



## 19 ноября 2020 – День отказа от курения

Ежегодно в третий четверг ноября в ряде западных стран мира отмечается День отказа от курения (*No Smoking Day*). Он был установлен Американским онкологическим обществом (*American Cancer Society*) в 1977 году.

**По данным Всемирной организации здравоохранения:**

- в мире 90% смертей от рака легких
- 75% от хронического бронхита
- 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением.

**Согласно статистике, в России каждая 10-ая женщина курит, а среди мужчин 50-60% заядлые курильщики.**

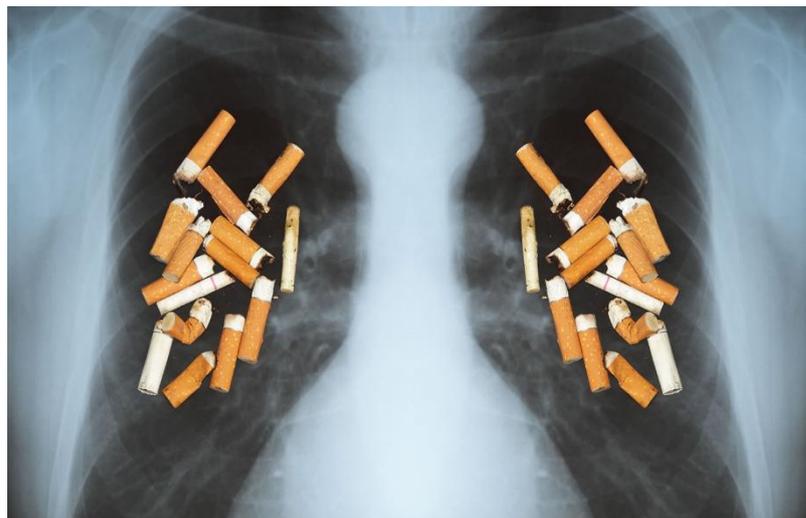
Согласно данным ВОЗ, курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей.

Суть международного Дня отказа от курения заключается в попытке снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей.

**«Нет ничего проще, чем бросить курить – я сам делал это сотни раз»  
Марк Твен**

Зависимые от никотина люди признаются, что хотели бы бросить курить, но нет повода или компании. Международный День отказа от курения – прекрасная возможность для тех, кто курит, узнать – почему и насколько необходимо оставить это.

**Дело в том, что зависимости от курения не существует(!). То, что курящий тянется за следующей сигаретой – есть комплекс специфических процессов, которые происходят в организме курящего.**



Никотин – алкалоид пиридинового ряда. Он действует как слабое обезболивающее всего 18 минут после выкуренной сигареты. Потом курильщик начинает более ярко ощущать тот процесс, когда организм очищается от угарного, углекислого газа и других ненужных ему соединений, выводя их по средствам внутреннего механизма обмена веществ.

Всего с дымом через легкие в него попадает около 500 соединений, включая азот, аммиак, смолы, соли тяжелых металлов,

остаточные вещества, возникающие при сгорании, а время выведения излишков зависит от степени их проникновения в организм и занимает период от нескольких часов до нескольких дней.

Биологическая нейронная сеть безошибочно сигнализирует курившему о том, что организму не так хорошо, он отклонился от нормы и отравлен, а в причинно-следственных связях вырабатывается правило игнорирования этого обстоятельства – момента, что процесс нормализации прохо-

дит в штатном режиме и ему не о чем волноваться.

Физический организм человека генетически запрограммирован на жизнь. Когда возникают угрозы – он работает с ними, чтобы нивелировать их опасность для своего

дальнейшего успешного функционирования.

Статистика ВОЗ очень печальна. Эпидемия табакокурения в XX столетии забрала из жизни более 100 миллионов человек. В XXI столетии эта цифра может вырасти на порядок.

**Около 63% всех смертей на земле происходит из-за неинфекционных заболеваний. Курящие в этой страшной статистике занимают устойчивую лидирующую позицию.**

Целью Дня отказа от курения являются активные действия по способствованию в снижении распространения вредной табачной зависимости. **Это включает в себя борьбу против табакокурения во всех слоях общества и в первую очередь в среде врачей и медицинского персонала.**

Благодаря хорошей осведомленности населения о вреде курения для здоровья и доступных методах избавления от этой вредной привычки многие граждане стремятся избавиться от пагубной никотиновой зависимости.

Некоторые люди не осознают всей тяжести последствий от употребления табака для своего здоровья и здоровья своих детей. В большинстве случаев это результат отсутствия убедительной информации по данной теме, а также последствия информационного противодействия со стороны табачных компаний.

### **Интересные факты**

- Самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня;
- По данным ВОЗ, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно умирает около 6 млн жителей планеты, 12% из которых – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма;



- 70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди;

- 36% жителей России – курильщики;

- 55% врачей во всём мире являются курильщиками. В основном это анестезиологи и хирурги;

- По данным ВОЗ 25% сигарет, которые предлагают на рынке – подделка;

- Самым продаваемым товаром в мире являются сигареты;

- Ежегодно умирает 600 тысяч человек пассивных курильщиков;

- По статистике каждый курильщик сокращает свою жизнь на 18 лет;

- В Японии пачку сигарет можно приобрести только в 20 лет;

- Каждую минуту в мире покупается 10 млн сигарет;

- 18 дней в год каждый курильщик тратит на перекуры в рабочее время;

- Китай – лидер по производству сигарет;

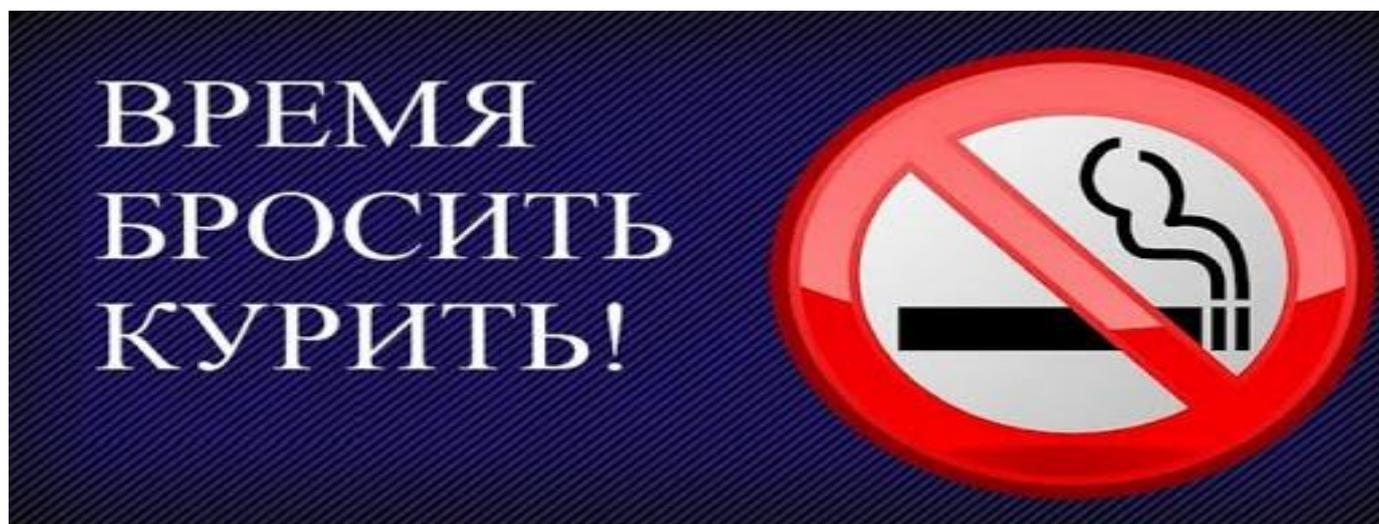
- Раньше, с помощью табака лечили мигрень, зубную боль, ломоту в костях;

- Существует 120 методик избавления от табачной зависимости;

- Каждый человек способен бросить курить;

- Очень часто от курения страдают дети, они являются пассивными курильщиками.

*Материал с Интернета*



# Инсульт. Жизнь под ударом.

**Инсульт** – это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов.

## Типы инсульта



Многие, когда слышат название данной болезни, думают, что инсульт – болезнь только людей в возрасте. Однако инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы, например, появление тромба, контролировать трудно. Но значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.

### К таким факторам относятся:

- повышенное артериальное давление;
- высокий уровень холестерина;
- диабет;
- ожирение и избыточный вес;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- курение;
- употребление алкоголя;
- употребление наркотиков.

У многих людей, перенесших инсульт, остается частично или полностью парализованной одна сторона тела, появляются нарушения речи и контроля функций мочеиспускания и дефекации. Страдают и интеллектуальные способности – память, познавательные функции.

### Обычные симптомы инсульта:

• внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;

внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;

• внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;

• внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;

• внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень важно сразу распознать симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

3) Ни в коем случае не перемещайте человека. Больного необходимо оставить там, где произошел приступ.

4) Приподнимите верхнюю часть тела и голову больного. Лучше всего подложить несколько подушек. Расстегните или снимите всю стягивающую и мешающую дыханию одежду.

5) Если началась рвота, поверните голову пострадавшего набок и как следует вычищайте рвотные массы, иначе человек может задохнуться.

6) Нельзя подносить нашатырный спирт к человеку. Последствия могут быть ужасны – прекращение дыхания и смерть.

7) Может случиться так, что у пострадавшего остановится сердце и прекратится дыхание. В этом случае придется немедленно начать непрямой массаж сердца.



**Оказать первую помощь при инсульте – жизненно необходимо. Зная последовательность действий оказания помощи, вы можете спасти жизнь человека.**

1) Как только вы поняли, что у человека все признаки инсульта – немедленно вызывайте скорую помощь. Нарушение мозгового кровообращения наиболее эффективно лечится в первые 3 часа.

2) Удалите лишних людей из комнаты, если дело происходит в помещении. Если на улице – попросите всех расступиться и не мешать притоку свежего воздуха.

**Профилактика инсульта основывается на принципах здорового образа жизни:**

• Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

• Не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше.

• Ешьте больше овощей и фруктов.

• Не употребляйте алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после его принятия.

Эта болезнь формируется годами, поэтому она проявляется

не сразу. Но если 40 лет назад инсульт – нарушение мозгового кровообращения – был проблемой пожилых, то сегодня возраст заболевших – от 35 лет. На самом деле нужно много времени, чтобы симптомы в организме стали явными. Именно поэтому необходима профилактика заболеваний и знание принципов здорового образа жизни.

*Хамис Курбанова, 29 ЛД*

## **Иван Сергеевич Тургенев 1818 – 1883 гг.**

Первое, что вспоминается, когда слышишь фамилию замечательного русского писателя И.С. Тургенева – его роман «Отцы и дети». Да, автор известен нам и по другим произведениям, но сегодня поговорим именно об этом романе.

### Немного из биографии автора.

Иван Тургенев происходил из старинного рода тульских дворян. В Орловской области Иван жил до девяти лет в имении Спасское-Лутовиново. С детьми в этой семье занимались самые лучшие французские и немецкие гувернеры.

В 9-летнем возрасте Иван вместе со своей семьей переехал в

Москву. Родители переехали в Москву, чтобы дети получили лучшее образование. В 15 лет Тургенев поступил на словесный факультет Московского университета. В это же время у Ивана появилась первая любовь Екатерина Шаховская, но Катерина ответила взаимностью его отцу и тем самым разбила Тургеневу сердце, так родилась повесть «Первая любовь».

Через год отец Ивана скончался и тогда дети с матерью переехали в Петербург, где Тургенев продолжил обучение в Петербургском университете на философском факультете. Тогда Иван Тургенев всерьез увлекся лирикой. Около сотни стихотворений и несколько поэм было написано Тургеневым за годы учебы, некоторые его стихи были опубликованы в журнале «Современник».

В 20-летнем возрасте писатель отправился в Европу, чтобы продолжить образование. Европейский уклад жизни поразила Тургенева, и он пришел к выводу, что Россия должна избавиться от некультурности, лени, невежества, следуя за западом.

В 40-е годы Иван, вернувшись на родину, в Петербургском университете получил степень магистра греческой и латинской

филологии. В это время он познакомился с Николаем Гоголем, Сергеем Аксаковым, Алексеем Хомяковым, Федором Достоевским, Афанасием Фетом и другими.

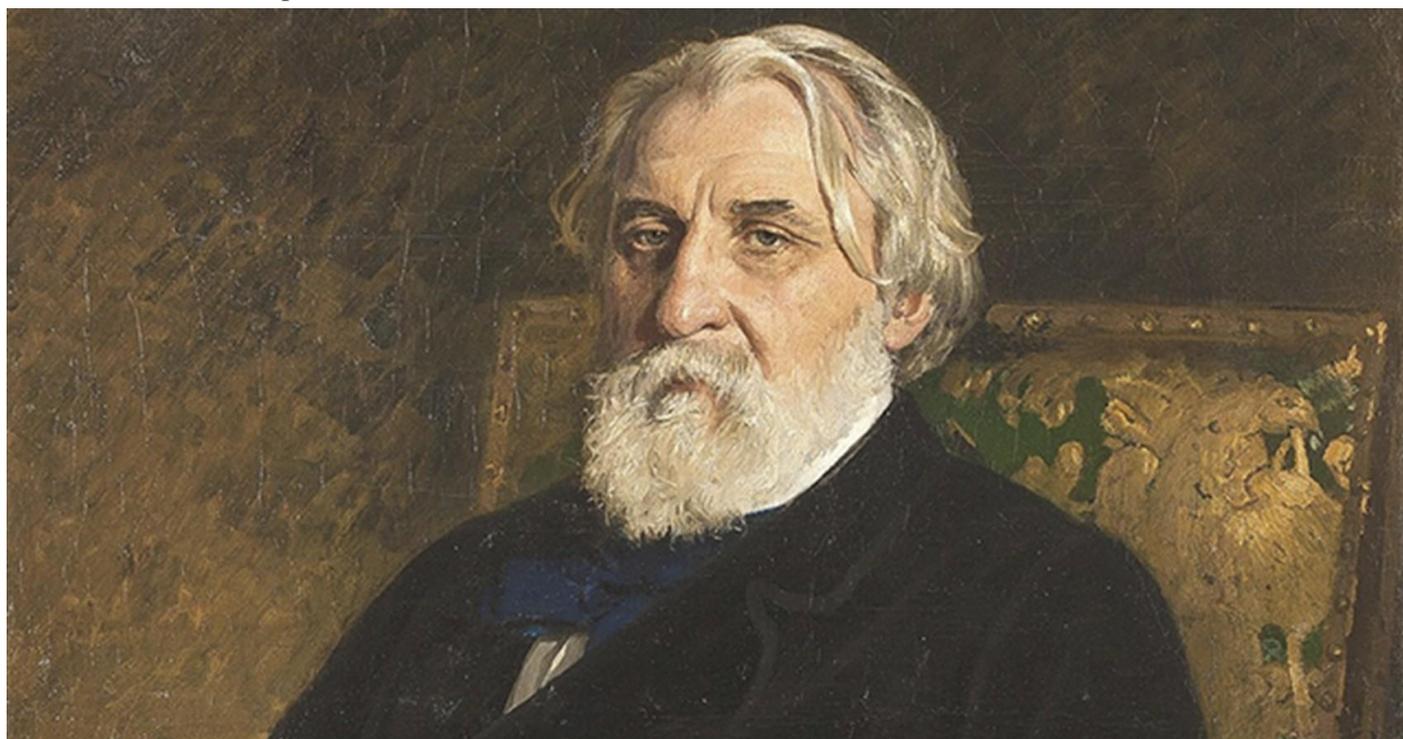
В 1843 году вышла поэма «Параша» под инициалами Т. Л. (Тургенев-Лутовинов). Данную поэму очень высоко оценил Виссарион Белинский, их знакомство переросло в дружбу.

В этом же году поэт познакомился с певицей Полиной Виардо, которая приехала с гастролями в Санкт-Петербург.

В 1863 году Тургенев уезжает в Германию, знакомится с поэтами Западной Европы, пропагандирует русскую литературу. Занимался переводами с русского на французский, немецкий и наоборот. Стал самым читаемым писателем в Европе, а в 1879 году получил звание почетного доктора Оксфордского университета.

Благодаря стараниям поэтами были переведены лучшие произведения Пушкина, Гоголя, Лермонтова, Достоевского, Толстого.

В 1870-м – 1880-м годам выросла популярность писателя как на родине, так и за границей. А критики стали причислять его к лучшим писателям.



С 1882 года писателя начали одолевать болезни: подагра, стенокардия, невралгия. В результате мучительной болезни (саркомы) он умирает 22 августа (3 сентября) 1883 года в Буживале (пригород Парижа). Тело его было привезено в Петербург и погребено на Волковском кладбище.



Роман «Отцы и дети», написан в 1860-1861 гг., стал сенсацией и привлек к себе всеобщее внимание, а образ главного героя Евгения Базарова был воспринят как воплощение нового, пореформенного поколения, став примером для подражания молодёжи 1860-х гг.

Вопрос «отцов и детей» будет актуальным всегда. В подтверждение к этому – небольшие отрывки из сочинений студентов 1-го курса по теме

**«Что может мешать родителям и детям понимать друг друга?».**

«В произведении И.С. Тургенева «Отцы и дети» показан конфликт поколений. Этот конфликт возник из-за разных точек зрения на ту или иную ситуацию. В романе представлен конфликт новаторства и консерватизма. Возникает это и по сей день. Считаю, что спор поколений будет вечным».

*Рахманкулов Илья, 19 ЛД*

«Я думаю, что молодежь и старшее поколение должно больше общаться друг с другом: помогать и делиться знаниями, просвещать. Общение – главный ключ к взаимопониманию и доверию».

*Комарова Ксения, 19 СД*

«Я считаю, что многие родители и дети часто не могут или не хотят поговорить друг с другом, либо не слышат друг друга. Если они перестанут враждовать, и просто все проанализируют, то вражда закончится. Родители в большинстве случаев хотят помочь, но дети не всегда помощь принимают».

*Пекарев Егор, 19 ЛД*

«Я думаю, старшее поколение не может нас понять только по одной причине: потому что мы не похожи на них. Наше поколение современное и после нас будут те, которых трудно будет понять нам. Именно поэтому мы каждый день узнаем что-то новое и стараемся в легкой форме передать все это своим родителям. Ведь узнавая что-то новое им будет легче понимать нас».

*Матвеева Ксения, 19 СД*

«Детей следует учить с рождения тому, что родители – самое ценное, что у нас есть в жизни. Многие друзья предают друг друга, ищут выгоду в общении. Из этого следует: брать советы детям лучше у родителей».

*Васькина Галина, 19 ЛД*

«Я думаю, что в первую очередь, дети должны доверять своим родителям, ведь это очень важно. Опять же, ребенок может доверять родителям, только если он видит, что его понимают и не осуждают. Если ребенок открылся взрослому, то это можно считать уже половиной решения его проблемы, потому что он будет знать, что у него есть поддержка в трудной ситуации, и что вместе придумать решение гораздо проще, чем одному».

*Собоцова Александра, 19 СД*

**Федотова Светлана,  
преподаватель русского  
языка и литературы.  
Кульба Галина, 39 СД**

За последнее десятилетие Интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, Интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении...

**С медицинской точки зрения** Интернет-зависимость — это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

### **Чем опасна Интернет-зависимость.**

Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен Интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Проводимые исследования на тему Интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

Быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных

пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей.

связи с моими интернет-друзьями. Незнание того, что с моими друзьями будет терзать меня на



**А что если... Интернет отключат? На один день или вообще. Эту ситуацию мы представили и выразили в виде эссе на тему «Один день без Интернета».**

«Если бы во всем мире отключили Интернет, это, несомненно, повлияло бы на людей. Я могу сравнить это событие с наркоманией. Сначала люди не хотят верить в отключение Интернета, т.к. они теперь не имеют выхода в Сеть, не могут общаться с людьми, которые им дороги. После этого люди испытывают так называемую «ломку», когда хочется по привычке зайти в Интернет, но нет возможности это сделать. А затем неожиданно находят более важные дела, чем просиживание своего времени в телефоне. Люди начнут читать книги... Но жизнь определенно стала бы живее и насыщеннее после того, как люди смиряются с этим и научатся прекрасно жить даже без Интернета».

*Собцова Александра, 19 СД*

«Встав с утра, я обнаружила, что нет Интернета. У меня начинается паника, потому что с нет

протяжении долгого времени. Но если представить, что там у меня никого нет, то я буду ощущать легкость. Рука сама тянется за телефоном, хотя понимаю, что делать там нечего. На парах ничто не отвлекает, дома есть возможность действительно отдохнуть мне и моим глазам. Появляется время на что-то, что всегда откладывала на потом из-за телефона и лени. Домашняя работа выполняется самостоятельно, прогулка кажется реальной, видишь реальный мир, а не экран телефона».

*Губарева Вероника, 19 СД*

«Мне кажется, людям будет очень сложно, ведь мы привыкли общаться в социальных сетях. Мы привыкли сокращать слова, а эмоции проявлять в виде смайликов. И первое, на что повлияет отсутствие Интернета, так это на общение людей. Придется общаться друг с другом вживую, заново учиться проявлять эмоции и спонтанно находить темы для разговора».

*Филиппова Алёна, 19 ЛД*

«Мне кажется, что вначале человечество устроило бы бунт. Далее люди начали придумывать новую Сеть. Через некоторое время каждый человек найдет себе другое занятие, а люди, зависящие от Интернета больше, чем остальные, могут сойти с ума. Зато бабушки и дедушки, родители будут счастливы, ведь дети перестанут сидеть в Интернете и начнут проводить время с пользой. Например, кто-то займется спортом, кто-то начнет рисовать, кто-то больше времени проводить с друзьями и близкими. Потом люди придумают новый Интернет, но к нему не все сразу вернуться, а через определенное количество времени, т.к. им будет скучно, и они станут в дальнейшем проводить в Сети гораздо меньше времени».

*Пекарев Егор, 19 ЛД*

«Для меня прожить день без Интернета – это не проблема. Ведь сколько у меня будет свободного времени! В этот день я буду проводить больше времени на улице, ведь друзей можно позвать гулять не только через социальные сети. А вечером я бы нарезала себе целую тарелку фруктов и в спокойствии и тишине стала бы читать книгу. У меня нет зависимости от Интернета, и я хочу, чтобы каждый мог без проблем существовать в реальном мире».

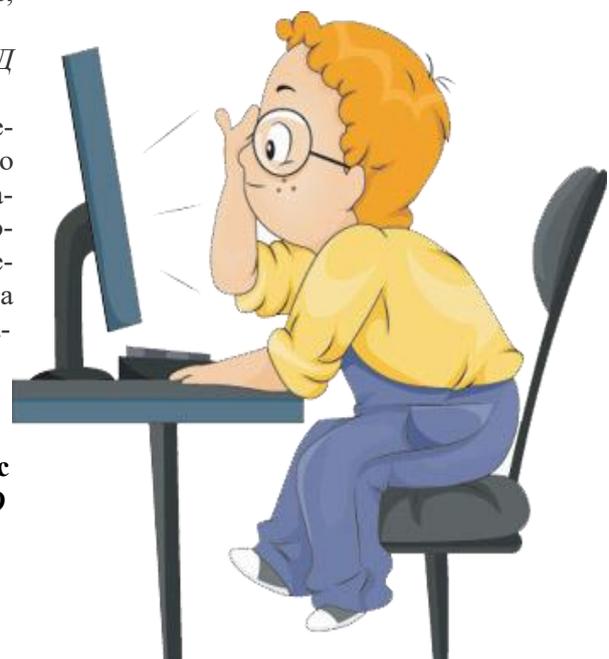
*Короткова Елизавета, 19 СД*

«Считаю, что мир станет лучше. Многие люди сидят дома, смотрят в компьютер, общаются в социальных сетях, играют. У этих людей начинается зависимость, а если этого всего не будет, то люди одумаются. Люди начнут общаться, встречаться с друзьями, знакомыми, начнут дышать свежим воздухом. Многие люди, сидящие в гаджетах, забыли, что такое окружающий мир, и насколько прекрасна жизнь на планете. Я жил без гаджетов 14 лет, и со стороны очень видно, как люди зависимы от своих смартфонов, игр».

*Силин Михаил, 19 ЛД*

Судя по ответам, можно сделать вывод, что Интернет – это зависимость. Молодежь, что радуется, понимает это. Но вот провести большое количество времени без смартфона, Интернета может, к сожалению, очень маленький процент людей.

**Информация об Интернете (как ни смешно это звучит – с Интернета), эссе студентов 19 СД и ЛД группы, преподаватель русского языка и литературы Федотова С.Г.**



**Огромное спасибо, что прочли этот выпуск газеты!**

**Большое спасибо Федотовой Светлане Георгиевне за проверку на грамотность и за помощь в составлении выпуска.**

**Также выражаю свою благодарность авторам статей и студентам первого курса, чьи фамилии были упомянуты выше за выражение своих мыслей!**

*Краузовская Ксения, 39СД*

