

## **Введение**

Никотиновая зависимость – это самая распространенная и самая острая проблема современного общества.

В настоящее время медицина признает табакокурение не безобидной «вредной привычкой», а заболеванием, и ставит ее в один ряд с алкогольной и наркотической зависимостью.

Табакокурение подвергает опасности здоровье как отдельных граждан, так и всей нации. Именно поэтому в нашей стране был принят Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Примером признания значимости этой проблемы в международном масштабе может служить и тот факт, что Европейский союз (ЕС) сделал борьбу против курения одним из основных приоритетов общественного здравоохранения. В рамках усиления всесторонней политики борьбы против табака в ЕС проводятся важные общественные кампании против курения, особенно - курения среди подростков.

Подростковое курение — глобальная проблема и российского общества, свидетельствующая о недостаточной работе по профилактике курения и наличии многих факторов, способствующих его распространению. Согласно исследованиям, не менее 60% подростков в возрасте до 17 лет пробовали курить. По обобщенным данным статистики, в старших классах школ курят от 50 до 70 % юношей и от 30 до 40 % девушек. Свыше 80 % мужчин и около половины женщин впервые закурили в возрасте до 18 лет.

Высокая распространенность курения среди молодежи, сохраняющаяся негативная динамика роста процента курящих подростков делают вопросы эффективной профилактики табакокурения среди детей и подростков чрезвычайно актуальными.

Решение данной проблемы требует консолидации сил как со стороны заинтересованных органов высшей государственной власти, так и со стороны

учреждений образования и культуры, в частности библиотек, на которые возложены просветительские и воспитательные функции.

Данный сборник информационно-библиографических материалов направлен на оказание помощи библиотекарям, педагогам, воспитателям и всем руководителям детского и юношеского чтения в профилактической работе по предотвращению никотиновой зависимости у детей и подростков.

Сборник состоит из трех разделов: «Медицина о вреде курения», «Духовный смысл курения», «Информация с сайтов». В сборнике помещены статьи из книг, периодических изданий, информация с медицинских сайтов. Часть статей предназначена для работы со взрослыми – родителями, классными руководителями, воспитателями и рекомендуется к использованию в проведении родительских собраний, индивидуальных бесед с родителями, классных часов.

Другие статьи, такие как: «Курение и спорт», «Никотиновая зависимость» - лекция врача Л. Н., Качахидзе, «Письмо курящей девушке» доктора медицинских наук, академика профессора Ф. Г. Углова, статья архиепископа Иоанна Сан-Францисского (Шаховского) «Апокалипсис мелкого греха», выдержки из писем, адресованных молодежи, священника Александра Викторовича Ельчанинова, советы девочкам народной артистки В. Д. Шарыкиной, а также информацию о российских спортсменах - можно использовать для бесед со старшеклассниками, студентами.

В сборнике помещена информация профессора Московской медицинской академии им. Сеченова Андрея Константиновича Демина о том, где можно получить нелекарственную помощь желающим бросить курить.

В конце сборника приведены цитаты о вреде курения, рекомендуемые при оформлении книжных выставок, проведении мероприятий.

Использование аннотированного списка литературы, помещенного в конце сборника в обратнхронологическом порядке, дополнит представленный материал для проведения библиотекарями профилактической работы с детьми, подростками и молодежью по предотвращению никотиновой зависимости.

Данный сборник направлен на реализацию государственной программы Владимирской области «Противодействие злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2010 – 2014 годы».

## СТАТИСТИКА КУРЕНИЯ

по данным последних исследований (2011 года)

Проблема курения в России принимает чрезвычайно серьезные масштабы.

Максимальное количество курящих россиян делают это первый раз в 10-летнем возрасте. Согласно данным статистики, в России курят более 60% граждан обоих полов. При этом по мировым показателям распространение курения в стране считается чрезвычайно высоким при количестве курящих более 50%.

В России, в зависимости от региона, курят 70-75% мужского населения. Женщины менее склонны к этой привычке, однако, курильщиков-женщин уже 35-40%.

В последние годы наблюдается большое увеличение курящих среди женщин и детей. Данные опросов показывают, что более половины школьников пробовали курить во время учебы в школе. Эксперты ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) говорят, что свою первую сигарету дети выкуривают в третьем классе или (примерно) в 10 лет, а по окончании школьного обучения около 30% школьников становятся зависимыми от никотина.

Табак – слабый наркотик, и в этом его опасность: к нему привыкают незаметно, и потому отвыкнуть от него так трудно. Не все могут благополучно и безболезненно расстаться с этой вредной привычкой.

«Не со мной, где-то, с кем-то...», - так думают курящие люди любых возрастов, пока их не коснутся болезни. И даже заболев, не каждый курильщик свяжет это со своей табачной зависимостью.

Статистика курения в России выглядит следующим образом.

В первую очередь надо отметить, что Россия в настоящее время занимает первое место в мире по потреблению табака. И тем печальнее факт, что наша страна на первом месте и по уровню подросткового курения.

В России курят:

- 65 % мужчин
- 25 % женщин
- всего курят - 44 млн. взрослых. Это составляет 40% населения страны.

Интенсивность курения в России: в среднем, мужчины выкуривают по 18 сигарет в день, женщины по - 13 сигарет.

7,3% человек в России начали курить в возрасте моложе 15 лет, самый ранний возраст приобщения к курению - 8-10 лет.

- в возрасте 15-19 лет курят 7% девушек и 40% юношей;
- в возрасте от 19 до 24 лет курят уже 37,9% девушек;
- среди учащихся профессиональных училищ курит 75% юношей и 64% девушек;
- среди студентов вузов 25% курящих.

В России от курения или болезней, связанных с курением, умирает ежегодно в среднем 350-400 тыс. человек, для сравнения – в автокатастрофах в России погибает ежегодно около 36 тыс. человек;

- пассивному курению на работе подвергаются 35% россиян, в ресторанах - 78, 6% , в барах - 90, 5%.

По данным опроса, 60 % курильщиков хотели бы избавиться от табачной зависимости, но пока им это не удастся.

По данным Минздрава, 40% беременных женщин продолжают курить в период беременности и - в 5 случаях из 100 - курение женщины во время беременности приводит к внутриутробной смерти плода.

- На сегодняшний день цены на табачные изделия в России остаются одними из самых низких в мире, что делает их доступными для всех групп населения, независимо от их дохода.

- Среди учителей и врачей, призванных вести профилактику курения, 45% являются курильщиками.
- 92% курящих родителей признаются, что курят в присутствии собственных детей.
- По данным Минздрава РФ, более 17% смертей в России связано с табакокурением.

*// Эко. – 2012. – № 1. – С. 146-157.*

# МЕДИЦИНА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

## НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Лекция врача-терапевта, лектора Московского православного медико-просветительского центра «Жизнь» Людмилы Николаевны Качахидзе

О вреде курения для организма знали на протяжении многих веков. В XVII веке китайские врачи утверждали, что «курение обжигает легкие».

В настоящее время совершенно точно доказано, что от курения ежегодно умирает 4 миллиона человек. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире каждые 6,5 секунды умирает человек от табакокурения; каждая сигарета уменьшает продолжительность жизни в среднем на 10 минут. А Союз английских врачей скрупулезно подсчитал, что человек, выкуривающий 10 и более сигарет в день, умышленно отнимает у себя примерно 6-7 лет жизни.

В чем причина? Прежде всего — рак легких. Я проработала в медицине 20 лет, видела многих больных раком легких и не видела ни одного больного раком НЕ КУРИЛЬЩИКА. Это подтверждает и статистика. В 20 раз чаще рак легких развивается на фоне курения.

Что же делает табак с легкими? *(Нарисовать бронхиальное дерево и легкие.)* Китайские врачи были правы. Дым действительно обжигает язык, гортань, трахею, бронхи, бронхиолы — это ожог не только тепловой, но и химический. Табачные листья содержат много вредных веществ. Состав дыма сложнее, потому что дополнительные вещества образуются во время затяжки, когда воздух проходит через сигарету при высокой температуре горения: в состав табачного дыма входит свыше 1000 веществ. На сегодняшний день точно доказано, что часть из них являются токсинами, то есть, попросту, ядами, и часть — канцерогенами (от латинского слова «канцер», что означает «рак»), то есть веществами, вызывающими развитие раковой опухоли. *(Написать это слово на доске).* Например, если смазывать ухо кролика смолой,

которая содержится в табачном дыме, через 3-4 месяца на нем начинает расти опухоль.

Кроме того, табачный дым сжигает реснички мерцательного эпителия, выстилающего наше бронхиальное дерево. Эти реснички, как щеточки, вычищают и изгоняют пыль, сажу, любые инородные частицы, которые могут попасть в бронхи с воздухом. Табачный дым губит и железы, вырабатывающие слизь, нужную для правильной очистки легких. В результате, наши легкие остаются беззащитными. Вход свободен!

И сам дым содержит канцерогены, и окружающий нас воздух загрязнен выхлопными газами и отработанными газами различных предприятий! А теперь и защитные механизмы легких нарушены, из них не выводятся канцерогены, рождающие опухоль. Опасность еще в том, что онкологическое заболевание на ранних стадиях распознать не удастся, пациенты обращаются слишком поздно, когда начинается либо кровохарканье, либо сильнейшие боли.

Совершенно четко доказано, что курение является причиной и рака губы, полости рта, гортани, глотки, пищевода.

Любой студент медицинского училища скажет, что главной причиной хронического обструктивного бронхита является курение. Не следует путать это тяжелое заболевание с обычным бронхитом — легким кашлем и небольшой температурой; при обструктивном бронхите человек испытывает удушье при самых легких нагрузках — даже простом наклоне вперед. Запущенная болезнь дает такую картину: одутловатое, красное с синеватым оттенком лицо, набухшие шейные вены, раздутый от застоявшейся жидкости живот, отекающие, как столбы, ноги. Это симптомы «легочного сердца», которое развивается от курения.

В России ежегодно растет заболеваемость хроническим обструктивным бронхитом. Основная причина — увеличение числа курящих, особенно среди женщин.

Человек, впервые приступивший к курению, испытывает тошноту, головокружение, мышечную слабость. Это говорит о действии никотина на

центральную нервную систему. Никотин действует на человека разнообразно и подло. В малых дозах он поначалу активизирует работу мозга, а позже — в больших дозах — разрушает все, что в организме можно разрушить.

Среди главных причин инфаркта миокарда (омертвения сердечной мышцы), кровоизлияний в мозг, гангрены ног — все тот же никотин, та же причина — курение. Я хорошо знала человека, который с 13 лет начал курить. Он был очень целеустремленным; несмотря на материальные трудности, выучился, стал начальником цеха на большом автозаводе, пользовался большой любовью и уважением. В 44 года, идя на работу, упал в заводской проходной — инфаркт миокарда. Врачи не смогли его спасти.

Более 80% больных, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, — курильщики.

У мужчин в 8 случаях из 10 из-за курения развивается сужение кровеносных сосудов не только в сердце, но и в половых органах — и — как следствие — импотенция в той или иной степени. Шансов стать импотентом у курильщиков в два раза больше, чем у некурящих. Если мужчина хочет когда-нибудь иметь ребенка, он должен помнить, что уже 3 сигареты в день оказывают разрушительное действие на сперматогенез (зарождение и развитие половых клеток-сперматозоидов).

Очень опасно курение для нерожденных детей. У курящих будущих мам окажутся бесплодными дочери, то есть, внуков им уже не дожидаться, так как никотин и другие ядовитые вещества убивают ядра женских половых клеток у зародышей, не говоря уже о том, что никотин свободно проходит через плацентарный барьер и ребенок как бы курит в утробе матери. Курящий рядом отец (даже если мать не курит) точно так же травит свое дитя, потому что пассивное курение ничуть не менее опасно для здоровья малыша. Посмотрите вокруг: мама и папа идут с сигаретами, ребенок в коляске — курит пассивно. Это называется прогулкой!

При курении одной сигареты выделяется 15 мг табачной смолы. Никотин и смола осаждаются на стенах, коврах, мебели, чтобы затем снова подняться в воздух. Очень велика концентрация канцерогенов в окурках.

У людей некурящих, но находящихся рядом с курильщиком, риск заболеть раком легких повышается на 70%. В Англии существует закон, по которому некурящий сотрудник может обратиться в суд и потребовать денежную компенсацию от курящего коллеги. Ее размер составляет 25000 долларов. В некоторых странах курение запрещено во всех общественных местах. В Норвегии, например, запрещено курение везде, кроме собственных дома и машины. В Японии курильщикам категорически запрещается быть врачами.

Меня часто спрашивают: как же врачи, зная весь вред от курения, сами курят? Это и есть самый важный момент сегодняшней лекции: привыкание. Никотин быстро всасывается в кровь и с ее током попадает в мозг. Воздействуя на рецепторы мозга, он вступает в обмен веществ и быстро становится его необходимым звеном: без никотина мозг уже не может трудиться. Возникает ЗАВИСИМОСТЬ. Сейчас во всех научных журналах курение называется никотиновой или табачной зависимостью. Оно рассматривается как болезнь, вид наркомании, а табак — как наркотик.

В чем же выражается эта зависимость? В том, что человек не может жить без сигареты. Если через 30—40 минут он не получает новой порции никотина, организм начинает страдать. Проявляется это в раздражении, доходящем до гневливости, угнетенном состоянии, резком снижении работоспособности, слабости, неприятных ощущениях в голове и сердце. Человек испытывает непреодолимое желание выкурить сигарету, даже отчетливо понимая, что это для него смертельно. Полная аналогия с применением героина и других наркотических средств, а также алкоголя, который современная медицина тоже рассматривает как наркотик.

Вот вам и ответ на вопрос, почему курят врачи. Они не сразу стали врачами. Кто-то начинает курить со школы, кто-то на первых курсах института,

а дальше — зависимость, которую преодолеть даже при помощи квалифицированного лечения очень трудно. В течение 12 месяцев от начала лечения человек несколько раз будет испытывать синдром отмены — ухудшение состояния, описанное выше.

Моя хорошая знакомая — врач начала курить с первых курсов медицинского училища. У нее были очень красивые светлые волосы, нежная кожа и великолепные зубы. Уже к 30 годам зубы стали желтыми, голос низким, грубоватым, кожа лица сухой, исчезли упругость и румянец. К 40 годам первый инфаркт, в 43 — второй. Как врач, она прекрасно знала, чем грозит ей каждая сигарета, знала, что никотин разрушил ее сердце и продолжает разрушать его каждой затяжкой, но победить зависимость не смогла. Прошла обследование в хорошей клинике, где ей предложили операцию по замене сосуда в сердце, но до операции не дожила: умерла от третьего инфаркта миокарда. Правда, похоже на наркомана, который уже был при смерти несколько раз и все-таки продолжает вводить все большую дозу наркотика?

По статистике, только десять человек из ста могут самостоятельно, хотя и с большим трудом, бросить курить. Уверен ли ты, когда начинаешь курить, что попадешь в эту десятку? Если тебе предложат прыгнуть с парашютом, но предупредят, что он раскрывается в десяти случаях из ста, станешь ли ты проводить опасный эксперимент?

Однажды я читала лекцию на совсем другую тему в одном из колледжей Москвы. Речь шла о том, как человек зависит от мнения окружающих. Возраст моих слушателей был от 18 до 22 лет. Я спросила, кто из них курит. Оказалось, почти все. Я попросила их вспомнить, что они испытали, выкурив свою первую сигарету. Воспоминания были неприятные: тошнота, головная боль, горечь во рту, у кого-то позыв на рвоту и т. д. Я спросила, почему они взяли вторую сигарету. Когда съешь что-нибудь вкусное, тогда понятно, что хочется повторить удовольствие. Но в случае с сигаретой удовольствия не испытал никто. Ребята признались, что продолжать курить их заставило общественное мнение: стыдно признаться, что тебе это не нравится, будут считать, что ты

слабак, не мужик и т.д. А тут еще красочная реклама: «Оттянись — оторвись», «Ночь твоя — добавь огня», «Ты знаешь, чего достоин» (наверное, рака легких?).

Английский медицинский журнал опубликовал результаты опроса, в ходе которого 80% курильщиков заявили, что, если бы время можно было повернуть вспять, они бы ни за что не сделали первую затяжку; 70% курильщиков в возрасте от 16 до 24 лет, сказали, что, будь у них такая возможность, они бы не совершили подобную глупость во второй раз, а люди в возрасте от 45 до 64 лет в 90% случаев жалели о пристрастии к курению.

В одной из московских школ после лекции ко мне подошел мальчишка-девятиклассник и с гордостью сказал, что его друг не курит, несмотря, как он выразился, на «наезды» других ребят, причем ничуть не скрывает, что считает это очень вредным и ненужным делом. Обычно только спортсмены могут себе позволить такое заявлять, а он ничем специально не занимается. «Представляете, какой у него характер!»

Да, это действительно уже мужской характер, который проявляется не в многозначительном прищуре при затяжке, как мы часто видим с экранов телевизоров и в кино. Мужской характер — это умение принимать решения и устоять перед соблазном, проявить волю и выдержку, явить пример другу, остановить свою девушку, собравшуюся калечить себя и своих будущих детей. Естественно, тот некурящий парень никогда не будет встречаться с девочкой, которая дымит как паровоз, пытаясь при помощи косметики скрыть на лице видимые следы разрушения никотином.

Нужно уметь думать и понимать, что твое собственное здоровье и здоровье твоих детей — это, как сейчас принято говорить, твоя проблема. Табачных «королей» интересует не твое здоровье, а твои деньги, которые ты отдаешь за яды и канцерогены, за рабскую зависимость от дыма.

Позаботься о себе сам!

*// Унесенные дымом: вредные привычки: метод. пособие для лекторов.*

*Вып. 2. — М., 2009. — С. 13-19.*

## ПИСЬМО КУРЯЩЕЙ ДЕВУШКЕ



**Федор Григорьевич Углов (1904–2008**

гг.) – всемирно известный советский и российский хирург, доктор медицинских наук, академик Российской академии медицинских наук, профессор кафедры госпитальной хирургии

Санкт-Петербургского

Государственного Медицинского

Университета имени академика И.П.Павлова,

доктор медицинских наук, председатель

«Петербургского общества хирургов» и

«Союза борьбы за народную трезвость»,

действительный и почетный член Петровской

академии наук и искусств, вице-президент Международной Славянской академии, президент Государственного православного фонда, член Союза писателей России, почетный член многих отечественных и зарубежных научных обществ, лауреат Ленинской премии, лауреат премии Склифосовского, лауреат Первой национальной премии «Призвание» в номинации «За верность профессии» (2002 г.), лауреат международной премии св. Андрея Первозванного в номинации «За веру и верность» (2003 г.). Занесен в Книгу рекордов Гиннеса, как старейший практикующий хирург. Хирург с уникальной хирургической техникой, после выполненных операций ему неоднократно аплодировали многие выдающиеся хирурги мира.

В нашем сборнике мы приводим 9-ю главу из книги Ф. Г. Углова «Правда и ложь о разрешенных наркотиках», которая так и называется: «Письмо курящей девушке».

## ПИСЬМО КУРЯЩЕЙ ДЕВУШКЕ

Сотни твоих курящих ровесниц я встречаю на улицах. Сотни людей я прооперировал по поводу рака легких. И сотням – я не оговорился – сотням я вынужден был отказать, поскольку уже ничего нельзя было сделать... Нет для хирурга ничего более тяжелого, нежели отказ больному в помощи ввиду собственного бессилия. А мне не раз приходилось признавать свое бессилие, когда речь шла о спасении пораженных легких многолетних курильщиков.

В последние годы на операционные столы поступает очень много женщин-курильщиц. Я тебя не пугаю. Курение – дело добровольное. Только раз ты уж начала читать мое письмо, позволь мне высказать свое мнение, чтобы потом твое отчаяние не разрывало мне сердце. Мнение не только хирурга (к сожалению, не способного показать тебе на этих страницах раковую опухоль, задушившую легкие), но и человека, знающего цену страданиям.

Через мои руки и мое сердце прошли сотни людей, страдающих именно от того, что не смогли вовремя расстаться с пагубной привычкой. Жалобы одинаковы и начинаются с фразы: «Что-то у меня с легкими...» Как-то мой хороший знакомый обратился ко мне с такими же словами. Договорились о встрече, но пришел он только через несколько месяцев. Когда на операционном столе ему вскрыли грудную клетку, оказалось, что все уже проросло метастазами и ничем нельзя ему помочь. Тяжело узнать, что умирает больной. Еще тяжелее, если больной — это твой близкий товарищ...

В этих строках, обращенных к тебе, будут факты и цифры, найденные моими единомышленниками. Но я, хирург, представляю с особой ясностью, что стоит за этими цифрами и процентами.

Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь – ты не лошадь, ты человек – или что 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет – ты молода, и жизнь кажется тебе нескончаемой. По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни. Пустяк, если тебе

только 20. Что тебе до того, что злостные курильщики заболевают раком в 30 раз чаще, чем некурящие, а причина этого страшного заболевания в 95-98 случаях из 100 – курение. Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов - 67 лет, курильщиков – 47 лет. Тебе только двадцать, а до сорока семи еще... Конечно, тебя это не испугает. И все-таки...

С огромным огорчением вижу я, как покуривают возле школы девочки, зажав сигарету в кулак (как они говорят, «по-пионерски»), чтобы не увидели из окон. С сожалением узнаю, что они научились курить, взяв за образец воспитательницу.

Боль охватывает мою душу от того, что в студенческом общежитии девушки собираются покурить и поболтать о своих планах на будущее. Я могу допустить, что в таких планах замужество еще не просматривается. И поэтому расскажу тебе о другом.

Социологи провели анонимную анкету, в которой спросили: почему вы курите? 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Допустим. Даже в чем-то их оправдаем. Потому что желание нравиться заложено в тебе природой. Но оправдаем временно: нелишне знать и мнение мальчиков.

Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и, соответственно, три варианта ответов: положительно, безразлично, отрицательно.

Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» – 4% положительно, 54% безразлично, 42% отрицательно.

Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» – 1% - положительно, 15% - безразлично, 84% - отрицательно.

Вопрос третий: Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» – Буря протестов! Из 256 только двое ответили, что им все равно. Остальные были категорически против.

А теперь подумаем вместе. До операции на легких тебе далеко. Замуж не собираешься. Все прекрасно, и ты куришь. Откуда это пошло? На мой взгляд, курят в тех компаниях, где собираются для веселого времяпрепровождения. Сигарета в твоих руках – как бы сигнал: ты современна. А значит, и к любви, и к дружбе относишься с изрядной долей легкомыслия. Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки по своей наивности полагают, что пользуются успехом, вряд ли думая о том, что представляют собой временную забаву. Да-да, ты, курящая девушка, временная забава. Мне кажется, что, закулив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а, скорее, легкомысленной и более доступной. Кто же внушил тебе «модность» этой ужасной привычки? Кто запрограммировал тебя на занятие, в котором твоя молодость не дает увидеть всю катастрофу, тебя ожидающую?

Не сердись, но я попробую нарисовать твое будущее, каким оно представляется мне. А если ты усомнишься – оглянись, посмотри на курящих женщин старше себя.

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое обоняние и испортятся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратила внимание, как часто сплевывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно пахнет... Этот запах настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из знакомых парней станет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с головной болью оттого, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа твоего лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц. Вот какова настоящая цена твоего курения. Ты не привлечешь к себе, а наоборот, оттолкнешь любого серьезного парня.

Попробуй представить себя рядом с некурящей ровесницей. И если сравнение не испугает тебя или если ты не увидишь разницы между вами, позволь заметить тебе, что твой внешний вид – это еще не главный показатель.

Чем раньше ты начала курить, тем опаснее для тебя воздействие ядовитого табачного дыма. А если ты пристрастилась к курению задолго до того, как в тебе начались возрастные изменения, то медленнее происходит развитие твоего организма. Под влиянием никотина происходит стойкое сужение кровеносных сосудов, понижается содержание кислорода в крови за счет соединения гемоглобина крови с угарным газом – одним из компонентов табачного дыма. При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензопирен – стопроцентный канцероген («канцер» – по латыни – рак).

Если ты любознательна, тебя, возможно, интересуют данные американских исследователей. Они обнаружили в табачном дыме значительное количество полония-210, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет лично ты получишь дозу облучения в семь раз выше установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин – это наркотик. Точно так его именует высший орган мировой медицины – Всемирная организация здравоохранения. Это означает, что тебе с каждым годом будет все труднее. Табак, сужая сосуды, не только вызывает усиленную работу сердца, но и ухудшает и разрушает деятельность многих систем организма.

Ты закурила... Дальше всё идет по давно известной схеме. Никотин на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее. Никотин нарушает функции нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратно придет время, когда ты будешь плохо себя чувствовать, и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.

Но давай поговорим о другом. Может, тебе будет интересно узнать, что женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением, вызванным курением, является преждевременное прерывание беременности – до 36 недель. У курящих оно бывает в два раза чаще. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность и меньший вес новорожденного (да, новорожденного, твоего ребенка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твое курение скажется на его жизнеспособности). У курящих выше процент мертворожденных детей и чаще патологии при родах. И несомненный факт – курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рожденного ребенка. Зная это, есть ли смысл задуматься о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть... И может прийти день, когда врачи скажут тебе: «К сожалению, Вы уже никогда не сможете родить».

Сейчас тебе это трудно понять. Но мой опыт подсказывает сотни таких случаев. У курящей женщины незаметно приближается критический момент, после которого она уже не сможет родить, хотя ради этого готова на все, на любые операции, на любые жертвы. И поверь, ты не будешь исключением, поскольку природа создала тебя, чтобы ты стала матерью. И как бы ты ни хорохорилась сегодня, она заставит тебя жить интересами детей.

Поверь мне, сигарета может искалечить твою жизнь. Сначала твою. И когда тебе докажут, что во всем виновато курение, ты проклянешь и себя, и всю свою жизнь. Подумай о том, что у тебя не будет детей. И что муж может тебя оставить. Поверь, он может так сделать, потому что отцовские чувства не менее сильны, чем материнские.

А если ты куришь, будучи беременной, то знай – экспериментально установлено: стоит беременной закурить, как через несколько минут никотин поступает (через плаценту) в сердце и мозг еще не родившегося ребенка. И

этим ядом ты невольно травишь его. Ученые проследили особенности развития детей, чьи матери курили во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до 5-6-летнего возраста, в значительной мере отставали в своем физическом и умственном развитии. Кстати, среди детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются пороки развития.

И все время твой ребенок будет болеть. Его ждут и пневмония, и бронхит. В отчаянии ты будешь искать причины, не зная, что они в тебе. Если даже ты курила в коридоре, на лестничной площадке – даже крошечной концентрации дыма, проникшего в комнату, будет достаточно для твоего ребенка, чтобы у него неожиданно повысилась температура.

У курящих матерей сто процентов детей курят. И твой ребенок, почитающий тебя за самую умную, ласковую, добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнет курить. А это означает, что ты заранее запрограммировала его на те же мучения, которые ожидают тебя.

Я вспоминаю страшный случай, связанный с курением подростка. В одной из школ-интернатов утром не смогли разбудить мальчика. Он умер ночью. Вскрытие показало, что у него было больное сердце – он рано научился курить, курил помногу, а в канун смерти, как сказали ребята, накурился «досыта».

В семьях, где родители курили, а потом перестали, тем не менее начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек.

По данным ВОЗ, 80% курящих детей сохраняет эту вредную привычку, став взрослыми. Уже установлено: если подросток выкурил хотя бы две сигареты, то в 70 случаях из ста он будет курить всю жизнь. Подумай!

А теперь мне хотелось бы знать, зачем ты куришь. Наверное, думаешь, что выглядишь красивее? Напрасно. Это минутное удовольствие – видеть себя со стороны с сигаретой, зажатой между пальцами. Ты одна из тех, кто не сознает, что творит, а когда им говоришь – безвольно отвечают: «Не могу бросить!» И, пожалуйста, не ссылайся на артистов, которых ты видишь на экранах с сигаретой. Твое увлечение я бы квалифицировал не как юношескую

глупость, а как преступление перед собой. Да-да, ты можешь написать себе памятку в три слова: «Курение – медленное самоубийство». И уже в недалеком будущем сможешь убедиться, что это именно так. Жаль, что на твоём самом трудном этапе жизни понадобится моя помощь как хирурга... Пока же могу предупредить, что курение обречет тебя на частые болезни. Это и стенокардия, и инфаркт в молодом возрасте, и язва желудка. При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте 44 лет, было установлено, что только двое из них не курили. Среди больных раком желудка 95% курящих. И если у каждого курящего не развился рак легкого, то в абсолютном большинстве случаев уже имеется предраковое состояние. У курящих в 3-4 раза выше смертность от язвы желудка.

По данным ВОЗ, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый. Если это применить к нашим условиям, окажется, что мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек! В их числе можешь оказаться ты, твой муж, твои дети, друзья и знакомые...

И последнее. Я понимаю, что в поисках причин, оправдывающих твоё безволие, ты можешь сказать: «Если это так плохо, зачем же табачные изделия продают в таком изобилии?» Организации, стимулирующие табачную промышленность, считают, что получают большую выгоду. Однако это иллюзии. Страна и народ теряет от табака много больше, чем приобретают. Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

Я – врач и обязан предложить тебе это же.

*Углов, Ф. Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. Гл. 9. – М., 2004.*

# **НЕЛЕКАРСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА И ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

## **Из рекомендаций «прекращение потребления табака и лечение табачной зависимости»**

президента Российской ассоциации общественного здоровья, профессора  
Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова  
Андрея Константиновича Демина

### **Поддержка по телефону**

Во многих странах организованы службы бесплатной помощи по телефону. Если курящий человек наберет определенный номер телефона, ему может быть предоставлена информация о доступе к местным центрам по прекращению курения, а также совет по отказу от курения с предоставлением консультирования в минимальном или полном объеме.

Служба телефонной линии по прекращению потребления табака (Quitline) определяется как телефонные консультации, при этом некоторые из контактов по телефону осуществляются по инициативе консультанта такой службы для предоставления вмешательства, направленного на прекращение курения, в том числе консультирования на базе ответных звонков.

С помощью нескольких метааналитических обзоров доказано, что активные телефонные консультации являются эффективной мерой для прекращения курения. Действующие в настоящее время Рекомендации по клинической практике общественного здоровья США и Руководство по профилактическим услугам на уровне сообщества рекомендуют предоставление активных телефонных консультаций как метода, помогающего курильщикам прекратить курить.

В Российской Федерации телефонная линия помощи в отказе от курения организована 17 ноября 2011 года. Цели центра: улучшить осознание курящими вредного воздействия табачного дыма на организм человека; найти подходы

помощи по прекращению курения; усилить мотивацию на отказ от потребления табачной продукции; изменить психологическое отношение к курению табака и обучить адаптивным формам поведения; поддержать при отказе от курения, обучить навыкам самопомощи при возникновении тяги к курению. В центре пациенты посещают врачей и психологов. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену курительным ритуалам, определяют оптимальные подходы к преодолению зависимости вместе с курильщиком, предоставляют поддержку в трудные минуты борьбы с табачной зависимостью. Врачи предоставляют телефонные консультации по наиболее эффективным подходам к отказу от курения, дают советы пациентам с различными заболеваниями как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем здоровья.

### **Эффективность служб поддержки по телефону**

В самом последнем метаанализе исследований было показано увеличение на 56% числа прекративших курить по сравнению с самопомощью. Активные телефонные консультации оказывают положительное воздействие на прекращение курения. Активные телефонные консультации увеличивают длительность воздержания от табака среди курильщиков, привлеченных в программу активным или пассивным образом.

В целом, данные показывают, что службы телефонных линий способны не только оказывать эффективную помощь тем, кто хочет ее получить, но также способны повысить показатель прекращения потребления табака среди потребителей табака в целом. Одним из важных преимуществ служб телефонных линий является их доступность. Действие с помощью телефона устраняет многие затруднения, характерные для традиционных занятий по прекращению курения, нет необходимости дожидаться наполнения группы или организовывать транспортные услуги. Службы телефонной линии особенно полезны для людей с ограниченной подвижностью и тех, кто проживает в сельских или отдаленных районах. Благодаря своему квазианонимному характеру услуги с помощью телефона могут также быть привлекательными

для тех, кто не хочет обращаться за помощью, предоставляемой в группе. Данные свидетельствуют о том, что по мере повышения доступности служб телефонных линий в несколько раз повышается вероятность использования курильщиками такой службы по сравнению с помощью, основанной на личном контакте. Служба телефонной линии является хорошим способом известить потребителей табака, что помощь доступна независимо от того, где они находятся.

На основе метаанализа исследований было показано, что службы телефонных линий достоверно увеличивают воздержание от табака по сравнению с вмешательством, предусматривающим минимальное консультирование или отсутствие консультирования (12,7% против 8,55%).

В Российской Федерации 23633 курильщика получили консультации телефонной линии по отказу от курения в течение 2012 года. Анализ эффективности по показателю воздержания от табака на протяжении шести месяцев – 8,1% после единой консультации и 22,8% среди пациентов, получивших от четырех до восьми консультаций.

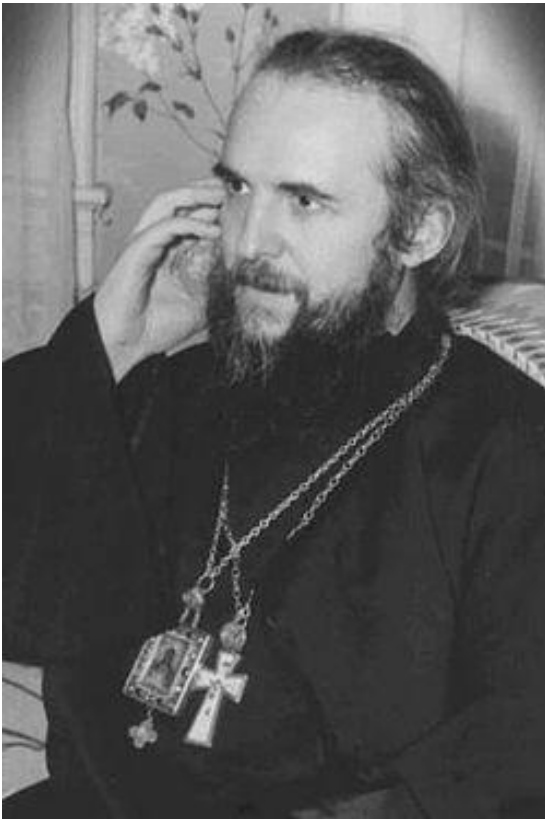
### **Табачная зависимость**

Сила никотиновой зависимости очень значительная, равна героиновой и кокаиновой или превосходит ее, гораздо сильнее зависимости от алкоголя, каннабиса (лат. *Cánnabis*) — психоактивные вещества, получаемые из конопли) или ЛСД (полусинтетическое психоактивное вещество) и других аналогичных наркотиков.

Хроническое потребление табака, или попросту «курение», признано всеми психиатрическими медицинскими службами как болезнь, вызывающая физическую и психологическую зависимость, то есть как табачная или никотиновая зависимость.

*// Не будь зависим – скажи «Нет!»:  
наркотикам, алкоголю, курению,  
игромании. – 2013. – № 7. – С. 46-57.*

## ДУХОВНЫЙ СМЫСЛ КУРЕНИЯ



**Архиепископ Иоанн Сан-Францисский** (в миру князь **Дмитрий Алексеевич Шаховской**; (1902-1989 г.г.)) — епископ Православной церкви в Америке, архиепископ Сан-Францисский и Западно-Американский. Проповедник, пастырь, писатель, поэт, литературный критик, философ и богослов.

Архиепископ Иоанн Сан-Францисский - одна из ярчайших фигур русского Зарубежья. Он служил в храмах Югославии, Германии, США. Архиепископ Иоанн (Шаховской) известен как автор множества

богословских трудов, бесед и проповедей, издававшихся на многих языках народов мира. Владыка был тонким педагогом, и его труды бесценны в деле религиозного просвещения и духовно-нравственного воспитания молодежи.

В нашем пособии помещены выдержки из статьи «Апокалипсис мелкого греха» о грехе табакокурения из одноименного сборника статей Архиепископа Иоанна Сан-Францисского, собранных из разных книг владыки. В этих поучительных статьях дан анализ духовного состояния современных людей. Архиепископ Иоанн писал об апокалипсисе, совершающемся в каждом из нас, об отступлении, которое берет начало в наших сердцах, поглощенных самолюбием, самоублажением, саможалением. Мы не видим «мелких» грехов, в том числе таких, как курение, привыкли к ним, и они легко овладевают нами.

Труды Архиепископа Иоанна Сан-Францисского всегда были актуальны и остаются актуальными по сей день.

## АПОКАЛИПСИС МЕЛКОГО ГРЕХА

Мелкий грех, как табак, до того вошел в привычку человеческого общества, что общество ему предоставляет всяческие удобства. Где только нельзя найти папирос! Везде можно найти пепельницу, повсюду существуют специальные комнаты, вагоны, купе — «для курящих». Даже не будет преувеличением сказать, что весь мир представляет собою одну огромную комнату, вернее один огромный вагон в межзвездных сферах: «для курящих». «Курят» — мелкоспокойно грешат все: старые и малые, больные и здоровые, ученые и простые... Преступнику перед казнью позволяют выкурить папиросу. Словно воздуху мало в земной атмосфере, или слишком пресный он, — надо создать себе какой-то дымный, ядовитый воздух и дышать, дышать этим ядом, упиваться этим дымом. И вот все упиваются. До того, что «некурящий» — явление почти такое же редкое, как и «никогда не лгущий», или «ни над кем не возносящийся»... Табачный рынок — один из самых значительных в мировой торговле, и ежегодно миллионы людей трудятся для доставления возможности другим миллионам и миллионам — вдыхать едкий дым, овеять его наркозом свою голову и весь организм.

В природе ли человека мелко, наркотически грешить — «курить»? Станным представляется самый вопрос. В природе ли человека идти против природы? В природе ли наркотировать себя? Услаждение кокаином правительства запрещают, а табаком поощряют. Мелкие грехи человеческим законом дозволяются, в тюрьму они не приводят. Все повинны в них, и никто не хочет бросать в них камнем. Табак, как «маленький кокаин», дозволен как маленькая ложь, как незаметная неправда, как убийство человека в сердце или в утробе. Но не то говорит Откровение Божие — воля Живого Бога. Господь не мирится ни с маленькой ложью, ни с единым убийственным словом, ни с одним прелюбодейным взглядом. Маленькая травка беззакония столь же окаянна перед Господом, сколь большое дерево преступления. Множество малых грехопадений, несомненно, тяжелее для души человека, чем несколько великих,

всегда стоящих в памяти, могущих всегда быть снятыми в покаянии. И святой, конечно, не тот, кто делает великие дела, но кто удерживается и от самых малых преступлений.

Против великого греха легче начать борьбу, легче возненавидеть его приближение. Известен случай с праведным Антонием Муромским. К нему пришли две женщины: одна сокрушалась о своем одном великом грехе, другая самодовольно свидетельствовала о своей непричастности ни к каким большим грехам<sup>1</sup>. Встретив женщин на дороге, старец велел первой пойти и принести ему большой камень, а другой — набрать поболее мелких камешков. Через несколько минут женщины возвратились. Тогда старец сказал им: «Теперь отнесите и положите эти камни точно в те места, откуда вы их взяли». Женщина с большим камнем легко нашла то место, откуда она взяла камень, другая же тщетно кружилась, ища гнезда своих мелких камешков, и возвратилась к старцу со всеми камнями. Прозорливый Антоний объяснил им, что эти камни выражают... У второй женщины они выражали многочисленные грехи, к которым она привыкла, считала их ни за что и никогда в них не каялась. Она не помнила своих мелких грехов и вспышек страстей, а они выражали безотрадное состояние ее души, неспособной даже к покаянию. А первая женщина, помнившая свой грех, болела этим грехом и сняла его со своей души.

Множество малых, недостойных привычек — тина для души человека, если человек утверждает их в себе или осознал как «неизбежное» зло, против которого «не стоит» и «нельзя» бороться. Вот тут-то и попадает душа в западню врага Божьего. «Я не святой», «я в миру живу», «я должен жить, как все люди»... — успокаивает себя ноющая совесть верующего человека. Человек, человек, конечно, ты не святой, конечно, ты «живешь в миру», и «должен жить, как все люди», и потому — рождайся, как все люди; умирай, как они, смотри, слушай, говори, как они, но зачем тебе преступать Закон Бога —

---

<sup>1</sup> На исповеди часто неразумно свидетельствуют люди об этом же, не понимая, что не для самооправдания, но для самоосуждения они пришли.

«как они»? Зачем тебе нравственно так не благоухать, «как они»? Задумайся над этим, человек.

Как трудно сдвинуться душе с ложной, но привычной мысли. Психология атеистического мира сего так крепко въелась в психический мир современного человека, что в отношении греха и преступления против Божьих Законов почти все люди действуют одинаково — «по штампу». Самое же печальное, что зло внушило людям «требованиями природы» называть требования греха. Требование природы — дышать, в меру питаться, согреваться, уделять часть суток сну, но никак не наркотировать свой организм, бессмысленно привязываться к миражу, к дыму.

Ведь сто́ит только честно задуматься над этим вопросом, как зло само всплывает на поверхность совести. Но в том-то и дело, что современному человеку некогда задуматься над единственно важным вопросом, касающимся не маленькой этой 60-70-летней жизни, но вечности, ее бессмертного существования в новых, великих условиях. Поглощенный совсем неверно понимаемой «практикой», человек современный, погружившись в свою практически-земную жизнь, думает, что он в самом деле «практичен». Горестное заблуждение! В минуту своей неизбежной (всегда очень близкой от него) так называемой смерти он воочию увидит, как мало практичен он был, сведя вопрос практики к потребностям своего желудка и совсем забыв свой дух.

А пока человеку действительно «некогда» задуматься над элементарными нравственными законами своей жизни. И, несчастный человек, сам страдает невыразимо от этого. Как ребенок, непрестанно касающийся огня и плачущий, человечество непрестанно касается огня греха и похоти, и плачет и страдает, но снова и снова касается... не понимая своего состояния духовной детскости, которая в Евангелии называется «слепотою», и есть действительная слепота сердца при наличии физических глаз.

Человечество само себя убивает чрез грех, и каждый человек также. Обуреваясь, волнуясь злом, разнуздывая низшие инстинкты, человечество себе

готовит страшную судьбу, как и каждый человек, идущий этим путем. Сеющие ветер — пожнут бурю. И вот над этим, над единственно важным — «некогда» задуматься... «Живи мгновеньем», «что будет, то будет» — отмахивается душа от самой истины, внутри ее говорящей, что надо ей войти в себя, сосредоточиться, осмотреть привязанности своего сердца и подумать о своей вечной участи. Творец мира велел заботиться человеку только о дне; мир велит заботиться только «о мгновении», погружая человека в море забот о всей жизни!

Тема о нравственно маленьком совсем не мелка. Здесь отражение апокалиптического упрека Божьего христианскому миру, что он «забыл первую любовь свою». Сколь чище и нравственно выше человека сейчас даже та пошатнувшаяся природа, из которой создано его тело. Как чист камень, готовый вопиять против людей, не воздающих славу Богу, как чисты цветы, деревья в своем чудном кругу жизни, как великолепно покорны Закону Творца звери в чистоте своей. Божья природа не курит, не наркотируется, не развратничает, не вытравливает Богом данного плода. Бессловесная природа учит человека, как нужно нести крест послушания Богу среди всех бурь и страданий этой жизни. Нужно человеку задуматься над этим.

Некоторые думают, что все происходящее здесь, на земле, не будет иметь никаких последствий. Человеку с нечистой совестью, конечно, так приятнее думать. Но зачем обманывать себя? Рано или поздно придется увидеть ослепительную тайну чистоты мироздания.

Мы себя ощущаем как «жизнь». Неужели же мы себя так мелко расцениваем и так неглубоко понимаем Того, Кто сотворил миры, чтобы думать об этой земной жизненной суете как о бытии человека? Мы гораздо более и выше того, что мы привыкли здесь, на земле, считать не только своею жизнью, но даже своими идеалами. Но мы — зерно, положенное в землю. И потому нам сейчас не видна поверхность вселенной, та истинная картина природы, которая откроется нашим глазам в минуту так называемой смерти, т.е. для всех весьма скоро...

Откровение Церкви утверждает, что не освободившаяся от той или иной страсти душа перенесет эту свою страсть в потусторонний мир, где ввиду отсутствия тела (до воскресения) невозможно будет эту страсть удовлетворить, отчего душа будет пребывать в непрестанном томлении самосгорания, непрестанной жажде греха и похоти без возможности ее удовлетворить.

Гастроном, только и думавший в своей земной жизни, что о еде, несомненно, будет мучиться после своей смерти, лишившись плотской пищи, но не лишившись духовной жажды к ней стремиться. Пьяница будет невероятно терзаться, не имея тела, которое можно удовлетворить, залив алкоголем, и тем немного успокоить на время мучающуюся душу. Блудник будет испытывать то же чувство. Деньголюбец тоже... Курильщик — тоже.

Легко сделать опыт. Пусть курильщик не покурит двое-трое суток. Что он будет испытывать? Известное мучение, смягчаемое еще всеми отношениями и развлечениями жизни. Но отнимите жизнь с ее развлечениями... Страдание обострится. Страдает не тело, но душа, живущая в теле, привыкшая через тело удовлетворять свою похоть, свою страсть. Лишенная удовлетворения, душа страдает. Так страдает, конечно, и душа богатого грешника, вдруг лишившаяся богатства, покоелюбца, лишившаяся покоя, душа самолюбца, получившая удар по самолюбию... Сколько самоубийств было на этой почве! Все это опыт, голый опыт нашей земной жизни. Уже здесь, на земле, мы можем проделывать опыты над своей душой. Следует каждому человеку быть дальновидным. Нужно оберегать свой дом от подкопа (Мф. 24, 43).

Чувствуя это, неужели можно спокойно предаваться страстям или даже делить их на серьезные и «невинные»? Ведь огонь — все равно огонь, как доменной печи, так и горящей спички. И тот и другой мучителен для человека, касающегося его, и может быть смертелен. Нужно понять эту несомненную истину, что всякая страсть, всякая злоба, всякая похоть есть огонь.

Божий Закон заключил инстинкты тела человеческого в рамки, а волевой и раздражительной энергиям души дает истинное направление, чтобы удобно и легко шел человек к одухотворению. Как назвать того человека, который,

понимая все это, спокойно и легкомысленно относится к своим страстям, извиняет их, усыпляя все признаки спасительной чуткости в своей душе.

Надо, прежде всего, перестать оправдывать свою похоть — даже самую малейшую, надо осудить ее пред Богом и самим собой. Надо взмолиться об избавлении, о спасении. Спаситель Господь называется спасителем не отвлеченно, но реально. Спаситель спасает от всех слабостей и страстей. Он избавляет. Он исцеляет. Совершенно видимо, ощутительно. Исцеляя, прощает. Прощение есть исцеление того, что надо простить. Дается оно только алчущим и жаждущим этой правды. Просто хотящим, тлеющим в желании своем, не дается исцеления. Горящим же, пламенеющим, умоляющим, стремящимся сердцем — дается. Ибо только такие способны оценить дар Божьего исцеления, не растоптать и возблагодарить за него, чутко охранить Именем Спасителя от новых искушений зла.

Конечно, курение — очень небольшая похоть, как и спичка — небольшим огонь. Но и эта похоть — духопротивна, и невозможно себе даже представить кого-либо из ближайших Господних учеников — курящими папиросы.

«Уничтожай малую похоть», - говорят святые. Нет такого желудя, который не заключал бы в себе дуба. Так и в грехах. Малое растеньице легко выпалывается. Большое требует специальных орудий для своего искоренения.

Духовный смысл курения и всех мелких «оправдываемых» противозаконий духа есть распущенность. Не только тела, но и души. Это есть ложное успокаивание себя (своих «нервов», как говорят иногда, не вполне сознавая, что нервы — плотское зеркало души). «Успокаивание» это ведет ко все большему удалению от истинного покоя, от истинного утешения Духа. Это успокоение — мираж. Сейчас — пока есть тело — его надо возобновлять постоянно. После — это наркотическое успокоение будет источником мучительной пленённости души.

Надо понять, что «срывающий», например, свою злобу — тоже «успокаивается». Но, конечно, лишь — до нового припадка злобы. Успокаивать себя удовлетворением страсти нельзя. Успокоить себя можно, лишь против-

став страсти, удержавшись от нее. Успокоить себя можно, лишь понеся крест борьбы против всякой страсти, даже самой мельчайшей, крест ее неприятия в свое сердце. Это путь истинного, твердого, верного и — главное — вечного счастья. Поднявшийся над туманом видит солнце и вечно голубое небо. Поднявшийся над страстями входит в сферу мира Христова, неопишемого блаженства, начинающегося уже здесь, на земле, и доступного каждому человеку.

Миражное счастье — папироса. Такое же, как на кого-нибудь рассердиться, пред кем-нибудь погордиться, покрасить для людей свои щеки или свои губы, украсть маленький кусочек сладости — маленькую копеечку с церковного блюда Божьей природы. Не нужно искать таких счастья. Их прямое, логическое продолжение: кокаин, удар по лицу человека или выстрел в него, подделка ценности. Блажен человек, кто, найдя такое счастье, оттолкнет его с праведным и святым гневом. Это царствующее в мире демоническое счастье есть блудница, вторгнувшаяся в брак души человеческой со Христом, Богом Истины и чистой блаженной радости.

Всякое утешение вне Духа Святого Утешителя есть тот безумный соблазн, на котором строят свои мечты устроители человеческого рая. Утешитель — один только Творческий Дух Истины Христовой.

Молиться духом, куя папиросу, невозможно. Невозможно проповедовать, куя папиросу. Перед входом в храм Божий откидывается папироса... но храм Божий — ведь это мы.

Кто хочет каждую минуту быть храмом Божьим — откинет папиросу, как всякую ложную мысль, всякое нечистое чувство. Отношение к маленькому душевному движению в себе — термометр горячности веры человека и его любви к Богу.

Можно себе представить такой жизненный пример: табак, как растение, не имеет в себе никакого зла (как и золотой песок, как и хлопок, из которого выделяется денежная ассигнация). Абрикос — Божье растение. Алкоголь бывает очень полезен организму человека в известные минуты и в известных

дозах, ничуть не противореча духу, как умеренный чай или кофе. Дерево, материя, из которых делается мебель, все — Божье... Но теперь возьмем эти слагаемые в следующем сочетании: в мягком кресле развалился человек и курит гаванскую сигару, ежеминутно прихлебывая из стоящей около него рюмки абрикотин... Может ли этот человек в таком состоянии вести беседу о Живом Боге, творить молитву Живому Богу? Физически — да, духовно — нет. Почему? Да потому, что человек этот сейчас распушен, его душа утонула и в кресле, и в гаванской сигаре, и в рюмке абрикотина. В эту минуту у него почти нет души. Он, как блудный сын Евангелия, скитается «в далеких краях». Так может человек потерять свою душу. Теряет ее человек все время. И хорошо, если и все время опять находит ее, борется, чтобы не терять, дрожит над душою своею, как над любимым младенцем своим. Душа — младенец бессмертия, беззащитный и жалкий в условиях окружающего нас мира. Как нужно прижимать к груди своей, к сердцу своему — свою душу, как нужно любить ее, предназначенную для вечной жизни! О, как нужно счищать даже малейшее пятнышко с нее!..

Ибо воля Божия есть «освящение наше» (1 Фес. 4, 3). Чуткая совесть сама изострит зрение для обнаруживания той чуждой пыли, которая лежит на ранах души.

Сын Божий и Сын Человеческий дал нам одну заповедь для жажды: «Будьте совершенны, как Отец ваш Небесный совершен есть». В ней Господь как бы говорит: «Люди, Я не даю вам меры — определите ее сами. Определите сами меру вашей любви к чистоте Моей и вашего послушания этой любви».

*Иоанн, архиепископ Сан-Францисский.  
Апокалипсис мелкого греха. Ч. 9. — М, 2007.*

## ИЗ ПИСЕМ К МОЛОДЕЖИ



Александр Викторович Ельчанинов, (1853—1893 г.г.) — священник Русской православной церкви, церковный историк, литератор.

О. Александр активно занимался педагогической деятельностью, хотел написать книгу для молодежи, как бы в ответ на часто обращаемые к нему, типичные для современного юношества, вопросы. Он завел папку с надписью

«Письма к молодежи»; но этот план его осуществился только после его смерти. В книгу «Записи» вошли выдержки из писем к руководимой им молодежи.

### Из писем к молодежи

Низость и пошлость мотивов у начинающих курить — быть как все, боязнь насмешек, желание придать себе веса. Одновременно — психология труса и жулика. Отсюда - отчуждение от семьи и друзей. Эстетически — это пошлость, особенно невыносимая у девиц. Психологически — курение открывает дверь всему запрещенному, порочному.

Курение и всякий наркоз затмевает наше чувство чистоты, целомудрия. Первая папироска — первое падение, потеря чистоты. Не ложное пуританство, а непосредственное чувство и глубокое убеждение в этом побуждает меня это сказать. Спроси всякого курящего — несомненно, начало курения было для него в каком-то смысле падением.

Христианство научило нас любить и ценить в человеке не его атрибуты и достоинства, а его существенное ядро — его душу, и это оно первое провозгласило абсолютную ценность и единственность в с я к о й человеческой души. Оно же смогло очистить человеческую душу от всего

случайного и греховного и показать ее бесконечную красоту и божественную сущность. Все блага мира ничто перед этой ценностью души – «что пользы человеку, если он приобретет весь мир, а душу свою погубит?». Отсюда вся сила и убедительность слов Христа, когда Он предостерегает от того или иного порока, убивающего душу. Если человек такая великая святыня, то каждое легкомысленное действие по отношению к себе или другому преступно, и разрешить его себе – это значит губить свое святое; каждый грех – это глубокая царапина на прекрасной картине, безобразная морщина на ангельском лице. Берегитесь греха – это значит – берегите себя от растления, разрушения, от смерти души.

*Ельчанинов, Александр. Записи. – М., 1996.*

## **«КОГДА ЧЕЛОВЕК ПРЕВРАЩАЕТСЯ В МУСОР, ЭТО – ТРАГЕДИЯ»**



Из интервью с народной артисткой России Валентиной Дмитриевной Шарykiной, которая в течение 15 лет участвовала в роли очаровательной пани Зоси в телевизионной юмористической программе «Кабачок «13 стульев»», снималась в фильмах «Майор Вихрь», «Приваловские миллионы». Молодежь знает ее по фильмам «Таун Хауз», «Мухтар-1», «Ландыш Серебристый -2»

### **Как бороться с алкоголизмом в нашей стране?**

- Как и наркомания, пьянство – это беда. Должен быть стержень, сила воли, понимание своей личной природы. Одному организм сам выпить не дает (у меня вот такая история), а есть люди, которые могут много пить и не замечают, что с ними происходит. Надо знать себя, доверять близким тебе людям. Ведь если твой организм не выставляет барьера (а у большинства это так), надо уметь запретить себе пить. В жизни все время нужно бороться с самим собой. Запоздалое раскаяние не спасает. Как сказал Пастернак: «С кем протекли мои боренья? С самим собой, с самим собой...».

Раскисать нельзя, только сильный выживает. Природа тому подтверждение: слабый уничтожается. Хочешь быть никчемным насекомым на Земле, значит оставайся им.

**Люди, глядя на Вас, испытывают радость. А Вы сами, в чем находите радость?**

- Я умею находить радость в хороших друзьях, в воспоминаниях о маме, которая была удивительно позитивным человеком, в созерцании природы,

например каштана, который растет у моего дома. Надо уметь радоваться всему – речке, морю, просто наведенному в доме порядку. Я испытываю радость, когда удастся пойти в Храм, помолиться, не только о себе, но и о людях, которым плохо. Я радуюсь тому, что мне посылается Создателем помощь: я любима. Но любовь – это не только страсть. Любовь ко всему тому, чем Создатель окружил человека, наполняет жизнь смыслом и радостью. Ведь даже на доньшке самых зачерствелых душ живет любовь к прекрасному.

**Что Вы посоветуете девочкам в возрасте «первого бала Наташи Ростовой»?**

- Девочка должна помнить, что если она курит, пьет и подражает мужчинам, она, прежде всего, уничтожает в себе материнство.

Она не сможет дать своему ребенку правильное воспитание. Надо иметь свое дело, занятие, которым ты можешь жить без зависимости от того, как сложится твоя так называемая личная жизнь. И еще понимать: отомстить мужчине запоем или изменой нельзя! Вообще никому нельзя отомстить в этой жизни. Только себе самой! Эмоция ненависти разрушительна, это самоуничтожение, это дьяволизм. Мстящая женщина становится непривлекательной. Кому нужна надорванная, эмоционально неустойчивая женщина? Человеку необходимо владеть собой в любой ситуации.

*// Пока не поздно. – 2013. – № 34. – С. 4.*

# ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

## *ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ: НАЧИНАЕМ В ДЕТСТВЕ*

Информация для педагогов и родителей

Ругать курящего подростка практически бесполезно, поэтому профилактика курения должна начинаться значительно раньше – в начальной школе.

О том, как правильно подавать информацию о вреде табака школьникам младшего возраста, рассказывает профессор Александр Александров, руководитель лаборатории профилактики факторов риска неинфекционных заболеваний среди детей и подростков ФГУ ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России.

### **Курящее детство**

Школьники курят очень активно. Резкий подъем количества курящих учеников происходит к концу школы – в выпускном классе курит половина учеников. Причем, в последние годы среди мальчиков наблюдается определенная стабилизация количества курящих, а среди девочек – рост увлечения табаком.

Поэтому среди подростков сохраняется та же тенденция, что и среди взрослых курильщиков. А женское курение среди взрослых за последние десятилетия возросло более чем в два раза – с 9,6 до 20 процентов.

«Как ребенка учат читать и писать в первом классе, так его надо учить и основам здорового образа жизни, — замечает Александров, — к сожалению, этому мало внимания уделяется в школе».

### **Откажитесь от нотаций**

В российской школе профилактика курения носит информационный характер, а зарубежный опыт демонстрирует, что такой принцип работы с детьми не эффективен.

Как показывает практика, обычная лекция дает всего 10 процентов запоминания материала. Но если по тому же вопросу состоялась дискуссия, ее содержание запоминается на 50 процентов. Поэтому лучший способ профилактической беседы о курении – это не рассказ взрослого и даже не диалог с ребенком один на один, а коллективное обсуждение проблемы в группе.

В ней каждый участник сможет высказать свое мнение и послушать не только взрослого, но и всех своих сверстников. Этим методом пользуются учителя, но его можно взять на вооружение и родителям.

### **Придется импровизировать**

Родителям и учителям надо внимательно следить за тем, как они подают информацию о курении детям. Не пересказывайте слово в слово содержание брошюр или популярных сайтов о профилактике курения для взрослых.

«Если вы скажете школьнику, что через 40 лет он умрет от сердечно-сосудистых заболеваний, он вас поднимет на смех, – говорит Александров. – Зато, если девочке объяснить, как курение ухудшает состояние кожи, и мнимая «продвинутость» способна затруднить общение с противоположным полом, результат беседы может оказаться совсем другим».

Мальчикам можно рассказать, что курение ухудшает кровоснабжение органов и тканей. Результат — снижение спортивных результатов. Такая информация более доходчива.

«Но не стоит детям врать, – напоминает специалист, — рассказывать, что курение сделает из них, например, умственно неполноценных, не надо». Ребенок может перепроверить ваши слова и если найдет ложь, больше вам не поверит.

### **Здоровье – не ценность?**

«Есть три стадии использования полученной информации: знание, отношение к нему и поведение, основывающееся на знании и отношении», — рассказывает Александров.

О вреде курения знают даже младшие школьники. Но относятся дети к этому знанию, в основном, легкомысленно, во многом копируя взрослых. Классический пример – «дедушка, который курил и дожил до 90 лет».

«В России вообще отношение к своему здоровью наплевательское – в значительной степени оно определено исторически, — объясняет профессор. — В иерархии жизненных ценностей здоровье всегда занимало далеко не первое место, а лидировала необходимость жертвовать собой ради высоких идеалов».

До сих пор здоровье не относится к числу приоритетных для большинства, и это служит примером подрастающему поколению.

### **Когда пример заразителен**

Курение для большинства взрослых людей – не предмет беспокойства. Во-первых, курят многие родители. Не стесняются дымить на глазах у учеников и сами учителя – среди них курящих - почти 40 процентов мужчин и около 10 – женщин. Даже среди учительниц начальных классов курит почти 7 процентов.

Во-вторых, пока курение подростка не приносит серьезных проблем, на него часто закрывают глаза.

Возможно, именно поэтому часто оказывается неэффективной профилактика будущих проблем, в том числе — употребления алкоголя и наркотиков.

«Практически не бывает наркоманов, которые не начинали бы с курения, — говорит Александров, — я немного утрирую, но это близко к истине».

### **Самое важное**

Начинать профилактику курения среди школьников нужно как можно раньше – и не в виде лекций, а в формате дискуссий, ролевых игр, интерактивных бесед. Подавать информацию надо в виде конкретных примеров и максимально честно. Дети учатся на примере родителей и учителей, и

курение взрослых никак не помогает им ориентироваться на здоровый образ жизни.

Курильщик может позвонить по телефону 8-800-200-0-200 – это «горячая линия» телефонной справочной службы «Здоровая Россия» (звонок для всех регионов 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.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Здоровая Россия: [сайт]. – Министерство здравоохранения РФ, 2013. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/profilaktika-kureniya-nachinaem-v-detstve/> (20.12.2013).

## *ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ*

### Информация для беседы с родителями

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это - настоящая наркомания, и тем более опасная, что многими не принимается всерьез.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая 800 г никотина.

Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах.

Живущие в накуренных помещениях дети (пассивные курильщики) чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота респираторных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает

усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения.

В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии, отмечается отставание в чтении и письме. Заметно возросло количество аллергических заболеваний, так как установлено, что алергизирующим действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке, слабость, вялость, расстройство пищеварения. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие.

Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам - стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам – балеринами, певицами и др.). Курение и школьник - несовместимы. Школьные годы – это годы роста - как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Как определить: курит ли Ваш ребенок?

- Цвет зубов. Как правило, зубы приобретают желтый цвет.
- Неприятный запах изо рта. Постоянное использование жевательных резинок.

- Запах табака от одежды. Понюхайте правый рукав куртки, кофты, рубашки (если ребенок правша, но можно понюхать и левый, в любом случае, один из них будет пахнуть сильнее).

- Цвет пальцев. Те два пальца, которыми Ваш ребенок держит сигарету, а конкретно - зона соприкосновения сигареты с кожей - имеет более темный (желтоватый) цвет. Меняется и цвет ногтей.

- Цвет лица. Оно будет бледноватое, а иногда землистого цвета.

- Голос грубеет. Частое покашливание (особенно по утрам).

- Пассивность, вялость.

Как уберечь Вашего ребенка от пристрастия к курению.

- Не курите сами.

- С самого раннего возраста объясняйте ему, что такое табак и сигареты, историю табакокурения, принцип действия на организм и оказываемый вред.

- Формируйте в своей семье здоровый образ жизни, занимайтесь совместно спортом, поощряйте посещение ребенком спортивных секций и кружков.

- Не погружайтесь с головой в работу, не стоит забывать о своем родительском долге.

Профилактика курения у подростков: информация для школьников и родителей [Электронный ресурс] // Волгоградский областной центр медицинской профилактики: [сайт]. – ГКУЗ Волгоградский центр медицинской профилактики, 2011-2013. – Режим доступа:

<http://vocmp.oblzdrav.ru/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D1%83-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2-%D0%B8%D0%BD.html>, (18.12. 2013).

## *КУРЕНИЕ И ВНЕШНОСТЬ*

### Информация для беседы с девушками

Врачам давно известно, какие именно следы оставляет никотин на женской внешности.

#### **1) Морщины**

«Сморщивающее» и старящее действие курения можно заметить невооруженным глазом. Даже термин в медицине есть соответствующий – «лицо курильщика». В научный оборот его ввел американский доктор Дуглас Модел в 1985 году. Исследования подтвердили, что у курильщиков меняется внешность: кожа гораздо быстрее стареет, появляются «отличительные» морщинки вокруг глаз и губ, несвежий, серый цвет лица, болезненный, изнуренный вид.

#### **2) Дряблость кожи**

Никотин уменьшает выработку коллагена, и разрушает витамин С, участвующий в его синтезе. В итоге, кожа лица и тела курящей женщины теряет упругость на 10-20 лет раньше, чем у женщин некурящих. Салонные процедуры и дорогая косметика этот процесс никак скорректировать не могут – старение идёт изнутри. Особо заметна дряблость по коже лица и внутренней поверхности рук, чуть ниже плеча.

#### **3) Угри и сухость кожи**

Два малосовместимых явления прекрасно уживаются на коже курильщиц. Под воздействием никотина витамин здоровой, молодой кожи – Е разрушается в организме сразу же, как только в него поступает. Угревая сыпь в той или иной степени встречается у 40 % курящих женщин, сухость - почти у всех.

#### **4) Авитаминоз**

Никотин разрушает большинство витаминов, но, в первую очередь витамин С, его дефицит ведёт к нехватке других витаминов. Неприятная новость заключается в том, что как показали исследования, витамин С

полностью несовместим с курением, и, принимая его дополнительно, курильщик рискует ещё больше. Такой замкнутый круг приводит к ослаблению иммунитета, анемиям, хрупкости капилляров и сосудов, ускорению процесса старения... и морщинам!!!

### **5) Пигментные пятна и псориаз**

Кожа под действием курения стареет быстрее, отсюда - проблемы с пигментацией, свойственные беременным и ...пожилым. Только, у беременных всё «рассасывается» само, а у курящих, если не применять салонные процедуры, остается навсегда.

Псориаз — загадочное заболевание, но достоверно известно, что у курильщиков самый высокий риск им заболеть.

### **6) Хрупкие, пожелтевшие ногти**

Из-за постоянного сужения сосудов нарушается доставка витаминов и минералов в ткани ногтей, также никотин въедается в них, придавая желтоватый оттенок.

### **7) Катаракта и другие старческие «радости»**

С возрастом зрение падает у всех, но, курение приближает слепоту на несколько десятилетий. Как показали исследования, свободные радикалы из табачного дыма нарушают белковую структуру хрусталика, а нехватка ферментов и антиоксидантов в организме курящего, только ускоряет процесс его разрушения. Помутнение хрусталика - по-другому, катаракта - самое грозное проявление, от которого не спасают очки, и нет лекарств. Только рискованная операция. Красные прожилки на белках глаз — так же присущи всем любительницам курнуть.

### **8 ) Сухость волос, их истончение и выпадение**

Курение нарушает циркуляцию крови в коже головы, оставляя фолликулы без питательных веществ. Они постепенно хиреют и скукоживаются, а волосы сохнут, секутся и начинают выпадать. Данный механизм напоминает процесс естественного старения волос, но, одно дело, стать подобием одуванчика в 80 лет, и совсем другое - лет так в 35.

## **9) Целлюлит, варикоз и купероз**

Сужение кровеносных сосудов, образование тромбов, ослабление вен, застойные явления в тканях из-за большого количества токсинов — всё это приводит к апельсиновой корке, варикозному расширению вен и лицу в красных прожилках. Данные дефекты косметически убираются с ну — очень большим трудом. Заметьте: выступающие вены на женских руках, встречаются в основном у курящих дам. А меж тем, проблема из той же серии — ослабление тонуса венозной стенки.

## **10) Кариес и желтые зубы**

Белизна зубов хоть и является понятием относительным, но каждая курильщица всё равно за неё борется всеми доступными способами. И не подозревает она, что постоянными химическими отбеливаниями и пастами с царапающими гранулами она просто стирает эмаль, запуская процесс её эрозии и ускоренного разрушения зубов.

## **11) Неприятный запах изо рта и болезни десен**

Жизнь курящего человека сложно представить без жвачки, но как ни пытаются они освежить дыхание — нюх некурящих обмануть всё равно не получается. По рассказам мужчин — очевидцев, с курящей женщиной особенно отвратительно общаться поутру, до чистки зубов. А так как память на неприятные запахи у человека, как известно, сильна, то велик шанс оставить в воспоминаниях совсем не дивный запах ваших духов...

Пародонтоз так же свежести дыхания не способствует. Никотин, откладываясь на зубах и слизистой оболочке полости рта, раздражает нервные окончания, а десны из-за плохого кровообращения в сосудах становятся рыхлыми и воспаляются. Курение притупляет чувствительность, поэтому курильщицы узнают о проблемах в полости рта, когда бывает уже поздно спасать зубы.

Как курение влияет на женскую внешность [Электронный ресурс] // Медужастики: знать, чтобы не бояться: [сайт]. – [Copyright Агиделии, 2010]. – Режим доступа: [meduzhastiki.ru/pagubnye-privychki/](http://meduzhastiki.ru/pagubnye-privychki/) , (18.12.2013).

## *КУРЕНИЕ И СПОРТ - НЕСОВМЕСТИМЫ*

Материал для проведения беседы с подростками, занимающимися в спортивных секциях

Люди, занимающиеся спортом, как правило, имеют отличную форму и хорошую выносливость. Однако если спортсмен сочетает курение со спортивными занятиями, ожидать желаемых результатов от занятий спортом не стоит. Курение негативным образом влияет на спортивные результаты в различных направлениях. А участвовать в спортивных соревнованиях спортсмену будет трудно из-за проблем с дыханием и учащенным сердцебиением. У курящих спортсменов повышен риск возникновения травм, а ушибы и переломы заживают медленнее.

### **Угарный газ в табачном дыме**

Во время курения увеличивается уровень угарного газа в теле человека. В результате, в организме снижается уровень кислорода. Любому спортсмену кислород необходим для легких и мышц. Именно благодаря кислороду в организме, повышается выносливость у спортсмена. Он также необходим для оптимальной производительности мышц. Высокий уровень угарного газа в организме может привести к ухудшению зрения и к снижению когнитивных (когнитивность — способность к умственному восприятию и переработке внешней информации) навыков мышления. Хорошее зрение и когнитивные навыки очень важны для спортсмена во время соревнований.

### **Курение и дыхательная система**

Из-за курения происходит снижение функций работы легких, а именно: затруднено дыхание. Для любого соревнования важно, чтобы у спортсмена была хорошо развита дыхательная система. Часто бывает, что во время спортивного состязания у спортсмена возникают проблемы с дыханием, хотя силы еще не на исходе. Подвергаясь воздействию курения, в организме повреждаются мельчайшие частицы волос, реснички, помогающие защищать организм от пыли и других частиц воздуха, которые могут повлиять на работу

дыхательных органов. Со временем все это может привести к возникновению астмы, бронхита и даже стать причиной более серьезных заболеваний, таких, как рак легких или эмфизема. Спортсмены, которые курят, устают быстрее некурящих. Часто курящие спортсмены жалуются на одышку.

### **Как курение влияет на сердечно-сосудистую систему спортсмена**

Курение влияет на здоровье сердца. Вредные химические вещества, которые содержатся в сигаретах - в их числе никотин и цианид - заставляют кровеносные сосуды сжиматься и заполняют кровь вредными веществами. В результате, повышается кровяное давление, и заметно уменьшается приток крови к мышцам, что может привести к снижению выносливости мышц. Из-за курения у человека, занимающегося спортом, увеличивается нагрузка на сердце. (В результате такой нагрузки увеличивается риск возникновения различных болезней сердца).

### **Костная и мышечная системы курящих спортсменов**

Как показали исследования, у курящих спортсменов увеличен риск возникновения переломов костей и более вероятно, что во время участия в спортивных соревнованиях, или просто на тренировках спортсменов может растянуть ту или другую мышцу тела. Из-за плохого притока крови к мышцам и мозгу, увеличен риск возникновения обморока. Кроме того, курение буквально «сжигает» витамины в организме, особенно кальций и витамин D, в связи с этим, кости становятся хрупкими и подвержены переломам и различным травмам. Плохое кровоснабжение и отсутствие жизненно важных питательных веществ, которые необходимы для костей, связок, мышц и сухожилий, подавляют способность организма быстрее восстанавливаться.

Красота & Здоровье: [сайт]. – Режим доступа: [http://zdorovaya-life.ru/vse\\_o\\_kurenii/73-kurenie\\_i\\_sport.html](http://zdorovaya-life.ru/vse_o_kurenii/73-kurenie_i_sport.html), (16.12.2013).

## *СПОРТСМЕНЫ – ПРОТИВ КУРЕНИЯ*

«Не кури, детям здоровья оставь...». Это слова **Федора Владимировича Емельяненко** (прозвище – Последний император) – российский спортсмен, участник боев смешанных единоборств (сокращенно - ММА), является четырёхкратным чемпионом мира по ММА в тяжёлом весе по версии «Pride FC», двукратным – по версии «RINGS», трёхкратным – по версии «WAMMA», четырёхкратным чемпионом мира и семикратным чемпионом России по боевому самбо, а также заслуженным мастером спорта по самбо и мастером спорта международного класса по дзюдо.

«Я, будучи депутатом и спортсменом, выступаю только за здоровый образ жизни. Употребление сигарет отрицательно влияет на здоровье, снижает силу, скорость, выносливость, под их влиянием страдают быстрота и чёткость реакции. Курение и спорт, курение и здоровье – абсолютно несовместимые вещи», – заявил борец в одном из интервью.

**Константин Борисович Цзю** (Костя Цзю) – бывший абсолютный чемпион мира по профессиональному боксу (по версиям WBC, WBA и IBF). Двукратный победитель юношеских чемпионатов Мира, чемпион Мира и двукратный чемпион Европы по любительскому боксу. Заслуженный мастер спорта СССР по боксу. Константин Цзю разработал свои методы тренировок профессиональных боксёров, которые он успешно применял на протяжении нескольких лет, живя в Австралии. Вернувшись на родину, Константин стал регулярно проводить мастер-классы, демонстрируя свою методику тренировок. Сейчас он тренирует уже двоих известных российских боксеров: Дениса Лебедева и Александра Поветкина.

**Александр Владимирович Поветкин** – всемирно известный российский боксер. Чемпион России 2000 года (категория до 91 кг) и 2001–2002 годов

(категория свыше 91 кг), чемпион Игр доброй воли (2001), абсолютный чемпион России (2002), двукратный чемпион Европы (2002, 2004), чемпион мира (2003), олимпийский чемпион (2004) в любительских соревнованиях. Регулярный чемпион мира WBA в тяжёлом весе (2011 –наст. вр).

Александр Поветкин - организатор Фонда «Возрождение», – общественной организации, цель которой - развитие спорта и воспитание молодежи.

В июле 2013 года на пресс-конференции в г. Владимире российский боксер-тяжеловес презентовал начало работы своего фонда «Возрождение». Его фонд займется поддержкой детского спорта – единоборств, бокса, кикбоксинга. Речь идет как об организации соревнований, так и непосредственно о занятиях. Причем занятия эти будут бесплатны для детей и их родителей. За форму и перчатки тоже платить не придется.

Поветкин говорит, что хочет поддерживать именно детский спорт, с юных лет прививать мальчишкам любовь к здоровому образу жизни, Родине, воспитывать чувство патриотизма и ответственности.

**Наталья Юрьевна Рагозина** – первая в России обладательница звания заслуженного мастера спорта по кикбоксингу (1998). За время занятий кикбоксингом Наталья Рагозина стала пятикратной чемпионкой России, двукратной победительницей первенств мира, Европы и Азии.

Абсолютная чемпионка мира по боксу среди профессионалов во втором среднем весе по версиям WBC, WIBF, WBA, WIBA, IWBf и GBU. По версиям WBF и WIBF в супертяжелом весе.

Обладательница девяти чемпионских поясов.

**Бату Сергеевич Хасиков** – российский кикбоксер, неоднократный чемпион мира среди профессионалов. В его послужном списке имеются победы над такими известными бойцами, как: Альберт Краус, Майк Замбидис, Гаго Драго и др. Кандидат политических наук (РАГС при Президенте РФ), депутат

Народного Хурала Республики Калмыкия (состоит в комитете по делам молодёжи и спорта), лидер Всероссийского общественного движения «За спортивную страну», продюсер промоутерской компании Fight Nights.

**Елена Гаджиевна Исинбаева** – российская прыгунья с шестом. Заслуженный мастер спорта России. Двукратная олимпийская чемпионка (2004, 2008), обладательница бронзовой медали Олимпийских игр - 2012, обладательница 28 мировых рекордов в прыжках с шестом среди женщин. 22 июля 2005 года на соревнованиях в Лондоне впервые в истории женских прыжков с шестом взяла высоту 5 метров. 6 марта 2012 года признана самой успешной действующей спортсменкой России. Принимает активное участие в рекламе, направленной на пропаганду здорового образа жизни.

**Алексей Юрьевич Немов** – знаменитый российский гимнаст, 4-кратный олимпийский чемпион. Имеет Орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения на Играх XXVII Олимпиады 2000 года в Сиднее; Орден Мужества за заслуги перед государством и высокие спортивные достижения на XXVI летних Олимпийских играх 1996 года; за большой вклад в развитие физической культуры и спорта и высокие спортивные достижения.

Поскольку некоторые из выше означенных спортсменов продолжают свою карьеру – данные будут меняться и дополняться. Однако суть остается той же: все их достижения были бы невозможны, если бы вредные привычки стали спутниками их жизни.

## ЦИТАТЫ

о вреде курения, рекомендуемые при оформлении книжных выставок, проведении мероприятий

Человек изобрел и воскуряет почти непрестанно острый и пахучий дым, принося это как бы постоянное кадило демону. Вместо слова Божия усердно сеется слово мирское, вместо ладана – табак.

*Святой праведный Иоанн Кронштадтский*

Табак расслабляет душу, умножает и усиливает страсти, омрачает разум и разрушает здоровье медленной смертью. Раздражительность и тоска – это следствие болезненности души от табакокурения.

*Преподобный Амвросий Оптинский*

Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других.

*Н. Семашко*

Курение – это непрерывная цепь унижений.

*А.Ахматова*

От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой.

*И. Гете*

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.

*О. де Бальзак*

Сигарета – это бикфордов шнур, на одном конце которого огонек, а на другом – дурак.

*Б. Шоу*

Курить – бесам кадить.

*Народная мудрость*

Богу мы кадим руками, а бесам – ртом.

*Поговорка*

## Литература

1. Шарыкина, В. «Когда человек превращается в мусор, это – трагедия» / В. Шарыкина; беседовала М. Кащенко // Пока не поздно. – 2013. – № 34 (дек.). – С. 4.

Народная артистка России в интервью делится своим мнением о том, как бороться с алкоголизмом в нашей стране, чему должен радоваться человека в жизни. Дает совет девочкам, как вести себя, чтобы быть женственной и любимой.

2. Демин, А. Нелекарственное лечение потребления табака и табачной зависимости // Не будь зависим – скажи «Нет!»: наркотикам, алкоголю, курению, игромании. – 2013. – № 7. – С. 46–57.

Об эффективности работы службы бесплатной помощи по телефону, предоставляющей активные телефонные консультации, которые помогают курильщикам бросить курить.

3. Татаринова, Г. О вреде табакокурения и кальянокурения // Биология в школе. – 2013. – № 7. – С. 58-62.

Проблемы раннего табакокурения у школьников, вред этой привычки для развития организма подростков. Материал статьи может быть использован учителями на уроке или на занятиях биологического кружка.

4. Александрова, В. Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни школьников / В. Александрова, И. Болгова // Биология. Первое сентября. – 2013. – № 6 (июнь). – С. 12-19.

Опыт работы педагогов с модулем «Культура здоровья человека» в рамках экологического образования подростков 14-15 лет. Представлены справочные материалы по курению, отрывки из литературных произведений, высказывания знаменитых людей.

5. Телеусов, В. «Граждане, вас интересует рецепт? Открыть? или... не открывать?» // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2013. – № 6. – С. 42-46.

Опыт работы преподавателей школ, медиков Свердловского центра медицинской профилактики с учащимися общеобразовательных учреждений по борьбе против курения.

6. Анташева, Ю. Курение и здоровье: программа по профилактике курения среди несовершеннолетних // Социальная педагогика. – 2013. – № 3. – С. 70-80.

В предлагаемой программе дана информация о вреде курения на организм человека, показаны механизмы влияния рекламы, сверстников, родителей на распространение курения среди несовершеннолетних. В программу включены исследовательские задания по изучению проблем, связанных с курением, смоделированы ситуации и ролевые игры, которые могут помочь подросткам избавиться от вредной привычки.

7. Русинова, Н. Курение в России: социальные различия и тенденции в 1990-е и 2000-е гг. / Н. Русинова, О. Озерова, В. Сафронов // Социс. – 2013. – № 3. – С. 104-113.

Исследование социальной стратификации распространенности курения среди российского населения и его изменения в постсоветской России.

8. Габидуллина, Г. Курение с точки зрения математики: классный час для 6-7-х классов // Здоровье детей. Первое сентября. – 2013. – № 2 (февр.). – С. 10-11.

Необычный подход к профилактике табакокурения среди подростков. Большое внимание уделено пассивному курению и его последствиям.

9. Лашкевич, Н. У нас не курят! // Российская Федерация сегодня. – 2013. – № 2 (февр.). – С. 58-60.

Работа Госдумы РФ над законом «Об охране здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

10. Костина, Т. Дыма без огня не бывает: победить курение – уменьшить число пожаров / Т. Костина, Е. Панкратова, Я. Иванова // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2013. – № 2. – С. 33-40.

Курение, неосторожное обращение с сигаретой часто становится причиной пожара. Сценарий театрализованного представления для учащихся старших классов «Суд над сигаретой» подготовлен воспитанниками подросткового клуба «Пилигрим» (г. Ноябрьск, ЯНАО). Подробно описана методика подготовки мероприятия, использованные слайды и видеоряд.

11. Сальникова, Я. Мифы о курении // Инспектор по делам несовершеннолетних. – 2012. – № 12. – С. 46-47.

Каждый курильщик знает, что курить – плохо, тем не менее, на многих людей развернутая в стране антитабачная кампания попросту не действует. Почему? Думается, что не последнюю роль в приобщении молодежи к этому злу играют широко распространившиеся в народе мифы о курении. Попытаемся их опровергнуть.

12. Шульман, Р. Правда и мифы о табаке // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2012. – № 6. – С. 11-19.

Опыт преподавателя одной из московских школ по проведению занятий по профилактике табакокурения. Даны сценарии нескольких уроков, дополнительные материалы для игровых занятий, домашних заданий.

13. Засимова, Л. Борьба с курением как элемент политики здорового образа жизни / Л. Засимова, Р. Матъянов // Эко. – 2012. – № 1. – С. 146-157.

В Центре фундаментальных исследований НИУ ВШЭ в 2010 году было проведено исследование масштабов курения в Российской Федерации и социально-экономических условий формирования здорового образа жизни. Была отмечена необходимость государственного вмешательства в борьбу с курением, контроль потребления табачной продукции в стране.

14. Файрушина, С. Проблема курения в ракурсе естественно-научных дисциплин // Химия в школе. – 2011. – № 9. – С. 65-70.

Студенты Государственного педагогического института г. Набережные Челны осуществили проект «Вредное воздействие курения на организм человека». Собранный ими материал может быть использован в практике профилактической работы среди учащихся.

15. Левицкая, Е. День без дыма // Молва. – 2011. – 31 мая. – С. 1.

Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака. Он был установлен в 1988 г. Всемирной организацией здравоохранения, когда перед всеми странами была поставлена масштабная задача – в XXI веке никотиномания должна быть ликвидирована.

16. Кавиева, В. Влияние психоактивных веществ на организм человека: конференция в 9-10-х классах // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2011. – № 4. – С. 25-31; № 5. – С. 30-33.

Центр психолого-медико-социального сопровождения г. Перми провел межпредметную (химия, биология, ОБЖ) конференцию и предлагает преподавателям методическую разработку этого мероприятия.

17. Лебедева, О. Курение – личное дело каждого? // Воспитание школьников. – 2011. – № 1. – С. 72-78.

Сценарий классного часа по профилактике никотиновой зависимости с учащимися старших классов.

18. Дик, П. Влияние семьи на подростковое курение // Социс. – 2010. – № 12. – С. 131-133.

Итоги анкетирования студентов Белорусского государственного университета позволили сделать следующие выводы: наиболее опасный диапазон с точки зрения начала курения от 12 до 17 лет; основные усилия по профилактике курения целесообразны именно на этом этапе; характер взаимоотношений в семье непосредственно связан с уровнем подросткового курения.

19. Михеева, Е. Убийцы из сигареты // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2010. – № 3. – С. 11-16.

Вредное воздействие табака на организм человека, состав табачного дыма, разрушение здоровья табачным дымом. Стадии никотиновой зависимости и пассивное курение.

20. Лофиченко, А. Бросить курить? – нет ничего проще! // Свет. – 2010. – № 1. – С. 29-31.

Курение в России и в мире. Решение бросить курить должно быть бесповоротным и окончательным, а приведенные в статье способы покончить с этой вредной привычкой только помогут выполнить эту задачу. Ну а самое мудрое решение – и не начинать курить.

22. Качахидзе, Л. Никотиновая зависимость // Унесенные дымом: вредные привычки: метод. пособие для лекторов. Вып. 2. – М., Православный медико-просветительский центр «Жизнь», 2009. – С. 13-19.

Лекция врача-терапевта, лектора Московского православного медико-просветительского центра «Жизнь» о том, как действует курение на организм человека.

23 Иоанн, архиепископ Сан-францисский. Апокалипсис мелкого греха. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2007. – 223 с.

В поучительных статьях дан анализ духовного состояния современных людей. Архиепископ Иоанн писал об апокалипсисе, совершающемся в каждом из нас, об отступлении, которое берет начало в наших сердцах, поглощенных самолюбием, самоублажением, саможалением. Мы не видим «мелких» грехов, в том числе таких, как курение, привыкли к ним, и они легко овладевают нами.

24. Углов, Ф. Правда и ложь о разрешенных наркотиках. Гл. 9. – М., 2004.

Всемирно известный хирург-практик в форме письма курящей девушке, обращаясь ко всем «представительницам прекрасного пола» убедительно разъясняет, почему именно женский организм тяжело страдает от курения, какие пагубные последствия ожидают девушку, пристрастившуюся к курению.

25. Ельчанинов, Александр (священник). Записи. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 1996. – 172 с.

Автор в своих записях, адресованных к молодежи, пишет о духовном смысле вреда курения.

|                                                                                                                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Введение.....</b>                                                                                                                                                      | <b>3</b>  |
| <b>Статистика курения.....</b>                                                                                                                                            | <b>6</b>  |
| <b>МЕДИЦИНА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ</b>                                                                                                                                           |           |
| <b>Качахидзе Л.Н. Никотиновая зависимость. Лекция врача.....</b>                                                                                                          | <b>9</b>  |
| <b>Углов Ф.Г. Письмо курящей девушке.....</b>                                                                                                                             | <b>15</b> |
| <b>Демин А.К. Нелекарственное лечение потребления табака и табачной зависимости: из рекомендаций «Прекращение потребления табака и лечение табачной зависимости».....</b> | <b>23</b> |
| <b>ДУХОВНЫЙ СМЫСЛ КУРЕНИЯ</b>                                                                                                                                             |           |
| <b>Иоанн Санфранцисский, архиепископ. Апокалипсис мелкого греха.....</b>                                                                                                  | <b>26</b> |
| <b>о. Александр Ельчанинов. Из писем к молодежи.....</b>                                                                                                                  | <b>35</b> |
| <b>«Когда человек превращается в мусор, это – трагедия»: из интервью с народной артисткой В.Д. Шарыкиной.....</b>                                                         | <b>37</b> |
| <b>ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ</b>                                                                                                                                               |           |
| <b>Профилактика курения: начинаем в детстве: информация для педагогов и родителей.....</b>                                                                                | <b>39</b> |
| <b>Профилактика курения у подростков: информация для беседы с родителями.....</b>                                                                                         | <b>43</b> |
| <b>Курение и внешность: информация для беседы с девушками.....</b>                                                                                                        | <b>46</b> |
| <b>Курение и спорт - не совместимы: материал для проведения беседы с подростками, занимающимися в спортивных секциях.....</b>                                             | <b>49</b> |
| <b>Спортсмены против курения.....</b>                                                                                                                                     | <b>51</b> |
| <b>Цитаты о вреде курения, рекомендуемые при оформлении книжных выставок, проведении мероприятий.....</b>                                                                 | <b>54</b> |
| <b>Литература.....</b>                                                                                                                                                    | <b>55</b> |