

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

Серия докладов

Ксендз-магистр
Владислав Завальнюк

Общность взглядов Церкви и медицины

КУРЯЩИЙ – СЛАБОВОЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Второе издание



Доклад

ГУ «432 ордена Красной Звезды
главный военный клинический медицинский центр
Вооруженных Сил Республики Беларусь»
2016 г.

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

Серия докладов

Ксёндз-магистр
Владислав Завальнюк

КУРЯЩИЙ – СЛАБОВОЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Общность взглядов Церкви и медицины



Минск
Костел Святого Симона и Святой Елены
2016

УДК 272-442.47: 615.852

ББК 86.375

3-13

Серия основана в 2013 году

Автор:

В.М. Завальнюк

ISBN 978-985-6652-56-4

© Завальнюк В.М., 2015

Оформлено РО

«Римско-Католический приход Святого Симона
и Святой Елены», 2015.

Невозможно и кощунственно работающему в воскресенье
или в праздник желать – **Бог в помощь!**
Также нельзя желать курящему или употребляющему
алкоголь –
курите-пейте на здоровье!

ДОКЛАД 27 ноября 2015 г.

Врачи отодвигают болезни, а духовники – пороки.

Порок и болезни – это одно и то же, идентичны, так как пороки проявляются болезнями на теле человека, как проекция снимка на фотобумаге.

Католическая Церковь и Православная все свое пастырское служение направляют на пробуждение и воспитание человеческого индивидуума-личности даже под страхом наказания как в этой жизни, так и в вечности.

“Ученые разных направлений в том числе и медицина изменяют окружающий мир, а Господь меняет сердце человека”, – *говорит Митрополит Тадеуш.*

Сейчас начинается Предрождественский пост, благодаря которому Вселенская Католическая Церковь и Православная обращаются ко всем слоям населения, семьям, приходят почти в каждый дом. Такого авторитета, силы и возможности не имел, не имеет и не будет иметь ни одна другая организация.

Пост – воздержание – очищение оздоравливает и возрождает духовные и физические силы.

Переизбыток пищи в организме приводит к самоотравлению, физическому дискомфорту и мешает подняться духу. Даже Пасхальные праздники непостившему перед Пасхой неинтересны.

Отсюда делаем вывод, что если радость переживания Рождества или Пасхи зависит от предыдущего большего или меньшего воздержания-поста, тогда стоит внедрять практику воздержания регулярно, а дообеденный пост соблюдать ежедневно, и мы будем всегда в доброй и здоровой форме. А

преимущества такой практики налицо: чистый голос с самого утра, никогда нет кашля, сон спокойный и глубокий, приподнятое настроение, легкость во всем организме.

В наше время люди довольно серьезно прислушиваются к духовной важности и физической полезности поста и оздоровительного поста. Люди хотят жить, жить долго, многое увидеть в мире и радоваться здоровой жизнью. Поэтому они принимают всерьез наставления Церкви и медицины, вот что осталось сокровенным у большинства нашего народа. Церковь и медицина должны поднять важность поста для души и тела. Ведь гигиена – это и есть очищение-чистота обычаев и нравов.

Макрогигиена. В Средневековье во время роста городов, скопища людей, возгорались эпидемии из-за незнания элементарных правил гигиены.

Микрогигиена. Это наше время, когда все вокруг чисто и гигиенично, а внутри организм человека переполнен органикой и плюс к тому нездоровой, человека разносят внутренние болезни и микроорганизмы – внутренняя эпидемия. Нарушается кровообращение, АД, частое дыхание, что приводит к перенасыщению кислородом весь организм на клеточном уровне – окисление. Странно звучит, что лесники просят компенсации за вредность работы в лесных массивах, где переизбыток кислорода.

ЖКТ – желудочно-кишечный тракт должен быть чист, тогда в нем все будет переварено и принято. Нет залежей, нет проблем. Во время голода или блокады Ленинграда люди голодали, ели все и не болели, так как организм все сжигал, а в наше избыточное время даже от самой лучшей, витаминной еды подташнивает из-за переполненности ЖКТ. Не скрываю, мы едим-принимаем ежедневно трехкратную дневную норму. Согласен с этим, если бы мы целый день рабо-

тали физически, но у нас почти всех сидячий образ жизни. Тогда что сказать о лежачих больных, в госпиталях, клиниках их кормят еще больше, чем работающего на заводе или в поле. И сколько еще заготовок у каждого в холодильнике для подпитки, чтобы выдержать до обеда или ужина. Все силы организм бросает не на оздоровление, а на переваривание органики-еды.

Надо разработать и смело установить здоровую норму питания-еды.

Гуманитарная помощь, красный крест. Раньше у нас этого не знали, а сейчас люди делятся с нуждающимися, так как уже в семьях есть достаток одежды и некоторых других вещей.

Так пока и с питанием. Едим много запас, вдруг завтра не будет. А надо бы воздерживаться и делиться, уверен, что такое время тоже придет. Не дать кушать плохо, а надо убедить воздерживаться, что приведет к оздоровлению с прибавлением лишних лет жизни.

Надо начать обучать людей здоровому, эндогенному-внутреннему питанию (воздержании от еды – пост).

Дальше хочу коснуться такой кричащей темы, как курение и алкоголизм. Прошу внимательно выслушать, а дома, спокойно прочитав, сделать выводы. Вы военные медики, всегда были на квалифицированной высоте, имели, имеете и внедряете самые передовые медицинские технологии.

Я понимаю, что этой брошюрой невозможно противостоять или победить пагубное зло табакокурения, но с Божьей помощью надеюсь пролить лучик света в смертельной темноте от табачного дыма и наивного неведения.

Очень жаль, что мы, взрослые, не можем оградить подрастающее поколение не от сигарет, нет, а от наркобаронов, дядей и диллеров табачной наживы. У нас недостаточное

воспитание, мы не прислушиваемся к голосу Церкви, которая уже в третьем тысячелетии учит народы всего мира.

Вот и воюем с ветряными мельницами вместо того, чтобы поставить очистительные агрегаты на каждом заводе, который сбрасывает ядовитые вещества в реку, а не очищать саму реку на всей ее протяженности, вылавливая все нечистоты. Не сигареты надо изымать у людей и лечить болезни на протяжении всей жизни, а приостановить их выпуск и доступ к населению.

Извините за простоту изложения. Давайте не народ отучивать-очищать от привычки курения на протяжении всей его жизни, а ставить очистительные фильтры на заводах изготовителях, приостанавливать поток вливания, посредством сигарет, ядовитых смол и всякой нечисти в человека.

Численность нашего народа 9 млн. 481 **тысяча** требует задуматься и включать берегающие силы самосохранения, так как в противном случае будем сметены с лица земли, останемся только в истории.

Беларусь имеет все климатические и материальные возможности, чтобы оставаться оазисом здоровья и здорового образа жизни своего народа. Нужны сподвижники.

Если в нашем сердце и памяти будет не только лозунг:

Я люблю Беларусь!

Но и:

Беларусь – оазис здорового образа жизни!

В этих словах заключается полнота всей здоровой жизни и любви к земле отцов наших. Уверен, что с этого момента можно ожидать душевный и оптимистический подъем всех людей доброй воли, а за нами потянутся и все остальные.

А У НАС В БЕЛАРУСИ

В Беларуси курит каждый четвертый, а в Европе каждый третий.

В Беларуси из шести областей самая курящая – это, увы, Гомельская – 27%, а самая некурящая – Гроденская – 23%!

Минск – самый населенный и самый курящий город в стране. Здесь курит около 29,1% населения.

Думаю, что большой процент увеличения курящих в городе составляют ежегодно приезжие молодые студенты из-за рубежа, а также наша белорусская молодежь, которая, переехав в город, подальше от родителей, сразу становится взрослой, понимай, курящей, потому что так, мол, модно.

Несколько лет тому назад в Минске на площади Независимости студенты курили возле самого университета. Ректор, проходя мимо, сделал замечание начинающим курцам. Они, не ведая, что это их ректор, восприняв его за обычного прохожего, послали его подальше. В тот же день оплатились “герои” отчислением из университета и так узнали, кто их ректор.

Многие научились курить, служа в армии. Армия просто “заставляет” закурить, один перед другим хорохорятся. Многие парни до армии никогда не курили, но после года **“армейской выправки”** – курения, вообще сели на никотинную иглу – сигарету.

Подростки у нас пока смело покуривают, бродя по городу или по подворотням.

В любом продовольственном магазине до недавнего времени сразу перед покупателем *(что бросается в глаза и набивает оскому своим разнообразием и разноцветием)* – ломящиеся полки-выставка алкоголя, а до недавнего времени

и сигарет, которые занимали первое и самое видное место. Да и реклама на заборах и телероликах добавила львиную долю к пагубным привычкам неискушенных, доверчивых и наивных.

Поэтому Беларусь и вошла, **дала себя втянуть в десятку** самых курящих стран Европы.

Алкоголь и сигарета – скорой помощи карета.

Это действительно самая страшная ядовитая, гремучая смесь, убивающая самого пьяного курильщика, его потомство и окружающих.

“Наша страна Беларусь занимает одно из первых мест в Европе по количеству алкоголя на душу населения. И тут, как видите, мы в **“лидерах”**.

В Беларуси 20% 15-летних подростков, которые при-
страстились к курению, а по малолетним от 12 лет курения
сигарет Беларусь **опережает** другие европейские страны. И
здесь, уважаемые родители и воспитатели, наши **дети и**
молодежь лидируют среди народов, но радости от этого нам
мало, а производителям и диллерам сигарет прибыли очень
много.

Убежден, что сами производители сигарет, то есть
наркотиков, никогда не курят и не колются, так как в
противном случае они давно бы разорились-сгорели. Мы,
наши соотечественники, молодежь сгораем от табачного и
наркотического удушья, многие уже давно лежат в земле, а
табачно-наркотические бароны сколотили капитал, имеют
виллы на Гавайских островах, попивают здоровые соки,
живут в роскоши, нежась на солнечном пляже.

Спрашивается, почему они сами не курят, не колются и не
разрешают своим детям и родственникам? Потому что это
очень плохо! Смертельно плохо!

Сейчас ты понимаешь свое заблуждение в дружбе с
сигаретой, молодой человек? Тебе дают пример сами

никотино- и наркобароны. Да проснись ты и живи, веди здоровый образ жизни им на зло!

В настоящее время ты имеешь доброе здоровье и желаешь всем доброго здоровья, а вот моя МАМА, которая прожила, слава Богу, 99 лет, всегда и всем желала не “доброго здоровья”, а “ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!” Чувствуешь разницу в пожеланиях?

Так вот, береги здоровье не только на сегодня, а и на далекие десятилетия и не подрывай его этим ядом табачного зелья, которое предназначено природой для лечения, а не для курения.

Сергей Боткин, русский врач и ученый, говорил: «Если бы я не курил, я убежден, что без страданий прожил бы еще несколько лет».

“23% девочек-подростков курят, среди мальчиков процент чуть меньше”, – *утверждает главный педиатр Министерства здравоохранения Беларуси Елена Георгиевна Неверо.*

Желают занять рот пустышкой, сосать, но так как это смешно и по-детски, то тянутся к сигарете, сосут ее, как грудное дитя, приложенное к материнской груди. Эффект получается один и тот же – инфантильность, как у взрослых и подростков, так и у мужчин и женщин.

Вот здесь по праву можно сказать, что:

Все курящие люди скучают по детству, они инфантильны, о надуманной мужественности не может быть и речи. Соску подавай, пустышку – кричат, аж трясутся.

Это свидетельствует о том, что они были лишены здорового детства, родительской любви, ласки и внимания. Очень много зависит и от супружеского взаимоотношения, так как, разуверившись, они начинают пить и курить. Здесь и близко нет в курящем мужественности и силы воли, это – сосунки. На словах и по грубым сквернословным манерам поведения – да, они “герои”, но только до первой проблемы или до серьезного жизненного испытания. Тогда сразу руки начинают трястись, голос дрожит, стихийный взрыв гнева и неподвластные действия.

В Беларуси от курения ежегодно умирает **20 тысяч** человек (ВОЗ). Это два крупных райцентра нашей страны.

В настоящее время в нашей стране мода на курение в самом разгаре “благодаря” многолетней старательной рекламе на телевидении, заборах-бигбордах и на самих разукрашенных пачках.

Противоположное в США и Европе, там мода на курение почти прошла (*многие умерли, заболели, отошли от этого зелья*), там строгий запрет на разного вида рекламы и высокие штрафы (до 500\$) за курение на улице, в общественных местах, не говоря уже в подъездах.

Ежегодно каждый третий четверг ноября месяца объявлен Международным днем отказа от сигарет.

Россия – самая курящая страна в Европе.

ИСТОРИЯ ТАБАКА

Табак – это широколиственное растение от полутора до трех метров в высоту.

Табак обладает обезболивающим и противоглистным свойствами. Растение часто применяют для лечения морской болезни и эпилепсии.

Удивительно, но табак используют в качестве средства, **помогающего бросить курить.**

Табак находит применение при лечении ран, которые долго не заживают. Это растение применяется при заболеваниях глаз, кожи, нервной и сердечно-сосудистой систем. Паста из листьев табака помогает вылечить туберкулез лимфатических узлов.

Отвар табака при чесотке, дерматите.

Для его приготовления нужно взять 2 столовые ложки измельченных листьев табака и залить 400 мл воды. Затем ставим состав на огонь на 20 минут, процеживаем готовый отвар и применяем в качестве средства для промываний, компрессов и примочек при кожных заболеваниях.

Паста из табака при туберкулезе лимфатических узлов.

Берем листья табака, измельчаем их, добавляем к ним измельченные стебли табака. Заливаем все водой и ставим на огонь. Варим содержимое до того момента, пока жидкость не станет тянучкой. В готовую тянущуюся массу добавляют немного кунжутного масла и перемешивают до однородного состояния. Готовой массой смазывают пораженные лимфатические узлы.

Курс такого лечения составляет 2 месяца. В первые недели лечения из свищей перестанет выделяться гной, а на третьей-четвертой неделе человек полностью выздоравливает.

Настойка табака при морской болезни.

Берем 1 столовую ложку листьев табака и заливаем половиной стакана водки. Оставляем на 10 дней настаиваться и процеживаем. Настойку принимают трижды в день по 1 капле, разбавляя ее 100 мл воды. Эта же настойка помогает при наличии головокружений.

Табак при педикулезе.

Готовят отвар табака, как описано выше, и им моют голову до полного вылечивания.

Табак при насморке и гриппе.

Свежие листья табака измельчаются до состояния порошка. Этим порошком просто нужно подышать несколько раз в день.

Содержащуюся в табаке никотиновую кислоту рекомендуют при лечении атеросклероза, органов дыхания, сахарного диабета и органов пищеварения.

Табак часто используют для лечения заболеваний ног.

Табак для ступней.

Берем 500 граммов листьев табака и измельчаем в порошок, добавляем такое же количество меда и перемешиваем. Готовой мазью смазывают ступни каждый день перед сном. Курс лечения – 12 дней.

Табак используется и во многих других лечебных и оздоровительных целях.

Табачный никотин (*не искусственный*) в космонавтике используется как антисептик и дезинфицирующее средство для всей одежды, чтобы не «заразить» космос, не внести с Земли бактерии.

Как видите, растение табака, как и другие растения в большинстве своем предназначены для лекарств и очищения организма, но человек начал употреблять его в совсем другом виде, сжигает и вдыхает ядовитый дым – курит. Из лекарственного предназначения превратили его в пагубное употребление курением. Табак стал наркотическим зельем.

ТАБАКОКУРЕНИЕ

Табакокурение (*или просто курение*) – вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок.

Согласно данным ВОЗ (*Всемирной Организации Здравоохранения*), около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак.

В настоящее время уж очень пристрастились к табакокурению и женщины, молодежь (*крепкие сигареты, легкие, дамские, в скором будущем придумают детские, как детское шампанское...*).

Примерно 1 тысяча лет до н. э. – индейцы начали использовать табак: жевать, курить и даже вводить его с помощью клизм (*эта традиция сохранилась до сих пор у индейцев племени агуаруна, обитающих в Перу*).

Фрагмент керамики, датированный между 1 тысячей и 600 годами до н. э., на котором изображены майя, курящие сигары, обнаружен в городе майя Уаксатун – Гватемала.

До конца 15 столетия это растение, вероятно, не было известно никому в Европе, кроме коренных жителей американского континента.

Археологические раскопки показали, что 4000 лет назад, а возможно, и раньше, североамериканские индейцы уже употребляли табак.

В древних цивилизациях табачному дыму приписывались магические, целебные свойства, а вдыхание его приравнивалось к общению с богами.

Табакокурение было привезено в Испанию Колумбом после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.

1492 год – табак впервые увидели европейцы. Индейцы подарили Колумбу связку сушеных листьев табака. Колумб не понял их предназначения и выбросил их за борт. Благодаря Колумбу на карте мира появилось первое «табачное» название – остров Тобаго (*этим словом индейцы называли курительные трубки*).

Слово табак – индейского происхождения.

«Тобакко» – так на аравакском языке называлось это растение семейства пасленовых. А вот от слова «сикар», которое на языке майя обозначало процесс курения, в итоге произошло слово «сигарета».

1501 год – первая жертва антитабачной кампании: член экспедиции Колумба, испанец Родриго де Херес, приговорен инквизицией к тюремному заключению за курение. Испанцы, увидев, как он выпускает дым изо рта, решили, что моряком овладел дьявол.

Точкой отсчета или, точнее сказать, рывком массового распространения табака по Европе, можно считать 1560 год, когда французский дипломат Жан Вильман Нико, составитель одного из первых французских словарей, привез нюхательный табак из Португалии, где он был послом, во Францию.

Во Франции Нико преподнес табак как панацею от всех болезней, в особенности от мигреней, которыми страдала то ли королева Франции Екатерина Медичи, то ли ее сын Карл IX. Табак пришелся по душе королеве, видимо, от болей он действительно отвлекал, а уже вслед за королевой, как говорится, по ее примеру, табак стал входить в моду среди высшей знати Франции. И это не удивительно, так как во все времена дворянство старалось подражать королям во всем.

Нюхательный табак получил название "poudre a la reine" (*"порошок королевы"*).

Табак начинал приобретать все большую популярность, особенно это было заметно в Париже.

Как итог, за растением закрепилось название "herbe nicotiniane" ("*никотиновая трава*"), в честь Жана Нико. Позднее в честь Нико назовут алкалоид, содержащийся в табаке – "никотин". Именно в честь Нико табак получил свое латинское имя, которое потом дало название никотину.

"Я видела многих мужчин, обративших свое золото в дым, но вы первый, кто обратил дым в золото". Елизавета I сэру Уолтеру Рэли.

По Лондону распространилась история, что, когда Рэли впервые закурил в присутствии своего слуги, тот завопил: "Хозяин горит!" – и вылил сэру Уолтеру на голову кувшин воды.

В 1603 году к власти в Англии пришел король Яков I, являвшийся ярым противником курения. Он первый в мире написал о вреде курения ("**Протест табаку**").

«Эта привычка отвратительна для глаз, разрушительна для мозга, ненавистна носу, опасна для легких, а сопутствующий ей черный вонючий дым – почти как дым из преисподней» – Яков I, 1604 год.

Борьба Якова с табаком закончилась тем, что он обложил его "драконовским" налогом (*в 4000%*).

В 1618 году Яков I приговорил Рэли к смертной казни через отсечение головы. Связано это было с заговором против короны, однако некоторые посчитали причиной казни табакокурение, именно отсюда и берет свои корни миф, что в Англии за курение рубили головы.

Последним желанием Рэли перед смертью было – выкурить трубку табака.

После казни Уолтера Рэли от курения голову больше никто не "терял".

Султан Мурад IV (1623 - 1640) тайно выходил на улицы Стамбула и просил уличных торговцев продать ему табак. Если кто-либо делал это, тем самым нарушая закон, то ему

немедленно отрубали голову или четвертовали, оставляя его тело на улице в назидание иным правонарушителям.

В 1647 году табак в Турции приравнивается к кофе и опиуму. Нарушителей ждала смерть.

Много позже, в 1735 году, Шведский ученый Карл Линней классифицировал табак и дал двум его видам названия в честь все того же Жана Нико: "*Nicotiana rustica*" и "***Nicotiana tabacum***". Так они зовутся и по сей день.

Однако фактических данных об опасности табака у Якова I еще не было. Первым из ученых, который смог обнаружить влияние табака на здоровье, был британский натуралист Джон Хилл. Он в 1761 году в труде «Аргументы против свободного использования нюхательного табака» (*Cautions Against the Immoderate Use of Snuff*) указал на то, что нюхание табака вызывает образование раковых опухолей в носоглотке.

В 1587 году в Нидерландах опубликована книга под названием «Растительная панацея» («*De herbe panacea*»). В дальнейшем медики Европы стали выписывать табак больным в качестве лекарства.

1620 год – начало эры сигарет. В Севилье построена первая в мире фабрика по переработке табака.

Европейские бедняки собирали окурки сигар, измельчали их и закатывали в тонкую бумажку для перепродажи.

1624 год – Папа Урбан VIII пригрозил любителям нюхательного табака отлучением от Церкви.

1640-е годы – в королевстве Бутан впервые запрещено курение в государственных зданиях.

В 1684 г. – в Москве разбиралось дело «по памяти из большия казны о крепком запрещении живущим на крымском дворе татарам торговать табаком».

В России царь Михаил Федорович приказывает казнить всякого, у кого найден табак.

Царь Алексей Михайлович издает следующий указ: «Каждого, у кого будет найден табак, мучить до тех пор, пока не выдаст имя человека, давшего оный».

1650 г. Употребление табака запрещено в Баварии, Саксонии, Цюрихе. Султан Османской империи Мурад IV провозгласил смертную казнь за употребление табака. Людей обезглавливали, четвертовали, но все было напрасно – страсть к курению только расцветала.

1691 г. В Люнеберге, Германия, введена смертная казнь за курение табака.

1836 г. на Кубе существовало 306 сигарных фабрик, производивших 4 млн. 887 тыс. сигар в год.

1840 г. Куба производила уже 141 млн. 638 тыс. сигар в год. Как видите, за прошедшие четыре года производство увеличилось более чем в 29 раз!

1761 год – английский доктор Джон Хилл (John Hill) опубликовал первую работу о негативном влиянии табака на человека. Он доказывал, что неограниченное использование нюхательного табака способствует заболеванию раком носа.

1828 год – германские химики Людвиг Рейманн и Вильгельм Поссельт выделили никотин.

1860 год – начато промышленное производство сигарет.

1913 год – рождение современных сигарет. Американская компания RJ Reynolds выпустила сигареты Camel. XVII век.

Есть документы, свидетельствующие о том, что источником табака и культуры его потребления для Москвы было Крымское ханство *(по сообщению Адама Олеария, побывавшего в Московии, процесс курения русские передавали глаголом «пить», который, видимо, являлся калькой тюркского içmek).*

1921 г. Сигареты запрещены в 14 штатах США. Девушек выгоняют из колледжа за курение.

1963 г. Табакоторговля по всему миру приносит 8,08 миллиардов долларов, из которых 3,3 млрд. уходит на уплату различных налогов.

1968 г. Американцы выкуривают 544 миллиарда сигарет в год.

Табачный дым содержит психоактивные вещества — алкалоид никотин, который является аддиктивным стимулятором, а также вызывают слабую эйфорию.

Эффекты воздействия никотина включают временное снятие чувства беспокойства, раздражительности, неспособности сосредоточиться, которые возникают при отказе от его употребления даже на короткий период времени после периода систематического и регулярного употребления.

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями, как рак и эмфизема легких, заболевания сердечной системы, а также с другими проблемами со здоровьем.

По данным ВОЗ, за весь XX век табакокурение явилось причиной преждевременной смерти 100 миллионов человек по всему миру.

Табакокурение стало самым мощным оружием по самоуничтожению народов.

Бурный рост табакокурения и табачной промышленности начался в конце XIX века, и к 1950 – 1960-м годам достигло своего пика.

К делу подключилась реклама, кино, формируя положительный образ курильщика – «крутого» мужчины. В результате сейчас **в XXI в. в мире курит более миллиарда человек.**

Основные производители сигарет – США и Китай. Наибольшее количество табакозависимых потребителей живет в Китае, Йемене, Камбодже, Джибути.

В период с 1970 по 1995 год потребление сигарет из расчета на душу населения в малоразвитых странах

увеличилось на 67 %, в то время как в развитых странах за тот же период – сократилось на 10 %.

Восемьдесят процентов курильщиков живут сейчас в малоразвитых странах.

В странах Западной Европы и Америки наблюдается резкая тенденция ограничения курения.

Так, курение запрещено в общественных местах, пабах, кафе, ресторанах. Даже если человек курит, просто идя по городу, населенному пункту, то может получить большой штраф – (500\$).

В настоящее время курение табака является самым распространенным видом наркомании во всем мире.

Регулярные исследования, проводимые в различных странах, во всем мире, подтверждают, что причиной многих заболеваний, в том числе и со смертельным исходом, является курение.

Резким витком развития табачной промышленности стала Первая мировая война (1914 – 1918), так как табак бесплатно ввели в армейский рацион почти всех стран мира.

"Для того, чтобы выиграть войну, табак нам нужен так же, как и пули", – *говорил американский генерал Джон Першинг.* Как итог – огромное количество курящих мужчин после войны стали постоянными курильщиками-заложниками табакобаронов.

Вторым крупным витком развития табачной промышленности является, как ни странно, Вторая Мировая война (1939 – 1945), сигареты вводятся в солдатский паек как пища. Табачные компании отправляют на фронт миллионы сигарет бесплатно. Итогом становится поголовное привыкание мужчин (*никотино-табачная игла*) к курению снова-таки после войны.

И не стоит думать, что распространение сигарет в армии случайность. Скажу вам по секрету, случайностей не существует.

Но самую большую лепту в распространение табака внес кинематограф. Начиная с конца 1940-х и начала 1950-х годов, актеры кино делают сигарету неотъемлемой частью своего имиджа. Но об этом мы поговорим позже.

В настоящее время нет почти ни одного фильма без рекламы постели и секса, и как результата – все больший всплеск разводов, однополых браков и безответственной любви. Все громче слышится крик свободы, который заглушает крик детей-сирот.

Из-за свободной любви имеем моральное отравление всей души и совести, что уже приводит к дистрофии и деградации всего народа и народов.

И из-за сигарет человечество имеет как последствие отравление всего физического организма – дистрофия и деградация.

Отношение к курению во всех странах мира вначале было одинаково негативное. Вселенская Церковь табак не приветствовала. **Считалось, что курящий возносит фимиам дьяволу.**

- У старообрядцев на употребление табака наложено строгое табу.

- Протестанты также исповедуют полный отказ от алкоголя, курения и наркотиков.

- Кришнаизм запрещает прием одурманивающих и возбуждающих средств (*в том числе кофе, чая, табака, алкоголя и наркотиков*).

Восточная легенда гласит: "Шел как-то пророк Мухаммед зимой по пустыне и нашел полузамерзшую змею, поднял ее и по доброте душевной отогрел у себя за пазухой. Когда змея

пришла в себя, она сказала Мухаммеду: “Я должна укусь тебя, потому что дала такую клятву”. – “В таком случае ты должна сдержать слово”, – сказал пророк и поставил руку. Затем, стряхнув змею, он высосал яд из ранки и сплюнул на землю. На этом месте выросло растение, обладающее одновременно и ядовитостью змеи, и кротостью пророка – табак”.

В мусульманских странах к табаку отнеслись более жестко, чем в Европе, ведь Коран запрещает причинять себе вред.

"Пророк разрешает все хорошее, положительное, полезное. И запрещает все скверное, плохое, вредное". *Коран*, 7:157. "Не убивайте самих себя". *Коран*, 4:29.

Библия – Святое Писание – тоже запрещает причинять вред себе и окружающим, но это никого не останавливало, ведь многие табаком лечились и считали его какое-то время панацеей от всего чего угодно.

"Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии".

1 Кор. 6:19,20.

В Китай табак попадает к началу XVII века. Очень скоро (*в этом же веке*), помимо курения табака, китайцы научились курить опиум, что привело к массовой наркомании среди населения.

Китай сегодня отстаивает эту смутную **"пальму первенства"** – на сегодняшний день количество курящих в Китае переваливает за **300.000.000 (млн.) человек**.

Слово "курить" древнего общеславянского происхождения, образовано с помощью суффикса "ити" от корневой основы "курь", что означает "дым", "смад".

КОМПОНЕНТЫ, ИЗ КОТОРЫХ ГОТОВЯТСЯ СИГАРЕТЫ

**Картон смокчи
из коровьей мочи!**

“Сам курить бросил, когда в Филип Морис работал!” – вот так отзываются о сигаретах и курении те, кто повидал, из чего делают сигареты.

Ни одна сигарета не изготовлена из чистого табака, она не могла бы тлеть.

Чистого табака (листьев) не хватит даже на один день для всех курящих во всем мире.

В сигарету пошли все отходы, добавки, все, что тлеет и дымит – не сигарета, а **фитиль**.

Многие ученые, видные государственные деятели, люди культуры и вообще граждане сожалеют, что в свое время пристрастились к табаку.

Если бы мы знали о плачевных последствиях от никотина, то давно бы нашли в себе силу воли и бросили курить.

А я хочу добавить, что если бы они еще знали, что курят, из чего сделаны красиво упакованные сигареты и с какими химическими и синтетическими добавками, то их бы стошнило от одного вида и они бросили бы смоктать эту красивую гадость.

Большинство сегодняшних курильщиков, увы, до настоящего времени не знают, что они смокчут, что заложено в красивой сигаретной упаковке.

Сегодняшняя сигарета похожа скорее на дымящий разными смолами фитиль, но никак не на табачную трубку.

В сентябре 2008 года в American Journal of Public Health была опубликована статья «Waking a Sleeping Giant: The

Tobacco Industry's Response to the Polonium-210 Issue» (PDF-версия), в которой говорится, что в промышленном табаке содержится **радиоактивный полоний-210**. Утверждается, что вкус табака зависит от содержания азота. Чтобы увеличить содержание азота, применяются промышленные удобрения с высоким содержанием фосфатов, изготовленные из апатитов.

В апатитах в составе химических соединений содержатся радиоактивные нуклиды: радий-226, свинец-210 и полоний-210. Чем больше удобрений используется, тем выше концентрация радиоактивных частиц. Они накапливаются в поверхностных слоях табачных листьев и затем при курении переходят в табачный дым. Так что курящие не только отравляются табачно-картонным угарным газом, который сильнее от СО выхлопа машин, но и в добавок **облучаются** полонием и облучают всю семью и окружающих.

Американские производители сигарет используют большее количество фосфорных удобрений для придания “табаку” особого вкуса.

Так вот из чего производят сигареты?

Но это еще не все.

Напрашивается вопрос.

Зачем в натуральный табак добавлять столько химических дополнений-ингредиентов, ведь весь смысл именно в желании покурить, попробовать табак? Да потому, что в тех сигаретах и не пахнет табаком, ой, извиняюсь – пахнет, да, да только **пахнет табаком**. Отходы перемешаны с бумажным картоном и около **4000 наполнителями** (*смотри интернет: Google – «что входит в состав сигареты; сколько табака в сигарете»*).

Только не подумайте, что ваши “красивые” сигареты из табака. Чистый и натуральный табак, он же ядовитый никотин, предназначен для более высокой элиты (*сигары, сигареллы, люльки*) и, как понимаете, не отравлен удобрениями. Но и богатые тоже преждевременно умирают, но зато их хоронят пышно и в дорогих гробах.

Табак, как и другие растения, употребляется в медицинских и оздоровительных целях для дезинфекции, он убивает микроорганизмы, моль, является стерилизатором от разных инвазий. Табак не для курения, втягивания в легкие. Наркоманы тоже дышат разными клеями, которые для вдыхания совсем не предназначенными.

Сигареты же производят из табачных отходов-костры, табачной пыли, с добавлением костры из льна, с добавлением упаковочного картона. Все это в специальных емкостях пропитывают разной синтетической жидкостью с добавлением синтетического никотина, склеивают клеем, красят, прессуют и пакует в мундштуки. Этих химических компонентов насчитывается до 400, среди которых должен присутствовать аммиак (*корожья моча*), соус (*содержимое соуса не раскрывается – тайна*), **мышьяк**, селитра, глицерин, клей, сахар, ментол. В настоящее время в сигареты добавляют даже вкус шоколада для начинающих подростков и женщин.

И что же делают табачные фирмы?

Они еще в **50-х годах** прошлого столетия добавляли в смесь картона и разных табачных отходов **мочу коров – животных** – аммиак. Эта гремучая смесь и имеет горьковатый привкус, дает привыкание и **зависимость** (*смотри интернет: Google – «моча в сигаретах»*).

Хочешь жить – бросай курить!

Как-то странно получается:

Люди, которые имеют доступ к производству колбас, зная их содержимое, вообще их не употребляют (*положи на сковородку любую колбасу и увидишь, что от нее останется и какой будет запах в доме*);

Как в том анекдоте:

В колбасе все есть, кроме мяса.

Кто производит копчености, тот уклоняется от их употребления (*жидкий дым, 5 минут и сырые мясо, рыба готовы*);

Люди, которые работают в ресторанах, комбинатах, где готовят, размешивают кетчупы, знают, чем они наполнены, поэтому отворачиваются от одного их вида;

Рабочие и мастера, которые ремонтируют самолеты, редко на них летают, зная, с какой безответственностью их ремонтируют; и т.д.

Не забудь!

80% табачных изделий контрафактные и поддельные (*картон, пропитанный никотином и другими ингредиентами с выше упомянутыми ядами и ароматизаторами*). И в этой отрасли на мировом рынке лидирует Китай.

В крепких сигаретах больше никотинового яда, в легких сигаретах его меньше.

А почему вы так удивляетесь?

Если продукты питания содержат столько химдобавок, если лекарства фальсифицируются, шампуни и напитки, то почему сигареты должны оставаться нетронутыми.

N.B.

Ведь в копченостях еще больше канцерогенных ядов из-за пропитки дымом, чем от выкуренных сигарет.

100-150 граммов копченого сыра, рыбы, мяса, шашлыка или баночка шпротов равняется выкуренной пачке сигарет. Но об этом умалчивают осведомленные – ведь это

большой бизнес. А мы, сколько уже употребили копченостей и как к ним пристрастились?

Сейчас на Западе забили тревогу и уже запрещают есть сосиски, колбаски, копченности и много видов мясных изделий, их снимают вообще с производства.

Мы пока еще едим сосиски и колбаски, но со временем придет эта волна и до нас так же, как пришел запрет на сигареты.

Реклама сигарет у нас была на каждом “заборе”, плакаты и ежечасно на телевидении, но слава Богу заставили все снять. Международная общественность оторвала этого никотинного клеща, так как сам он, как и природный клещ, никогда не покинет тело человека или животного.

В данное время в нашей телерекламе много информации о пользе пива и слабоалкогольных напитков. Переливаем с пустого в порожнее, а дело-то прибыльное, но и эта реклама в скором будущем будет снята как губительный и заразный паразит.

Пивной продукт хуже вина и водки.

Во-первых, пиво в большинстве своем искусственно приготовлено за одни сутки на химических ингредиентах, что-то вроде псевдокопченостей, облитых жидким дымом, которые огня и дыма никогда не видели.

Во-вторых, поскольку пиво считается слабоалкогольным (4%-8%-13%!) продуктом, то взрослые как-то снисходительны к **пьющей** пиво молодежи. Неужели вы считаете такой пивной напиток слабоалкогольным, в котором от 5 до 13 градусов? Ведь оно крепче вина и многих коктейлей.

Выпивая несколько литров пива с самого утра до позднего вечера, человек получает дозу в эквиваленте от 300 до 500 граммов водки или крепкого вина. А если еще добавить пачку сигарет на день к такому количеству пива. Спрашивается –

откуда взяться здоровью с самой молодости? Молодежь, пристрастившись к пиву, не может остановиться, а дальше — вино и водка-самогон, так как на чистую водку денег не хватает. Доморощенные на пиве алкоголики.

Вы только вдумайтесь! За день ваш ребенок выпивает пол-литра чистого алкоголя-водки в разбавленном химическими ингредиентами псевдопиве.

Возьмем индийские дымящие, душистые палочки — благовоние.

Из чего они сделаны?

Из коровьего навоза.

Ведь коровы в Индии неприкосновенны — “святые”.

Так чем вы дышите в квартирах и дорогих коттеджах?

Все то, что горит на палочке, это не что иное, как облепленный и высушенный коровий навоз. Потом палочку окунают в разные ароматизаторы-растворы, красивая упаковка — и разукрашенный товар готов.

Так что между картонными сигаретами, пропитанными коровьей мочой, и ароматизированными дымовыми палочками, пропитанными коровьим навозом, полное сходство — вдыхаем одно и то же.

ДВЕ РАЗНЫЕ РЕКЛАМЫ

Табак и вино с пьяницей заодно

В самом начале XX века президент компании Lucky Strike (*переводится как "удачная забастовка" – по легенде, рабочие фабрики забастовали, вследствие чего партия табака испортилась, но хозяин подмешал его к хорошему табаку и получил новый вкус*) обратился к Э. Бернейсу, уже успевшему себя зарекомендовать, с целью увеличения продаж сигарет среди женщин (*так сказать, выход на новый рынок легких сигарет – дамских*).

Бернейсом был придуман гениальный манипулятивный ход. Для достижения своих целей он привлек феминисток Нью-Йорка (*тогда они назывались "суфражистками"*), боровшихся за равные политические права с мужчинами и ежегодно устраивавших марши по городу.

Возглавляемые несколькими знаменитыми актрисами, также приглашенными Бернейсом, женщины прошли огромным маршем по городу, куря сигареты Lucky Strike (*многие из них кашляли, так как курили впервые*), это было своего рода демонстрацией равноправия, ведь до этого считалось, что курение – привилегия мужчин.

Таким образом, сигарета стала символом равноправия, ее называли "факелом свободы".

С этого начинается массовое женское курение. Табачные компании в срочном порядке начинают переориентировать свою продукцию на женщин.

Так, в 1924 год компания Philip Morris создает марку женских сигарет Marlboro, названную в честь улицы в Лондоне, где находилась первая фабрика компании. Продают Мальборо под слоганом "нежные как май"(Mild as May).

"От курения тупеешь. Оно не совместимо с творческой работой. Курение хорошо лишь для бездеятельных людей" – Иоганн Вольфганг фон Гёте.

В 1936 году немецкий ученый Фриц Ликинг вводит такое понятие, как "пассивное курение".

Первым в мире государством, поддержавшим кампанию по борьбе с курением, была Германия времен правления, как ни странно, А. Гитлера.

Гитлер был ярым противником и борцом с курением (к слову, Гитлер также был вегетарианцем и упрекал своих подчиненных, если те кушали суп на мясном бульоне, такие блюда он называл *"трупной вытяжкой"*).

В этой области начинает работать фашистская машина пропаганды. Широкий подход к проблеме и различные пропагандистские методы по борьбе с курением дали свои плоды.

С 1939 по 1945 год число курящих в Германии снизилось на 23,4 %.

К слову сказать, все эти методы сегодня применяются во всем мире, никто не придумал ничего нового.

Малоизвестный факт, но И.В. Сталин бросил курить за три с половиной месяца до своей смерти.

Появляются сигареты с фильтром. Табачные пиарщики заявляют, что сигаретный фильтр снижает вред от курения. Об этом начинают писать в газетах и ярко демонстрировать в рекламе. Своими манипуляциями с фильтром табачным компаниям до сих пор удастся дурачить людей.

Начиная с 1950-х годов, компания Philip Morris решает переориентировать сигареты Marlboro с женщин на мужчин. В 1954 году в свет выходят "ковбои Мальборо" – символ настоящих американских мужчин патриотов, естественно курящих патриотов.

Примечательно и то, что все ковбои, рекламирующие Мальборо, умерли приблизительно в 50 лет от рака легких.

В 1985 году один из "ковбоев" – известный во всем мире актер Юл Бриннер, не выпускавший из зубов сигарету почти ни в одном из своих фильмов, умирая от рака, покаялся перед народом незадолго до смерти.

Обращение Бриннера произвело такое впечатление, что курить бросило, по некоторым данным, до трети населения Америки.

"Уверен ли я, что люблю какие-то определенные сигары? Ну конечно, абсолютно уверен – если только кто-нибудь не надует меня и не наклеит мою марку на какую-нибудь дрянь, – ведь я, как и все, отличаю мои сигары по марке, а вовсе не по вкусу", – *говорил Марк Твен.*

ПСИХОЛОГИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ

**"Курящий мальчик
может не беспокоиться о своем будущем –
у него нет будущего".**

Дэвис Старр Джордан

Табачники продолжали увеличивать продажи и искать рынки сбыта, а наилучший для них рынок – **“послеподростковые дети, которые только начинают курить, видя в этом способ объявить о своей независимости от родителей”** – *Barry. А.М.*

Но тут они немного не договаривают. Для того, чтобы послеподростковые дети закурили, их к этому надо "привести". И с этой задачей во все времена прекрасно справлялась реклама и телеролики.

Шоколад и разного вида конфеты для детей в виде сигарет.

Реклама смогла связать курение даже со спортом. Здесь не желаю даже и вспоминать.

Ну и последним табачным ходом, связанным опять же с волнениями общества на счет здоровья, было изобретение "легких сигарет", поступивших в продажу примерно с 1970-х годов.

"Многие курильщики полагают, что “легкие” сигареты безопаснее обычных и что, куря “легкие” сигареты, они вдыхают меньше вызывающих рак веществ или же меньше никотина.

Новые тесты курения, проведенные в Британской Колумбии, показали, что данное мнение совершенно ошибочно.

Отчеты, выполненные табачными компаниями, показывают, что легкие сигареты, по-видимому, поставляют в организм курильщика столько же *(или даже больше)* токсичных веществ, как и обычные сигареты" – Министерство здравоохранения Британской Колумбии.

Курильщик, зная, что сигареты легкие и пусть они на порядок дороже, выкуривает их во много раз больше и чаще. Доза никотина получается еще выше.

В 90-е годы состоялся суд над всеми крупными табачными компаниями по иску от пострадавших из-за табака. Суд табачными компаниями был проигран, их обязали выплатить 206 млрд. \$, повысили акцизы на сигареты и ввели запрет на курение в общественных местах.

Спасением оказался российский рынок, который в начале 1990-х все еще чувствовал дефицит товаров.

Все табачные фабрики СССР вдруг одновременно "встали на профилактику" и как следствие – в стране ощутилась нехватка сигарет.

Предприимчивые бабушки стали даже собирать окурки и продавать их мерными стаканами.

На этом фоне впущенные из-за границы сигареты иностранных марок были приняты вполне радушно. **Россия стала одной из самых курящих стран мира.**

"Несколько лет назад я узнал, что табачные компании платят актерам за то, чтобы они курили на экране, а также режиссерам и продюсерам, чтобы те показывали их продукцию в своих фильмах, моделям, чтобы те курили при выходах в свет, на фотосессиях и даже на подиумах. В киноиндустрии и в мире моды это всем известно" – *Аллен Карр*.

На сегодняшний день в табачной сфере ничего не изменилось.

- Мужчинам по-прежнему говорят, что курить – это мужественно,
- женщинам говорят, что курить – это женственно,
- а детям и подросткам внушают, что курить – это "так повзрослому".

Многие сегодня разводят демагогию, говоря, что выбор "курить или не курить" – это личный выбор каждого человека. В какой-то степени это так, но только отчасти. В масштабах страны это уже перестает быть личным выбором и становится прерогативой государства и правительства в целом.

"Пусть не говорит о вреде алкоголя тот, кто пьет, и о вреде сигарет тот, кто курит" – *Бауржан Тойшибеков*.

Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения.

Лидирует по этому показателю Греция (*более 3000 сигарет на человека в год*). Тем не менее на конец 2012 года Россия является третьим по величине рынком табака в мире.

ДЕЙСТВИЕ НИКОТИНА

НИКОТИНИЗМ

**“Дойну” курим,
“Дойну” пьем
и на “Дойну” попадем!**
*(N.B. В Молдове сигареты “Дойна”,
коньяк “Дойна”
и центральное кладбище “Дойна”).*

Никотин является холиномиметическим агентом, то есть он увеличивает активность ацетилхолина в ЦНС. В недавно проведенных исследованиях было показано, что никотин также увеличивает уровень дофамина в головном мозге, что может являться фактором получения удовольствия от курения. Моча коров и крупного рогатого скота очень способствует этому привыканию и зависимости.

Никотин является одним из веществ с сильным аддитивным потенциалом. При курении большая часть никотина пиролизуется, но даже оставшейся небольшой дозы достаточно для вызывания соматических и психологических эффектов, в том числе и для формирования химической зависимости.

Исследования, проведенные Хеннингфилдом и Беновитцем, показали, что никотин в большей степени вызывает физическую зависимость, чем кофеин и марихуана.

Перрин в своем исследовании сделал вывод, что никотин больше, чем какие бы то ни было другие вещества, обладает способностью вызывать психологическую зависимость *(даже считая алкоголь, сильнейший агент общесоматического действия, который может вызывать тяжелые формы психических расстройств в результате отмены)*.

"Изучение 4462 ветеранов вьетнамской войны в США в возрасте от 31 до 49 лет показало, что риск импотенции среди курильщиков по сравнению с людьми, которые никогда не курили, возрастает на 80%" – Mannino, D. Monina Klevens R., Dana Flanders W.

В одной из минских больниц в приемном отделении принимали тяжело больного инсультника-пьяницу. Переодевая его, санитарки ворчали и говорили между собою:

“У этих и им подобных прокуренных и пропитых особей все поотсыхало, нет никаких признаков мужского пола”.

Согласно мнению канадского профессора Дженнифер О’Локлин, никотиновая зависимость у подростков возникает через пять месяцев после начала курения.

Однако исследования Джозефа ДиФранца показали, что зависимость развивается невероятно быстро: из числа тех людей, которые имеют симптомы зависимости, у 10 % они появились в течение двух дней после первой сигареты, а у 25-35 % – в течение месяца.

В широкомасштабном исследовании новозеландской молодежи показано, что у 25 % симптомы проявились после выкуривания от одной до четырех сигарет.

Почему курящий человек слабовольный или слабохарактерный и бедный? Потому что табак – это наркотик, к которому привыкают. Такой в зоне за окурки готов все отдать, последнюю пайку хлеба. Убивали не только за хлеб, но и за сигарету, предавали из-за слабохарактерности.

Симптомы отмены, вызванные уменьшением количества никотина в организме, могут проявляться от нескольких дней до нескольких недель.

Научные данные недвусмысленно подтверждают, что потребление табака и воздействие табачного дыма являются причиной смерти, болезни и инвалидности.

Сигареты и некоторые другие изделия, содержащие табак, являются высокотехнологичными изделиями, разработанными таким образом, чтобы создавать и поддерживать зависимость.

В настоящее время имеются четкие научные данные о том, что пренатальное воздействие табачного дыма вызывает неблагоприятные состояния здоровья и развития детей.

Табак является второй по значимости причиной в структуре смертности в мире.

Среди предотвратимых причин смертности курение табака занимает первое место в мире, однако от 3,5 до 5,4 миллионов человек ежегодно умирают в результате проблем со здоровьем, вызванных курением.

В развитых странах (*например, в США*) продолжительность жизни курильщиков в среднем на 13 лет меньше по сравнению с некурящими.

В 2012 году журнал The Lancet изучил статистику заболеваний курящих и некурящих женщин Великобритании (*1,3 млн исследуемых*). Специалисты сделали вывод о том, что курение сокращает жизнь женщины, по меньшей мере, на 10 лет.

При сохранении текущих тенденций в области курения к 2030 году табак будет ежегодно приводить к 10 миллионам случаев смерти. Половина курящих сегодня людей (*около 650 миллионов человек*) в конечном итоге погибнет от табака.

Табачный дым повреждает дыхательный эпителий, обуславливая утренний кашель курильщика, бронхиты и ХОБЛ, эмфизему легких и рак легких.

С 1965 года показатели рака легких у женщин резко возросли, а в конце 80-х его доля в структуре раковой смертности превысила рак груди, и в настоящее время, например, в США от рака легких погибает вдвое больше женщин, чем от рака груди.

Табачный дым – сильный канцероген.

Он не только подавляет противоопухолевый иммунитет, но и содержит вещества, которые способны напрямую повреждать ДНК клеток, что и ведет к их озлокачанию.

У курильщиков, страдающих ХОБЛ и выкуривающих более 20 сигарет в день, риск развития активного туберкулеза увеличивается в 2-4 раза.

Курение – один из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

У курильщиков риск смерти от инфаркта миокарда в 2-4 раза выше, чем у некурящих.

Курение повышает риск смерти от инсульта в 2-4 раза.

Поскольку курение вызывает сужение артерий, у курильщиков повышается риск развития заболеваний периферических сосудов, таких, как обструкция крупных артерий рук и ног, что приводит к трофическим нарушениям вплоть до развития гангрены.

Курение тормозит продукцию слюны, которая является главной буферной жидкостью организма, противостоящей кислоте желудочного сока.

Курение является фактором, способствующим возникновению гастрита.

У женщин-курильщиц значительно снижается плотность костной ткани и значительно чаще развивается остеопороз по сравнению с некурящими.

Курение также увеличивает вероятность злокачественных опухолей полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, мочевого пузыря, печени, простаты.

Термин «лицо курильщика» впервые появляется в научном журнале в 1985 году. Дело в том, что у 48 % курящих и 8 % куривших в прошлом кожа имеет бледно-серый (*земляной*) цвет и более выраженные морщины, но таких изменений не замечено у некурящих людей – у курильщиков эластин (*белок, отвечающий за эластичность и восстановление тканей*) становится более плотным и фрагментированным.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

**"Самое неосторожное,
что можно сделать с сигаретой, –
это ее закурить".**
Кристофер Бакли

В 1936 году немецкий ученый Фриц Ликинг вводит такое понятие, как **"пассивное курение"**.

По некоторым оценкам, курение увеличивает вероятность рака легких и молочной железы у окружающих, также повышая для них риск возникновения астмы, сердечных заболеваний, выкидышей (*у беременных*). В исследовании, проведенном в 2005 году, утверждается, что во Франции от пассивного курения преждевременно умирает порядка 3000 человек в год.

*Замминистра здравоохранения и социального развития РФ
Юрий Воронин:*

«С курением табака связана потеря 15 лет жизни».

По данным ВОЗ, в мире в среднем каждые шесть секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек.

Если тенденции нарастания распространенности курения не будут снижаться, то, по прогнозам к 2020 году, ежегодно будут преждевременно умирать 10 млн человек, а к 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти.

По данным первого замглавы комитета Госдумы РФ по охране здоровья, академика РАМН Николая Герасименко:

«От причин, связанных с курением, в России каждый год умирает до полумиллиона человек».

Глава Минсоцразвития РФ Татьяна Голикова в мае 2009 года заявила, что более 17 % смертей в России связано с табакокурением.

К негативным последствиям курения относятся желтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос. Помимо запаха изо рта и волос, пот взрослых мужчин-курильщиков имеет выраженный неприятный запах, который, исчезает через некоторое время после отказа от курения. Это связывают, в основном, с изменением бактериальной микрофлоры, которое обусловлено сосудосуживающим эффектом, который ухудшая циркуляцию крови, способствует деформации микрофлоры.

Табакокурение считается грехом.

Если в табачном дыму достаточно долго находится электронное устройство (*например, компьютер*), его внутренние части покрываются липким желто-коричневым осадком, который приклеивает пыль, тогда, что говорить о вынужденных, пассивных курильщиках дома и в общественных местах.

Часто слышим как поговаривают, что они заложники газовых камер-квартир в которых страдают по 20-40 лет от курильщика или двух трех (*муж, сын или дочь*).

ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ

**"Начинаешь курить,
чтобы доказать, что ты мужчина.
Потом пытаешься бросить курить,
чтобы доказать, что ты мужчина".**

Ж. Сименон

21 мая 2003 года Всемирная организация здравоохранения приняла документ под названием «Рамочная Конвенция ВОЗ по борьбе против табака». С тех пор ее подписали 168 и уже ратифицировали 151 государство. Конвенция не является документом прямого действия, а лишь определяет стратегию госрегулирования табачной отрасли.

С тех пор во многих странах курение в общественных местах было запрещено законом. В ноябре 2004 года Бутан стал первой страной, в которой запрещена продажа табака и табачных изделий, а ввоз табачных изделий для личных нужд облагается 100 % пошлиной.

Британские парламентарии проголосовали в феврале 2006 года за полное запрещение курения в пабах и клубах. Закон полностью вступил в силу в середине 2007 года. Аналогичное решение о запрете курения во всех общественных местах, включая рабочие места, пабы, рестораны и клубы, было принято и во многих странах Евросоюза (*в том числе в Ирландии, Германии, Франции*). Практически на всех европейских авиалиниях курение запрещено в течение всего полета.

В России после принятия в 1995 году Федерального закона «О рекламе» введены серьезные ограничения на рекламу табачных изделий как в средствах массовой информации, так и на наружную рекламу.

9 декабря 2005 года Госдума РФ приняла в первом чтении законопроект, который предусматривает наказание за табакокурение вне специально отведенных для этого мест.

По мнению председателя Госдумы Бориса Грызлова, в России необходимо резкое повышение стоимости табачных изделий для конечного потребителя и ограничение их продажи:

«Стоимость сигарет в России недопустимо мала.

Сигареты для ребенка не менее доступны, чем мороженое, при этом сигареты продаются на каждом углу, а мороженое еще надо искать».

Производители табака часто принимают участие в финансировании и проведении программ, направленных, по их словам, **на предотвращение курения среди детей и подростков**, позиционируя табак как продукт для взрослых.

По мнению антитабачных организаций, такие программы в лучшем случае бесполезны, а в худшем – являются скрытой пропагандой курения. Так, уже само представление сигарет как товара для взрослых может побуждать подростков, стремящихся быстрее повзрослеть, к курению.

Кроме того, курение может являться своеобразным способом невербального общения. По мнению многих психологов, именно это обстоятельство в большинстве случаев становится причиной, по которой человек начинает курить.

Современные исследования группы американских исследователей показали, что курение является социально-заразным феноменом. В результате этого исследования было выяснено, что курильщику легче удастся отказаться от куре-

ния, если бросил курить кто-то из его ближайших друзей или родственников.

В наше время основное заболевание, связанное с табаком, тоже относится к онкологии – это рак легких. Его эпидемия началась в XX веке.

Еще в начале 1900-х годов врачи приглашали коллег посмотреть на случай рака легкого, справедливо полагая, что другой такой шанс в жизни врача может и не представиться. В 1912 году во всем мире врачи зарегистрировали всего 374 случая рака легкого, но впоследствии количество заболевших начало резко расти. Установить связь между курением и раком легких оказалось нелегко.

Как позже выяснилось, кривая роста заболеваемости раком в точности повторяет график роста потребления сигарет, но с опозданием в 20 лет.

В 1929 году немец Фриц Ликинт первым достоверно показал эту связь, однако после Второй мировой войны достижения германских врачей были забыты.

В 1951 году группа британских медиков начала глобальное исследование British Doctors Study. Оно длилось 50 лет и охватило 34 439 человек, но уже к 1956 году убедительно доказало: **курение – основная причина рака легких.**

Более поздние данные исследования показали и связь курения с инфарктом миокарда, и то, что курение в среднем забирает 10 лет жизни человека, и что более половины курильщиков умирают от связанных с их привычкой болезней.

(С.Г.Мотовилова, зав. отделением по ФЗОЖ среди населения г. Могилева и Могилевского района УЗ «МОЦГЭиОЗ»).

Специалистами подсчитано, что 1 – 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм постепенно и часть никотина нейтрализует другой яд – формальдегид, содержащийся в табаке.

В глобальном масштабе курят 47% мужчин и 42% женщин.

Кожа, зубы, дыхание. Дым сигарет имеет отвратительный запах, который пропитывает кожу и дыхание. **У вас есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах из рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка.**

Существует понятие «легкие» сигареты.

Чаще всего для маскировки горького вкуса никотина используется сахар. Использование сахара, меда, какао, шоколада и других ароматизаторов делает сигареты более привлекательными, особенно для детей, молодежи и женщин.

Известной добавкой служит ментол, который обладает анестезирующим действием, благодаря чему затяжки дымом становятся глубже. Исследования показали, что пассивное курение также очень опасно.

Курящий вдыхает дым, который профильтрован табаком, содержащимся в сигарете (*и обычно еще ее фильтром*), в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот неотфильтрованный дым содержит в пятьдесят раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в пятьдесят раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету.

В городе Могилеве получить первичную консультацию и специализированную помощь по поводу никотиновой зависимости можно в Могилевском областном наркологическом

диспансере. Но, помните – лечение может помочь, но никогда не сможет заставить вас не курить.

Минздрав о новом увлечении белорусов:

Не стоит курить электронные сигареты, они могут быть опаснее обычных.

В Беларуси электронные сигареты обретают популярность с опозданием: активно о них заговорили в последние год-два. Реклама работает живо, продавцы заявляют об увеличении продаж и собираются составить реальную конкуренцию производителям традиционного табака. А вот отечественные эксперты от медицины относятся к электронным сигаретам настороженно.

«Единственной положительной стороной электронной сигареты является то, что она не оказывает никакого вреда некурящим людям, то есть нет эффекта пассивного курения, – приводит *„Народная газета“* слова психиатра-нарколога Юрия Кудрявцева. – Что касается самого курильщика, то электронная сигарета наносит вред дыхательной системе. Используя новинку, курильщик не сможет избавиться от психологической и никотиновой зависимости, но может сделать еще хуже – эту зависимость усугубить».

Во многих странах реклама электронных сигарет запрещена. А что у нас? В Республиканском центре гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья сожалеют: в белорусском законе о рекламе нет пункта, под который они подпадали бы. Это пока еще совершенно новое и неизученное направление.

«В мировой практике не проводились клинические и фармакологические исследования электронных сигарет, поэтому невозможно предугадать, как они скажутся на состоянии здоровья человека в будущем, – *говорит заместитель главного врача центра Людмила Наройчик.* – Тем не менее позиция Министерства здравоохранения Беларуси в этом вопросе однозначна: с электронными сигаретами дел лучше не иметь! Они, как известно, содержат никотин, так что от никотиновой зависимости не излечат, а судя по вновь открывающимся фактам, могут принести еще большие неприятности».

ВСЕМИРНАЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ

**Кто к себе суров,
тот и здоров.**

Осознание того, что курение – смертельная привычка, привело к постепенному ограничению курения в развитых странах.

В 2003 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала специальный документ – Рамочную конвенцию по борьбе против табака.

Это первый международный юридический документ, направленный на сокращение потребления табака и смертности от курения. Он обязывает страны-участницы конвенции применять определенные шаги в этом направлении: повышать цены и налоги на табачные изделия, ограничивать продажу табака несовершеннолетним, проводить антитабачные информационные кампании, размещать информацию о вреде курения на пачках сигарет, ограничивать рекламу табака и курение в общественных местах.

В первый же год документ подписали 40 стран. Россия присоединилась к конвенции в 2008 году. В Беларуси тоже началась борьба с курением на государственном уровне.

Современная цивилизация знакома с табаком уже более 500 лет, и достаточно быстро люди начали понимать вред от него. Сейчас противодействие табачной эпидемии стало общемировым делом – обязательства по борьбе с курением приняли на себя уже 174 страны мира.

Курильщик может позвонить по телефону 8-800-200-0-200 (*звонок для жителей России бесплатный*), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ КАЛЬЯНА

Кальян (перс. قلیان – ghalyân, ghalyun) – прибор для курения, позволяющий фильтровать и охлаждать вдыхаемый дым. Роль фильтра играет шахта кальяна, на холодных стенках которой конденсируются различные примеси, и сосуд с жидкостью, в которой осаждаются до 38 % содержащихся в дыме веществ. В сосуд вставлена курительная чашка (чили́м), соединенная с трубкой (шахтой), конец которой уходит под воду. Выше уровня воды из сосуда отходит еще одна трубка, через которую производится вдыхание дыма. При курении в сосуде кальяна создается разрежение, благодаря чему дым поднимается сквозь жидкость и через трубку с чубуком попадает в легкие курильщика.

Кальян был изобретен в Индии и довольно быстро распространился по всему мусульманскому миру, от Индокитая до Марокко. В Европе он приобрел определенную популярность в XIX в.

Слово кальян (ћићћћ), по пакистанскому словарю Лурду, персидского происхождения и некогда обозначало небольшой горшок.

В производстве современных кальянов вместо меди, латуни и низколегированных сплавов производители все чаще используют нержавеющую сталь. Гибкие трубки вместо кожи и проволоки выполняются из силиконовой резины.

Под влиянием новых технологий стал сильно меняться внешний вид кальянов, появились необычные дизайнерские идеи.

В зависимости от страны, кальян может называться по-разному. В арабском языке есть слова Шиша (شيشة), Наргила (نرجيلة), или Аргила (أرجيلة أركيلة), и они используются во всех арабских странах.

Словом Шиша называется кальянный табак. Трубка обычно заканчивается одним или двумя мундштуками.

Несомненно, если хочешь авторитетности, и не хочешь выпасть из моды и этого окружения. Здесь каждый курит кальян, и без него невозможно добиться успеха в делах.

По заявлению Всемирной организации здравоохранения, курение кальяна несет серьезную потенциальную опасность для здоровья и не является безвредной альтернативой сигаретам.

Уровень никотина в моче после выкуривания средней дозы кальяна повышается в 73 раза, котинина – в 4 раза, табачных нитрозаминов, которые могут вызвать рак легких и поджелудочной железы, – в 2 раза, увеличивается также содержание продуктов распада бензола и акролеина, которые могут вызывать раковые и респираторные заболевания.

О содержании угарного газа: в 1000 мл кальянного дыма содержится 1,79 мг СО; за одну сессию курения кальяна делается в общей сложности порядка 100 затяжек (*при этом в курении обычно принимают участие несколько курильщиков*). Итого, при курении кальяна за всю сессию вдыхается 179 мг угарного газа. Согласно тем же исследованиям, количество СО при выкуривании одной сигареты составляет 11,66 мг.

Кальян обычно курится в компании, поэтому есть опасность передачи через слюну на мундштуке различных заболеваний, таких как герпес и гепатит и др.

С течением времени появились смеси на основе табачного листа. Их можно разделить на два вида, а второй вид – на два подвида:

- jurak (араб. جراك) от индийского gura kē (गुरा के – с мелас-сой) – мелко или очень мелко нарезанный неочищенный табачный лист с высоким содержанием никотина, смешанный с патокой, придающей смеси черный цвет. В состав могут добавляться различные вкусовые добавки и специи.

В большинстве своем смолы и смеси для кальяна покупают с рук, на базарах, через посредников и по знакомству, то есть где дешевле, но никто не дает гарантии, что там не намешано еще чего-нибудь, особенно несколько миллиграммов любого наркотика для быстреего привыкания и зависимости.

В азиатских странах кальяновые мужчины целыми днями сидят вдоль улиц над своими кальяновыми горшками в пыли и смраде. Одним словом, бездельники, все работы за них исполняют жены.

У нас пока сидят над кальяновыми горшками дома или в кальяновом кафе, но, по-видимому, в скором будущем будут тоже возлежать над кальяновыми горшками вдоль улиц, как в свое время пьяницы валялись, это и сейчас можно увидеть по деревьям в снегу или грязи.

Кальяновый бум-чирь созревает, набирая в себя все больше бесповоротных клиентов. И только тогда мы снова всем миром выступим против кальяновой чумы, но за это время сколько людей и детей погибнет и насколько разбогатеют наркобароны, их диллеры и хозяева начинающих пускать корни в Беларуси кальяновых кафе.

Курение, будь то кальян, трубка, сигара или сигарета – это уже вредная привычка, от которой человек порой не в силах избавиться.

Зависимость развивается за счет никотина, содержащегося в табаке. Через легкие никотин попадает в кровь, откуда стремительно начинает выводиться, а у курящего человека появляется потребность в восстановлении баланса никотина, так называемое никотиновое голодание, и возникает желание закурить снова.

Никотин не единственное, чем «богат» табак, входящие в его состав смолы также поступают в организм человека, закрепляясь на стенках сосудов и оседая в легких, что, в свою очередь, может спровоцировать болезни органов дыхания, атеросклероз и онкологические заболевания.

Процесс курения кальяна подразумевает более сильную «тягу», по сравнению с той же сигаретой, а значит, дым будет проникать глубже в легкие и наносить больший вред.

Кальянная церемония в русском ее исполнении дополняется распитием алкогольных напитков, что усиливает негативное воздействие табака и приводит порой к явным признакам отравления организма, проявляемых в виде тошноты, головной боли, общего недомогания.

Курение кальяна в общественных местах (*кальяновые кафе*) также вызывает сомнение в гигиеничности этого процесса, если там не следят за чистотой самого аппарата, в особенности его мундштука. Вы же не знаете, кто курил этот кальян до вас, и не было ли у него каких-либо заболеваний.

Не обошел стороной кальян и пассивных курильщиков, согласно заявлениям специалистов, он оказывает на них наиболее сильное воздействие, так как концентрация табачного дыма в местах для раскуривания кальяна очень высокая и видна даже невооруженным взглядом.

КАЛЬЯНОВЫЕ КАФЕ И РЕСТОРАНЫ В МИНСКЕ И БЕЛАРУСИ

В нашей столице развелось уже 29 кальяновых заведений (*кафе, ресторанов, баров*), в которых предлагается кальян в неограниченном количестве все 24 часа в сутки.

Начало кальянового “бума” берет в 80-х годах (1980 г.), когда наступила возможность ездить на отдых в Турцию и некоторые Арабские страны. Там попробовали курить и начали привозить ядовитую “новинку” домой, ведь круто.

Посещают такие кальяновые заведения в большинстве молодежь – **УКУРКИ**, так они называют свои сборища. Очень настораживает, что поклонниками кальяна являются больше девушки, чем молодые люди.

Жди страна и родные новорожденных инвалидами, дебилами и с такими же наркотическими наклонностями, как и их молодые мамы и папы.

Молодежь группами возлегают вокруг кальянового бачка-горшка, поочередно сосут один или два на всех сосок и в полусознательном состоянии лежат часами на полу по-персидски.

Просмотрев маленькую толику информации в Интернете, так сказать, вершину айсберга, который просматривается в кальяновых заведениях, можно судить о всей опасности для каждой молодой личности, если она еще останется личностью, а не просто развалиной. Так как в подобном случае наркоман или тот, кто попробовал синтетический СПАЙС, уже навсегда потерял свою личность. Овощ в человеческом обличии.

Как убеждаемся, к алкогольной и табачной зависимости присасывается третья – кальяновая. Смотришь, подбирается тихо, как змея, самый опасный враг – двенадцатиглавый наркотик, столько опасностей таит он в себе как на духовном, физическом, моральном, так и социальном уровнях.

Молодые люди! Берегите Богом данную здоровую жизнь. Стремитесь к жизни, а не к кальяновым горшкам. Вы только присмотритесь ко всем тем, там на Востоке, которые днями и ночами сидят рядами вдоль улицы и сосут эту наркотическую гадость, и как они выглядят, и сколько они живут.

Неужели скоро и у нас в Минске, да и в других городах Беларуси на тротуарах возле кальяновых горшков-котлов будут сидеть очмуренные зельем люди? А кто будет работать, учиться, детей воспитывать и “сінявокую Беларусь” беречь? Да, ничего не скажешь, это “прогресс”.

И здесь видны воочию факты, что кальяновые бароны богатеют и роскошествуют в прекрасных виллах на Канарских островах, а УКУРКИ чахнут здоровьем и преждевременно гниют в темных гробах.

Не забудь!

Наркобароны и их диллеры никогда не колются и не курят это ядовитое месиво, часто неизвестного происхождения. А ты?! Я хотел добавить и сомнительного качества, но какое может быть качество у самого яда и отравляющих веществ.

Неужели диллеры умнее тебя? И спрашивается – чем?..

Берегите себя!

“Мы отвоевали свободу,

но сможем ли мы справиться с ней”,

– говорит профессор Красиков (Москва).

СЕРИЯ ДОКЛАДОВ,
которые опубликованы на тему:
ГИГИЕНА И ЗДОРОВЬЕ

1. 100 дней чистого поста в году.

2. Пищевой маятник – психоз XXI века.

3. Перестройка в медицине.

4. «Костыли» научно-технического прогресса.

5. Здоровье, гигиена, паразитология, профилактика. Снятие избыточной массы тела путем очищения организма от вирусов, паразитов и токсинов или уравниванием нарушенного бактериального симбиоза.

6. Современная история чистого поста. Разгрузочно-диетическая терапия, профилактика при терапевтических заболеваниях.

7. Пост и храм как компоненты социореадаптации и их историческая связь с представлениями Авиценны о балансе сил в организме и детоксикации.

8. Сахар и «карамелизация» организма.

г. Солигорск. Конференция пчеловодов.

9. Сахар и «карамелизация» организма. Мед все болезни сотрет. *г. Гомель. Медицинский государственный университет.*

10. «Духовно-нравственный фактор национальной безопасности» «Семья – Единение – Отечество».

Национальная Академия наук Республики Беларусь – 2012 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Доклад	6
А у нас в Беларуси	10
История табака	14
Табакокурение	16
Компоненты, из которых готовятся сигареты	25
Две разные рекламы	31
Психология табакокурения	34
Действие никотина – НИКОТИНИЗМ	37
Пассивное курение	42
Государственное регулирование	44
Всемирная борьба с курением	49
История и традиции кальяна	51
Кальяновые кафе и рестораны в Минске	55
и Беларуси	
Серия докладов	57

Научно-популярное издание

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

Серия докладов

Завальнюк Владислав Матвеевич,

КУРЯЩИЙ – СЛАБОВОЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Общность взглядов Церкви и медицины

Ответственный за выпуск В.М. Завальнюк

Подписано в печать 08.07.2016. Формат 60х84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 3,2. Уч. Изд. л. 3,5. Тираж 1000 экз. Заказ _.

Религиозная организация

«Римско-Католический приход святого Симона и святой Елены»

Свидетельство о государственной регистрации издателя,

Изготовителя, распространителя печатных изданий:

№1/438, от 03.10. 2014 г.

ул. Советская д.15. 220050, Минск.

СООО «Эволайн»

Свидетельство о государственной регистрации издателя,

изготовителя, распространителя печатных изданий:

19.03.2014 г. за № 2/84.

Ул. Рыбалко, д. 9, к.10, 220033, г. Минск.

**"Курящий мальчик
может не беспокоиться о своем будущем –
у него нет будущего".**

Дэвис Старр Джордан