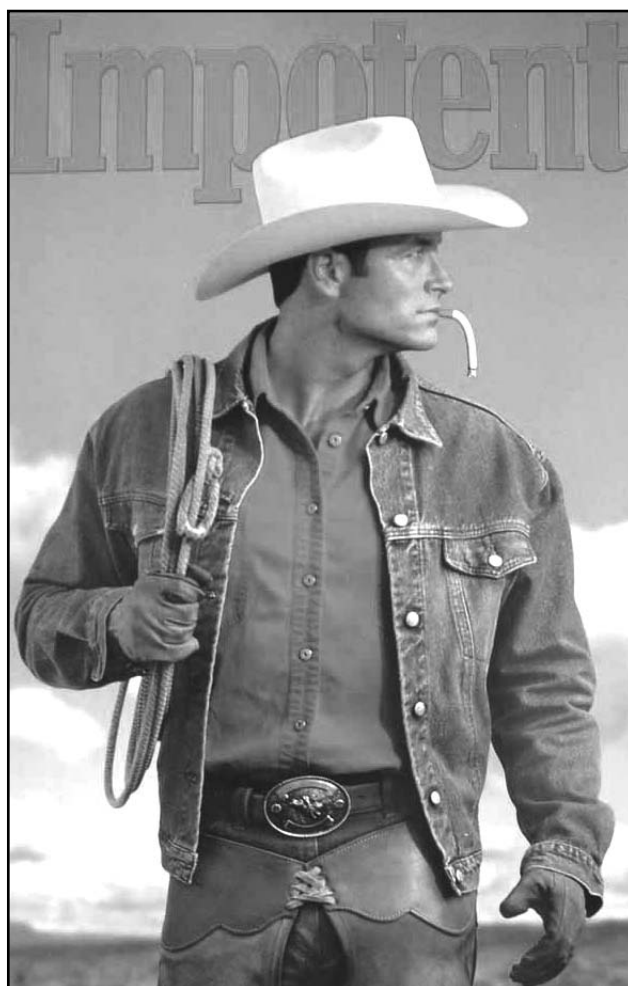
Никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку.

А.А. Алехин,
чемпион мира по шахматам



Курение превращает мужчин в импотентов

О том, что курение несет непоправимый вред здоровью, врачи твердят уже давно. Мало того, что эта пагубная привычка вызывает, в частности, болезни сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, так еще и уровень интеллекта курящего человека со временем заметно снижается. При этом вряд ли кто из мужчин, затягиваясь очередной сигаретой, задумывается над тем, что курение ведет к импотенции - пожалуй, самой страшной беде для каждого представителя сильного пола.



Разговоры о том, что эта вредная привычка, равно как и пристрастие к алкоголю, пагубно влияет на возможность зачатия ребенка, ведутся не первый год. Правда, работы на эту тему чаще всего остаются на уровне гипотез, вызывающих к тому же немало споров. Однако исследование, проведенное учеными из Имперского колледжа Лондона и опубликованное в последнем номере журнала *Tobacco Control*, доказывает правомерность таких утверждений фактами: им удалось выяснить, что для мужчин, выкуривающих по пачке в день, вероятность заработать импотенцию почти на 40% выше, чем для некурящих. Такой вывод исследователи сделали на основе результатов опроса более чем 8 тыс. австралийцев в возрасте от 16 до 59 лет, более четверти из которых являются курильщиками. При этом каждый пятый из них выкуривает меньше 20 сигарет в день, а каждый 16-й - больше пачки. Выяснилось, что проблемы с эрекцией имеются у 10% респондентов, причем в первой группе курильщиков риск эректильной дисфункции оказался на 24% выше, чем у некурящих, а во второй - на 39%. "Если эти цифры переложить на Великобританию, то окажется, что почти 700 тыс. мужчин в возрасте от 30 до 50 лет страдают импотенцией", - отметил доктор Крис Миллет, принимавший участие в данном исследовании. Он также выразил надежду, что приведенная статистика заставит мужчин отказаться от этой пагубной привычки.

Ему вторит Дебора Амтт, координатор одной из британских антитабачных кампаний. "В течение десятилетий сигареты являлись эдаким символом мужества, как в рекламе про настоящего мачо с Marlboro, - говорит она. -

Однако реальность такова, что курение является первопричиной импотенции".

Интересно при этом, что, по сообщению Министерства здравоохранения Великобритании, эта пагубная привычка увеличивает риск эректильной дисфункции примерно у половины мужчин в возрасте 30-40 лет. Действительно, стоит задуматься...

Курение успокаивает? Ложь!

Медики уже не первую сотню лет пытаются убедить человечество не курить так много. Психологи "Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями" взялись опровергать мнение о том, что сигареты успокаивают. Ошибочное мнение о мнимом успокоении



пришло от самовнушения, когда возникла необходимость оправдать неспособность бросить курить.

Однако нервозность и следующее за тем успокоение за счет сигареты происходят не из-за внешнего стресса, а из-за курения.

Когда выясняется, что сигареты нет под рукой, человек начинает нервничать. Как только он закуривает, приходит спокойствие. Из-за чего начался невроз, человек уже не помнит, зато в подсознании откладывается, что с первым же вдохом табачного дыма жизнь показалась прекраснее.

Психологи также пытаются давить на такой немаловажный момент, как деньги. По примерным подсчетам, курильщик, который в течение 20 лет каждый день начинает новую пачку, тратит на свою пагубную привычку около \$12 тысяч.

Однако нередки случаи, когда курильщики с лихвой окупают свои затраты, судясь с производителями сигарет. Так, совсем недавно один американец отсудил у табачной компании *Brown & Williamson Tobacco* \$19 миллионов. Житель штата Арканзас обратился в суд. Согласно обвинению, его жена скончалась из-за того, что 40 лет курила именно эти сигареты. Присяжные с безутешным мужем согласились и признали табачную компанию виновной.

Россиянам отсуживать такие деньги пока не светит. А зря. Ведь по статистике, жители России курят больше всех в мире. По данным Министерства сельского хозяйства США, в 2002 г. на душу каждого россиянина пришлось 1 тыс. 931 выкуренная сигарета. Это более, чем в два раза превышает средний показатель.

Россия также находится на третьем месте по производству сигарет. В нашей стране ежегодно из-под конвейера выходит примерно 375 млрд штук курительных палочек. Лидерами в этой отрасли являются Китай и США. Правда, если китайцы сами выкуривают свои 1,7 трлн сигарет, то в Америке 23% из выпущенных 580 млрд штук идет на экспорт.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно от различных болезней, связанных с курением, умирает почти 5 млн жителей Земли. Прогнозы на будущее не выглядят

утешительными. Специалисты считают, что в 2030 г. от курения умрут 10 млн человек.

По этому поводу 19 мая в Женеве началась ежегодная 56-ая ассамблея Всемирной организации здравоохранения. В третий день саммита было принято первое всемирное соглашение по борьбе с курением, которое называется "Рамочная конвенция о табачном контроле". Документ подписали представители 192 стран. Все присоединившиеся обязаны сократить рекламу и продажу табачной продукции.

Распространение такой вредной привычки, как курение, в России неизменно продолжает расти. Согласно статистике, сейчас курят около трети подростков в возрасте от 10 до 17 лет. Данные опроса Института сравнительных социальных исследований были обнародованы в рамках круглого стола по теме "Роль СМИ в формировании здорового образа жизни молодежи", состоявшегося в московском Центральном доме журналиста.

Опираясь на данные опроса, можно сделать следующие выводы - 12% подростков курят регулярно, а 16% - время от времени. Интересно, что увеличивается этот показатель в последние годы, в основном, благодаря девушкам. Руководитель лаборатории профилактики факторов риска среди детей и подростков Центра профилактической медицины Минздрава РФ, профессор Александр Александров рассказал, что с 1986 г. количество курящих девочек выросло в России в три раза.

Из 36 млн. курящих россиян 80%



мужчин и 50% женщин начали курить в школьном возрасте - в 11-12 лет. Эксперты связывают под-

ростковый интерес к сигарете с наличием курильщиков в семье. Поэтому наиболее серьезным препятствием для этой пагубной привычки должны стать правильно построенные взаимоотношения в семье. Ведь сейчас, по данным опроса, более половины юных курильщиков утверждают, что "родители знают об их вредной привычке, но не могут повлиять на их желание курить". Чаще всего, именно потому, что курят сами.

Доктор Рудигер фон Криес из мюнхенского университета Ludwig Maximilian полагает, что в борьбе с курением начинать надо не с подростков, а с женщин, которые планируют беременность. Он рекомендует им отказаться от сигарет не только в целях профилактики перинатальной патологии, внезапной смерти новорожденных, раннего проявления астмы, но и для снижения риска ожирения у своих детей.

Вместе с коллегами доктор фон Криес проанализировал данные 6483 детей, чьи родители заполняли вопросники о здоровье ребенка, поступающего в школу, и его семьи (1999-2000 гг.). Дети 638 матерей, куривших во время беременности, страдали ожирением в два раза чаще, чем дети некурящих мам; кроме того, у детей курильщиц на 43% повышалась вероятность приобрести избыточный вес, чем у детей "нормальных" родителей.

Риск ожирения возрастает по мере увеличения числа сигарет, выкуриваемых беременными. Воздействие никотина на плод неблагоприятно влияет на развитие центральной нервной системы, что позднее проявляется в нарушениях регуляции аппетита.



**Аналитику собрал
Иван Митрохин**

Выгодно ли для экономики?

Легальная наркота

Табак - уникальный товар, легальный продукт, который при применении даже в малых дозах пагубно влияет на здоровье и убивает своих пользователей. В настоящее время этот товар вывести на рынок было бы невозможно, если бы значительная часть населения уже не являлись бы постоянными его потребителями. Никотин, с точки зрения вызываемой зависимости, - один из сильнейших наркотиков. По данным исследования, проведенного табачной компанией "Империал табакко" (Imperial Tobacco) в 1989 году: "в течение 6 месяцев 43% курильщиков пытались бросить курить, но лишь 1,8% это удалось. 72% женщин, прекративших курить во время беременности, возобновляют курение после родов. Вновь начинают курить после операций 50% больных раком". Эти цифры сопоставимы с результатами попыток отказа от героина и опиатов.

Другое свойство табака - способность причинять вред окружающим. Алкоголь и внутривенные наркотики полностью поглощаются потребителем, и последствия их употребления для общества могут

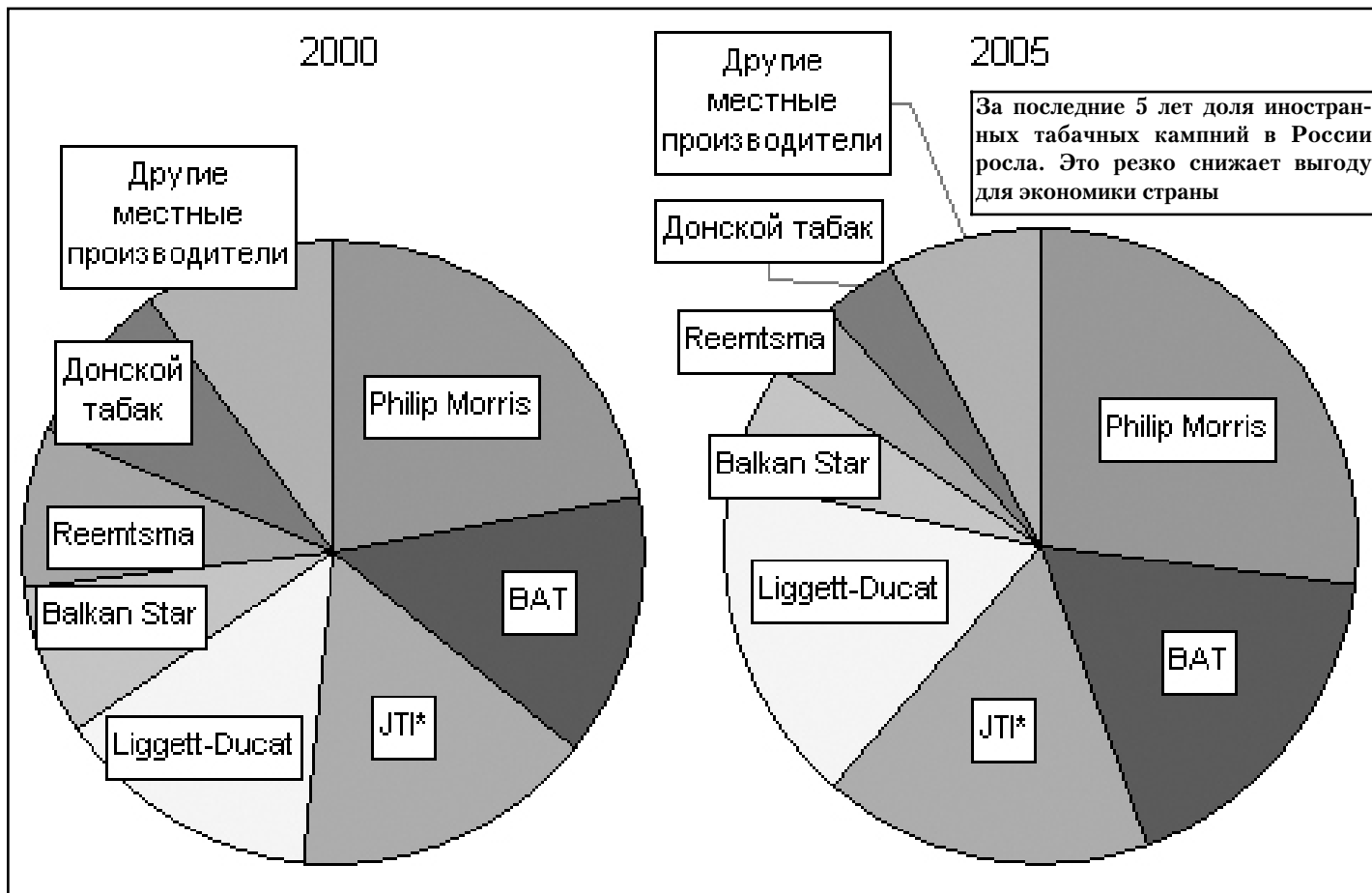
быть связаны лишь с поведением человека под воздействием "дурмана". От курения последствия для окружающих связаны с тем, что они становятся невольными потребителями продуктов сгорания табака. Активное и пассивное курение убивает и калечит тех, кто еще не родился. Воздействие табачного дыма приводит не только к бесплодию и ранней импотенции, но и в случае как активного, так и пассивного курения женщинами, дает значительный рост риска младенческой смертности и врожденных уродств.

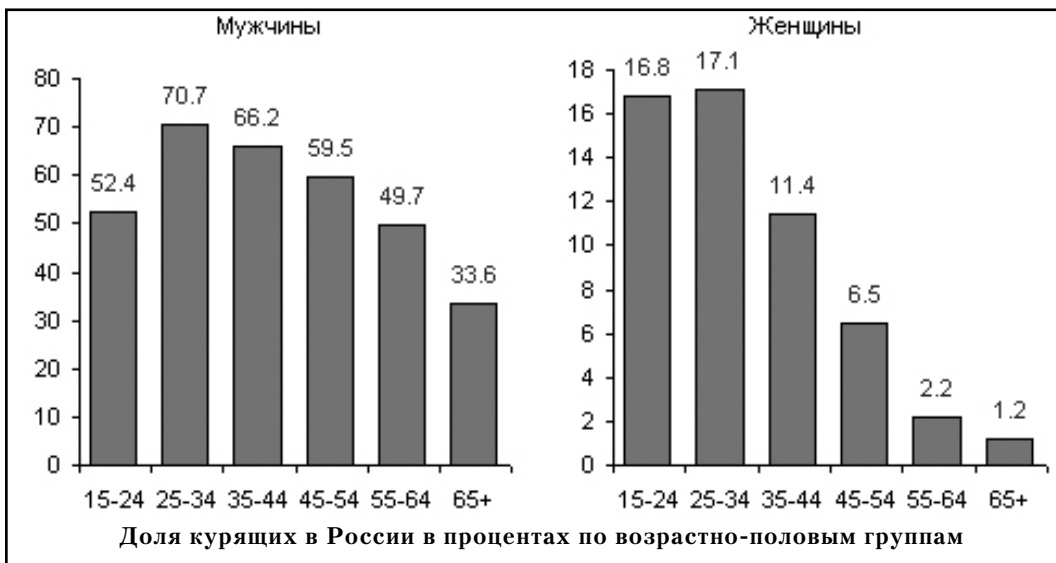
Сколько людей в России курят? Точная распространенность курения в различных регионах России не известна. Количество исследований, посвященных проблеме курения в нашей стране, невелико, методология часто оставляет желать лучшего, методика составления выборки сильно влияет на точность исследования вследствие невозможности включить в него наиболее маргинализованные слои населения, среди которых распространенность курения, как правило, самая высокая. Кроме того, известно, что в опросах в отношении статуса курения люди склонны скрывать то, что они курят, при этом женщины особенно

склонны к дезинформированию исследователей. Верификация же по уровню котинина в слюне и другим химическим маркерам, как правило, не проводится.

Наиболее точное исследование сводится к следующему. Распространенность курения в России составляет примерно 65% среди мужчин, около 30% среди женщин, примерно 50% среди мальчиков и девочек в старших классах школ.

Необходимо отметить, что, хотя имеющиеся данные не слишком точны и, возможно, отклоняются на несколько процентов от истины, их вполне достаточно. Нет никаких предосылок к тому, чтобы отказываться от выработки стратегии и проведения государственной политики по контролю над табаком из-за того, что статистические данные по распространенности курения могут отличаться на 2-5% от истинных показателей. Более точные исследования могут лишь помочь оценивать эффективность мер по противодействию распространенности курения. В то же время, есть масса иных методов оценки эффективности таких мер: процент бросивших курить, распространенность курения среди старшеклассников и среди других четко





обозначенных групп людей, а не в популяции в целом, уровень знаний населения о проблеме курения, степень загрязнения воздуха в общественных местах и т.д.

Табачные компании - одни из самых богатых и мощных в мире. Ежегодный оборот "Филипп Моррис" превышает 100 млрд. долларов США. Табачные компании вложили почти 2 млрд. долларов в развитие производства сигарет в России в 1990-х годах, что составило 5% от всех иностранных инвестиций в экономику.

Табачные компании ежегодно производят 5,6 триллиона сигарет. В России потребление сигарет ежегодно растет, несмотря на постоянную убыль населения (больше сигарет - меньше населения - это весьма интересная закономерность). В период 2000-2005гг. объем потребления сигарет возрос на 30%: с 287 млрд. до 375 млрд. штук. В 2000-2005 годах производство сигарет в России, по официальным данным, превышало их потребление.

Львиная доля сигарет производится в России иностранными компаниями, и эта доля в последние годы только растет.

Табачный бизнес не выгоден России по целому ряду причин

Во-первых, акцизные налоги на сигареты у нас одни из самых низких в мире, в результате на каждую смерть, вызванную курением, количество уплаченных налогов в 2005 году составляет лишь 50 тыс. рублей. Жизнь человека ценна сама по себе, но даже с отрешенно экономических позиций

проблема курения выглядит крайне запущенной. Даже если и произойдет ожидаемое повышение собираемых налоговых поступлений от акцизов на табак на 30%, сумма налогов на одну смерть составит лишь 130 тыс. рублей, что меньше, чем инвестиции государства в образование среднестатистического гражданина.

Во-вторых, пресловутый экспорт сигарет не приносит больших выгод за счет малого количества экспортируемых сигарет. Из 400 млрд. примерно 25 млрд. сигарет потребляется в России. За вывоз налоги не платятся, и прибыли за счет продажи идут транснациональным компаниям. Расходы табачных компаний на трудовые ресурсы в России крайне малы, производство сигарет механизировано еще в конце XIX века. Общая численность сотрудников "Филипп Моррис" в мире составляет около 80 тысяч человек, а "Бритиш Американ Тоббако" - 55

тысяч. В России же на эти крупнейшие компании работают лишь по 3,5 тысячи человек.

Наконец, по данным Всемирного банка, затраты государств в 2000 году на лечение заболеваний, связанных с употреблением табака, составляли от 0,1% до 1,1% внутреннего валового продукта.

Цинизм производителей табака безграничен

Существует и такая аргументация, распространяемая табачной индустрией: табакокурение выгодно стране из-за того, что меньший процент граждан доживает до пенсионного возраста, что приводит к снижению расходов на пенсионное обеспечение. Самый известный скандал на эту тему связан с отчетом консалтинговой фирмы "Arthur D. Little" по заказу чешского подразделения "Филипп Моррис" в 2000 году. Основной вывод отчета: негативные эффекты курения на государственную экономику (расходы на здравоохранение, больничные, пожары) перевешиваются акцизами, НДС, а также экономией на пенсиях и коммунальных услугах для людей старшего возраста за счет их более ранней смертности. Если развить эту логику, то можно поставить такие вопросы: не следует ли принять меры для того, чтобы повысить смертность от самоубийств и ДТП в предпенсионной возрастной группе и создать лагеря смерти для недавно вышедших на пенсию?

Алексей Шабашов



Смерть от курения

Сухие цифры

По данным ВОЗ, в мире 90% смертей возникает от рака легких. 75% - от хронического бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца обусловлены курением.

По информации Роспотребнадзора, за последние 20 лет количество курильщиков в стране увеличилось на 440 тысяч человек. Так, в возрасте 15-19 лет курит 40% юношей и 7% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет в день соответственно.

"Если представить эти данные в абсолютных числах, то окажется, что в России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек".

При этом 45% курящих подростков могли бы отказаться от курения, если бы были лишены возможности приобретать сигареты через розничную торговлю.

Курение станет одной из главных причин смертности к 2010 году. Такой вывод содержится в докладе 16-го Всемирного конгресса семейных врачей. Вновь избранный президент ВКСВ д-р Майкл Боулант, представляя доклад, развеял миф о том, что количество людей, ежедневно отравляющих себя никотином, заметно уменьшилось. В подтверждение этого он привел данные, соглас-

но которым в 1999 г. во всем мире от болезней, связанных с интенсивным курением, умерло 4 млн. человек. По прогнозам специалистов, эта цифра вырастет до 10 млн. в предстоящие

13 раз усугубляет подверженность молодых людей желанию попробовать марихуану и другие наркотические вещества. Об этом сообщают исследователи из Колумбийского университета, США. Было доказано, что табак является причиной развития других, не менее пагубных привычек. Алкоголь и наркотические вещества начинают привлекать подростков намного сильнее, если они пристрастились к табаку, отмечают ученые. "Табачная зависимость в большинстве случаев является стимулом для молодежи к принятию алкогольных напитков и психотропных средств", - отмечает доктор Джозеф Калифано, ведущий специалист исследования. Также было доказано,

что табачная зависимость усугубляет проявление у подростков ментальных расстройств, таких как депрессия.

Просто совпадение?

Ежегодно в мире от причин, связанных с курением, умирает 3,5 миллиона человек, или 62 человека каждые 10 минут.

Одной из жертв табака стал известный американский киноактер Вэйн МакЛарен, который долгое время изображал мужественного "Мальборо Мэна" в табачной рекламе, пока в результате курения у него не развился рак легкого. Он умер мучительно, когда ему исполнился всего 51 год.

В своем последнем интервью МакЛарен сказал: "Позаботьтесь о детях. Табак убивает, и я - живое доказательство этого. Эта привычка доконала меня. Я провел последний месяц своей жизни в инкубаторе, и я говорю вам, что курение того не стоит".

Самое интересное заключается в том, что Вэйн МакЛарен умер в 1992 г., спустя пять лет после смерти Дэвида Миллара, который тоже играл роль "Мальборо Мэна". Но и это ещё не все. В 1995 г. умер очередной "Мальборо Мэн" Дэвид МакЛин.



два десятилетия. Всего на планете насчитывается миллиард курящих, из которых 70% живут в развивающихся странах. В этой связи руководитель ВКСВ отметил, что семейные врачи призваны создавать атмосферу нетерпимости к табаку, и отверг измышления в средствах массовой информации о том, что прекращение курения ведет к неврозу.

По словам руководителя факультета семейной медицины университета Рочестера в штате Нью-Йорк профессора Ричарда Ботело, в ряде стран наблюдается довольно высокое количество курящих врачей. "Прежде всего, надо помочь медработникам самим отказаться от такой вредной привычки", - заметил он.

Курение повышает вероятность развития алкоголизма

Результаты недавнего исследования показали, что курение в пять раз повышает вероятность развития подросткового алкоголизма и в



Дмитрий Нестеров

Как можно снижать табакокурение

Эффективных мер снижения риска заболевания и преждевременной смерти у курящих, к сожалению, не существует. Поэтому политика в этой области должна преследовать цель сокращения числа курящих и, в идеале, добиться полного избавления общества от этой вредной привычки. Основные направления такой политики:

1. информировать курящих о вреде курения и действиях табачной индустрии;
2. помогать бросить курить тем, кто этого хочет;
3. оградить детей от табака;
4. оградить некурящих от воздействия табачного дыма;
5. способствовать тому, чтобы экономические потери от курения не ложились на плечи некурящих.

Табачная индустрия делает все возможное, чтобы не допустить внедрения эффективного законодательства, которое способствовало бы снижению распространенности курения. Только огромное бремя предотвратимых смертей привело к тому, что в развитых странах нашлись силы, способные противодействовать богатейшему бизнесу.

Налоги

Налоговая политика является ключевой в борьбе с табакокурением. Увеличение налогов на табачную продукцию приводит к росту цен, что в свою очередь, снижает потребление сигарет и делает их менее доступными для детей.

Запрет курения в общественных местах вызывает бурю протестов, в основном, организуемых табачной индустрией. Причина протестов, как и в случае с совершенствованием налоговой политики, в том, что эта мера приводит к снижению распространенности курения, особенно с течением времени, и способствует изменению отношения к самому действию. При этом основным аргументом против курения в общественных местах является вред пассивного курения. Запрет курения в общественных местах решит проблему лишь частично, так как он не препятствует родителям курить дома при детях и некурящих родственниках. Однако любопыт-

Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове...

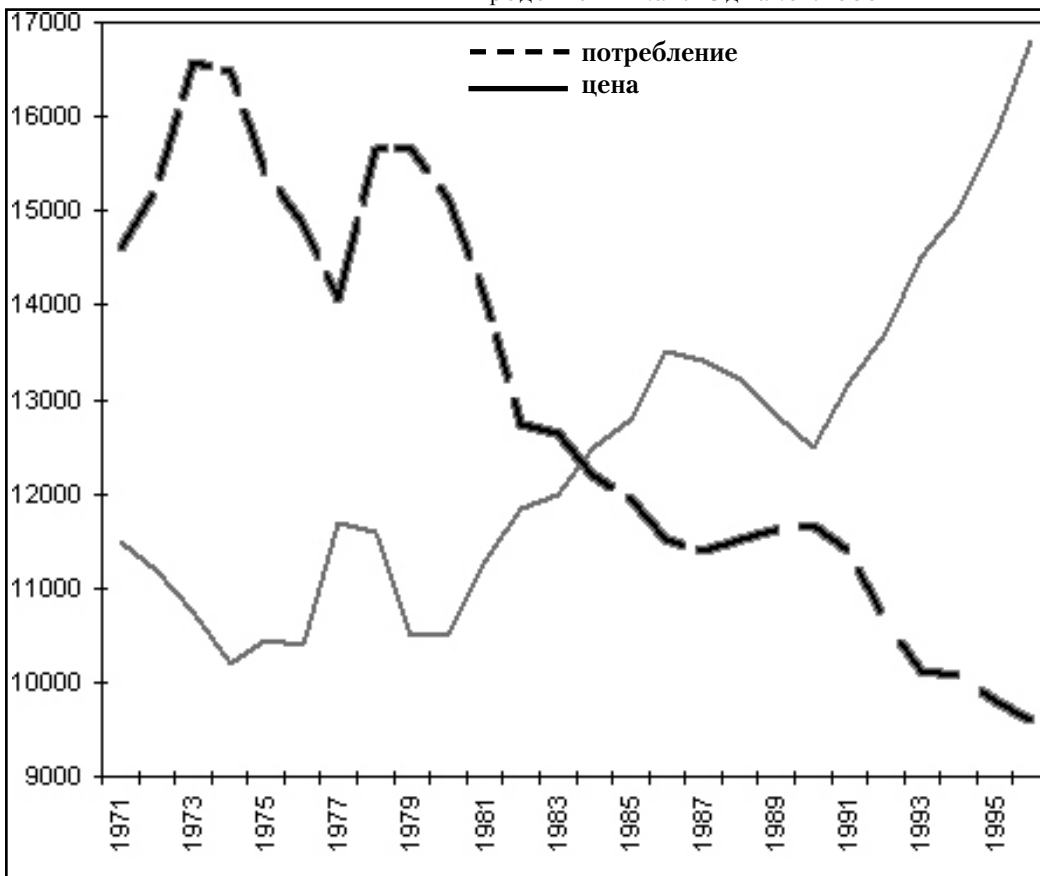
Л.Н. Толстой



но то, что курящие начинают меньше курить даже у себя дома после введения запрета на курение в общественных местах. Таким образом, запрет курения в общественных помещениях способствует тому, что недооцениваемая проблема пассивного курения получает более широкое признание. Несмотря на утверждение табачных лоббистов о том, что рестораны и бары потеряют клиентов после запрета курения в них, большинство заведений выиграло материально от таких запретов. Поддержка полного запрета курения, в том числе в барах и казино в Ирландии, Норвегии и других странах, только росла после его введения и достигала до 90%, при этом любопытно, что курящие активно поддерживают этот запрет. По всей видимости, находиться в помещении, где накурено, некомфортно даже курящему человеку.

Запрет рекламы

Реклама является важным фактором, способствующим началу курения у детей. Пример курящих кумиров и героев фильмов часто играет еще более важную роль. К сожалению, только полный запрет рекламы является эффективным. Во многих развитых странах запрещено размещать сигареты на видных местах у касс и демонстрировать курение в фильмах, особенно детских и подростковых. Контраргумент, исходящий от табачных лоббистов, часто сводится к тому, что исключение демонстрации курения из фильмов приводит "к искажению реальности", так как в жизни люди курят. Тем не менее, люди в реальной жизни делают множество других вещей, которые далеко не обязательно демонстрируются в фильмах,



Великобритания (1971-1995 гг.). Закономерность: рост цен на табак уменьшает его потребление

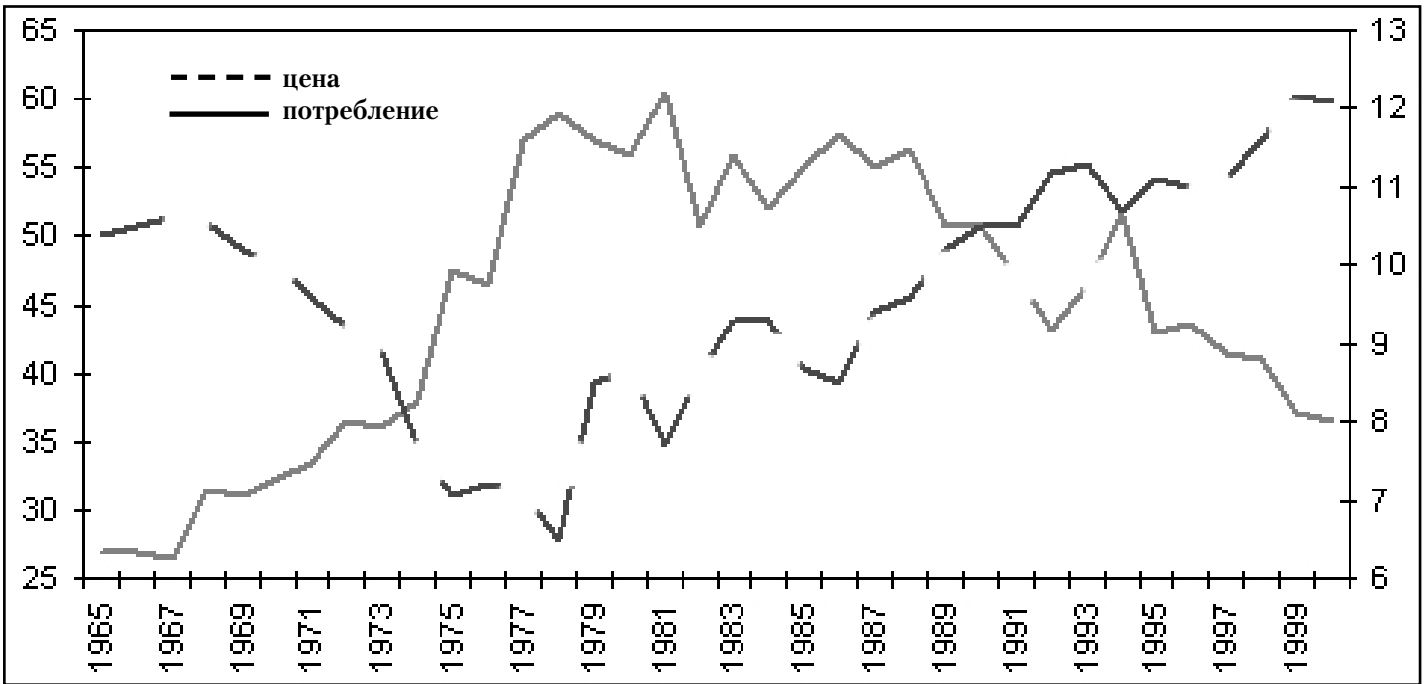
например, пользуются лекарствами, посещают туалет, спят, чешутся, сморкаются.

Антиреклама

Разоблачение мифов, маркетин-

де курения, которые находятся внутри пачки. В России лишь 4% поверхности пачки отведено под предупреждения о вреде здоровью, тексты согласованы с табачной индустрией и печатаются мелко, красивым текстом, в тон

1988 году суд присяжных Нью Джерси присудил Роз Чиполлоно 400 тысяч долларов компенсации, правда, это решение затем было отменено судом высшей инстанции [37]. Настоящий удар по табачной промышленности был на-



Цены на сигареты и их потребление в Марокко, 1965-2000 годы

говых подходов и коррупционных скандалов табачной индустрии отталкивает лояльных клиентов, в том числе и молодых. Крайне важны и меры по денормализации курения, такие, например, как запрет врачам курить при пациентах, введение цензуры, отслеживающей и запрещающей курение в телепередачах и другие виды "косвенной" рекламы и продвижения.

Предупреждения о вреде курения

Существуют другие меры, входящие в Рамочную Конвенцию ВОЗ, которые эффективно влияют на распространенность курения. Например, БОЛЬШИЕ красочные картинки-предупреждения о вреде курения на пачке сигарет доказано приводят к увеличению вероятности отказа от курения. В некоторых странах до 100% поверхности одной основной стороны пачки сигарет (Бразилия, Венесуэла) отведено под предупреждение, в других - 30% одной и 90% второй стороны (Австралия), в третьих - половина обеих основных сторон (Канада, Таиланд, Уругвай, многие страны Евросоюза). Помимо этого используются информационные вкладыши, рассказывающие о вре-

пачки сигарет. Вряд ли стоит останавливаться на том, что набившие оскомину предупреждения Минздрава едва ли способны помочь кому-либо принять решение бросить курить.

Судебное преследование

В то время как в Европе снижение распространенности курения было достигнуто с помощью изменения законодательства, которое явилось результатом давлением общества и медиков, в США именно суды внесли основной вклад в развал вальяжных позиций табачного бизнеса. В настоящий момент многие штаты США ужесточают законодательство о курении в общественных местах и другие законы, однако на первых этапах позиционные бои лоббистов табачной индустрии и медиков заканчивались в основном победой первых. Лишь ослабив позиции табачной индустрии посредством судебных разбирательств, антитабачные активисты смогли достичь успехов при формировании политики и развитии масштабных программ. Индивидуальные иски против табачных компаний были известны в течение долгого времени. Еще в

несен в ходе судебных разбирательств в 1997-1998 годах, когда в результате мирового соглашения табачные компании согласились выплатить 46 штатам США 206 миллиардов долларов США в течение 25 лет в качестве компенсации ущерба, связанного с расходами на здравоохранение, наносимого их продукцией местным бюджетам. Это привело не только к росту розничных цен на табачную продукцию в США, но способствовало дальнейшей дискредитации табачного бизнеса. В ходе судебных разбирательств были раскрыты неблагоприятные маркетинговые ходы табачников, факты лжи под присягой, другие случаи нарушения законодательства, вплоть до сотрудничества с наркомафией с целью контрабанды сигарет и ухода от налогов.

Ограничения торговли

Важным моментом в борьбе с курением является ограничение количества торговых точек, рекламы в местах продаж, размещение продукции на витринах, ужесточение запретов на продажу сигарет несовершеннолетним.

Алексей Шабашов

Так возникает зависимость

Многие дети пробуют свою первую сигарету в возрасте 8-12 лет. Они просто хотят быть похожими на взрослых! После первого "пробного полета" с сигаретой следует повторный "полет" уже в возрасте 13-14 лет. Причиной служат уже не только курящие родители, а зачастую и старшие братья или сестры, также нахватившиеся дурных примеров от взрослых. К тому же курят многие преподаватели в школе, артисты и полицейские. Все люди, которые так или иначе должны быть эталонным поведением для ребенка, им и становятся. Однако такое их влияние не приносит ничего положительного.

Подростки начинают курить, чтобы казаться более взрослыми. Мальчикам хочется быть более мужественными, а девочки хотят выглядеть опытными барышнями из светского общества. После первой выкуренной сигареты многие чувствуют себя отвратительно, ощущая состояние тошноты и желание избавиться от содержимого желудка. У некоторых симптомы еще сильнее - кашель, головокружение, слабость, а иногда и понос. И все же, почему они продолжают курить? В большинстве случаев причиной служат два фактора: во-первых, потому что другие курят (а значит, я тоже могу!); во-вторых, никотин с первой же выкуренной сигареты создает в мозгу зависимость и желание закурить снова.

Пока наше общество будет считать курение нормальным, закономерным явлением, пока большие рекламные щиты будут предлагать нам вкусить новую жизнь, полную счастья и гармонии (которая, как они утверждают, возможна только при наличии сигарет), и пока родители не оставят курение, - до тех пор невозможно будет убедить детей отказаться от курения. Однако отказаться от курения реально. Для этого необходимо прилагать усилия, причем всем, в том числе людям, занимающим высокое положение.

Часто детей все убеждают, чтобы они оставили эту пагубную привычку, но сами взрослые настолько погрязли в ней, что только когда появляются проблемы со здоровьем, они начинают предпринимать какие-то шаги, пытаясь бросить курить. Прожив несколько дней без сигарет, курильщик приходит к выводу, что время от-

каза от курения было не совсем подходящим. Такой человек решает, что необходимо выбрать более спокойный период жизни, когда уменьшится количество стрессовых ситуаций. Однако будьте осторожны - когда наступит такой период, тогда причина для отказа от курения может показаться вам несущественной. Ваша жизнь впоследствии станет еще более подверженной стрессовой ситуацией. Даже желая преодолеть или хотя бы смягчить испытываемые нами стрессы, пусть даже ценой собственного здоровья, мы становимся более раздражительными и нервными именно из-за того, что курим. Курение можно сравнить с лабиринтом, и, зачастую, пройдут годы, прежде чем человек найдет выход из него.

Оказывается, что в большинстве случаев постоянные курильщики даже не могут объяснить, почему курят! Если бы они знали причину, то отказались бы от курения сразу же. Все понимают, что объективно нет никакой необходимости начинать курить, тем более становиться зависимым от вдыхания сигаретного дыма. Большинство пациентов, делясь со мной своими воспоминаниями, непременно отмечают, что у каждого из них осталось чувство отвращения от первой выкуренной сигареты! И никто из них не может объяснить, почему он стал постоянным курильщиком.

Никотин способствует формированию зависимости очень быстро. Через полчаса после курения уровень никотина в крови снижается наполовину, а спустя час - на четверть. Этим и объясняется факт, что большинство курящих выкуривает 20-30 сигарет в день. Вот несколько признаков зависимости.

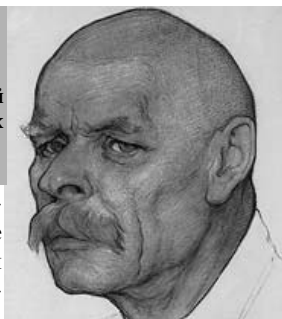
- В доме у курильщиков всегда есть сигареты про запас.

- При невозможности закурить проявляются такие симптомы, как раздражительность, невозможность сконцентрироваться, сильная усталость, головные боли, голод, бессонница, а иногда и проблемы в сердечно-сосудистой системе организма.

- Когда у курильщика нет сигарет, им овладевает необузданное страстное желание закурить - это говорит о наличии стойкой психической зависимости.

Клоп тем и счастлив, что дурно пахнет.

писатель Максим Горький о курильщиках



- Все вышеупомянутые симптомы и неприятности пропадают сразу же после первой выкуренной сигареты.

- Многие продолжают курить, даже несмотря на болезни, появившиеся у них вследствие курения (инфаркт миокарда, рак груди, нарушение кровообращения в периферических артериях).

У нас множество привычек, причем большинство из них доставляют нам удовольствие. Курение же вызывает отвратительное ощущение во рту и обходится курильщику в огромную сумму денег. Но, несмотря на все это, и даже реально осознавая вред курения, человек редко сам принимает решение от него избавиться. Хотя если исходить из здравого смысла, от этой привычки необходимо избавляться сразу же, как только курящему становится известно о вреде курения. Почему же так нелегко расстаться с сигаретой?

В качестве ответа на этот вопрос следует отметить, что, говоря о курении, мы имеем в виду не столько привычку, как наркотическую зависимость. Никотин является не только наркотиком, но и сильнодействующим ядом для всего организма. Фабрики по производству ядохимикатов, изготавливая отравляющие препараты для борьбы с вредителями, используют все добавляемые в сигареты вещества. Если содержащийся в одной сигарете никотин ввести внутривенно, это может вызвать летальный исход. А ведь наряду с никотином в сигаретном дыме присутствуют десятки других вредных веществ, которые отравляют организм и вызывают раковые опухоли! Особенно это касается угарного газа, образующегося при сгорании сигареты.

Большинство курильщиков могут обходиться без сигареты в течение всего ночного сна и не просыпаться. При этом у них за всю ночь не возникает симптомов, проявляющихся при отказе от курения. Но вот утром... некоторые выходят из спальни уже с сигаретой во рту, некоторые курят

только после завтрака, однако есть и такие, которые добираются до работы и только там выкуривают свою первую сигарету. И то, что они не курили в течение 10-12 часов, не играет никакой роли. Но когда речь заходит о том, чтобы на протяжении дня отказаться от 10 сигарет, - это им уже не под силу!

Многие не курят в доме, новой машине, театре, церкви, в транспорте (метро, поезде, самолете). Создается даже впечатление, что многие курильщики убеждены: отказ от сигарет пойдет им только на

не может расслабиться без сигареты. И с течением времени эта зависимость усиливается.

В постоянном напряжении живут не те, кто не курит, а те, кто всегда скован, кашляет, зачастую страдает язвой желудка и повышенным артериальным давлением. Однако курящие не связывают сигареты ни с одним симптомом этих заболеваний.

Самым весомым при отказе от курения является страх потерять свой имидж, а также многие кажущиеся приятные моменты. И еще одно опасение - без сигареты я не

на психику человека.

Отказ от курения - одно из самых тяжелых испытаний в жизни зависимого человека. Об этом свидетельствует относительно малое число победивших свою зависимость курильщиков. Как бы там ни было, зависимость от курения - многогранная проблема. Поэтому средства избавления от этой проблемы должны иметь глобальные масштабы и затрагивать разные уровни: физический, умственный, духовный и социальный. Все публикации по данной тематике, предназначенные для широкого круга



пользу.

Большой поддержкой для производителей табака служит общепринятое мнение о том, что сигареты - спасение от рутинной работы и скуки.

Возможно, самая любимая сигарета для курильщика - "послеобеденная". Он думает примерно так: я оставил все заботы, отдохнул от работы, расслабился, немного выпил для настроения, поэтому мне так хорошо. Однако курильщик, выпив спиртное, не может просто так расслабиться. Ему надо утолить еще один голод. Для курильщика выкурить сигарету после обеда - венец блаженства, приятное расслабление. Создается впечатление, что ни один курильщик

смогу справиться со стрессовой ситуацией.

Нам внушили, что мы сами по себе слабые люди, поэтому сигарета - именно то, в чем мы нуждаемся. А если мы не курим, то это в определенной мере лишает нас силы, многих возможностей в жизни и приводит к внутреннему опустошению.

Однако нам необходимо ясно понимать: сигареты не заполняют пустоту, а наоборот, создают такие пустоты!

Для того, чтобы люди смелее отказывались от курения, очень важно изменить отношение общества к курению. Это должно быть категорическое его неприятие. Только в таком случае курение не будет обладать таким огромным влиянием

читателей, должны быть научно обоснованными и достойными доверия, непреклонными и бескомпромиссными в оценке того огромного вреда, который причиняет курение самому курильщику, его родным, близким и всему обществу.

Если вы принимаете решение отказаться от курения, вам ничего не нужно делать, кроме одного - не курить! Никто не сможет вас заставить курить. А вы, в свою очередь, будьте уверены в том, что ни в чем не нуждаетесь, кроме еды и воды. Вам не потребуется ни одной сигареты для того, чтобы выжить!

Эмиль Радулеску

А могло быть и по-другому...

Совсем не обязательно, чтобы в вашей жизни все происходило именно так. Раиса знала, что привычка курить укорачивает её жизнь. "Но мне совсем не важно, - ублаживала она себя, - проживу я восемьдесят или семьдесят пять лет. И, к тому же, я смогу бросить курить, когда только захочу".

Однако совсем неожиданно, словно раскат грома в ясный солнечный полдень, прозвучал ужасный диагноз: рак легких, операция невозможна... Ей было всего сорок пять лет. Как и у большинства курильщиков, болезнь распространилась по всему организму ещё до того, как ее выявили. Когда установили диагноз, было уже слишком поздно делать операцию, более того, любое хирургическое вмешательство было уже недопустимо.

Только теперь Рая "обрела" силу воли, выбросила сигареты и перес-

тала курить. Но это продлило ее жизнь только на несколько месяцев, омраченные ожиданием смерти. И все это время она проходила курсы химиотерапии и облучения радиацией.

Без намерения стать постоянной курильщицей, она начала всего с нескольких сигарет в компании студентов во время учебы в училище. Так делали почти все ее сокурсники и сокурсницы. Она была уверена, что никогда не станет рабыней этой привычки, что она НИКОГДА не станет зависимой.

Окончив училище, Рая поступила в институт и вскоре поняла страшную реальность. Как и большинство подростков-курильщиков (95% начинающих курить в подростковом возрасте впоследствии становятся зависимыми от табака), она в зрелом возрасте стала рабой маленькой пачки с сигаретами.

После нескольких неудачных попыток бросить курить она покорилась судьбе и смирилась. Вообще-то ей нравилось курить, она получала от этого удовольствие. И девушка решила, что покурит еще немного, а через несколько лет обязательно бросит. Или же бросит сразу, как только заметит, что курение начало вредить ее здоровью. Конечно, тогда она бросит курить сразу же и навсегда.

К несчастью, ее первая проблема со здоровьем оказалась и последней: рак легких последней стадии. После того, как она узнала диагноз, то сразу обрела силу воли, на отсутствие которой постоянно жаловалась. Она сразу же бросила курить, но было поздно... Через 5 месяцев родственники и друзья Раисы проводили ее в последний путь. Она ушла навсегда, хотя была так молода...

Курение - это парадокс

Если бы к нам на Землю попал инопланетянин, он был бы очень удивлен тем, какое внимание мы уделяем собственному здоровью. На наших дорогах расположено огромное количество знаков, регулирующих дорожное движение, ограничивающих скорость с целью снизить риск аварий. На всех упаковках продуктов питания указан состав каждого продукта, его пищевая ценность, а также эффект, который данный продукт окажет на наш организм. На упаковках производители указывают все добавки, содержащиеся в данном продукте. Даже бутылка дистиллированной воды снабжена этикеткой, сообщаящей о том, что она не содержит ничего другого, кроме этой воды. Наряду со всем этим покупателю предлагается множество витаминов и минералов, т.е. всего того, что помогает сохранить здоровье. Множество магазинов в своём ассортименте имеют специальные диетические продукты, способствующие сохранению здоровья. Сегодня даже в Интернете можно найти любую информацию о здоровье и получить, самые разнообразные знания о различных заболеваниях.

Фитнесс-клубы повсеместно зовут посетителей, предлагая

им самый разнообразный спектр услуг. В любое время дня или ночи можно встретить людей, занимающихся бегом, чтобы улучшить или сохранить свое здоровье.

Создано огромное количество организаций и фондов профилактической медицины. Они предлагают разнообразные тесты, с помощью которых можно определить состояние своего здоровья.

Увидев все это, попавший на нашу Землю инопланетянин наверняка подумает: "О, эти люди не жалеют ничего, чтобы сберечь своё здоровье. Когда речь идет о здоровье, они не считаются с затратами ни сил, ни энергии".

Однако нечто странное вдруг привлекает его внимание. Он замечает одну странную привычку у достаточно большого количества людей, причем во всех странах: с небольшой периодичностью люди вставляют себе в рот белые цилиндры длиной 10-14 сантиметров и диаметром 5-6 миллиметров. Вставив этот предмет себе в рот, они зажигают его с другого конца. А потом... в это невозможно пове-

Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты взрослый. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты взрослый.

Жорж Сименон,
писатель



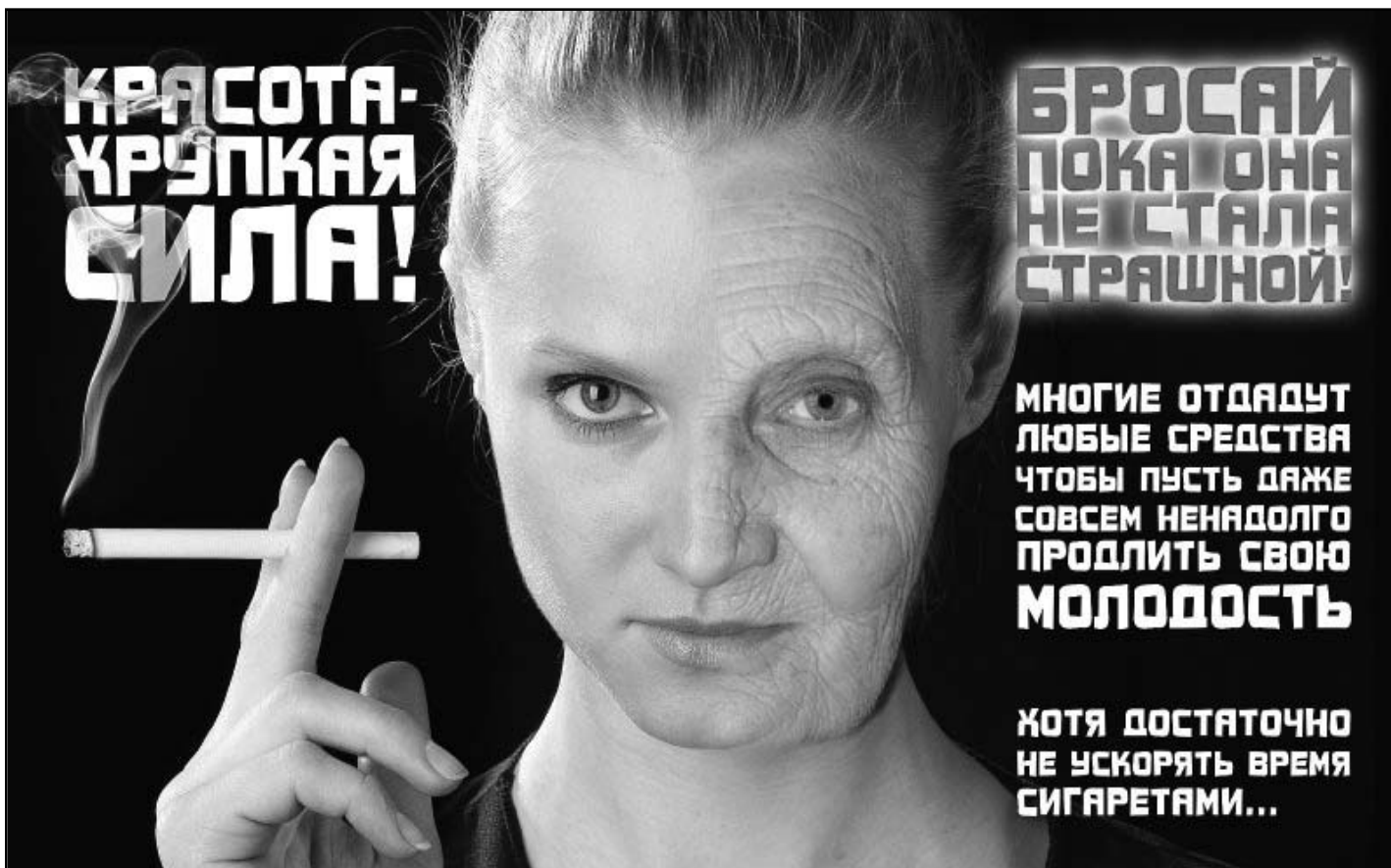
реть! - вдыхают из этого предмета дым только для того, чтобы через несколько секунд выдохнуть его! Многие втягивают дым очень глубоко, чтобы до отказа наполнить им легкие, и спустя несколько мгновений очень медленно выпускают его. Когда смотришь на этих людей, кажется, что они очень сожалеют о том, что пришлось выдохнуть этот дым.

Гость с другой планеты никак не может объяснить себе такое поведение жителей планеты Земля. Наблюдая за землянами, он замечает, что курильщиков постоянно преследует одно и то же навязчивое желание - закурить снова. Они все время заботятся о том, чтобы эти маленькие цилиндры были постоянно под рукой, причем в достаточном количестве. Эти люди просыпаются утром с первой мыслью о том, чтобы закурить.

Когда многие из них не имеют возможности закурить именно тогда,

которых такой же обычай. Другие тайком оставляют комфортабельное

удовольствие от привычки, которая тебя убивает?"



когда им хочется, они нервничают и раздражаются. Во многих общественных местах курильщики объединяются в группы с теми людьми, у

теплое место работы, чтобы удалиться в какой-то подвал, подъезд или на лестничную клетку, дабы "попрактиковаться" в этой своей привычке.

Заинтригованный всем увиденным, инопланетянин исследует всю документацию на табачной фабрике и находит, что и там люди обладают достаточным количеством информации о заболеваниях, которые вызывает курение. И снова у него возникает вопрос: "Зачем жители этой планеты делают все это?"

Смущенный и основательно разочарованный, пришелец пишет отчет о том, что земляне - существа самодостаточные по своей природной сущности, но, с другой стороны, они парадоксальны. Это видно из того, как силы самосохранения и силы саморазрушения борются в человеческом обществе за власть обладать умами людей. И каким бы странным этот вывод ни был, но, кажется, саморазрушение начинает побеждать, набирая все большие масштабы.

На сегодняшний день только 16 стран мира запретили рекламу табачных изделий в прямой форме. Еще в 8 странах запрещена реклама, которая не является прямой, но содержит в себе стимул к курению, даже если в ней не упоминается название сигарет. Наши дети "загружены" рекламой сигарет настолько, что у них, по сути, не остается выбора: курить или не курить. Их выбор предопределен.

Эмиль Радулеску



Наш пришелец замечает, что у большинства курильщиков очень плохое состояние здоровья. Они часто кашляют, зачастую не могут достаточно глубоко и правильно дышать. Некоторые умирают, особенно по утрам, будучи наполненными, казалось бы, силой и энергией. У многих курящих такой букет болезней, что по ним можно составлять медицинскую энциклопедию. Самое страшное заболевание, которое поражает очень многих курильщиков, - рак.

Наш инопланетянин думает: "И это все из-за курения? Как может общество, настолько заботящееся о здоровье своих подданных, практиковать что-либо подобное? Как можно получать

Манипуляция в алко-табачной рекламе

Через свою навязчивость реклама вызывает не только возмущение рядовых граждан и служит источником вдохновения отечественных юмористов, но и заслуживает детальный научный анализ как распространенный способ информационного влияния. Эффект рекламы оказывается не только в популяризации определенных товаров и услуг. Она целеустремленно формирует субкультуру общества потребителей. С точки зрения социально-психологической экологии, реклама использует стратегии влияния и контроля сознания. Цель стратегий контроля сознания заключается в манипулировании мыслями, чувствами и поведением других в определенном контексте и в определенный период времени, которое имеет в результате относительно большую выгоду для манипулятора, чем для тех, на кого оказывается влияние. Акт приобретения поощренным потребителем рекламируемого товара является именно том поведением, которое целеустремленно вызывал у него производитель.

Однако, кроме этого, реклама использует и формирует мировоззренческие убеждения за счет использования контекстов, не связанных непосредственно с применением товаров. Так, например, торговая марка "Sprite" настаивает, что необходимо "быть собой", спрашивает: "А ты кто?", утверждает: "Имидж - ничто, жажда - все!" Все это - уместная апелляция в обществе, в котором уделяется внимание развитию индивидуальности и имеет ценность самоопределения и сама актуализация личности.

Реклама опасных для здоровья алкогольных и табачных изделий также постоянно использует образ энергичной, насыщенной, бурлящей жизни невзирая на те факты, что алкоголь является наркотическим веществом, а вещества, которые содержатся в табаке, способны вызывать тяжелые заболевания.

Разрешенная в Украине реклама табачных и алкогольных изделий поддерживает и создает позитивную субкультуру, которая негативно влияет на здоровье нации. Чтобы привлечь потребителей и побуждать покупать свой вредный для здоровья товар, рекламодатели прибегают к разнообразным средствам манипулирования сознанием и чувствами людей. Исследуя содержание рекламных текстов, мы можем выделить методы влияния на покупателей. Среди

них такие: использование неопровержимых человеческих ценностей, опора на актуальные потребности, создание насыщенного эмоционального фона, формирование убеждений, прямые приказы, сочетание методов.

Ссылка в тексте рекламы на неопровержимые, общечеловеческие ценности и добродетели создает у потребителей не критическое восприятие всего рекламного текста в целом. Примерами таких манипуляций являются слоганы



"Карат - чистая правда", "Дружба, проверенная временами. Союз-Виктан", "Принимаем ради согласия". Творческие работники рекламы апеллируют к ценности здоровья и молодости: визуальный ряд рекламы создается преимущественно изображением молодых, сильных, здоровых людей, с белоснежными улыбками. Современной ценностью является энергичная насыщенная жизнь, активный отдых, потому множество алкогольных и табачных изделий рекламируются с помощью изображения яхтсменов, скалолазов, туристов, других спортсменов. Известную западную культурную тенденцию рассматривать весь мир как одно целое, в

Когда в видеоклипе случается что-нибудь слишком тонкое, чтобы Бивис или Баттхед обратили на это внимание, аниматоры намекают зрителям на то, что мальчики тоже восприимчивы к медиа-манипуляциям. Когда вокалист "Эроусмит" прикуривает в клипе сигарету, мы видим, как Бивис тут же бессознательно прикуривает свою.

Дуглас Рашкофф, из книги "Медиавирус. Как поп-культура тайно воздействует на ваше сознание"



котором имеет ценность единения разных народов, использует текст слоганов: "Аромат соединяет с миром", "Популярный уже больше чем в 70 странах"(папиросы L&M). Патриотизм как ценность и как глубокое чувство также используется производителями, чтобы увеличить потребление своей продукции. Например, Львовская пивоварня призывает принять участие в восстановлении достопримечательностей украинской архитектуры, покупая Львовское пиво; ТМ "Прилуки" на каждой пачке папирос рассказывает о "выдающихся украинских достижениях, успехах, рекордах", и выдвигает лозунг: "Историю Украины творим мы с вами. И нам есть, чем гордиться!".

В целом манипулирование чувствами и эмоциями потребителей происходит в каждой рекламе. Часто рекламные ролики используют сюжет, в котором присутствуют борьба, преодоление трудностей, опасность, героями являются парашютисты в момент прыжка, водитель, который преодолевает дорогу в ненастье (ТМ "Союз-Виктан"), античные воины (ТМ "Олимп"), туристы на лодке, которые рискуют упасть в водопад (ТМ "Черниговское"). Зрители сначала утоляют дух, потом с облегчением вздыхают, в момент кульминации звучит слоган в виде утверждения ("Черниговское - пиво наилучших времен") или призыва ("Уважаемы, потому что мы этого достойны!") и на экране герои пьют пиво или водку. Реклама направлена на формирование условного рефлекса, или (как говорят специалисты по NLP), "ставит якорь" - каждое чувство облегчения, победы, успеха, гордости, связывает с желанием употребить алкоголь или зажечь папиросу. Такой же механизм действует, когда реклама пытается вызывать эротичные чувства (преимущественно у мужчин) с помощью соблазнительного изображения девушек. Это, по-видимому, наиболее распространенная и беспроегрешная манипуляция, не попасться на нее могут лишь представители мужского

сексуального меньшинства. Эротичные интересы, которые эксплуатируются творческими создателями рекламы, наиболее заострены в юношеском и подростковом возрасте. Хотя в Украине лицам до 18-летнего возраста запрещена продажа табачных и алкогольных изделий, реклама их часто использует свойственные для этого возраста потребности. Эксплуатируется влечение молодежи к самостоятельности и стремлению жить полноценной жизнью. Главный герой рекламного ролика пива ТМ "Сармат" - очень привлекательный молодой мужчина, умный, целеустремленный, окруженный друзьями. Видеоряд сопровождается текстом: "Я учусь, чтобы сделать карьеру, я работаю, чтобы было на что отдохнуть, а отдыхаю я просто так, чтобы хотелось жить". Ведущими потребностями юношеского возраста являются потребности в общении и в самоопределении. Поэтому реклама изображает молодежные вечеринки, дискотеки (ТМ "Chill", "Shake", "Longer"), компанию друзей в баре (ТМ "Рогань") или в палаточном лагере (ТМ "Черниговское"). Широко эксплуатируется захват подростков и молодежи спортивными кумирами и эстрадными исполнителями: брат Кличко поддерживают ТМ "Черниговское", А. Шевченко и группа Виагра рекламируют ТМ "Рогань", Руслана - "Longer". Поражая потребителей необычным авангардным имиджем моделей, реклама использует устремление юношей к самобытности (ТМ "L&D", "Shake" и др.).

Потребу уже более зрелого человека остановиться и постичь свою жизнь в быстротекущей среде, среди множества событий и дел отбивает реклама папирос Camel (слоган "Придержи время, почувствуй жизнь!", что сопровождается фотографией красивой женщины или мужчины в минуты наслаждения отдыхом).

Эксплуатируются также потребности, актуальные в любом возрасте, например, потребность быть лучшим (ТМ "Monte-carlo" декларирует: "Люблю побеждать!"). Как и многочисленные розыгрыши, которые устраиваются производителями разнообразных товаров, производителями алкоголя и табака постоянно проводятся акции, которые опираются на общечеловеческую страсть к азартной игре. По условиям акций в них могут принимать участие лишь граждане, которые достигли 18-летнего возраста, однако коллекционируют купоны и крышечки ученики начальной школы и младшие подростки, как известно, склонные к коллекционированию. В большинстве своем эти дети еще не употребляют спиртное, но уже приучаются к адитивной субкультуре. Мы можем

наблюдать объединение рекламы табака и алкоголя. Например, организаторы "Первого в Украине тура пива и табачных изделий "Оптим Фест" искренне приглашали принять участие в интересных и захватывающих мероприятиях", в качестве которых предлагая собирать купоны с эротичным изображением девушек с кружками пива и мужественных ребят-барменов.

Рекламодатели часто заверяют потребителей, что использование их продукции - это особенный стиль жизни. Не обошла эта манипуляция и рекламу алкоголя. Торговая марка "5 капель" обещает "переворот твоего мира" и использует в рекламе остроумные сюжеты и много юмора. Такой прием вызывает чувство карнавального катарсиса, который возникает как реакция на избыточную структурированность жизни. Идея противопостав-



ления нормативному поведению предлагается также и подросткам в рекламе слабоалкогольного напитка "Longer". Рекламная компания напитка "Shak" рассчитана на тех молодых людей, для которых важным является ощущение себя среди любителей клубной жизни, то есть снова намекает потребителям, что, употребляя предложенный напиток, можно почувствовать свою элитарность. К тому же торговая марка предлагает выиграть дорогие подарки, послав 5 наклеек с бутылок и ответив на вопрос: "Что для меня есть стиль Shake?". Таким образом, потребитель должен сам себя убедить в том, что в его жизни существует "стиль Shake" и что он имеет для него определенное значение. Однако

реклама не ограничивается формированием убеждений, и творцы рекламы постоянно прибегают к прямым приказам - употребляют глаголы повелительного наклонения: присоединяйся, будь, принимаем.

Для усиления эффективности разные средства влияния на потребителей совмещаются как в вышеупомянутых акциях. Музыкальные клипы украинских исполнителей насыщены скрытой рекламой. (Е.Власова "Плачь обо мнет" будет популяризировать пиво "Оболонь" и "Магнат"). Торговые фирмы, которые продают алкоголь и табак, постоянно поддерживают концерты, спектакли и другие культурные мероприятия. Это меценатство имеет вроде бы благородную цель - содействовать развитию национального искусства, но при этом каждое культурное событие превращается в рекламную акцию спонсоров.

Алкоголь, как принятый в общих чертах наркотик, не нуждается в рекламе. Он в зависимости от степени отравления вызывает сужение сознания, галлюцинации, перевозбуждения нервной системы, эмоциональные дисгармонии, нарушения координации и другие физиологические расстройства. Главная опасность употребления спиртных и табачных продуктов - формирование болезненной зависимости. Однако разные конкурирующие торговые марки, чтобы увеличить свой объем продаж, пытаются сделать свою рекламу наиболее поражающей, используют потребности в общении, любви, самоопределении, отдыхе, эксплуатируют эротичные влечения, обращаются к ценностям понимания, согласия, дружбы, патриотизма, убеждают потребителей, что употребление алкогольных и табачных продуктов добавляет яркости и энергичности жизни. Все эти манипуляции питают субкультуру, в которой употребление наркотических веществ является нормой и необходимым атрибутом. Опасностью для здоровья нации является то, что в большинстве своих мероприятий реклама использует вековые особенности подросткового и юношеского возраста. Изучение средств манипуляции сознанием и чувствами потребителей создает научные принципы для создания эффективной контррекламы и воспитания критического мышления у молодежи.

С.О. Смольникова, мл. науч. сотрудник, Киевский городской педагогический университет им. Б.Д. Гринченко

Хирург от бога

Федор Григорьевич Углов родился 5 октября 1904 года в деревне Чугуево Киренского уезда Иркутской области. В 1923 году Ф.Г. Углов поступил в Иркутский университет. Учебу продолжил в Саратовском университете, который окончил в 1929 году. Получив диплом, Федор Григорьевич работал участковым врачом в селе Кисловка Нижневолжского края (1929), затем - в селе Отобая Гальского района Абхазской АССР и в больнице имени Мечникова в Ленинграде. По окончании интернатуры работал главврачом и зав. хирургическим отделением межрайонной больницы. В 1937 году Ф.Г. Углов поступил в аспирантуру Ленинградского государственного медицинского института усовершенствования врачей. После защиты кандидатской диссертации работал ассистентом (1940-1943), доцентом кафедры хирургии. В 1949 году он защитил докторскую диссертацию на тему "Резекция легких".

В период советско-финской войны Федор Григорьевич служил старшим хирургом медсанбата. После начала Великой Отечественной войны на протяжении всех 900 дней блокады Ленинграда он работал в осажденном городе хирургом, начальником хирургического отделения одного из госпиталей.

С 1950 года Федор Григорьевич работал в 1-м Ленинградском медицинском институте (ныне - Санкт-Петербургском государственном медицинском университете имени академика И.П. Павлова). Более 40 лет руководил кафедрой госпитальной хирургии СПб ГМУ, создал большую хирургическую школу.

Ф.Г. Углов одним из первых в стране успешно выполнил сложнейшие операции на пищеводе, средостенье, при перитальной гипертензии, аденоме поджелудочной железы, при заболеваниях легких, врожденных и приобретенных пороках сердца, аневризме аорты. Он - автор изобретения "Искусственный клапан сердца и способ его изготовления". Ф.Г. Углов был хирургом с уникальной техникой, после выполненных операций ему неоднократно аплодировали многие известные хирурги мира.

Выдающийся хирург, ученый и педагог, Ф.Г. Углов и в 103 года был полон сил и энергии. Работая в должности профессора кафедры госпитальной хирургии СПб ГМУ имени академика И.П. Павлова, он проводил обходы и консультации хирургических больных, занятия со студентами и молодыми хирургами, выполнял операции, многие из которых, по-прежнему, уникальны.

Федор Григорьевич Углов - автор

многих монографий, некоторые из которых переведены на иностранные языки. Им опубликовано более 600 статей в различных научных журналах.

Ф.Г. Углов увлекался художественной публицистикой. В 1974 году в свет вышла его первая художественная книга "Сердце хирурга". Она сразу завоевала любовь самой широкой читательской аудитории. Книга несколько раз переиздавалась в России, переведена на многие языки мира. Еще до Великой Отечественной войны Федор Григорьевич начал борьбу за трезвость в стране: читал лекции, писал статьи, письма в ЦК и Правительство. Его статьи и выступления по радио и телевидению надолго остаются в памяти читателей и слушателей, отличаются скульптурной, зримой доказательностью, бескомпромиссностью суждений и выводов.



В этих беседах он как бы продолжает бой за жизнь и здоровье людей - бой, который более 70 лет со скальпелем в руках вел у операционного стола.

Долгое время он был бессменным председателем Союза борьбы за народную трезвость в России. Ф.Г. Углов - автор книг: "Человек среди людей (записки врача)" (1982), "Живем ли мы свой век" (1983), "Под белой мантией" (1984), "Образ жизни и здоровье" (1985), "В плену иллюзий" (1985), "Из плена иллюзий" (1986), "Береги здоровье и честь смолоду" (1988), "Ломехузы" (1991), "Самоубийцы" (1995), "Капкан для России" (1995), "Человеку мало века" (2001), "Правда и ложь о разрешенных наркотиках" (2004), "Тени на дорогах" (2004), а также более 200 статей в художественно-публицистических журналах.

Федор Григорьевич Углов был академиком РАМН, действительным и по-

четным членом Петровской академии наук и искусств, вице-президентом Международной Славянской академии, президентом Государственного православного фонда, почетным доктором Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова, главным редактором журнала "Вестник хирургии" (1953), членом Союза писателей России, почетным членом многих отечественных и зарубежных научных обществ.

Он удостоен звания лауреата Ленинской премии, премии Склифосовского, Первой национальной премии "Призвание" в номинации "За верность профессии" (2002), международной премии святого Андрея Первозванного в номинации "За веру и верность" (2003). Лауреат конкурса "Золотая десятка Петербурга - 2003" в номинации "За честное служение Отечеству" (2004). Награжден двумя орденами Трудового Красного Знамени, орденом "За заслуги перед Отечеством" IV степени, медалями "За боевые заслуги", "За оборону Ленинграда", "Изобретатель СССР", золотым значком Минздрава РФ (2003). Ф.Г. Углов занесен в Книгу рекордов Гиннеса, как старейший практикующий хирург в России и СНГ.

У Федора Григорьевича 9 внуков, 9 правнуков, 2 праправнука. В 2007 году ему исполнилось 103 года. В 2008 году великий хирург ушел из жизни.

12 жизненных принципов Федора Григорьевича Углова

Люби родину. И защищай её. Безродные долго не живут.

Люби работу. И физическую тоже.

Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.

Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.

Люби свою семью. Умей отвечать за неё.

Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай!

Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест. Не бойся вовремя пойти к врачу.

Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.

Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, щади его.

Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.

Делай добро. Зло, к сожалению, само получится.



*Информационное издание Ухтинского
государственного технического
университета*

Учредитель: Ухтинский государственный
технический университет
Адрес редакции: Республика Коми, г. Ухта,
ул. Октябрьская, д.13, каб.904
Тел.: (82147) 74-558
E-mail: planetau@ugtu.net
Главный редактор: П.В. Лихачев
Верстка: П.Н. Дудкин
Корректор: О.И. Беяева
Распространяется бесплатно
Издан: декабрь 2009

Отпечатано в ООО «Коми республиканская
типография»
Тираж: 300 экз.
Заказ №8273

Свидетельство о регистрации:
ПИ № ФС 3-0788 от 22.04.2008
Выдано Беломорским управлением Феде-
ральной службы по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых комму-
никаций и охране культурного наследия