



Здоровье — первое богатство,  
счастливое супружество — второе.

№ 4 (27) 2011

### СВОБОДА ВМЕСТО ПРИВЫЧКИ

Стоит ли бросать курить? Этот вопрос не раз задавал себе каждый курильщик. В том, что курение вредит нашему здоровью, не сомневается уже никто, даже производители табачных изделий. Но что делать, когда ты уже практически сросся с сигаретой, сроднился с ней, когда она для тебя — палочка-выручалочка, отдых, снятие стресса, помощь в работе?

4

### МОЖЕТ ЛИ БОГ ПОМОЧЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Для того чтобы дать ответ на этот вопрос, важно задать еще один: является ли курение грехом с Божьей точки зрения?

6

### ДЕТИ И КУРЕНИЕ

Почему дети курят? Что делать, если ваш ребенок начал курить?

8

### КУРЕНИЕ ПОВРЕЖДАЕТ ДНК В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ

Эти данные появились в январе 2011 г.: для того чтобы компоненты сигаретного дыма, который вы вдохнули, начали повреждать вашу ДНК, понадобится всего 15-30 минут — к такому выводу пришли ученые Университета Миннесоты и Национальная химическая ассоциация.

12

### ЧТО СПРЯТАНО В СИГАРЕТНОМ ДЫМЕ?

Сигареты могут выглядеть совершенно безобидно: слои табака, завернутые в белую бумагу, — привычная картина. Однако когда сигареты горят, они высвобождают опасный «коктейль» из 4000 химических веществ, включающих по крайней мере 80 канцерогенов, сотни ядов и наркотик никотин, а также множество дополнительных веществ, делающих вкус сигарет приятнее и желаннее.

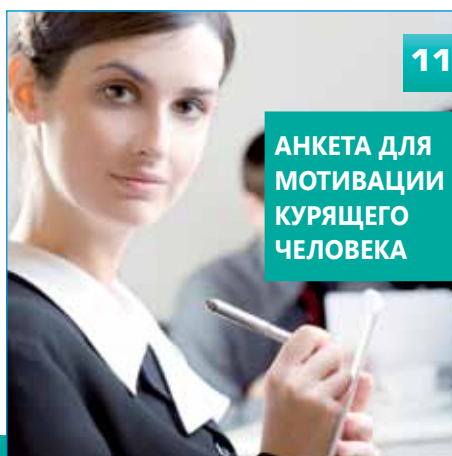
14



ХОТИТЕ ЗАКУРИТЬ?

Употребление табака представляет собой одну из самых больших опасностей для здоровья людей, сообщает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). В целом, на данный момент в мире насчитывается около 1,3 млрд курящих. По данным ВОЗ, курение занимает второе место в списке причин преждевременной смерти людей: ежегодно оно убивает около 5 млн человек, в среднем одного человека каждые 6 секунд.

2



11

АНКЕТА ДЛЯ МОТИВАЦИИ КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА



Пройдите данный тест и определите степень вашей никотиновой зависимости

16

ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА



Употребление табака представляет собой одну из самых больших опасностей для здоровья людей, сообщает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). В целом, на данный момент в мире насчитывается около 1,3 млрд курящих.



## ▼ ХОТИТЕ ЗАКУРИТЬ?

По данным ВОЗ, курение занимает второе место в списке причин преждевременной смерти людей: ежегодно оно убивает около 5 млн человек, в среднем одного человека каждые 6 секунд. ВОЗ заявляет, что из 850 млн жителей Европы 100 млн умрут вследствие причин, связанных с курением. Каждый десятый случай смерти среди взрослых происходит из-за употребления табака. При сохранении нынешних тенденций к 2030 г. в результате курения ежегодно будут умирать более 8 млн человек. Почти половина из более чем 1 млрд курильщиков в мире умрут преждевременно от болезней, спровоцированных табакокурением.

Расходы, связанные с потреблением табака, наносят сокрушительный удар по экономике. Помимо значительных расходов общественного здравоохранения на лечение болезней, вызванных курением, потребители табака менее работоспособны, в связи с тем что они больше болеют. А те, кто умирает преждевременно, лишают свои семьи необходимых средств к существованию.

Между курением и нищетой существует неразрывная связь. Многие исследования показывают, что в некоторых странах с низким уровнем дохода до 10% общих расходов самых бедных семей приходится на табак. Это означает, что в таких семьях остается меньше денег на такие важные статьи расходов, как продукты питания, образование и медицинская помощь. Все вышеперечисленное побудило ВОЗ объявить борьбу с курением приоритетом общественного здравоохранения.

Международный еженедельник «The Economist» в 2007 г. обнародовал результаты масштабного исследования пристрастия к курению и количества заядлых курильщиков в разных странах мира, которое было проведено ERS — солидной исследовательской компанией, занимающейся разнообразными опросами массовой и сегментированной аудитории почти во всем мире свыше 100 лет. Украина в мировом рейтинге самых курящих стран оказалась на ВТОРОМ месте (и это без учета табака-самосада, махорки, контрабанды, конопли)! Основным показателем в исследовании было потребление сигарет на душу населения. На каждого гражданина Украины тогда приходилось около 7 сигарет.

### Статистика потребления табака в Украине

Результаты глобального опроса взрослого населения относительно употребления табака (GATS), обнародованные в сентябре 2010 г., продемонстрировали следующее:

- 28,8% взрослых граждан Украины (11,5 млн) курят табак;
- 34% работающих подвергаются воздействию табачного дыма на работе; дома и в учебных заведениях — по 24%;
- среднее количество сигарет, выкуренных за день курильщиком, — около 17;
- средний возраст, когда украинцы начинают курить ежедневно, — 17 лет;
- среднемесячные расходы на сигареты — около 143 грн.;
- ежегодное пополнение числа курящих в Украине (по данным ВОЗ) составляет не менее 100 тыс. человек;

- связанные с курением болезни ежегодно уносят жизни 37 тыс. мужчин в возрасте 35-69 лет;

- за последние 20 лет количество курящих женщин в Украине увеличилось в 4 раза (по данным НИИ кардиологии).

Государственный комитет статистики Украины утверждает, что каждый год от заболеваний, которые развиваются вследствие курения, умирает почти 100 тыс. человек. Вместе с тем объемы производства табачных изделий увеличились за последние 5 лет в два раза. Судите сами: на одного гражданина Украины (курящего или некурящего) приходится свыше 2500 сигарет в год — почти 7 ежедневно.

По данным Госкомстата, в Украине постоянно возрастает количество курящих среди детей 12 лет и старше. Шокирующими являются данные Главного управления Донецкой области: 27,5% молодежи от 12 до 18 лет употребляют табак, причем половина из них выкуривает за сутки 16-20 сигарет (то есть практически пачку!). Лидером среди областных центров Украины по количеству курящих является Харьков. В области сегодня курят 75% мужчин и 23% женщин. Самый низкий процент курящих — на западе и юге Украины: 63% населения.

### Курение повышает риск развития заболеваний

По сравнению с некурящими, длительно курящие в 13 раз чаще страдают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка. Курильщики составляют 96-99% всех

больных раком легких. Каждый седьмой длительно курящий страдает облитерирующим эндартериитом — тяжелым заболеванием кровеносных сосудов, что зачастую приводит к ампутации конечностей. Курение во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза. При длительном употреблении никотин вызывает физическую зависимость — одну из самых сильных среди известных наркотиков. Однако «тяжелым» наркотиком никотин не считается, т. к. его психоактивное действие является сравнительно слабым (он не вызывает изменения сознания).

Группы английских ученых из университетов Ньюкасла, Уэльса, Нортумберленда, Вестминстера и Тиссайда опросили более 700 человек и пришли к выводу, что курение оказывает негативное воздействие как на краткосрочную, так и на долгосрочную память. Типичный заядлый курильщик (более 15 сигарет в неделю) имеет на 22% больше связанных с памятью проблем, чем некурящий. У тех, кто курит редко (1-4 сигареты в неделю), таких проблем больше на 12%.

### Курение и рак

Благодаря многолетним исследованиям, была точно установлена связь между курением и возникновением рака. Курение — практически самая значимая причина развития рака в мире. В Великобритании, например, одна из четырех смертей по причине рака связана с курением. В той же стране вследствие курения умирает в 5 раз больше людей, чем погибает в ДТП, от передозировки наркотиков, убийств, суицидов и ВИЧ-инфекции вместе взятых.

### Какие виды рака развиваются на фоне курения?

Курение является причиной развития рака легких в 9 из 10 случаев этого заболевания. При раке легких наблюдается самая низкая выживаемость по сравнению со всеми другими видами рака. Однако хорошая новость состоит в том, что большую часть этих смертей можно предотвратить, если своевременно отказаться от употребления табака.

Курение повышает риск развития более десятка других видов рака, включая рак ротовой полости, глотки, гортани, носа и околоносовых пазух, пищевода, печени, поджелудочной железы, желудка, почек, мочевого пузыря, простаты, кишечника, груди, шейки матки и яичника, а также возникновения некоторых видов лейкемии.

Вы, наверное, встречали людей, которые большую часть своей жизни курили и при этом дожили до глубокой старости. Также вы, возможно, встречали тех, кто никогда не курил и заболел раком. Означает ли это, что курение не приводит к развитию рака? Нет. Курение во много раз повышает риск развития рака. Половина курящих умирают от рака или других связанных с курением заболеваний.

### Как курение вызывает развитие рака?

Табачный дым содержит по крайней мере 80 различных веществ, которые способствуют развитию рака. Когда люди вдыхают дым, канцерогены попадают в легкие и с током крови распространяются по всему организму. Ученые выяснили, что эти канцерогены повреждают ДНК и изменяют важные гены; как результат, клетки с измененной ДНК растут и делятся бесконтрольно — развивается опухоль.

### Пассивное курение

Вдыхая дым, пассивный курильщик также подвергается повышенному риску развития рака легких (на 25%), глотки и гортани, возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Даже 30 мин пассивного курения ухудшают приток крови к сердцу. Не существует безопасной для человека дозы дыма; как только вы его вдыхаете, вы запускаете механизм саморазрушения.

### Химические вещества, которые вдыхает пассивный курильщик

Существует два источника сигаретного дыма, попадающего в дыхательные пути человека:

1) непосредственное вдыхание табачного дыма через конец сигареты, находящийся во рту;

2) вдыхание дыма, который выделился из свободного конца сигареты. Пассивное курение включает преимущественно вдыхание этого дыма. При этом он в 4 раза более токсичен, чем тот, который вдыхает курящий человек во время затяжки!

Ниже перечислены токсические, канцерогенные вещества, вдыхаемые пассивным курильщиком:

- окись углерода (угарный газ) — в 3 раза больше, чем в дыме «из первых рук»;
- кадмий — в 5 раз больше;
- полициклические ароматические углеводороды — в 3-10 раз больше;
- нитрозамины — в 10-40 раз больше;
- бензол — в 15 раз больше;
- аммиак — в 40-70 раз больше.

Интересно, что за один год действия (действует с 2006 г.) запрета на курение в общественных местах в Великобритании, по подсчетам ученых, 400 тыс. британцев бросили курить и было предупреждено 40 тыс. смертей от заболеваний, связанных с курением, в следующем десятилетии. Не мешало бы и нам, украинцам, провести такой эксперимент.

### Чем вызвано пристрастие к сигаретам?

Ответить на этот вопрос могут даже школьники: это наркотик никотин. Никотин является также нейротоксином — ядом, убивающим нервные клетки. Именно из-за этого вещества растение табака охраняют от поедания травоядными животными. В сигаретах уровень никотина достаточный, чтобы вызвать острое отравление при курении первой сигареты и хроническое отравление у привычного курильщика, при этом у

курильщика возникает никотиновая зависимость — потребность во все новых и новых дозах. Никотин вызывает такую же зависимость, как героин или кокаин.

Сигареты изготавливаются для того, чтобы вы быстро получили очередную порцию никотина. Из сигаретного дыма он попадает в мозг всего за 10 секунд, и вот вы уже чувствуете удовлетворение. Никотин является стимулятором, учащающим частоту сердечных сокращений, он повреждает и другие части вашего тела, мозг в том числе. Курильщики получают удовольствие от курения, так как никотин стимулирует выделение мозгом дофамина, а это вещество отвечает за чувство удовольствия. Поэтому у курильщика наряду с никотиновой зависимостью возникает ассоциативная зависимость от вкуса сигаретного дыма, самого процесса курения, так как человек подсознательно хочет испытать пережитое ранее удовольствие. Особенно это актуально на фоне негативного стресса, депрессии, одиночества.

Никотиновой зависимостью можно объяснить неприятные симптомы, возникающие на фоне отказа от курения (абстиненция), они знакомы всем, кто пробовал бросить курить: непреодолимое желание закурить, раздражительность, злость, снижение концентрации внимания, усталость, бессонница. Однако как только организм адаптируется к отсутствию никотина, эти симптомы начинают ослабевать и исчезают приблизительно через месяц.

### Почему люди курят?

Люди курят по разным причинам. Однако, несмотря на это, в результате у человека развивается зависимость, так как сигареты содержат никотин.

Многие люди заявляют, что курение помогает им справляться со стрессом. Но никотин — это стимулятор, поэтому он не даст вам возможности расслабиться. Другие причины курения:

- как помощь при разрешении трудных ситуаций;
- возможность покурить в кругу друзей во время общения;
- как предлог для нового знакомства или разговора;
- чтобы выглядеть более уверенно;
- как средство снижения массы тела;
- использование сигарет, когда скучно или одиноко.

Выяснив причину, почему и зачем вы курите, вы сможете успешнее бороться с этой зависимостью.

### Отказ от курения спасает жизнь

Отказ от курения — самый лучший и при этом совершенно бесплатный фактор защиты от различных заболеваний. Исследования показывают, что в странах, где уменьшилось количество курящих, снизились показатели смертности от рака, в частности рака легких.

Примите правильное решение — откажитесь от курения.

### Будьте здоровы!



# СВОБОДА ВМЕСТО ПРИВЫЧКИ



Стоит ли бросать курить? Этот вопрос не раз задавал себе каждый курильщик. В том, что курение вредит нашему здоровью, не сомневается уже никто, даже производители табачных изделий. Но что делать, когда ты уже практически сросся с сигаретой, сроднился с ней, когда она для тебя — палочка-выручалочка, отдых, снятие стресса, помощь в работе?

Однажды на приеме один из моих пациентов на вопрос, хочет ли он бросить курить, ответил: «Да, но с такой работой разве бросишь?» Как вы думаете, кем он работает? Он — водитель.

История болезни курильщика очень проста: сначала он пробует, потом ему нравится, помогает общаться, расслабляться или собираться с мыслями, а затем вдруг, когда он пытается (или вынужден) прожить хотя бы пару дней без сигарет, он понимает, что возникла проблема. Теперь есть несколько вариантов: просто смириться с этим, не пытайтесь отказаться от курения (умираешь ведь не быстро); попытаться отказаться и, потерпев неудачу, потом уже смириться; вновь и вновь пытаться; гордиться своей привычкой; все-таки бро-

сить курить и чувствовать себя лучше.

Мне по душе последний вариант. Бросать курить навсегда. А почему бы и нет? Конечно да! Кроме вас этому событию обрадуется также кто-то из ваших родных или друзей.

Марк Твен был прав на 100%, когда сказал: «Бросать курить легко — я сам делал это сотни раз». Не закурить вновь — вот основная проблема. Как сказал бы верующий человек: раскаяние в грехе можно, хоть это и сложно, но вот потом жить и не делать того, что совершал тысячи раз... Для этого нужно что-то необычное, сильное, может быть даже сверхъестественное. Верующий человек называет это благодатью. Вот и я как доктор, верующий доктор, открою курящему человеку 21 секрет «благодати» чистого воздуха. 21 секрет, как бросить курить

и не сорваться. Но есть одно условие: этим советам нужно следовать ежедневно. И все. Уже через неделю вы станете некурящим. За этим стоит 9 лет моей работы (и не только моей) с курящими людьми.

## 1. Правило первой сигареты

Начать нужно именно с этого: после утреннего пробуждения постарайтесь на максимально возможное для вас время отложить выкуривание первой сигареты — на пару часов, до обеда, до вечера. Это правило сразу поможет вам значительно снизить количество выкуренных сигарет. **Главная мысль: не выкурите первую, не будет и второй.** Но для начала просто научитесь оттягивать время — немного подождите, потерпите.

## 2. Закон волны

Желание закурить подобно волне. Сильное желание (пик волны) длится не более 3-5 минут. Именно столько нужно переждать, а не весь день или всю жизнь. Так устроен наш мозг, и это очень хорошо. Волна желания может накатить снова, но передышка между волнами вам обеспечена. Учтите: передышка длится дольше, чем пик волны. Поэтому потерпеть необходимо только тогда, когда хочется курить. **Главная мысль: терпеть нужно не все время — это раз; желание закурить будет приходить все реже и реже — это два.** Могут накатывать «цунами», минут на 15-20, особенно поначалу, но потом вы о них забудете. Вот такой «серфинг».

## 3. Птицы-мысли

«Ты не можешь птицам запретить летать над твоей головой, но ты можешь запретить им свить на твоей голове гнездо». Мы не можем запретить мысли «покурить» появиться в нашей голове, но нам вполне под силу не разрешить этой мысли перейти в действие. Поэтому смело обрывайте ваши «курительные мысли» при помощи всех выше- и нижеизложенных секретов. **Главная мысль: мыслями можно управлять.**

## 4. Самая правильная жидкость

Выпивайте по 8 стаканов чистой негазированной воды — это ускорит выведение никотина из организма. Следующие 2 недели не пейте ничего, содержащего кофеин (кофе, черный чай, кола, энергетики) и алкоголь. Кофеинсодержащие напитки резко обостряют желание закурить, а алкоголь растормаживает мозг, снижая контроль над мыслями и действиями. **Главная мысль: кофе и сигарета — родные брат и сестра.** Сигарета не будет «вкусной» после воды или сока, чего не скажешь о кофе.

## 5. «Никотиновый паразит»

Пока вы курите, внутри вас живет «никотиновый паразит», который питается никотином и постоянно требует, чтобы вы курили, поставляя ему пищу. Чтобы избавиться от него, нужно 4 дня прожить без никотина — и «паразит» умрет и перестанет вас мучить. **Главная мысль: физическая зависимость от никотина исчезает за 3-4 дня.** На 5-й день вам станет значительно легче.

## 6. Переключение

За 45 секунд мозг можно легко заставить думать о чем-то другом. Чтобы проиллюстрировать это, прошу вас внимательно прочитать то, что написано ниже.

Представьте себе следующую ситуацию. Вам бесплатно досталась путевка на двоих. Вы приезжаете на Гавайские острова, о которых так много слышали и мечтали. Сойдя с трапа самолета, вы попадаете в атмосферу теплого, нежного солнца и тропической экзотики. По дороге в гостиницу вы проезжаете мимо городского рынка, являющего собой пышную картину изобилия и богатства окружающих мест. Вашему взору открываются бесконечные ряды прилавков, которые буквально ломятся от плодов папайи, манго, кокоса и других экзотических фруктов. Все это зрелище наполняет ваше сердце радостным предвкушением плодотворного отдыха и новых впечатлений. Красивый маленький отель на берегу океана, личный пляж, номер люкс, полный холодильник еды, пальмы, песок, красота!..

А теперь представьте другое. Однажды вы возвращаетесь с работы на машине. Позади длинный суматошный день, вы устали, хотите есть, настроение подстать погоде. А погода пасмурная, моросит дождь, словом, поздняя, холодная, промозглая осень. Вы сворачиваете за угол и вдруг видите, что впереди дорогу переходит кошка с маленькими котятками. Прежде чем вы смогли затормозить, один за другим слышатся несколько легких ударов. «О, нет!» — пронесется у вас в голове. Вы останавливаете машину, выходите и с ужасом обнаруживаете, что у края дороги неподвижно лежат два котенка. Кошка мечется между погибшими и оставшимися в живых детенышами. Она, похоже, всем своим нутром переживает произошедшую трагедию...

Теперь скажите, вы еще продолжаете думать о гавайской идиллии? Нет? А история ведь была очень увлекательной и запоминающейся. Почему же вы забыли о ней так быстро? Этот психологический феномен — наглядная демонстрация того, как наш мозг концентрирует свою деятельность на одной конкретной идее в определенный промежуток времени. **Главная мысль: мозг может быстро переключаться.** Поэтому, когда появится желание закурить, срочно начинайте думать о Гавайях. Или о котятках. Переключайтесь — это работает!

Продолжение на с. 10

## Табак — медленно действующий яд



Табак — медленно действующий, но коварный и весьма вредный яд. Действие его сказывается на организме, в какой бы форме он ни употреблялся; он тем более опасен, что действует медленно, вначале едва заметно. Он сперва возбуждает нервы, а затем парализует их. Он расслабляет и помрачает мозг. Часто он действует на нервы сильнее, чем спиртной напиток. Он более коварный враг, и последствия его действия на организм очень трудно устранить. Употребление его вызывает потребность в спиртных напитках и во многих случаях полагает основание для пьянства.

Употребление табака связано с неудобствами и расходами; эта вредная привычка оскверняет человека и неприятна для окружающих. Все же поклонники табака встречаются везде. Почти невозможно пройти через толпу, без того чтобы какой-либо курильщик не пустил клубы отравленного дыма вам в лицо. Неприятно и вредно находиться в вагоне поезда или в помещении, где воздух насыщен парами алкоголя и табачным дымом. Люди упорно продолжают отравлять себя этим ядом, но какое право имеют они осквернять воздух, которым дышат другие?

- Легкие человека развиваются до 12-летнего возраста, способны восстанавливаться до 18-летнего возраста, а потом утрачивают эту способность.

- Несмотря на выдох, дым после последней затяжки остается в альвеолах еще 20 мин.

- Кроме никотина сильную зависимость вызывает аммоний (составляющее вещество табачного дыма).

- Никотиновые рецепторы в мозге истощаются через 6 мес – к этому времени мозг начинает «чувствовать себя» совсем не курящим.

- Если вы хотите похудеть с помощью курения, тогда лучше сразу привить себе рак.

- Риск заболеваний от курения является в три раза больше, чем от плохой экологии.

- В электронной сигарете при образовании искусственного дыма выделяется опаснейший канцероген – диэтиленгликоль.

- 1 час в день, проведенный рядом с курящим человеком, равен 20 годам проживания в доме из асбеста.

- Облучение от выкуривания одной пачки сигарет в день в течение года равно тому, как если бы вам сделали за год 200 рентгеновских снимков, то есть 4 раза в неделю.

- Бойтесь поправиться, если бросите курить? Вред от одной пачки сигарет равен такому, который могут причинить вам 50 кг избыточного веса.

- Большинство химических веществ, входящих в состав табачного дыма, – боевые отравляющие вещества!

- Расходы бюджета на здравоохранение для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания в 6 раз выше, чем доходы от акцизов при продаже табачных изделий.

- Риск возникновения депрессии у курильщика в 4 раза выше, чем у некурящего человека.

- Сверхпассивное курение – это просто пребывание в комнате, в которой вещи, предметы, одежда, стены покрыты табачной смолой из-за постоянного курения, даже если в настоящий момент в этой комнате никто не курит.

# МОЖЕТ ЛИ БОГ ПОМОЧЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Чтобы ответить на этот вопрос, важно задать еще один: является ли курение грехом с Божьей точки зрения? Священное Писание дает ясный ответ: «Да».

Одна из Десяти Заповедей гласит: «Не убивай» (Исх. 20:13). Она запрещает не только убийство других людей, но и собственное уничтожение. Апостол Павел пишет: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор. 6:19, 20). «Итак умоляю вас, братья, милосердием Божиим, представьте тела ваши в жертву живую, святую, благоугодную Богу, для разумного служения вашего, и не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что есть воля Божия, благая, угодная и совершенная» (Римл. 12:1, 2).

Курение отрицательно влияет не только на легкие, но также на мозг, притупляя самые сложные его функции, отвечающие за совесть, нравственность, ответственность, способность предвидеть последствия и т. п. Так как Бог общается с человеком посредством его мозга, то все, что притупляет работу последнего, затрудняет духовное и нравственное обновление личности. Таким образом, курение становится препятствием в общении человека с Богом, а это очень опасно.

Во времена неведения, когда люди не знали о пагубных последствиях курения, Бог не вменял эту привычку в грех, но с тех пор как человеку стало известно о разрушительном влиянии табака, на нас лежит ответственность за искоренение этого зла. В древние времена Бог дал особые указания по поводу греха неведения: «Если кто согрешит и сделает что-нибудь против заповедей Господних, чего не надлежало делать, и по неведению сделается виновным и понесет на себе грех, пусть принесет к священнику в жертву повинности овна без порока, по оценке твоей, и загладит священник проступок».





его, в чем он преступил по неведению, и прощено будет ему» (Левит 5:17, 18). В Новом Завете, простираящемся до настоящего времени, не нужно приносить в жертву животных, потому что в древности они указывали на грядущего Иисуса Христа. В наши дни каждый, согрешающий по неведению, может в молитве обратиться к Богу, прося прощения за непреднамеренный грех, веря в то, что благодаря жертве Иисуса Христа вина человека прощается, и начать жить новой жизнью.

Но вернемся к главному вопросу: может ли Бог помочь бросить курить, или Он только требует, чтобы человек сделал это сам? Через пророка Исаию Бог говорит: «Может ли быть отнята у сильного добыча, и могут ли быть отняты у победителя взятые в плен? Да! так говорит Господь: и плененные сильным будут отняты, и добыча тирана будет избавлена; потому что Я буду состязаться с противниками твоими» (Исаии 49:24, 25). Бог заверяет, что Он может спасти тех, кто попал в руки сильных врагов, будь-то буквальные враги или вредная привычка.

Чтобы мы могли испытать на себе спасительную силу Божью, необходимо прислушаться к Его советам.

**1** «Просите, и дано будет вам» (Матф. 7:7). Мы должны попросить, чтобы Бог помог нам. Он не будет никогда навязывать Свою помощь.

**2** Верьте в то, что Бог слышит вас и уже помогает вам. При этом помните, что выбор — курить или не курить — остается за вами, важно не только первое решение, но и последующие ежедневные и ежечасные усилия, направленные на борьбу с вредной привычкой. То, что Бог помогает вам, не означает, что Он будет делать все за вас. Ваша вера в Его силу проявляется в содружестве с Ним.

**3** Действуйте: бросайте курить раз и навсегда. Все попытки превратить отказ от табака в длительный, постепенный процесс обречены на неудачу. Бросайте вредную привычку сразу после молитвы.

**4** Не оборачивайтесь назад и не заигрывайте с грехом, т. е. не идите туда, где курят, где вы привыкли курить, не стойте у витрин с сигаретами. Помните, что грех начинается тогда, когда мы решаем проявить непослушание Богу. Это происходит вначале в мыслях и чувствах, а затем — в действиях. В Послании апостола Иакова эта мысль отчетливо прослеживается: «И пусть никто не говорит, подвергшись испытанию: «Это Бог меня искушает». Бога нельзя искушать злом, и Он никого не искушает, но каждый человек искушает себя сам: его увлекают и манят собственные желания. А желание, застав, рождает грех. Грех же, созрев, производит на свет смерть» (Иак. 1:13-15, современный перевод Нового Завета «Радостная весть»).

Приняв решение поддаться своим чувствам и пойти против воли Божьей, человек согрешает в уме, утрачивает Божью помощь, и тогда грех на уровне поступка — лишь дело времени. Когда вы испытываете сильное искушение — молитесь, просите Божьей помощи, боритесь с назойливыми мыслями о курении с помощью духовных песен, полезных дел. Помните, что острота искушения длится недолго.

**5** Поймите силу привычки. Бывает так, что после обращения к Богу желание курить пропадает раз и навсегда. Это результат Божьего вмешательства. Однако даже если желание курить не пропадает, не считайте, что Бог не действует.

Все привычки поведения, в том числе и курение, формируются на физиологическом уровне в нашем мозге. Привычки никуда не пропадают. Но старые привычки можно победить новыми! Для этого, конечно, нужно время. Всякий раз, когда вы выбираете Божий путь, т. е. говорите сигарете «нет», в вашем мозге формируется новая привычка. Со временем она станет доминировать над старой, и вам будет легче не курить, чем курить. Это также будет результатом Божественной победы в вашей жизни.

**6** Откажитесь от других вредных привычек. Многие люди, бросившие курить, свидетельствуют, что им нужно было отказаться и от употребления спиртных напитков и кофе, которые провоцировали тягу к табаку.

**7** Не сдавайтесь, даже если вы упали! «Дети мои! сие пишу вам, чтобы вы не согрешали; а если бы кто согрешил, то мы имеем ходатаю пред Отцем, Иисуса Христа, праведника; Он есть милостивление за грехи наши, и не только за наши, но и за [грехи] всего мира» (1 Иоан. 2:1, 2).

Борьба с зависимостью — это борьба со злыми силами тьмы, которые пытаются удержать человека в плену его чувств вопреки доводам разума. Если сатане удастся привести к падению человека, принявшего решение жить согласно Божьей воле, он очень радуется. Он сразу же навеивает человеку мысли, что ничего не получится, что освобождение невозможно. Не верьте этому! Попросите прощения у Бога, нашего любящего Отца, проанализируйте причину падения (скорее всего, вы позволили себе увлечься грехом) и боритесь дальше. Не давайте чувству вины сковать вас. Ведь в конечном итоге никто не помнит проигранного сражения, но все помнят проигранную войну!

Итак, Бог действительно помогает бросить курить, равно как и отказаться от других вредных привычек, медленно убивающих человека. Когда мы обращаемся к Нему с просьбой о помощи, Он никогда не откажет: «И приходящего ко Мне не изгоню вон» (Иоан. 6:39). Старайтесь больше узнать о Боге из Библии — и ваша жизнь изменится!

Каждому необходимо осознать взаимосвязь между простой, неприхотливой жизнью и возвышенными мыслями и чувствами. Каждый решает сам: будем ли мы в своей жизни руководствоваться разумом или минутными желаниями. Каждому молодому человеку предстоит сделать выбор, который и определит его жизнь; и нужно приложить все усилия, чтобы он мог понять, с какими силами он сталкивается в этом мире и под каким влиянием складывается его характер, а в итоге — судьба.

Невоздержанность — опасный враг, которого нужно остерегаться. Быстрое развитие этого ужасного порока должно у каждого вызвать желание бороться с ним. Нелишним, более того, полезным можно считать проведение в школах и других учебных заведениях лекций на темы воздержания и умеренности. Этому необходимо обучать и в школе, и в семье. Молодежь и дети должны знать о действии алкоголя, табака и других подобных ядов, разрушающих организм, дурманящих разум и превращающих человека в сластолюбца. Для них должно быть очевидным, что тот, кто потворствует себе в этом, не может быть совершенным ни физически, ни умственно, ни нравственно.

Чтобы знать истоки невоздержанности, необходимо рассмотреть и другие причины, кроме употребления алкоголя и табака, способствующие ее развитию. Предрасполагающими причинами могут быть праздность, отсутствие благородных устремлений или плохое окружение. Это часто можно обнаружить за обеденным столом в семьях, считающих себя строго воздержанными. Все, что расстраивает пищеварение, что вызывает чрезмерное умственное напряжение или каким-то образом ослабляет организм, нарушая равновесие умственных и физических сил, ослабляя контроль разума над страстью, — все это является причиной невоздержанности. Падение многих талантливых молодых людей начинается с незначительной уступки чрезмерному аппетиту, вызываемому вредной острой пищей.

# Дети и курение



Беременная женщина и сигарета — это абсолютно несовместимые для здравого рассудка категории. Ведь курение во время беременности зачастую становится причиной внутриутробной гибели плода, в 17–26% случаев — рождения детей с низкой массой тела, 7–10% — рождения недоношенных младенцев. На фоне курения также резко увеличивается риск выкидыша и задержки внутриутробного развития.

**Д**остоверно известно, что курение во время беременности резко повышает вероятность врожденных дефектов пальцев конечностей у новорожденных. К таким выводам пришли авторы масштабного исследования, посвященного одной из самых распространенных разновидностей врожденных аномалий.

В ходе исследования, охватившего более 6,8 млн младенцев, появившихся на свет в США в 2001–2002 гг., был выявлен 5171 случай врожденных дефектов пальцев конечностей у детей, матери которых не смогли бросить курить во время беременности. Новорожденные с отсутствием пальцев рук или ног, наличием лишних или сросшихся пальцев на конечностях, как правило, не страдали другими врожденными заболеваниями.

Согласно результатам исследования, употребление табачных изделий во время беременности, даже в небольших количествах, ведет к резкому увеличению вероятности деформаций пальцев конечностей у новорожденных. Будущие матери, выкуривающие от 1 до 10 сигарет в день, повышают риск рождения ребенка с подобными дефектами на 29%, от 11 до 20 сигарет — до 38%, а более 1 пачки сигарет ежедневно — на 78%. Стремление исправить врожденные дефекты пальцев конечностей является одной из самых распростра-

ненных причин обращения граждан США к пластическим хирургам. Отчет об этом исследовании опубликован в январском номере журнала «Plastic and Reconstructive Surgery» в 2006 г.

Американский журнал медицинской генетики в октябре 2010 г. опубликовал данные исследования о влиянии курения на развитие мозга плода. Было продемонстрировано, что под воздействием веществ из табачного дыма, которые вдыхает мать, замедляется и нарушается развитие мозга ребенка, что влияет на его поведение во взрослом возрасте. (Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet. 2010 Oct 5; 153B(7): 1350–4)

К сожалению, даже избегнув пагубного влияния курения родителей при рождении, дети, немного повзрослев, начинают курить сами. Оказывается, что около 30% юношей и девушек в возрасте 13–15 лет в Украине курят! 44,6% украинских мальчиков курят регулярно! В возрасте 15 лет более чем 1 из 7 детей становится регулярным курильщиком.

Если ребенок хоть раз попробовал курить, это повышает риск стать заядлым курильщиком спустя несколько лет. Дети, которые курят часто, во взрослом возрасте без сигарет уже обойтись не могут. У них раньше начинаются проблемы со здоровьем, связанные с курением, по сравнению со взрослыми курильщиками. У них быстрее развивается кашель куриль-

щика, увеличивается выработка слизи в бронхах, возникает одышка.

## Почему дети курят?

Существует целый ряд причин, по которым дети начинают курить:

1. Реклама сигарет. Исследования показывают, что реклама сигарет значительно повышает вероятность того, что дети начнут курить.

2. Курящие родители или близкие родственники, а также кумиры. Если родители ребенка курят, то эти дети в три раза чаще становятся курильщиками по сравнению с теми, у кого не было такого негативного родительского примера. Самые близкие ребенку люди создают модель поведения, которой он старается подражать. Действия взрослых для детей играют большую роль, чем слова. И если в школе ребенку рассказывают, что курить вредно, а его папа (самый сильный, самый умный, самый здоровый в мире) курит, то слова учителей — это пустой звук.

3. Экспериментирование. Все подростки экспериментируют, и чаще всего с теми вещами, которые делают их «взрослее» в их собственных глазах.

## Что делать, если ребенок начал курить?

Ниже перечислены советы, которые помогут родителям (а также их детям)



## Курение во время беременности

Весь никотин, угарный газ, бензопирен и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребенку. Причем концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем в крови матери! Что происходит дальше, можно легко себе представить. От никотина возникает спазм сосудов плаценты, и у ребенка возникает кислородное голодание. Ядовитые вещества действуют на все его нежные органы, мешают малышу нормально развиваться.

В результате большинство детей курящих матерей, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве. Статистика показывает: курение (независимо от количества выкуриваемых сигарет) во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!

Немецкие ученые доказали, что для детей курящих матерей уже в раннем возрасте характерны невнимательность, импульсивность и синдром повышенной активности с дефицитом внимания, а уровень умственного развития у них ниже среднего.

Чаще всего развивается и так называемый синдром непоседы Фила: эти дети, как правило, агрессивны и склонны к обману. Английские врачи пришли к выводу, что у детей, чьи матери курили во время беременности, на 40% повышается риск развития аутизма, психической болезни, при которой человек не может контактировать с окружающей действительностью и ориентируется на мир собственных переживаний.

Пытаясь объяснить полученный факт, ученые предположили, что во всем виновато недостаточное снабжение мозга зародыша кислородом. Кроме того, не исключено, что никотин влияет на особые гены, отвечающие за психомоторные функции. Международная группа исследователей из университета Эмори в Атланте (штат Джорджия) обнаружила связь между курением беременных и последующей склонностью детей к преступности. Они обобщили сведения о 4 тыс. мужчин, родившихся в Копенгагене с сентября 1951 г. по декабрь 1961 г., а также истории их родителей к 34 годам. Оказалось, что те мужчины, чьи матери курили во время беременности, в 1,6 раза чаще оказывались в тюрьме за ненадлежащие преступления и в 2 раза чаще — за насильственные.

Источник: МедПортал

справиться с данной проблемой.

- Если вы курите, откажитесь от этой привычки. Таким образом вы подадите ребенку правильный пример.

- Не паникуйте и не перегибайте палку, не спешите с наказаниями и угрозами. Прежде чем говорить с ребенком, посоветуйтесь с кем-нибудь более опытным.

- Выбирайте время для разговора с ребенком. Время, когда вы спокойны, а у него нет планов куда-нибудь уйти или заняться чем-то «более важным», чем разговор с вами.

- Задавайте вопросы, которые помогут вам прояснить ситуацию: почему ребенок начал курить; как часто он курит; с кем курит и т. д. Помните, что начало разговора с агрессивных «зачем, почему» может привести к замкнутости ребенка, и вы ничего не добьетесь.

- Слушайте ребенка и постарайтесь действительно его услышать.

- Обратите его внимание на то, что курение — достаточно дорогое удовольствие. Поговорите о том, какие иные пути вложения своих средств ребенок может найти.

- Объясните, что лучше никогда не начинать курить, так как курение быстро приводит к негативным последствиям. При этом помните, что подростки, как правило, уже знают о вреде курения, но, несмотря ни на что, не сильно переживают о будущем, ведь пока они здоровы и сильны.

- Время от времени говорите о вреде курения, но без конфронтации, не унижайте ребенка и не подавляйте его самооценку и волю.

- Если вы верующий человек, объясните ребенку, что тело человека — это место, где желает жить Святой Дух, и все, что повреждает или загрязняет тело (алкоголь, наркотики, никотин, нездоровое питание), препятствует работе Святого Духа в человеке.

- Предложите свою помощь, заверьте ребенка в вашей любви. Сосредоточьтесь на положительном и постарайтесь поднять самооценку ребенка. Достигнув хоть небольшого прогресса в борьбе с курением, ребенок, скорее всего, откажется от этой привычки.

### Пассивное курение и дети

Пассивное курение особенно вредит детям, организм которых еще только формируется и растет. Курение в присутствии детей повышает риск внезапной смерти ребенка во сне, риск развития тугоухости, респираторных заболеваний, таких как астма, инфекции дыхательных путей, аллергические реакции, и увеличивает вероятность возникновения рака легких в будущем. Исследование, проведенное Королевским колледжем врачей,

выявило, что в Великобритании около 17 тыс. детей ежегодно доставляются в больницу по причине заболеваний, связанных с пассивным курением. Ежегодно 300 тыс. человек обращаются за хирургической помощью по той же причине. Более 40% детей в этой стране живут в домах, где хотя бы один человек курит. Ежегодно 25 тыс. детей младше 16 лет, являющихся пассивными курильщиками, сами начинают курить. Поэтому, если вы курите, то не делайте это, по крайней мере, в присутствии детей.

### Курение в машине

Ведущие эксперты-медики Англии провели исследование, стараясь выяснить, как влияет на детей курение в машине. Проанализировав результаты исследования, ученые были шокированы!

В машину на сидение для детей помещали куклу размером с ребенка. Возле ее рта располагали новейший датчик, улавливающий сигаретный дым. Уровень частичек табачного дыма оказался настолько высок в окружении куклы, как если бы ребенок находился в насквозь прокуренной пивной еще до наложения запрета на курение в общественных местах.

Никто, конечно, не поведет с собой ребенка в прокуренную пивную, а вот курение в машине с ребенком — не редкость. Выяснилось, что 15% водителей курят в машине в присутствии детей. Достоверно известно, что табачный дым повреждает дыхательные пути ребенка. Дети дышат чаще, чем взрослые, а значит, вдыхают больше токсических веществ, их дыхательные органы еще развиваются, их иммунная система еще не настолько зрелая, как у взрослых, и плюс к тому, они не могут просто выйти из прокуренной машины, в которую их посадили. У некоторых из них последствия воздействия дыма проявляются немедленно, и детей сразу доставляют в больницу; у других — возникают через время, но в более выраженной форме, чем у взрослых.

Исследование также подтвердило тот факт, что открытие окна при курении практически не помогает. Это только незначительно снижает количество вредных частиц, однако таким способом достигнуть безопасного уровня не удастся.

После данного исследования была организована целая кампания по агитации водителей отказаться от курения в машине. Было выпущено 15 тыс. наклеек на машину с лозунгом: «В нашей машине не курят».

Родители, помните, что мы в ответе за наших детей: за их физическое, умственное и духовное здоровье.

# СВОБОДА

## ВМЕСТО ПРИВЫЧКИ

Начало на с. 4



ненужных мыслей, успокаивает. **Главная мысль: дышите свободно!**

**7 Немного ходьбы**  
Чтобы пережить неприятный период отвыкания, добавьте себе гормона счастья — эндорфина. Для этого минимум 1 раз в день пройдите пешком без остановки 20 минут со скоростью полтора шага в секунду. Мышцы помогут выработать гормоны, и вам станет легче и радостнее. Ходите так 2 недели. **Главная мысль: физические упражнения добавляют счастья и как минимум успокаивают.** Главное, чтобы физическая активность была вам не в тягость. Небольшая прогулка в течение 20 минут — как раз то, что нужно.

**8 Пожевать что-нибудь**  
В первые дни отвыкания от сигарет можно пожевать овощи, фрукты, семечки, жвачку в крайнем случае. И не бойтесь поправиться — вред от одной пачки сигарет равен такому, который могут причинить вашему организму 50 кг лишнего веса. **Главная мысль: рот должен быть чем-то занят. Жуйте на здоровье!**

**9 Глубокое дыхание «4-4-6»**  
Выпрямьтесь, положите руку на живот и сделайте полный выдох, так чтобы ваша рука ощутила его; в течение 4 секунд глубоко вдыхайте носом, затем на высоте вдоха задержите на 4 секунды дыхание и сделайте медленный (6 секунд) выдох через рот. 4 секунды — вдох, 4 секунды — пауза, 6 секунд — выдох. Повторить 10 раз. Отвыкающему от курения мозгу нужен кислород. Это упражнение колоссально отвлекает от

**10 Контрастный душ**  
Действенный способ отвлечься от желания покурить. Во-первых, под душем не покуришь, во-вторых, очень здорово освежает мозг и поднимает настроение. Схема проста — 3-30-3, что значит: 3 минуты — горячая вода (разогрев), 30 секунд — холодная вода (контраст), повторить 3 раза. Вытереться полотенцем, улыбнуться. **Главная мысль: принимайте контрастный душ ежедневно.**

**11 Выспаться**  
В период отказа от курения ложитесь спать не позже 22:00 — это позволит вам выспаться. Не выспавшийся человек более раздражителен, меньше себя контролирует, следовательно, больше курит. Помните, что один час сна до полуночи по качеству равен двум часам сна после полуночи. Обязательно ложитесь пораньше! **Главная мысль: отдохнувший человек не нуждается в сигаретах.**

**12 Звонок другу**  
У вас должен быть как минимум один человек, который бы горячо поддерживал ваше решение бросить курить. Звоните ему, когда накатывает волна желания покурить, чтобы поделиться маленькими победами, особенно если вы женщина. **Главная мысль: друг познается в беде!**

**13 Обращайтесь за помощью к Богу**  
Бог против курения, потому что курение вредит телу, а тело — это храм Духа.

**Пример молитвы об освобождении от никотиновой зависимости**

Господи, благодарю Тебя за то, что Ты создал меня свободным и дал мне

желание освободиться от никотиновой зависимости. Прости, что я по собственной беспечности стал рабом этой зависимости. Прости другие мои многочисленные прегрешения, как и я прощаю всем, кто виноват предо мною.

Господи, я признаю, что пристрастие к курению сильнее меня, и мне нужна помощь свыше. По великой милости Твоей и по богатству щедрот Твоих дай мне силы освободиться от никотиновой зависимости, помоги быть мужественным, решительным и настойчивым в этой борьбе.

Ты Сам руководи моей волей, научи меня молиться, верить, любить, терпеть и прощать; и дай мне силы выдерживать все, что принесет день грядущий.

В руки Твои вверяю свою жизнь. Верю, что Ты будешь со мной и поможешь мне твердо идти путем освобождения. Благодарю за то, что Ты видишь, слышишь и понимаешь меня. Слава Тебе ныне и во веки веков. Аминь.

Верьте, что Бог помогает вам.

**14 Наблюдайте за некурящими**  
Как некурящие люди справляются со стрессовыми ситуациями? Как расслабляются? Как они живут без сигарет? Понаблюдайте за ними внимательно, и вы узнаете много нового. **Учитесь быть некурящим человеком.**

**15 Секретное оружие**  
Очень сильное средство против курения, хотя и простое. Надеваете на запястье канцелярскую резинку для денег и при появлении желания закурить оттягиваете ее сильнее и отпускаете. Больно? Так и должно быть — вы вырабатываете болевой рефлекс на желание курить. На самом деле очень эффективное средство. **Главная мысль: курить — больно.**



## 16 Скажите себе: «Я решил осво- бодиться от зависимости!»

Это называется «дать себе установку». Хотя на первый взгляд этот рецепт может показаться странным, но постоянно напоминать себе такую важную цель совсем не странно. **Главная мысль: мышление всегда имеет направление.** Я решил бросить курить! Слово — сила!

## 17 Сожгите мосты

Обязательно расскажите всем близким и знакомым, что вы бросаете курить. Не стесняйтесь. Не бойтесь опозориться, возьмите на себя ответственность сказать это вслух. Верьте в победу и говорите о ней. Кроме того, уничтожьте все запасы сигарет, за- жигалок — всего, что связано с курени- ем. **Главная мысль: не искушайте себя и других.**

## 18 Решительный день

Назначьте себе день, сегодня, например. Или любой другой на этой неделе. В назначенный день с утра решительно приступайте к выполнению советов, начиная с первого, — и успешно бросайте курить. **Главная мысль: не от- кладывайте надолго этот день.** Желание бросить курить тоже работает по закону волны. И может исчезнуть.

## 19 Не дайте загнать себя в УГОЛ

Чтобы не сорваться, запо- ните аббревиатуру «У-Г-О-Л»: «У» — утомление; «Г» — голод; «О» — одиночество; «Л» — лишний стресс.

При наступлении этих состояний вы очень рискуете снова закурить. Это клю- чевые моменты в профилактике срыва. Поэтому не доводите себя до такого, **из- бегайте этих ситуаций**, не подвергайте себя риску.

## 20 Срыв — не рецидив

Если вы сорвались — не пре- реживайте. Это всего лишь срыв, а вы — не рецидивист. Если упали — вставайте и идите дальше. И будьте настойчивы. «Владеющий собой лучше завоевателя города». **Главная мысль: не расстраивайтесь, даже небольшой опыт свободы от никотина — уже победа.** До- стигайте большего, ведь годы складыва- ются из дней, а часы — из минут.

## 21 Следуйте всем советам

Главное — начните следо- вать всем перечисленным советам, а не просто прочитайте их. В этом — гарантия успеха. **Главная мысль: глаза боятся, а вы делаете.**

Ну что ж, добавить мне больше нечего, только разве: будьте здоровы! Свобода — вместо привычки. Теперь ваш черед.

**Будьте свободны!**

# АНКЕТА ДЛЯ МОТИВАЦИИ КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

1. Знаете ли Вы, сколько минут жизни прибавляет минута смеха?

- 15     5     2 часа

2. Как Вы думаете, на кого ориентирована реклама сигарет?

- Дети и подростки  
 Молодежь  
 Взрослые  
 Пожилые люди

3. Известно ли Вам, что крупные табачные компании ориентируются при продаже своих изделий прежде всего на молодых, полных сил и здоровья людей, таких же, как Вы?

- Да     Нет     Не знаю

4. Сигареты какой марки Вы курите?

5. Известно ли Вам, что при курении кальяна человек вдыхает такое же количество табачных смол, как и при обычном курении?

- Да     Нет     Не знал(а)

6. Знаете ли Вы, как действует никотин на человека?

- Убивает лошадь  
 Хомячка разрывает на куски  
 Вызывает зависимость  
 Нарушает кровообращение (дела- ет кровь более густой — увеличивает риск тромбообразования)  
 Заставляет сердце работать чаще на 11 ударов в минуту (16000 лишних сокращений в сутки)  
 Не знаю  
 Теперь знаю

7. Знаете ли Вы, сколько минут жизни отнимает у курильщика одна сигарета?

- 1     5-7     8-14     не знаю

8. Как Вы думаете, в чем опасность действия табачной смолы на человека?

- Оседают в легких  
 Содержит канцерогены  
 Вызывает более 30 раковых забо- леваний

9. Какое количество табачной смолы оседает в легких за год у человека, выкуривающего по пачке сигарет в день?

- Пол-литра  
 5 граммов  
 100 граммов  
 Не знаю

10. Знаете ли Вы, что из ста человек только двое могут самостоятельно, не пользуясь какой-либо помощью, бросить курить? И что столько же человек могут самостоятельно бросить употреблять героин?

- Да     Нет  
 Теперь знаю     Не верю

11. За сколько денег Вы продали бы два месяца своей жизни?

12. Знаете ли Вы, что выкуривая пачку сигарет в день стоимостью 25 рублей, вы платите 9000-10000 рублей (300-350\$) в год табачной компании за то, чтобы потерять 56 дней своей жизни?

- Да     Нет     Мне все равно  
 За удовольствие плачу  
 Слишком дорого!!!     Теперь знаю

13. Сколько детей в мире страдают от астмы из-за пассивного курения?

- Много     100 тысяч  
 Миллион     5 миллионов

14. Сколько россиян умирают ежегодно от последствий курения?

- 400 тысяч

15. Знаете ли Вы, что каждый второй курильщик умирает от последствий курения?

- Да     Нет  
 Не может быть     Теперь знаю

16. Как Вы думаете, если беременная женщина курит, проникает ли никотин в организм плода через плаценту?

- Да     Нет     Не знаю

17. Во сколько лет Вы разрешили бы своему ребенку начать курить?

- Никогда     После 18  
 Сам пусть решит  
 Во столько же, во сколько и я  
 Другое \_\_\_\_\_

18. Если бы была возможность начать жизнь сначала, Вы бы начали курить снова?

- Да     Нет

19. Вы когда-нибудь задумывались о том, чтобы бросить курить?

- Да     Да, постоянно  
 Нет     Теперь да

Правильные ответы выделены крас- ным цветом, за исключением вопросов для размышления.

# Курение повреждает ДНК



Эти данные появились в январе 2011 г.: для того чтобы компоненты сигаретного дыма, который вы вдохнули, начали повреждать вашу ДНК, понадобится всего 15-30 мин — к такому выводу пришли ученые Университета Миннесоты и Национальная химическая ассоциация (США; National Chemical Association). Результаты их исследования показали, что вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, вызывают мутации ДНК за считанные минуты.

«Курение оказывает немедленное воздействие на ваше здоровье, и как только вы впервые сделали затяжку, вы запустили процесс повреждения», — говорит Стефан Хехт (Stephen Hecht), автор исследования, исследователь Масонского центра рака (Masonic Cancer Center) и факультета фармакологии Университета Миннесоты.

**В** данном исследовании ученые проанализировали уровень химических веществ, связанных с развитием рака, а именно полициклических ароматических углеводородов (ПАУ), у 12 пациентов после курения сигарет. Оказалось, что данные соединения превращаются в организме в другие вещества, которые повреждают ДНК, что чревато раз витием рака. И это происходит через 15-30 мин после курения, а не через 15-30 лет регулярного курения! Эти временные рамки совпадают с таковыми при внутривенном введении данного вещества. Поэтому не обманывайтесь, что есть безопасные сигареты или безопасное количество выкуриваемых за день сигарет, —

воздействие оказывает уже первая выкуренная сигарета.

В последнее десятилетие ученые стали предполагать, что курение имеет еще один механизм воздействия — в организме возникают эпигенетические модификации. При этом не происходит изменения последовательности ДНК, но других генетических факторов, которые регулируют активность генов. На сегодняшний день данный механизм достоверно доказан, и это было обнародовано на собрании Европейского сообщества медицинской онкологии (European Society for Medical Oncology) в Милане в октябре 2010 г.

Оказалось, что изменения в работе генов, связанные с курением, блокируют гены, сражающиеся с опухолями. Впервые эпигенетические изменения были обнаружены в генах, которые помогают бороться с опухолями. Если бы удалось обратить этот процесс вспять, то, возможно, удалось бы излечить рак. Юк Тинг Ма (Yuk Ting Ma) из университета в Бирмингеме, Великобритания, провел повторное исследование цитологических мазков с шейки матки 1075 женщин. Результаты его работы подтвердили: это механизм воздействия для развития рака шейки матки.



Так, данные изменения обнаружены у 37% курящих женщин и 9,3% некурящих. При этом курение воздействует на ген под названием p16, который, как известно, принимает участие в угнетении роста опухоли. Те женщины, которые начали курить во время исследования, повысили риск изменения активности гена p16 в 3,7 раза по сравнению с теми, кто не курил.

У 2/3 из 19 курящих женщин с изменениями активности гена p16, которые перестали курить в ходе исследования, изменение просто исчезло. Это доказывает не только тот факт, что курение пагубно для нашей генетики, но и то, что отказ от курения помогает восстановить нормальную работу генов, не допуская развития рака.

Американская ассоциация по вопросам рака утверждает, что 87% случаев рака легких обусловлены курением, с ним также опосредованно связаны еще 15 разновидностей рака (в том числе рак поджелудочной железы и острый лейкоз).

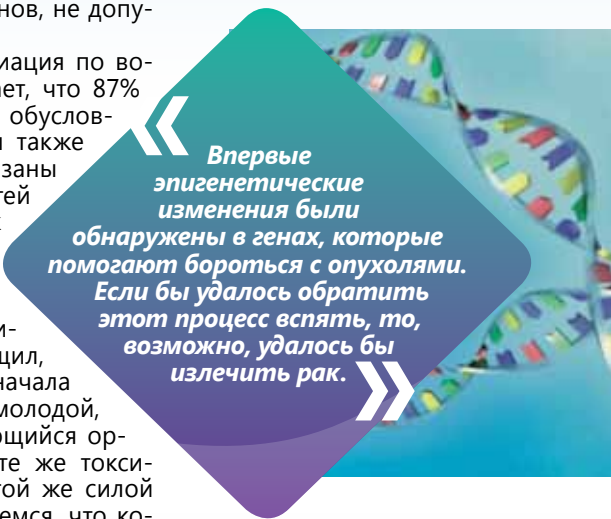
Национальный институт рака в 2009 г. сообщил, что средний возраст начала курения — 15 лет! На молодой, растущий и формирующийся организм воздействуют те же токсические вещества и с той же силой и скоростью! Мы надеемся, что кому-нибудь эта информация поможет никогда не начинать курить, а кого-то подтолкнет к решению отказаться от этой пагубной привычки.

Новое исследование опубликовал «Журнал нейронауки» (The Journal of Neuroscience). В нем ученые заявили, что люди, говорящие о том, что «курение — это плохая привычка», правы, хотя и не видят всей картины. Просмотр фильмов, в которых люди курят, кроме того что активизирует части мозга, отвечающие за формирование зависимости, активизирует и участки, отвечающие за движения, которые курильщик совершает сотни раз в день. Физическая привычка доставать сигарету, подносить ее ко рту настолько укореняется, что когда вы наблюдаете за курящими героями фильмов, ваш мозг активизирует участки, отвечающие за движение, что может привести к срыву.

Кроме того, Американская ассоциация пульмонологов и Центр профилактики и контроля заболеваний призывают к долговременно-

му запрету на показ сцен курения в фильмах. Причина следующая: когда модные актеры курят на экране, они тем самым делают курение желанным и увеличивают вероятность того, что дети, смотрящие на них, начнут курить. Большая часть людей знают, что курение — это не просто плохая привычка, но также ведущая устранимая причина смерти в большинстве стран.

Анна Гилмор и ее коллеги из Университета Бата (Англия) проанализировали, сколько людей доставляли в больницу с диагнозом инфаркта миокарда в Англии в период 2002–2008 гг. Их число составило 110 тыс., из них почти каждый пятый умирал



**Впервые эпигенетические изменения были обнаружены в генах, которые помогают бороться с опухолями. Если бы удалось обратить этот процесс вспять, то, возможно, удалось бы излечить рак.**

еще по дороге в больницу, а практически каждый десятый — в течение месяца после госпитализации.

Ученые обнаружили, что через 12 месяцев с момента начала действия запрета на курение в общественных местах количество госпитализированных людей с инфарктом миокарда снизилось на 1200 человек! Поскольку сердечно-сосудистые заболевания — главная причина заболеваемости и смертности в мире, даже самое незначительное снижение частоты возникновения инфаркта миокарда является доброй вестью для множества людей.

### **История и результаты**

Мода на курение сигарет зародилась в начале XX в. с легкой подачи человека по имени Philip Morris. Подсмотрев, как русский офицер скручивает известный со времен Колумба табак в «цигарку», предприимчивый англичанин выпустил в свет «американскую смесь» —

купаж табаков «Barley», «Bright» и «Turkish», — на основе которой в 1924 г. были созданы первые в мире дамские сигареты.

Невероятно, но факт: Marlboro, ассоциирующиеся с крутым американским ковбоем, изначально создавались для слабой половины человечества и были переориентированы на мужчин лишь в 50-е годы XX в. Тогда же впервые появилась одноразовая картонная упаковка, сменившая бессменный портсигар. К 1975 г. сигареты Marlboro стали самым ходовым товаром в мире. В Советском Союзе на одну пачку американского табачного деликатеса можно было выменять новые джинсы!

В начале и середине XX в. между американскими производителями «дыма» и органами здравоохранения наметился конфликт. В 1938 г. производители табачных изделий заблокировали тираж результатов медицинского исследования, согласно которому 44% заболеваний органов дыхания, в т. ч. рак легких, вызваны курением. И вот итог: на сегодняшний день, по данным Всемирной организации здравоохранения, в мире насчитывается более 1,1 млрд курильщиков; а из 850 млн жителей Европы 100 млн умрут по причинам, связанным с курением.

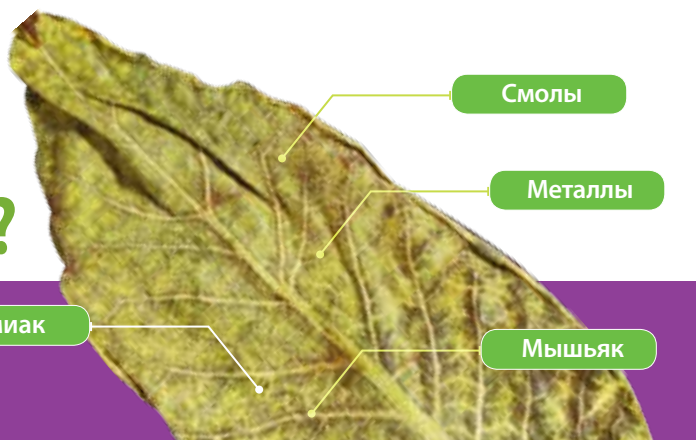
Статистика безутешна, однако рекламные стеллажи, телевидение и кино продолжают рисовать образ крутого героя с сигаретой. Таковыми в 1990-е годы изображались 57% героев американских фильмов, хотя среди населения из аналогичной социальной прослойки курящие составляли всего 14%.

«Smoking is harmful!», — говорили нам на уроках английского языка, пытаясь продемонстрировать одну из форм глагола to smoke. Однако для жителей англоязычных стран smoke — не просто глагол. Согласно данным английского ведомства по охране здоровья, каждые 20 лет курения старят кожу лица на 14 дополнительных лет! Выходит, человек, пристрастившийся к курению в возрасте 20 лет, к 80 годам будет выглядеть на все 122!

«Курение — это беспрерывная цепь унижений», — говаривала Анна Ахматова. Сложно сказать, так ли это, однако достоверно известно одно: каплей чистого никотина можно убить трех лошадей! Недаром курильщики составляют 96–99% от общего числа больных раком легких.

# ЧТО ТАИТСЯ В СИГАРЕТНОМ ДЫМЕ?

Сигареты могут выглядеть совершенно безобидно: слои табака, завернутые в белую бумагу, — привычная картина. Однако когда сигареты горят, они высвобождают опасный «коктейль» из 4000 химических веществ, включающих по крайней мере 80 канцерогенов, сотни ядов и наркотик никотин, а также множество дополнительных соединений, делающих вкус сигарет приятнее и желаннее. Рассмотрим некоторые из основных действующих веществ табачного дыма и механизм их воздействия на организм человека.



## Канцерогены табачного дыма

► **Смолы** — твердые частички, смесь различных химических веществ, многие из которых вызывают развитие рака. Они также окрашивают зубы, пальцы и легкие курильщика в желто-коричневый цвет. Так как смолы перечислены в составе сигарет, можно подумать, что только они и опасны. Однако одни из самых опасных компонентов табачного дыма присутствуют в виде газов и не считаются частью смол. Это означает, что сигареты со сниженным содержанием смол все равно содержат другие токсические компоненты.

► **Мышьяк** — яд, используется при обработке дерева для его защиты. Одно из самых опасных веществ в сигаретах. Кроме того что это канцероген, мышьяк вызывает поражение сердца и сосудов. Частички мышьяка накапливаются в организме человека, а значит, с увеличением стажа курения увеличивается и токсический эффект. Он потенцирует токсичность других компонентов сигарет, угнетая способность ДНК самовосстанавливаться. Рыба и морепродукты являются наибольшим источником мышьяка, однако в этих продуктах он содержится в менее токсичной форме и скорее выводится из организма по сравнению с мышьяком в сигаретах.

► **Бензол** — растворитель для многих химических веществ, в том числе и бензина, производимый из нефти. Точ-

но доказано, что бензол вызывает рак, особенно лейкемию. Именно он является причиной смерти от лейкемии, развившейся на фоне курения у 10-10,5% заболевших. Курящие вдыхают в 10 раз больше бензола, чем получают некурящие люди из всех других источников. Пассивные курильщики также подвергаются воздействию бензола из сигаретного дыма, поэтому у них риск заболеть раком выше по сравнению с теми, кто не вдыхает этот яд.

► **Кадмий** — используется в производстве батареек. Большая часть всего кадмия, попадающего в наш организм, поступает из сигаретного дыма. У курильщиков в крови содержится в 2 раза больше кадмия, чем у некурящих. Доказано, что он является канцерогеном, повреждает почки и эндотелий артерий. В нашем организме есть белки, которые способны выводить кадмий, однако в организм курильщика он поступает в таком количестве, что эти белки не справляются. Он также угнетает способность ДНК к восстановлению и тем самым увеличивает токсическое воздействие других химических веществ.

► **Формальдегид** — используется для «консервации» трупов (имеет бактерицидные свойства) и в производстве красок. Сигаретный дым — основной источник формальдегида. В местах, где люди курят, уровень этого яда в 3 раза выше по сравнению с нормой. Поражает в основном дыхательные пути

и легкие, вызывает рак. Похоже, что даже небольшая порция вдыхаемого пассивным курильщиком сигаретного дыма может увеличивать риск развития рака.

► **Полоний-210** — радиоактивный элемент. Излучает радиоактивные альфа-частицы, которые в норме не проникают через кожу человека. Однако полоний, содержащийся во вдыхаемом табачном дыме, откладывается в слизистых оболочках дыхательных путей и облучает близлежащие клетки и ткани. Легкие курильщика подвергаются облучению полонием в 4 раза больше, чем легкие некурящего человека. Выкуривающие 1,5 пачки сигарет в день подвергаются такому же облучению, как те, кто сделал бы 300 рентгеновских снимков за год.

► **Хром** — используют для производства красителей, красок и в сплавах. Трехвалентный хром используется чаще всего, он безвреден для организма, а вот четырехвалентный очень токсичен и вызывает рак легких. Он дает возможность другим химическим веществам (например полициклическим ароматическим углеводородам) прикрепляться к ДНК более прочно, а значит, сильнее повреждать ее.

► **1,3-бутадион** — используют в производстве резиновых изделий. Некоторые ученые полагают, что из всех канцерогенов табачного дыма этот — самый агрессивный.



► **Полициклические ароматические углеводороды** — группа веществ, повреждающих ДНК и способствующих развитию рака. Одно из веществ этой группы — бензопирен. Он повреждает ген p53, отвечающий за восстановление поврежденных генов и аномальных клеток; соответственно, увеличивается риск развития рака.

► **Нитрозамины** также повреждают ДНК. Их можно обнаружить в небольшом количестве в продуктах питания. Однако табачные изделия (больше жевательный табак, чем сигареты) являются самым значимым источником этих веществ. Несмотря на то что в сигаретах они содержатся в малом количестве, они являются очень агрессивными канцерогенами.

► **Акролеин** — сильно пахнущий, раздражающий слизистые оболочки газ, в прошлом использовался в производстве химического оружия, является наиболее постоянным компонентом сигаретного дыма. Принадлежит к той же канцерогенной группе веществ, что и формальдегид и ацетальдегид. Предполагается, что он также может вызывать развитие рака, так как повреждает ДНК. Поскольку сигаретный дым содержит в 1000 раз больше акролеина, чем других ДНК-повреждающих веществ, то скорее всего он является одной из ведущих причин развития рака легких. Он также препятствует нормальному процессу восстановления ДНК, как мышьяк и кадмий. Как и синильная кислота, он убивает защитные ворсинки в дыхательных путях.

► **Другие химические вещества:**

■ **Металлы:** никель, свинец, кобальт, бериллий. Эти металлы могут попасть в ваш организм также посредством бытовой химии или с едой, однако вдыхание их с табачным дымом более токсично, так как в легких они легче всасываются.

■ **Ацетальдегид** — вещество, образующееся в вашей коже и слизистых оболочках, когда вы пьете алкогольные напитки.

■ **Гидразин (диамин)** — очень токсичное вещество, используемое в основном в ракетном топливе.

## Яды сигаретного дыма

► **Синильная кислота** — ядовитый газ, промышленный пестицид. Блокирует дыхательные ферменты клеток, вызывая кислородное голодание. Самый токсичный для сердца и сосудов газ табачного дыма. Самостоятельно не вызывает рак, однако усиливает канцерогенное действие других веществ, убивая защитные, очищающие дыхательные пути ворсинки. Если они погибли, то ядовитые вещества прочно и надолго прилипают к тканям, воздействуя на них токсически.

► **Оксид углерода (угарный газ)** — газ, не имеет цвета и запаха, используется в химической промышленности, содержится в выхлопном дыме. Образуется при сгорании углеродсодержащих веществ, таких как природный газ и топливо для машин. Составляет 3-5% от всего выделяемого сигаретного дыма. Присоединяется к красным кровяным клеткам (эритроцитам), занимая место, предназначенное для кислорода. Таким образом, он снижает способность эритроцитов транспортировать кислород — жизненно важный для нашего организма газ. Как и синильная кислота, убивает ворсинки и таким образом увеличивает токсичность и канцерогенность других химических веществ, при этом сам он не является канцерогеном.

► **Оксид азота** — основной компонент смога. Содержится также в вы-

хлопах машин и сигаретном дыме. В норме наш организм использует его в незначительных количествах для передачи сигналов между клетками. Но в больших количествах он является веществом, загрязняющим воздух. Он напрямую повреждает ткань легких и вызывает в них воспалительную реакцию. В норме наш организм вырабатывает незначительное количество оксида азота, который заставляет наши дыхательные пути расширяться. Избыток этого вещества, поступающий в легкие курильщика, действует следующим образом: когда человек курит, возникает значительное расширение дыхательных путей, что делает абсорбцию никотина и других веществ более эффективной. В промежутках между курением блокируется выработка оксида азота клетками организма, что ведет к чрезмерному сужению дыхательных путей. Это одна из причин, почему у курильщиков затруднено дыхание.

► **Аммиак** — газ с сильным раздражающим запахом, используется в производстве взрывчатки и веществ для чистки туалетов. Некоторые исследования выявили, что аммиак усиливает зависимость, вызываемую никотином. Он также поражает защитные ворсинки.

► **Другие вещества:** двуокись серы (убивает ворсинки), сероводород и пиридин (раздражают дыхательные пути), толуол (повреждает клетки мозга и препятствует их развитию).

Это далеко не полный перечень губительных для организма веществ, которые курящий человек добровольно впускает в свой организм и которыми отравляет всех окружающих людей. Похоже, что стоит сто раз подумать: курить или не курить, если, конечно, здоровье хоть сколько-нибудь ценно для вас.

# РОДИТЕЛИ, ЗАДУМАЙТЕСЬ!

Употребление табака причиняет несказанный вред детям и молодежи. Нездоровые привычки прошлых поколений отражаются на детях и молодежи наших дней. Душевные болезни, физическая слабость, расстройство нервов и неестественные потребности передаются по наследству от родителей к детям. Дети имеют те же самые привычки, и таким образом губительные последствия только увеличиваются и закрепляются. Это в немалой степени является причиной физического, умственного и морального вырождения, которое начинает так нас тревожить.

Дети учатся курить в очень раннем возрасте. Привычка, которая развивается в годы, когда тело и ум особенно подвержены ее действию, подрывает физические силы, задерживает рост, притупляет ум и развращает нрав.

Что же можно сделать, чтобы объяснить детям и молодежи, насколько вредна эта привычка, которой родители и учителя подвержены сами, подавая негативный пример. Часто можно видеть, как маленькие дети курят. Если кто-либо заговорит с ними об этом, они отвечают: «Мой отец тоже курит». Они указывают на учителей и говорят:

«Этот человек курит. Почему же для меня это вредно?» Многие взрослые очень привязаны к курению. Какое же влияние может оказать такой человек, чтобы остановить развитие пристрастия у детей к спиртным напиткам и курению?

Родители, разумно ли предаваться привычке, которая парализует ваш разум и является плохим примером для ваших детей?

А сколько денег тратите вы на табак? Подсчитайте, сколько вы истратили таким образом за всю свою жизнь.

Пройдите данный тест и определите степень вашей никотиновой зависимости

# Тест Фагерстрема

(Карл Фагерстрем — шведский врач, автор многих работ, посвященных вопросам никотиновой зависимости)

Вопрос	Варианты ответов	Баллы
Через сколько времени после утреннего пробуждения вы закуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин	3
	От 6 до 30 мин	2
	От 31 до 60 мин	1
	Более чем через 60 мин	0
Тяжело ли вам воздерживаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздерживаться?	От первой утренней	1
	От любой другой	0
Сколько сигарет в день вы выкуриваете?	10 или менее	0
	От 11 до 20	1
	От 21 до 30	2
	Более 30	3
Когда вы больше курите: в утренние часы или после обеда?	Утром	1
	После обеда	0
Продолжаете ли вы курить, когда очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?	Да	1
	Нет	0
Сумма баллов		

0-3 балла — низкий уровень зависимости  
 4-6 баллов — средний уровень зависимости  
 7-10 баллов — высокий уровень зависимости

Видавець — видавництво «Джерело життя»

**Відповідальний за випуск** — директор видавництва «Джерело життя» Василь Джулай

**Головний редактор видавництва** Лариса Качмар

**Відповідальний редактор** Марина Становкіна

### Редколегія

Сергій Луцький — директор відділу здоров'я УУК, голова редколегії  
 Олексій Остапенко — директор «Благодійного фонду здорового життя»  
 Петро Сироткін — директор відділу сімейного служіння УУК  
 Ганна Слепенчук — директор пансіонату «Наш Дім»  
 Ріта Заморська — магістр громадської охорони здоров'я  
 Ірина Ісакова — сімейний консультант  
 Володимир Куцій — керівник сімейного відділу КК  
 Мирослава Луцька — провізор

### Медико-біологічна експертиза

Володимир Малюк — доктор медичних наук, професор  
 Олексій Опарін — доктор медичних наук, професор

### Коректори

Олена Білоконь  
 Маргарита Малашкевич

### Дизайн та верстка

Юлія Смаль

### Відповідальна за друку

Тамара Грицюк  
 Наклад 10 000 прим.  
 Адреса: 04107, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9/10-А.  
 E-mail: zdorovuj@gmail.com  
 Тел.: (044) 467 50 68  
 (044) 467 50 72

Редакція залишає за собою право друкувати матеріали в дискусійному порядку, не поділяючи поглядів автора, а також редагувати і скорочувати тексти.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Оголошення, реклама та листи дописувачів друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за зміст статей несе автор.

Дізнайся більше на:

[www.lifesource.com.ua](http://www.lifesource.com.ua)

ЗАКАЗУВАЙТЕ DVD-ДИСКИ

«Поспілкуймося»  
 «ВРЕДНІ ПРИВИЧКИ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ?»  
 Гість програми — О. Алексеев

15 грн

+ диск-подарок "STOP SMOKING"



zakaz@hopechannel.info

0 800 50 157 80 (дзвінки безкоштовні)

