

## ИСТОРИЯ ТАБАКА: ОТ ЛЕКАРСТВА ДО ЯДА

### В НАСЛЕДСТВО ОТ ТУЗЕМЦЕВ

Испанцы, прибыв в 1492 году на остров Кубу, увидели там туземцев, вдыхающих дым от сжигания листьев растения, которое они считали священной травой и применяли как целебное средство. Приняв на веру этот факт, спутники Колумба вывезли семена растения, получившего название табак, в Испанию и Португалию.

### С ЛЁГКОЙ РУКИ ЖАНА НИКО

Одно из сильнодействующих вредных веществ, содержащихся в табаке, – никотин, получило своё название от имени французского посла в Португалии Жана Нико, который в 1560 году преподнёс семена табака французской королеве Екатерине Медичи, указывая на якобы целебные свойства этого растения. С лёгкой руки Нико табак стал применяться как лечебное средство во многих европейских странах.

### «НЕНАВИСТЬ К ТАБАКУ»

Так назвал своё сочинение король Англии Яков I, в котором резко осуждал привычку к курению, «...противную по виду, отвратительную для обоняния, опасную для мозга, вредную для груди».

Знаменательно, что и в медицинской литературе XVIII столетия появляются доказательства вредности табака.

### СУДЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ГРАФА БОКАРМЕ

Некий граф Бокарме отравил своего шурина веществом, полученным из... табачных листьев. В мозге, печени и других органах отравленного были обнаружены высокие концентрации никотина, который, по заключению врачей, и был причиной смерти.

Нашумевший в середине XIX века судебный процесс графа Бокарме подорвал веру в целительные свойства табака. А тому, что в медицинской практике табак как лечебное средство более не применялся, способствовали работы видных учёных того времени.

### ПРИНУДИТЕЛЬНОЕ КУРЕНИЕ

Американские учёные наблюдали за реакциями курящего пилота. Было установлено, что у него снижается острота зрения и концентрации внимания, хуже становится координация движений, он медленнее принимает решения в стрессовых ситуациях.

По мере того, как кабина самолёта наполнялась табачным дымом, такие же изменения стали наблюдаться у сидевшего рядом некурящего пилота.

**Михаил Петрович Галактионов – герой Великой Отечественной войны, в октябре 1941 года под Орлом он вместе со своими товарищами из Первой гвардейской танковой бригады остановил танки Гудериана, рвавшие к Москве. Участник Курской битвы и штурма Берлина, он сегодня, на 93-м году жизни, пишет воспоминания о своей жизни, полагая, что «труд является главной причиной моего долголетия, что только в постоянном труде работают многочисленные клетки организма и головного моз-**

## СМЕРТЬ ОТ МАХОРКИ

«Закончилось беззаботное детство с началом учёбы в школе: школьной дисциплины, режима школьного дня, учёбы в классе и выполнения уроков дома. Заведующей школой тогда была умная и добрая Евгения Ивановна. Наш первый класс вела и учила Зинаида Михайловна. Обе учительницы работали ещё в царское время, они были добрыми, их уроки – интересными, и все мы в годы учёбы и после их любили и помнили. Их доброта, знание дела и жизни во многом формировали наш характер.

Каждого из нас они знали до школы, поэтому по партам рассаживали с учётом поведения. Меня посадили с девочкой Катей. Ребята подшучивали: «Жених и невеста». Чтобы избавиться от неё, я смазал дёгтем сапожок и вымазал

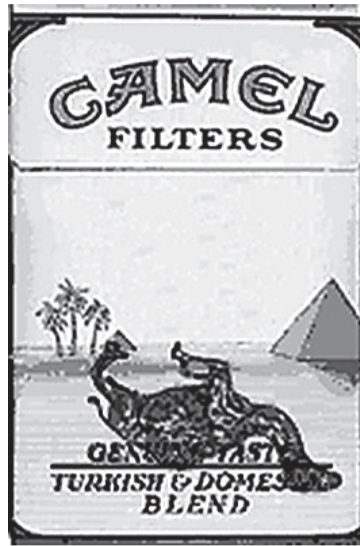
ей чулок. Со слезами она пожаловалась Зинаиде Михайловне и отказалась сидеть со мной. Забегая вперёд, скажу, что через десять лет она так стала моей невестой. Но, к сожалению или к счастью, взаимная любовь оборвалась внезапно и навсегда.

Её место за партой занял мой лучший друг Мармыш. В четвёртом классе он внезапно умер. Причиной смерти стало недетское увлечение курением крепкой махорки. Его смерть оплакивали всем классом. Зинаида Михайловна на столь печальном примере рассказывала о вреде курения. Как и другие одноклассники, я всю жизнь оставался некурящим. Остался в памяти и другой случай. Обе наши учительницы держали кур и кроликов. Зинаида Михайловна посчитала меня способным отрубить голову

курице. Чтобы не выглядеть трусом, я взялся за топор, положил курицу головой на пенёк, замахнулся и... топор повис в воздухе. На меня в упор, не мигая, смотрел молящий глаз курицы. «Руби же», – сказала Зинаида Михайловна. Закрыв глаза, я вслепую опустил топор и отрубил лишь клюв. Тут же торопливо нанёс второй удар и отрубил голову. Не забуду, как уже на земле, всё ещё открытые, осуждающе смотрели её глаза. Они и первая кровь на моих руках долго не давали мне покоя.

Кому-то это может показаться пустяком, но для меня этот случай стал уроком. С тех пор я ни разу в жизни не брал топор или нож. При забое домашних животных я уходил из дома. Характерно, что это переда-

лось моим сыновьям, Саше и Володе. Они тоже не забыли ни одного домашнего животного. Приведу пример. С рыбалки они принесли карпов. Несколько из них поместили в ванную с водой. Трое суток подкармливали их для будущей ухи. За эти дни так свыклись с рыбами, что убить их не смог ни один, ни другой. Положили карпов в ведро с водой, отнесли и выпустили в Волгу. Во время перестройки умов и взглядов, убийств, насилия и грабежей сегодняшней молодёжи такие случаи кажутся смешными».



<http://kuritploxo.ru/page/197>

*Её поцелуй напоминал глоток тёплой водки, которой прополоскали пепельницу.*

## СИГАРЕТА ПРОТИВ КРАСОТЫ

**Современная женщина живёт в постоянном стрессе, будь то неприятности, связанные с работой, или разногласия в семье. Редко удаётся полноценно расслабиться и посмотреть на ситуацию адекватно. У современного человека на этот случай есть множество психологических «привязок», с помощью которых, как ему кажется, он справляется с ситуацией. Один из таких мнимых помощников – это сигарета...**

**Возможно, курение даёт небольшую передышку и помогает в некоторых ситуациях почувствовать себя лучше, ведь курение в первую очередь – это глубокая психологическая зависимость, а также физиологическое подчинение, которое не лучшим образом сказывается на нашей внешности. В чём же причина такого негативного влияния?**

### Когда свобода не в радость

О роли свободных радикалов в процессе общего старения организма и старения кожи в частности сказано немало. Известно, что свободные радикалы и активные формы кислорода играют огромную роль в нормальных физиологических процессах в организме. В норме равновесие оксиданты = антиоксиданты поддерживается ферментами. Нарушение этого баланса в сторону увеличения образования активных форм кислорода и свободных радикалов происходит под воздействием различных внешних и внутренних факторов, в том числе и под воздействием табачного дыма. Такой процесс лежит в основе многих заболеваний.

Любые органы и системы страдают от свободно-радикального окисления, но лёгкие в этом смысле – наиболее уязвимая ткань. В отличие от других органов, лёгкие подвергаются непосредственному воздействию активного кислорода – инициатора окисления, к этому влиянию добавляются агрессивные составляющие сигаретного дыма: окись азота, синильная кислота, аммиак, формальдегид, бензол, смолы, нитрозамины. Под их влиянием лёгкие становятся уязвимыми для микроорганизмов, механическое выведение которых ухудшается из-за повреждения при курении тканей лёгких. Именно поэтому 90% курильщиков страдают различными хроническими заболеваниями лёгких.

### Ферменты-трудоголики

Каким же образом кожа страдает от привычки к курению? Во-первых, ухудшается её снабжение кислородом, все процессы замедляются, мелкие сосуды теряют свою эластичность, становятся хрупкими. Из-за нарушения обмена веществ и на-

капливания продуктов обмена в клетках происходит кальцинирование сосудов, что впоследствии приводит к ряду сердечно-сосудистых заболеваний.

Первый признак ухудшения состояния кожи – изменение её цвета. Наряду с внутренними изменениями на фоне постоянного курения вредные влияния воздействуют и извне: компоненты сигаретного дыма задерживаются в порах и постепенно пропитывают кожу. Твёрдые частицы, копоть, смолы, тёмные красящие вещества придают коже сероватый оттенок. При растворении этих частиц в поте и жире, находящихся в коже, происходит образование кислот и щелочей, которые разрушают поверхностный слой – эпидермис. Кожа при этом лишается защиты, становится обезвоженной, что ведёт к образованию мелких морщинок.

Но самый основной отрицательный эффект кожа получает из-за снижения выработки собственного коллагена. Под воздействием различных внешних факторов, например, солнечного ультрафиолета, загрязнённого воздуха, компонентов сигаретного дыма, повышается активность ферментов, расщепляющих коллаген. При этом «свежего и молодого» коллагена образуется очень мало, а расщепление идёт в больших количествах, так что результатом становится появление новых морщин и изменение овала лица. Интенсивность этого процесса, по заверениям японских ученых, находится в прямой зависимости от количества выкуриваемых в день сигарет. Курение вызывает старение не только кожи лица, но и всего тела.

### Свет мой, зеркальце, скажи!

Если человек курит в помещении, то сигаретный дым может раздражать чувствительную слизистую

### Глядя на юных дев курящих

Куренье, пиво, мат у женщин нынче в моде, а что про это говорят в народе?

Молчит народ, набравши водки в рот полощет зубы, «укрепляет» нервы, чтоб не дай Бог не оказаться первым, Кто осудил бы тот тройной порок.

Идут девчата на обгон, Подростков сзади оставляя, И что им светит впереди, У нас почти что каждый знает.

Но мы не в силах задержать Бросок безумный к вождельню, И только ПАГУБОЙ назвать В пример грядущим поколениям.

**Лев КОЗЛЕНКО**

оболочку глаз, появляется отёчность век, покраснение слизистой, «гусиные лапки» вокруг глаз. Табачный дым, вдыхаемый курильщиком, при температуре 40-50 градусов вызывает трещины зубной эмали и развитие кариеса. Так как зубы имеют пористую структуру, они прекрасно впитывают сажу и деготь из дыма. Аммиак, содержащийся в дыме, растворяется в слюне и образует щелочь, которая разъедает слизистую оболочку ротовой полости. Этот процесс вызывает увеличенную продукцию слюны. И, конечно, горячий сигаретный дым влияет не самым лучшим образом на голосовые связки курящего человека.

Существует мнение, что курение способствует похудению. Даже если этот эффект и наблюдается, то он только психологический: человек курит, вместо того, чтобы есть. Курение может вызывать серьёзный сбой в тонкой структуре гормональной регуляции организма и привести к необратимым изменениям – снижению выработки какого-либо гормона и изменению в тканях организма.

Привычка к курению и привычка к перееданию имеют одну основу – психологическую зависимость, а взаимосвязи между процессом похудения и курением не существует.

Задумайтесь: у человека изначально не было потребности в курении, эти ложные ценности формирует, к сожалению, общество. Вся история курения табака доказывает это. Нужно ли приобретать эту вредную привычку, а затем тратить годы на то, чтобы избавиться от нее?

**Ольга ЗОРИНА**

[www.myJane.ru](http://www.myJane.ru) <http://art.thelib.ru>

## БРОСЬ, А ТО УРОНЯТ

Социологи провели анонимную анкету, в которой спросили: почему вы курите? 60 % девушек ответили: это красиво и модно. А 40 % курят потому, что хотят нравиться мальчикам. И те же молодые люди, ради которых прикуривается первая сигарета, относятся к курению крайне категорично. Среди опрошенных 365 юношей на вопрос, как они относятся к курению девушки, с которой дружат, 84 % ответили отрицательно и всего лишь 15 % остались безразличными, а вопрос «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» вызвал шквал возражений. «Да» не сказал никто.

Согласно статистике курения в России, среди учащихся высших учебных заведений курит 75 % юношей и 64 % девушек. Почти у каждого из них есть ярко выраженная табачная зависимость, которую вызывает никотин. К сожалению, средний возраст начинающего курильщика – 13 лет. Если взглянуть на проблему курения в свете отдельной социальной группы, самой актуальной она будет в среде учащихся средней школы. Причём, причин для беспечности здесь много, ведь достаточно велико воздействие на сознание ученика его сверстников. Кроме того, нельзя забывать о личном стремлении ребёнка к «поспешному взрослению». Влияние также может исходить от родителей или просто от взрослых. Поэтому детям необходимо большое внимание как со стороны родителей, так и со стороны учителей.

Среди пятиклассников 15 % мальчиков и 1 % девочек курят, а к 10-11 классу 53 % мальчиков и 28 % девочек являются заядлыми курильщиками. Статистика курения в России говорит, что у некурящих родителей 15-20 лет назад были всегда некурящие дети, а сейчас ситуация изменилась в худшую сторону. К сожалению, в нашей стране не уменьшается, а постоянно растёт количество курящих подростков 15-ти лет, особенно мужского пола. В 1997-1998 годах курили 24 % мальчиков и 22 % девочек, а уже в 2001-2002 годах процент курящих мальчиков увеличился до 27,4 %, а вот девочек уменьшился до 18,5 %.

К сожалению, смертность от курения растёт с каждым годом всё больше и больше. Так, например, по причине курения ежегодно умирает раньше 26 % регулярных курильщиков сигарет. Многие из них могли бы продлить свою жизнь на двадцать лет, если бы бросили курить пять лет назад.

Пик курения среди россиян приходится на 20-29 лет, как раз на деторождаемый возраст. Курение во время беременности приводит в 5 случаях из 100 к внутриутробной гибели плода. Также резко увеличивается риск выкидыша и задержки внутриутробного развития. Ребёнок курящей женщины весит при рождении в среднем на 250 граммов меньше, чем у некурящей.

Бросить курить никогда не поздно. Остановись сейчас, и ты продлишь свою жизнь на 15-20 лет.

<http://ne-kurim.ru>

### ОБНАДЁЖИВАЮЩАЯ НОВОСТЬ!

29 апреля 2011 года коллегия министерства образования Саратовской области решила: «Управлению общего образования министерства образования области: 2.1. Совместно с Саратовской региональной общественной организацией трезвости и здоровья, ГАОУ ДПО «Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», органами местного самоуправления, осуществляющими управление в сфере образования, обеспечить реализацию в 2011/2012 учебном году регионального проекта создания школьных центров «РОСС».

Это означает, что парламентам трезвости, ратушам за трезвое подрастающее поколение, открываются двери всех школ области и им обеспечивается поддержка работников министерства.

**Редактор  
В. И. ВАРДУГИН**

**Газета «Вопреки»  
издается с декабря 1994 года.  
Распространяется бесплатно.**

**Учредитель - Саратовская региональная  
общественная организация трезвости и здоровья**

**Адрес редакции: 410002, г. Саратов,  
ул. Е.Ф. Григорьева, 45. Телефон: 23-68-10.  
E-mail: OT45@yandex.ru www.otsar.ru**

Газета зарегистрирована Поволжским управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о средствах массовой информации (г. Саратов). Свидетельство № С 1623. Номер подписан в печать 23 мая 2011 г. по графику — в 16.00, фактически — в 15.30.