

Курить или не курить – вот в чем вопрос?

Жизнь человека очень часто сопровождается вредными привычками, наиболее распространенная из них – курение. Для привлечения внимания к данной проблеме Всемирной Организацией Здравоохранения был установлен Всемирный день без табака, который отмечается в последний день весны, 31 мая.

Данные выборочного наблюдения Росстата о «Состоянии здоровья населения в 2022 году» свидетельствуют о том, что в Удмуртской Республике доля некурящих мужчин составляет 62,4% (почетное 2 место в Приволжском федеральном округе), а женщин – 92,2% (только 8 место). Всего в Удмуртии выявили 16,4% любителей покурить ежедневно, самый высокий процент – в возрастной группе от 45 до 49 лет (25,5%).

Табачные изделия – не слишком дешёвое удовольствие. Так, за 4 месяца 2023 года цены на них в Удмуртской Республике выросли на 4,4% (в 2022 году за аналогичный период – на 1,7%). Средняя цена в апреле 2023 года на сигареты с фильтром составила 164,04 рубля за пачку. При выкуривании 1 пачки сигарет в день расходы за неделю составят 1,1 тыс. рублей, за месяц – 4,6 тыс. рублей, за год – более 55 тыс. рублей.

Попробуем предложить альтернативу курящему человеку для вложения сэкономленных средств взамен за отказ от курения.

Фруктовая корзина (яблоки, груши, апельсины, виноград, бананы, по 5 кг каждого фрукта) обойдется в 4086 рублей и обязательно поправит пошатнувшееся от курения здоровье. Для снятия стресса здоровым способом можно устраивать коктейльные вечеринки с друзьями (миксер (3804 руб. за шт.), сливочное мороженое (593 руб. за кг), сок фруктовый (104 руб. за л), орехи (631 руб. за кг), шоколад (861 руб. за кг) – вкусный и полезный напиток готов). А если пригласить организатора праздника (3778 руб. за час), то впечатления от мероприятия останутся надолго.

Движение – жизнь, поэтому можно вложиться в велосипеды для взрослых (17967 руб. за шт.), мячи футбольные (1575 руб. за шт.), коньки (3946 руб. за пару), абонементы в бассейн (1923 руб. за месяц) и на фитнес (3261 руб. за месяц) – это то небольшое, что может быть альтернативой выкуренным сигаретам.

И, наконец, пройти медицинское обследование организма. Продиагностировать организм на томографе можно за 2929 рублей, пройти ультразвуковое обследование брюшной полости (1219 руб.), восстановить здоровье в санатории (3467 руб. за день).

На сэкономленные за 2 года денежные средства можно приобрести мотоцикл без коляски, скутер (103161 руб. за шт.), прихватив с собой рюкзак (2283 руб. за шт.) с фотоаппаратом (14230 руб. за шт.), и отправиться в путешествие своей мечты.

Очень сложно отказаться от многолетней привычки, но вокруг живут тысячи пассивных курильщиков – дети, женщины, пенсионеры. В день отказа от табака хорошо бы подумать и о них. По мнению Р.Роллана «первая обязанность того, кто хочет стать здоровым, очистить вокруг себя воздух».

*средние цены приведены по Удмуртии за апрель 2023 года