

ДОБРОЗНАЧЕ



Информационный бюллетень
Международной независимой ассоциации трезвости

№ 12 (389) май 2021



Подробнее см. на стр. 2-3

СОДЕРЖАНИЕ

31 мая 2021 г.....	2
Антикурительная частушка 2.0.....	3
Веселые и полезные плоды 100-часового творчества.....	4

**Всемирный день без табака – 2021:
пора отказаться от табака**

31 мая 2021 г.



Недавно ВОЗ запустила глобальную кампанию по случаю Всемирного дня без табака – 2021, которая будет проходить в течение всего года под лозунгом "Пора отказаться от табака". Цель кампании – посредством различных инициатив и цифровых инструментов помочь 100 миллионам человек во всем мире отказаться от табака. Она поможет созданию более здоровых условий, способствующих отказу от табака, путем:

- поддержки решительных мер политики по отказу от табака
- расширения доступа к услугам по отказу от табака
- повышения осведомленности о тактике табачной индустрии
- поддержки людей, стремящихся отказаться от табака, при помощи инициатив по принципу "откажись и выиграй".

В условиях пандемии COVID-19 миллионы потребителей табака захотели бросить курить. В то же время, отказаться от табака может быть не так просто, особенно с учетом дополнительного стресса из-за вызванных пандемией социальных и экономических трудностей.

О своем желании бросить курить заявляют около 780 миллионов человек во всем мире, но лишь 30% из них имеют доступ к средствам, способным помочь им преодолеть физическую и психологическую зависимость от табака. ВОЗ и ее партнеры намерены предоставить этим людям средства и ресурсы, которые помогут сделать попытку отказаться от табака.

Отказ от табака начинает сразу же приносить немалую пользу здоровью

Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе. Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс. В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2–12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1–9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5–15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

В Европейском регионе ВОЗ необходимо совершенствовать политику в отношении отказа от табака и наращивать соответствующий потенциал

Политика в отношении отказа от курения по-прежнему остается одной из наименее реализуемых мер по снижению спроса, предусмотренных Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе против табака: в Европейском регионе передовые услуги по помощи в отказе от табака предоставляют только 8 стран, и большинство из них относятся к странам с высоким уровнем дохода.

Государства должны принять к сведению наличие пробелов в этой сфере и начать действовать в рамках комплексной стратегии по борьбе против табака. Страны должны придавать приоритетное значение экономически эффективным вмешательствам по отказу от табака, осуществляемым на уровне всего населения. Одновременно с этим следует поощрять инновации, в полной мере используя потенциал мобильных технологий для повышения доступности услуг для широких и труднодоступных групп населения.

Благодаря цифровым инструментам 1,3 миллиарда человек во всем мире смогут бросить курить

ВОЗ учредила новую инициативу по обеспечению доступа к средствам для отказа от табака, которая, в частности, предполагает бесплатное предоставление цифровых консультаций. В партнерстве с рядом компаний в технологической сфере, в том числе Facebook, WhatsApp и Soul Machines, ВОЗ занимается повышением осведомленности населения и помогает людям отказаться от курения при помощи чат-ботов и цифровых "работников здравоохранения". Например, работающий по принципу искусственного интеллекта цифровой консультант, получивший имя Флоренс, помогает составить персональный план по отказу от табака и рассказывает людям о доступных в их странах мобильных приложениях и бесплатных телефонных линиях по поддержке отказа от курения. В

мессенджере WhatsApp запущен челлендж "Откажись от табака" (Quit Challenge) – подписавшись на него, люди будут бесплатно получать на свои мобильные устройства сообщения с информацией о том, как бросить курить.

Эти и другие глобальные и региональные инструменты в поддержку отказа от табака будут задействованы в рамках кампании Всемирного дня без табака 2021 г., один из постулатов которой заключается в том, что эффективные услуги по отказу от курения способствуют улучшению здоровья, спасению жизней и экономии средств.

Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро
<https://www.euro.who.int/ru/media-centre/events/events/2021/05/world-no-tobacco-day-2021-commit-to-quit>

АНТИКУРИТЕЛЬНАЯ ЧАСТУШКА 2.0

или

25 частушек за 100 часов творчества

Повторяемся? Да, повторяемся.

Через 24 года после первого конкурса антикурительных частушек редакция бюллетеня МНАТ «Феникс» и дирекция музея академиков Арбузовых провели его вновь.

Зачем?

Прошедшие четверть века доказали, что в русскоязычной культуре частушки являются универсальным методическим инструментом. Как славно они поработали в конце прошлого тысячелетия и в начале тысячелетия нынешнего!

Вспомним эти формы.

1. Частушки в прямом смысле слова: тексты, исполняемые под музыку (в нашем казанском опыте – под гитару), своего рода мини-песни или куплеты мини-песен.

2. Наглядная агитация (плакаты, стенгазеты и т.п.).

3. Заставки для интерактивов в ходе профилактических акций.

4. Раздаточные материалы (закладки и другая «пропагандистская шрапнель»).

5. Поэтические задачки: для группы участников профилактической акции озвучивается (реже показывается в виде презентаций) первые три строчки от частушки; аудитория по смыслу и рифме стремится дописать четвертую строчку..

6. Рассылки по электронной почте, особенно интенсивные в ходе майских и ноябрьских антикурительных дней.

7. Забавные эпитафии к статьям в СМИ.

8. Заголовки серии брошюр. Пока можно говорить только об одном прецеденте, однако каком!!!

Вспомните прошлый «Феникс».

№ ? Элементы учебных занятий (уроков в школе, лекций в вузах). Лично мне не приходилось включать в учебные курсы АНТИКУРИТЕЛЬНЫЕ частушки, хотя приходилось слышать от коллег о таком опыте. Но вот АНТИПИВНЫЕ частушки я много раз использовал и буду использовать на занятиях и впредь. Работают они замечательно.

Уверен, что в других трезвеннических организациях есть и свои находки по использованию антикурительных частушек, но пора вернуться к конкурсу 2.0. Кто же победитель?

Выиграли ... ВСЕ!

Тот, кто сочинил частушку, подтвердил свою способность управлять родной речью.

Кто сочинял, но не решился отправить плоды трудов своих в редакцию «Феникса», тот ощутил вызов. Осознав его, завтра он будет смелее и оптимистичнее.

А того, кто не знал об этом конкурсе, ждёт приятная неожиданность: задорные, но правдивые, хорошо зарифмованные мини-тексты о зловредном обычае табакокурения. Запоминайте и провозглашайте их в нужное время в нужном месте.

Итак, **ПРОИГРАВШИХ** в конкурсе **НЕТ!** Есть авторы, которые конкурсной комиссии (редакции «Феникса» + дирекции музея Арбузовых) понравились больше других. Ранжировали мы их так.

Первое место: Рафаэль Шарипов, Казань.

Второе место: Юрий Спиридонов, Киев

Третье место: Наталья Гринченко, Елец

Далее в «Фениксе» вы увидите собственно частушки. Главное – чтобы они не остались забытой, бесполезной нагрузкой на память вашего многострадального компьютера.

Успеете познакомиться с ними друзей сегодня, 31 мая 2021 года – великолепно!

Почему-то задержались с их использованием? Не беда! На ближайшие недели и месяцы профилактика табакокурения остается актуальной задачей.

Владимир Ловчев, редактор бюллетеня МНАТ «Феникс»

ВЕСЕЛЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПЛОДЫ 100-ЧАСОВОГО ТВОРЧЕСТВА

Елец

Если хочешь долго жить,
Брось немедленно курить!
Ведь здоровье не купить,
Если с табаком дружить.

Наталья Гринченко

Казань

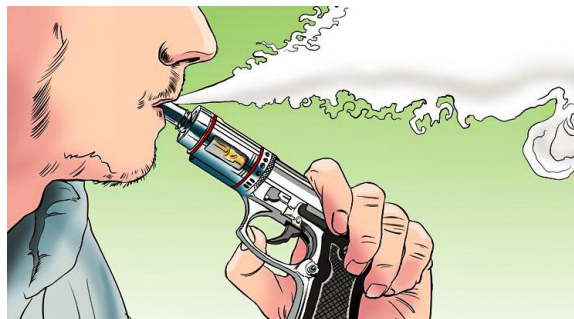
Я достаю из кармана штанишек,
Длинною до голых лодыжек,
Модный девайс и сую его в рот -
Стеклянные лёгкие он мне даёт!



Говорю Колянчу:
"Я хочу кальяну",
А Колян мне говорит:
Кальян здоровье сократит!"

Под-системы там и тут
Манят и прельщают.
Бомба тикает внутри,
Но вейпом угощают.

Вейпера спросишь: "Ты куришь, дружок?"
Он же в ответ: "Это пара глоток!"
Так зачем же тогда никотин
Создатель девайса туда положил?!



Модник-вейпер запарил,
Дым пускает неспеша,
Мол, здоровье защитил,
а на ушах висит лапша.

Наталья Кореева¹

Как смолить я перестала,
Вид мой изменился.
Муженька мне не хватало -
Сразу появился.

Тамара Сарпова

¹ Наталья Кореева сообщает, что иллюстрации к ее частушкам найдены по адресам:
<https://soundcloud.com/fispzh/sets/arabisch>
<https://zen.yandex.ru/media/id/5e35540ea8ba560d7d701ddc/top3-oshibok-pri-popytke-brosit-kurit-5e3ac8ce5c3c8d0178c8985b>
<http://www.talkhandak.com/en/page/39/>

В тренде спорт,
активность
и успех!

Не кури наспех!
Совсем не кури
- себя береги.

Раиля Шарафутдинова

Помни, пацан –
Табак твой враг,
Спустя годы
Вызывающий рак!

Задумайся, мама!
Задумайся, папа!
Ведь сигареты – это отравка!
И, потребляя табак,
Ты зарабатываешь рак!

Гром гремит,
Земля трясётся,
Люди курят,
Рак – смеётся!

Грудь болит, в костях ломота -
Покурить ещё охота...
Покурю разок, другой –
И скопычусь молодой!

Курит баба, курит дед,
Плохо им на склоне лет.
А вот бросили б курить –
Были б деньги, чтобы пить!

Ах, ты юбочка моя,
Юбка беленькая,
Сорок раз табак стряхнула,
И теперь ты серенькая!

Мы курили, мы плясали,
Наши ноженьки устали,
Кашель душит, мОчи нет.
«Нет куренью!» – наш ответ!

Рафаэль Шарипов и его друзья

Не курю, не пью спиртного –
Значит, остается много
Времени на спорт, на чтение,
На другие развлечения.

Если вовсе не курить,
Будет интересно жить.
Хватит времени на чтение,
и на спорт, и на общенье.

Если любишь ты животных
Береги от дыма глотку.
Если любишь ты собак
Не кури совсем табак.

Предлагают мне табак...
Неужели я дурак:
Сам, на собственные деньги
Покупать себе болезни?!



Владимир Широков

Киев

Курили жильцы на съёмной квартире,
 Как кошку соседскую обкурили, -
 Только тогда разразился скандал:
 Кошку в обиду подъезд не давал.
Любовь Пашицкая

С мужем часто мы курили...
 Как сыночка народили,
 Вспомнили: табак- то - яд,
 Только нет пути назад.

Николаю Хомичу
 Ты сообщаем, что курил кальян
 В одной из "ближних" восточных стран..
 Не думаю, что это сообщение
 Ускорит проблем всемирных решение.
Юрий Спиридонов

И в заключение вне конкурса частушки от редактора «Феникса»:



Если "Феникс" прочитаешь,
 Правду про табак узнаешь,
 Мудрость трезвости оценишь,
 К лучшему себя изменишь.

Людам правду про табак
 Поведают частушки.
 Вам их трудно сочинять?
 Пусть будут нескладушки!

Куренье зло? Так прочь сомненья:
 Давай, сознательный читатель, не молчи!
 Освободить себя и близких от куренья
 Помогут «Феникс» и наркологи-врачи.

Материалы публикуются в авторской редакции
Редактор бюллетеня «Феникс» Владимир Ловчев
(v.Lov4ev@yandex.ru)