

В плену у дыма

Почему в подростковой среде модно курить?

По данным Всемирной организации здравоохранения, в России от курения ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий или употребления наркотиков.

Мне с детства пытались донести важную мысль: «Здоровье одно на всю жизнь, береги его». И к своим семнадцати годам я сохранил негативное отношение к курению, несмотря на то, что и реклама, и окружающие люди так и пытаются вынудить меня сделать несколько затяжек. Когда я задумался над этой проблемой, то понял, что примерно 20 процентов моих друзей курят или курили раньше. Это меня очень огорчило. Я решил опросить своих некурящих друзей и одноклассников, почему их не привлекают сигареты. Всего я опросил 20 человек.

В итоге восемьдесят процентов ответили, что это их осознанный выбор, пятнадцать отметили, что они вообще ведут здоровый образ жизни, а остальным пяти процентам, к моему удивлению, просто жалко денег.

Но, как оказалось, в моем классе есть все же два человека, которые когда-то курили, но потом нашли в себе силы навсегда избавиться от никотиновой зависимости. Я решил расспросить Игоря и Настю, как им это удалось, ведь не многие взрослые с этой задачей справляются.

—Игорь, когда ты понял, что надо «завязывать» с курением?

—Когда начал чувствовать, что это негативно сказывается на моем здоровье. Я стал больше нервничать. При беге замечал, как быстро устаю. А еще этот ужасный запах! Он меня просто доставал: оставался и на руках, и на одежде, вообще неприятно мало.

—Неужели ты смог избавиться от этой зависимости без чьей-либо помощи?

—Поскольку я начал курить в пятом классе, то, конечно же, я не смог бы справиться с этим один. Я очень тщательно скрывал это от родителей, но когда об этом узнал мой классный руководитель, то домашние тоже всё узнали. Они просто провели



Фото Станислава САВИНА.

Начать курить легко, а вот бросить...

со мной беседу, рассказали, что к чему. Хотя до этого я считал, что курить – это модно.

—Настя, а почему ты начала курить?

—Мне кажется, что всем, и я не исключение, поначалу курение кажется модным, классным, а на самом деле это очень-очень глупо.

—И как до тебя дошла эта мысль?

—Просто в один момент я села и проанализировала всю сложившуюся ситуацию с этой моей привычкой и поставила себе цель от нее избавиться, хотя девушкой, на мой взгляд, сделать это намного сложнее, чем парням.

После этого Игорь и Настя просто выросли в моих глазах. Но, к сожалению, далеко не всем удается избавиться от вредной привычки. Еще одна моя одно-

классница, Катя, уже долгое время курит и совсем не скрывает этого. Она начала курить в двенадцать лет, а на мой вопрос, задумывается ли о вреде курения и над тем, чтобы бросить, ответила: «Конечно же, сейчас я знаю всё о вреде курения и пагубных его последствиях для здоровья, но по-настоящему бросить курить я смогу только тогда, когда пойму, что больше мне этого в жизни не надо. А пока что я могу сказать, как Марк Твен: «Бросить курить легко. Я сам бросал тысячу раз!»

Как жаль, что Катя пока не понимает, что так шутить тоже вредно: нет шансов посмотреть на проблему серьезно и трезво, а затем избавиться от опасной и совершенно не модной в наши дни привычки.

Олег ГАЛИМОВ.

Все в твоих руках

Фиолетовый браслет,
или 21 день жизни без негатива

Каждый из нас хоть раз, но слышал такую фразу: **изменяя себя, вы изменяете мир. Но пробовали ли вы когда-нибудь доказать её правоту? Я люблю проводить эксперименты, и именно поэтому приняла решение опробовать на себе один из простых и интересных способов изменить мир в лучшую сторону.**

Американский священник Уилл Боуэн придумал оригинальный способ для того, чтобы люди меньше жаловались и были недовольны. Заключён он в следующем: в течение 21 дня (по мнению ученых, за это время лучше закрепляется что-то новое в сознании человека) необходимо носить на руке фиолетовый браслет. Если проявите недовольство, то придётся надеть его на другую руку и начать сначала. Важно суметь во все эти дни не переместить браслет с одной руки на другую. Самому автору потребовалось на это три месяца.

Опыт я начала в середине апреля. Утром на левую руку надела фиолетовую резинку, которая напоминала браслет. Три дня я честно держалась, но на четвёртый во мне скопилось слишком много эмоций: я в пух

и прах раскритиковала свою зачётную работу по английскому. Но потом вспомнила, что проводжу эксперимент. Пришлось начинать с нуля: резинка была уже на правой руке. «Ладно! – думала я. – Со второго раза всё получится!». Спустя девять дней я праздновала небольшую победу над собой. Но рано обрадовалась, так как однажды вечером все-таки я пожаловалась подруге на накопившуюся усталость. И снова резинка была перемещена на левую руку. Пришлось себя успокаивать тем, что на душе стало легче. Однако эксперимент был на грани срыва. В итоге я сделала так: по всей комнате расклеила разноцветные стикеры с надписями «Не жалуйся!», «Всё будет хорошо!», «Недовольство? Нет такого!» И... помогло! 21 день я провела практически без негативных ощущений. И поняла: важно не только найти правильный подход к себе, но и закрепить достигнутый результат. Но соглашусь и с тем, что маленькие погрешности всё же допустимы. Так что смело надевайте на руку фиолетовый браслет и пробуйте меняться. Вспомните известную фразу: «Желание – это множество возможностей, а нежелание – множество причин!».

Влада СЫНГАЕВСКАЯ.

Шансы не ограничены

Любой человек имеет право на счастье

Мне кажется, неприязнь по отношению к людям с ограниченными возможностями возникает у нас гораздо чаще, чем сострадание, и вызвано это неискраемым чувством собственного превосходства.

Среди инвалидов можно встретить как взрослых людей, так и наших сверстников, которые по несчастливой случайности становятся такими вот «другими». Моя знакомая Маша рассказала мне, что её племянница живет с самыми, пожалуй, страшными диагнозами – это детский церебральный паралич (ДЦП) и замедленное психическое развитие (ЗПР). Внешне Аня не отличается от девочки её возраста, но её поведение отклоняется от норм. В 21 год она ведет себя как маленький ребенок, а её речь непонятна. Трагичность ситуации заключается в том, что Аня не сможет выжить в современном мире без помощи родных и близких. Она не способна к абстрактному мышлению. Но Маша очень любит свою племянницу, для неё она такая же, как все.

А есть и такие люди, у которых болезнь не проявляется внешне. Они живут полной жизнью: ходят в школу, гуляют с друзьями, смотрят кино, но всё-таки относятся к инвалидам.

Катя поёт и играет на фортепиано, интересуется журналистикой, танцует, занимается благотворительностью... Я не раз слышала, с какой

виртуозностью и легкостью она исполняет особенно трудные пассажи и на сцене поёт великолепные арии. В этом году мы вместе оканчиваем музыкальную школу. И, смотря на этого маленького человечка, чья фамилия постоянно звучит на всевозможных конкурсах в роли победителя, я не перестаю удивляться, как ей всё это удается. И вопрос здесь не столько в упорстве и трудолюбии, сколько в силе воли. Ведь есть одно маленькое «но». У Кати сахарный диабет. Ей требуется до десяти уколов инсулина в день. В подобных ситуациях люди часто опускают руки, считая, что жизнь на этом кончилась. Но Катя не намерена сдаваться. Она говорит, что драматизировать болезнь – ещё хуже, чем отнестись к ней пренебрежительно. «В мире столько всего хорошего, зачем же заострять внимание на плохом?» – говорит Катя. Каждый день для неё – шанс свернуть горы.

Есть немало примеров людей с ограниченными возможностями, которые каждый день доказывают нам обратное – их возможности не ограничены ничем. Презрительный взгляд, которым мы награждаем «не такого», выглядит по меньшей мере глупо. Человечеству предстоит долгий путь осознания простой истины: каждый человек уникален и достоин уважения.

Юлия ПОЗДНЯКОВА,
17 лет.

На службу – шагом марш!

Я считаю, что желаемое и реальное состояние российской армии сегодня сильно отличаются. Несмотря на то, что произошли существенные изменения, облегчающие службу, к сожалению, в глазах нашей молодежи статус и престиж армии сильно упали.

По данным генштаба, «косят» от армии ежегодно более 200 тысяч граждан призывного возраста. Почему это так? Я узнал мнение некоторых призывников. Исус Авагян и Александр Шеголихин на мой вопрос ответили, что в армии служат одни неудачники, и то только потому, что их обязывает закон. Но студент пятого курса УрФУ Алексей Юровских, который в этом году тоже будет служить, с ними не согласен.

—Я считаю, что каждый гражданин, достигший призывного возраста, должен отслужить, – считает он. – Прежде всего потому, что служба в армии является гражданским долгом, да и законы нужно соблюдать. Кроме того, в армии можно улучшить свою физическую форму, приобрести новых друзей. Просто стать более дисциплинированным, собранным и ответственным, наконец. Я считаю, молодежь, которая думает, что в армии служат только неудачники, ошибается. Нельзя предсказать, что будет завтра, если вдруг наступит война. Но если мы будем жить с таким настроем и пренебрежительным отношением к родине, то последствия могут быть катастрофическими, ведь родина у нас одна, и ее нужно оберегать.

Причиной размытия патриотических и духовных ценностей у молодежи, мне кажется, становится скептическое и порой циничное отношение к героическим поступкам, слабое знание отечественной истории, литературы, отсутствие интереса к военной тематике. В библиотеках книги на эту тему практически не пользуются популярностью. Причины подобного отношения кроются в слабом военно-патриотическом воспитании допризывной и призывной молодежи. Поэтому в настоящее время необходимо выходить на решение этих задач в общенациональном масштабе, привлекая государственные институты, ведомства, заинтересованные в этой работе общественные организации и средства массовой информации. И тогда, может быть, молодые люди начнут понимать, что служба в армии – это вовсе не позор.

Мурад ВАХАБОВ.