

Капля никотина...

С выводами ученых о табакомании трудно спорить: все мы в той или иной степени испытываем разной природы зависимость. Кто может похвастаться тем, что никогда не заключал сделок со здоровым смыслом в пользу удовольствия? "Выкурю одну, последнюю", "Сниму стресс, а с понедельника начну новую жизнь"...

Если верить биологам, наш мозг представляет собой некий механизм, перемалывающий удовольствия. Гормоны: эндорфин, энкефалин, допамин, вырабатываемые им, совершеннее всяких наркотиков. Вы не можете отказать себе в застольных уладах, пьянеете от игры, верхнего "ля", бешеных гонок или коллекционируете бабочек? Знайте: ни одно из удовольствий невозможно без допамина. Как только уровень допамина в организме доходит до критического, мозг становится менее чувствительным и требует все более значительных доз "наркотика удовольствия" и все более частых его приемов.

Другими словами, контроль над нашими желаниями или потворство им зависит от более или менее интенсивного производства, циркуляции и усвоения молекул удовольствия. Вот почему организм не реагирует на такую страшную для него опасность, как высвобождение свободных радикалов по вине двух тысяч различных вредных составляющих табачного дыма. И бездействует, когда никотин давит на ферменты, регулирующие эластичность кровеносных сосудов. И, как следствие, именно никотин провоцирует их сужение,

нарушает микроциркуляцию, способствует накоплению токсинов и приводит к смертельным болезням. Статистика утверждает, что в России от табакокурения, как прямой причины ишемической болезни сердца, онкологических и других заболеваний, умирают чаще, чем от алкоголя, наркотиков, СПИДа, несчастных случаев, природных катаклизмов и суицида вместе взятых. ВОЗ оценивает ежегодные потери от табакокурения в 2 млн. смертей.

Хотя нельзя целиком возлагать ответственность за свое поведение на церебральную биохимию. Мы, конечно, не равны пред лицом зависимости, каждый из нас по-своему защищен и по-своему уязвим. Это - вопрос биологии. Общество и среда, в которой мы развиваемся, тоже играют свою роль. К тому же надо считаться и со своей индивидуальностью. Если вы склонны искать удовольствия вне себя и не доверять собственным ценностям, опасность более чем реальна.

Итак, в связи с чем система желаний не отключается вместе с системой удовольствия, почему, несмотря ни на что, зависимость укореняется? Возможно, природа, предусмотревшая удовлетворение желаний с помощью удовольствий, не учла те случаи, когда мозг, переполненный удовольствием, "срывается" и отказывается далее управлять желаниями. Едва возникнув, зависимость впечатывается в нашу жизнь.

Профессор Бернар-Пьер Рок из Калифорнийского университета произвел настоящую сенсацию. Он заявил, что никотин не менее опасен, чем героин. Доклад, в составлении которого приняли участие



десять экспертов из самых разных стран, классифицирует разрешенные и не разрешенные к употреблению субстанции согласно их свойствам вызывать стойкую зависимость. В результате среди самых вредных в одном ряду оказались героин, кокаин, табак и алкоголь. Следом идут галлюциногены, а также успокоительные и гипнотические лекарственные препараты.

Спросите себя: "Почему я завишу от того или другого желания?" Это и будет равносильно началу разрушения механизма зависимости.

Наталья МЕЛЬНИК

Глоток чистого воздуха

В целях популяризации здорового образа жизни и в связи с требованиями противопожарной безопасности администрация университета планирует провести ряд мероприятий по оздоровлению микроклимата и принять меры по борьбе с курением.

- день открытых дверей -

«Только тот, кто предпринимает абсурдные попытки, сможет достичь невероятного»

А. Эйнштейн

По-моему, попытка создать Герцен-класс удалась. Это показало наше первое совместное мероприятие - "День открытых дверей". Мы почувствовали, что в нас нуждаются, увидели благодарность на лицах наших гостей. Мы смогли показать

абитуриентам, что двери нашего университета открыты для них, что их с огромным удовольствием примут в нашу дружную огромную семью, что им здесь очень рады, что их здесь ждут. Ничто не стоит нам так мало и не ценится так дорого, как возможность сделать добро людям. Участвуя в Дне открытых дверей мы сами получили огромное удовольствие от общения и, надеюсь, наши гости тоже остались довольны.

Наталья БОЕК, студентка

18-20 апреля 2001 года состоится VIII Международная конференция "Ребенок в современном мире. Отечество и дети". Конференция "Ребенок в современном мире" проводится ежегодно и является международным представительным форумом, который служит комплексному анализу проблем детства.

Основные темы конференции:

- Глобальный мир и проблемы национальных культур в современном образовании и воспитании
- Россия в современном мире: дети в международном диалоге культур
 - Родина как духовная ценность
 - Что значит быть русским?
- Национальная идентичность и межкультурное сотрудничество
- Традиции патриотического воспитания в культуре народов мира
- Патриотизм и гражданственность в контексте современной культуры и образования (мировой и российский опыт)
- Гражданственность и правовое воспитание в России (просветительская традиция)
- Преемственность поколений и способы передачи духовного опыта
 - Проблемы современной национальной школы и диалог культур
 - Родина глазами ребенка и взрослого (патриотическая тема в художественном творчестве)
 - Петербург в духовном пространстве современного мира (образование и социокультурная политика).

Открытие конференции 18 апреля 2001 г. в 10 час. утра в Доме ученых (Дворцовая наб., д.26)

Адрес Оргкомитета: 191186, Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48, РГПУ им. А.И.Герцена. тел. (812)232-31-57; факс (812)312-11-95, (812) 112-67-79. E-mail: child2000@chat.ru

Пригласительные билеты на открытие конференции будут присланы в деканаты факультетов по количеству заявок.

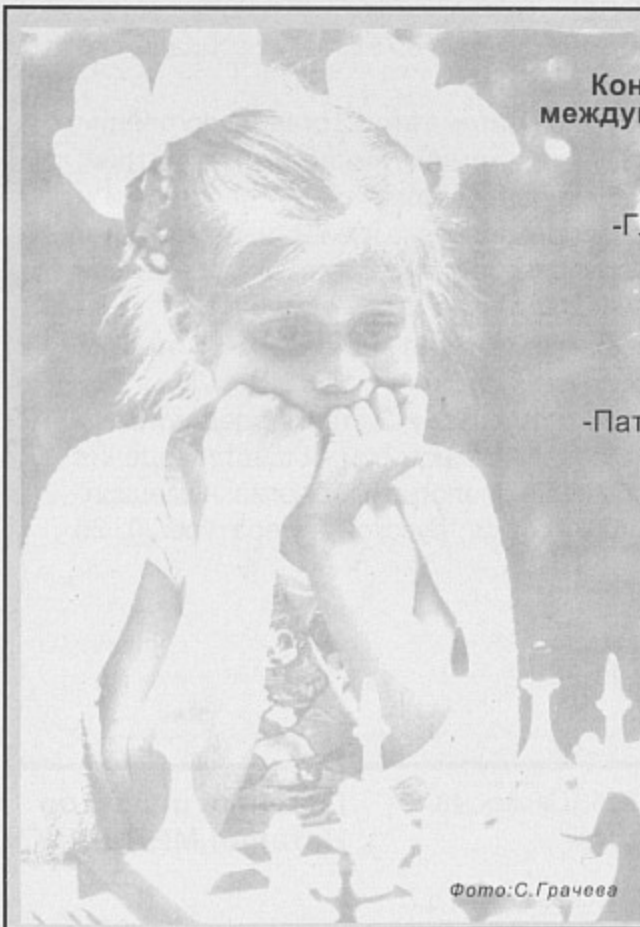


Фото: С. Грачева