



**Бросить  
курить  
раз и навсегда**

КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Катерина Геннадьевна Берсеньева

## Бросить курить раз и навсегда

*(djvu) shum29*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=161691](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=161691)*

*Бросить курить раз и навсегда: Центрполиграф; Москва; 2008*

*ISBN 978-5-9524-3104-1*

### **Аннотация**

Эта книга поможет вам выработать полезную привычку – не курить. С ее помощью вы избавитесь от пристрастия к табаку и сможете нейтрализовать приступы никотинового голода. Автор развеивает популярные мифы курильщиков, а также предлагает различные методики борьбы с курением в соответствии со степенью вашей зависимости. Так ли вредно пассивное курение? Из чего состоит табачный дым и какие яды в нем содержатся? Как курение влияет на работоспособность? Как преодолеть «курительный рефлекс»? На эти и многие другие актуальные вопросы ответит ваша книга.

# Содержание

К читателю	4
Немного истории	18
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Екатерина Геннадьевна Берсеньева Бросить курить раз и навсегда

## К читателю

*«Кто курит табак, тот себе враг»  
Русская пословица*

Вредные привычки пагубно действуют на организм человека и стоят на пути формирования всесторонне гармонично развитой личности. Искоренение вредных привычек (а к этому есть все предпосылки) – один из эффективных методов борьбы за общественное здоровье.

Долг каждого гражданина России – заботиться о здоровье окружающих и своем собственном. Современное общество требует настоящей борьбы с вредными привычками, самой распространенной из которых является курение табака.

Учитывая и такие вредные последствия курения, как загрязнение окружающей среды, пожароопасность, влияние на психологию и психику людей, борьба с ним представляется особенно актуальной и неотложной.

Вполне понятно, что эффективная борьба с любыми массовыми вредными явлениями возможна только при сознательном участии в ней широких масс населения. Однако для того, чтобы убедить население активно бороться с таким бытовым пороком, как курение, необходима пропаганда знаний о вреде этой привычки. Просвещение о вреде курения является частью медицинской пропаганды здорового образа жизни.

Борьба с курением, являясь общественной проблемой, в первую очередь касается здравоохранения, поскольку в его компетенции находятся медицинская пропаганда вреда курения и лечение лиц, желающих избавиться от этой вредной бытовой привычки.

Борьба с курением осложняется рядом объективных и субъективных причин. Сюда, в первую очередь, относятся массовость привычки, развитие болезненного влечения к курению у части курильщиков, сознательное пренебрежение вредом курения в связи с медленным развитием отрицательных явлений. Кроме того, проведенные во многих странах опросы населения показали также, что многие люди как курящие, так и некурящие не знают о вредном действии табачного дыма на организм человека, особенно о воздействии дыма, находящегося в помещении, на некурящих.

Все это необходимо учитывать в пропаганде знаний о вреде курения.

Получив в нашей книге представление о составе табач-

ного дыма и о его влиянии на организм, можно осмыслить всю значимость отравления табаком и его разрушающее действие на человека.

Конечно, вы скажете, что у курильщика есть зависимость. И будете абсолютно правы. Это и социальная, и психологическая и физическая зависимость, которые оказывают огромное влияние на всю жизнь курильщика.

Причем все прекрасно знают и имеют широкие представления о вредных последствиях курения, но все же вводят себя в заблуждение и иллюзию, что с ними ничего не случится, что это очень просто оставить и что ничего страшного не произойдет, если выкурить пару сигарет или пачек. Но происходит привыкание к табаку, и человек потом страдает от болезней.

Наша книга обязательно поможет курящему человеку избавиться от пагубной страсти к табаку. И близкий человек наверняка поддержит такое положительное начинание курильщика и всячески будет участвовать в этом сложном процессе.

По статистике 70 % табакокурильщиков хотят бросить курить, чем отрицают установку как жизненную необходимость табакокурения, но самостоятельно не могут бросить. Так, начинающий курильщик, еще не выработав привычки, курит, а раз есть употребление – существует и порок. Можно наглядно проследить пагубное влияние табака на организм человека. Скажем, выкуривается 3 пачки сигарет в день (как

курил Высоцкий) или одна сигарета и то от случая к случаю. Разница, безусловно, весьма и весьма значительная, но как только исключается употребление, что означает изъятие звена из цепи, а значит, ее разрыв – прекращается развитие и физическое свойство порока, оно же способствует и исчезновению условного рефлекса. При этом исключается коварное действие употребления на организм человека, развивающего массу различных заболеваний. (Здесь надо понимать, что исключается порок, так сказать, де-факто, но остается запрограммированность, побуждающая к нему).

Допустим, что заядлому табакокурильщику со стажем врачи сообщили о создавшемся у него критическом положении из-за табакокурения, продолжение которого приведет к раку или облитерирующему эндартерииту с ампутацией ноги. Боязнь смерти, боязнь, потерять ногу приведет к тяжким раздумьям, анализу всей жизни и сложившейся ситуации, что поможет осознать, частично или полностью, вздорность ранее внушенной информации о табакокурении и, значит, в той или иной степени снятию вредной запрограммированности.

Дальнейшее целенаправленное аргументированное и правдивое воздействие родных, врачей, близких на сознание зависимого о вредности табакокурения, как правило, способствует полному снятию запрограммированности и устойчивости отказа от табакокурения.

Из этого следует, что любой социальный порок, развив-

шийся у человека, может быть устойчиво исключен только снятием запрограммированности, несмотря на происшедшие у него функциональные и даже органические изменения.

Вот растет наш маленький человечек. Он уже с нетерпением ждет телепередачу «Спокойной ночи, малыши», просматривая ее до конца. Телеглаз становится учителем ребенка, нянькой, воспитателем. Малыш увлеченно тянется к экрану, где появляются его любимые мультгерои – Крокодил Гена, Волк, Папа из Простоквашина. Заметьте, все они курят табак, как бы предлагая нашему маленькому человечку: хочешь быть таким же – закури! А ребенку очень хочется походить на своих любимцев. Он начинает подражать им, сворачивая из бумаги трубочки и запихивая их в рот. Пока еще – просто трубочки...

Кстати, недавно по телевизору мы увидели мультфильм про известного всем с детства Колобка. Увы, это не прежний, давнишний мультфильм. Его «подправили», осовременили и... вставили в рот Колобку сигарету! «Колобок, Колобок, зачем же ты травишься?» – такого вопроса, к сожалению, наши малыши не зададут, потому что их сознание уже запрограммировано на необходимость потреблять в будущем табачную гадость.

Кстати, знаете, когда в США произошло сильнейшее антитабачное потрясение? После смерти любимого всеми американского актера Юла Бриннера. Когда на экране закон-

чилась трансляция с его похорон, вдруг появилось лицо живого Юла, который с трудом сказал: «Сейчас, когда меня уже нет, я говорю вам: никогда, ни при каких обстоятельствах не курите!»

...А знаменитый ковбой, изображенный на пачках «Мальборо»? Он, как и Юл Бриннер, умер от рака легких, проклиная тот день, когда впервые потянулся к вонючей отраве...

Табачное зло заполонило Россию, стало нё меньшим, а, пожалуй, еще большим кошмаром, чем алкоголь. И если повсюду в цивилизованном мире все виды рекламы табака запрещены, то у нас она бьет в глаза, а значит, западает в сознание буквально на каждом шагу. Додумались даже до проповедующих яд «шедевров».

«Хочешь быть счастливым? Будь им!» – крупно начертано на щите, где изображены огромных размеров пачка сигарет и молодая пара, отравляющаяся этой табачной гадостью.

К сожалению, табак культивируют, по меньшей мере, в 120 странах мира. Еще 20 лет назад мировое производство табака составляло 5,67 млн. тонн в год. При этом на первом месте по производству находился Китай (больше 1 млн. тонн), на втором – США (960 тыс. тонн). С тех пор оно продолжает устойчиво расти.

В нашей стране объем заготовок табака только за 20 лет, с 1965 по 1985 год, увеличился с 169 до 377 тысяч тонн в год. Но рост производства возможен только при соответствующем росте потребления.

По информации ВОЗ мировая табачная промышленность поставляет на рынок около четырех триллионов сигарет, доход от продажи которых составляет огромную сумму – 85-100 миллиардов долларов.

На Западе уже давно подсчитано, что общество теряет из-за курения намного больше, чем оно получает за счет налогов на табачные изделия.

В последнее десятилетие, в связи с жесткими законодательными мерами, в США заметно сократилось потребление табака. Потому американские табачные монополии переориентировались на Россию, страны СНГ и Восточной Европы.

Известно, что производство «производит... предмет потребления, способ потребления и влечение к потреблению» (К. Маркс).

Таким образом, пока есть насилие производителей, будет и спрос, поэтому необходима самая активная противотабачная пропаганда.

Индустрия табака, как и любой наркобизнес, представляет собой материалистическую эксплуатацию, способ наживания на слабостях других людей. Потому огромное производство табака держится, прежде всего, на насаждении влечения к потреблению, то есть на явной и скрытой рекламе.

Каждый из нас может видеть, продолжающийся уже много лет, разгул скрытой табачной рекламы на телевидении (дымящаяся сигарета в руках знаменитости), а также рекламные щиты, тысячами стоящие сейчас вдоль дорог, с лживо-завле-

кательными словами. Например, парящий над бездушным железным городом орел и надпись: «WINSTON. ПОЛНАЯ СВОБОДА. Сделано в США».

Или такая американская реклама: машина, асфальтовая дорога, ведущая к городу у горизонта сине-голубого неба. Железобетонные небоскребы-гвозди, воткнутые посреди безжизненной пустыни и надпись: «НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ ВКУСА – MAGNA».

Их продажные психологи пытаются обратиться к живущему в каждом живом человеке чувству беспредельности. Беспредельность – свойство духовного мира. «Дух дышит, где хочет, и голос его слышишь, а не знаешь, откуда приходит и куда уходит:– так бывает со всяким, рожденным от Духа» (Иоанн 3, 8).

Но для богоотступника нет беспредельности, а есть беспредел. Для него огромный беспредельный Мир – это только безжизненная пустыня с временно отвоеванными у нее фальшиво-искусственными оазисами и железобетонными небоскребами.

Реклама так важна в табачном наркобизнесе потому, – что люди (особенно подростки), как правило, начинают курить в подражание: «Ну как тут не закурить, когда все подруги курят! Попробуй, да попробуй, ну и попробовала». Без постоянного вовлечения в курение детей и подростков табачная наркомания перестанет воспроизводиться и окончательно исчезнет с уходом из жизни уже курящего, смертельно

больного поколения.

Индустрия табака, как и любой другой наркобизнес, – это движение огромных денежных потоков. По самым скромным оценкам, оборот табачного наркобизнеса на порядок (в десять раз!) превосходит оборот любого другого наркобизнеса, и, по-видимому, даже оборот торговли оружием. Этих денег вполне хватает на покупку того, что называет само себя «независимыми средствами массовой информации». И они кричат о кокаиновой, героиновой и любой другой наркомании, но молчат о табаке, – по принципу «держи вора!». Собака не будет лаять на хозяина, который ее кормит.

– Если курильщик выкуривает по одной пачке сигарет в день и платит в среднем за каждую по 10 рублей, то в год он потратит около 4 тысяч рублей. Значит только в Москве доход табачных монополий – более 12 000 000 000 (двенадцать миллиардов) рублей в год!

Если проследить путь денег, которые курильщик переводит на счета табачных монополий, то они уходят на расширение производства сигарет, вовлечение в курение малолетних, рекламу, оплату продажной прессы и продажной науки, оправдывающих за деньги любое преступление.

Таким образом, каждый, покупающий сигаретную пачку, вкладывает свои силы в человекоубийство посредством наркобизнеса и потому становится его соучастником – со всеми вытекающими для его личной судьбы последствиями.

Именно к вовлечению в курение через рекламу детей и

подростков относится Предупреждение: «А кто соблазнит одного из малых сих, верующих в Меня, тому лучше было бы, если бы повесили ему мельничный жернов на шею и потопили его в глубине морской. Горе миру от соблазнов, ибо надобно придти соблазнам; но горе тому человеку, через которого соблазн приходит» (Мф. 18, 6-7).

Курящие на работе тратят много времени на перекуры. При этом такое стадное курение сопровождается праздным общением между собой с полным забвением работы.

Почему это терпит руководство? Курящими легче управлять. Руководство, потворствуя, закрывает глаза на безделье, а курильщики, по привычке предав себя и ближних, закроют глаза на всякие преступления начальства. Рука руку моет.

Индустрия табака – это преступное превращение гигантского количества природных ресурсов в жуткий удушливый дым, болезни и смерть людей.

Для разведения табака используются лучшие земли. Уничтожается растительность: для прогревания акра, засеянного табаком, надо сжечь акр древесины; сушка табачного листа для 300 сигарет обходится в одно срубленное дерево (!). Чтобы отбить у табака его неприятный запах, табачная промышленность тратит огромное количество гераниевого, анисового, мускатного, мятного, бергамотного масел, перуанского бальзама, меда, ванилина, ромовой эссенции, чернослива, сухофруктов, бумаги высшего качества и прочего, прочего. Ничего не жалко, лишь бы соблазнить людей на ку-

рение, – на путь к самоуничтожению. В индустрии табака, включая мелких распространителей, заняты десятки миллионов человек. Люди сами производят орудия своего рабства и свою смерть. А табачная мафия жиреет.

Не прибегая к насилию и принуждению по отношению к курильщикам, по своей свободной воле выбравшим эти широкие врата и пространный «путь», но, осознавая необходимость прекратить воспроизводство табакокурения за счет постоянного вовлечения детей и молодежи.

### ПРЕДЛАГАЕМ:

1. Назвать, наконец, явление табакизма своим именем – перестать называть потребление табака вредной привычкой или малопонятным мягким термином «токсикомания», а признать табакизм формой наркомании. Внести табак в официальный список наркотических средств. Курильщиков рассматривать как наркоманов. Производителей и распространителей табака признать, наконец, теми, кем они объективно являются – деятелями наркоиндустрии. Исходя из этого, сформировать отношение общества к ним как к производителям и торговцам наркотиками с полным неприятием их без примирений и компромиссов. К распространению табака общественное мнение должно относиться так же, как к распространению любых других наркотиков.

2. Любое соучастие государства в обороте табачного наркотика НЕДОПУСТИМО. Оно является насилием и преступлением, так как осуществляется с привлечением средств

налогоплательщиков, то есть каждого из нас, без всякого на то нашего согласия.

3. Запретить все виды прямой рекламы табачных изделий: в средствах массовой информации, на пакетах, на киосках, на домах, на щитах вдоль дорог и в общественных местах, в оформлении которых содержится реклама сигарет – как недопустимое насилие над сознанием.

4. Запретить все виды косвенной рекламы курения: исключить сцены – курения из показа на телевидении, в театре и так далее, – как еще большее насилие над человеком, но уже на подсознательном уровне.

5. Определить отношение медицинской общественности к табакокурению как к наркомании. Признать табакокурение врачей и других медработников в медицинских учреждениях несовместимым со статусом медицинского работника. Врач – это авторитет в глазах больного, потому именно к нему, а не к экстрасенсу или знахарю больной и обращается за помощью.

6. Не оплачивать больничные листы по внутренним болезням и респираторным заболеваниям курящим медработникам, как людям, профессионально знающим о вреде курения для здоровья, но продолжающим курить.

7. Запретить курение в любых больничных и медицинских помещениях. В случае игнорирования запрета на местах в том или ином медучреждении, сокращать его финансирование государством и ставить вопрос о смене руководства, как

не справляющегося с простым поддержанием порядка.

8. Обязать курящих пациентов в случае отказа от прекращения курения, целиком оплачивать свое лечение, в силу того, что они активно противятся собственному выздоровлению.

9. Вместо бездоказательного и профанирующего утверждения «Минздрав РФ предупреждает: курение опасно для Вашего здоровья», – на каждой продаваемой в стране пачке сигарет, крупными буквами должно быть указано ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

А. Потребление табака является наркоманией и формой медленного самоубийства.

Б. Табачный дым сокращает время жизни не только курильщика, но и всех, кто его окружает. Жизнь состоит только из отпущенного на нее времени и всякий, отнимающий время жизни, отнимает жизнь и является человекоубийцей.

В. Вы, купив пачку сигарет, уже вложили этим свои деньги в наркобизнес и являетесь соучастником преступления.

Г. Доля иностранного капитала в производстве этой пачки сигарет составляет %.

Д. Фирма-производитель, фабрика (мелкими буквами) и фамилии их директоров и владельцев (крупными буквами).

Кроме названия марки сигарет (мелкими буквами), пачка не должна содержать никаких других сведений. Все дополнительные сведения могут быть изданы только в виде сводных каталогов, каждый пункт которых должен содер-

жать только те сведения, которые не носят рекламного характера и легко могут быть проверены независимыми экспертами. При этом умышленное представление в каталогах ложных сведений или сведений, которые невозможно проверить, должно преследоваться в уголовном порядке.

11. Запретить производство и продажу сигарет с какими-либо ароматизирующими и вкусовыми добавками, как средство вовлечения (молодежи, детей!) в табакокурение. Начинка сигарет, сигар и папирос не должна содержать ничего, кроме табачного листа.

12. В судебном порядке обязать табачные компании оплатить государству экономический ущерб вследствие нанесения вреда здоровью граждан. Сумма пропорциональна разнице между статистически установленным количеством дней нетрудоспособности у курящих и некурящих, медицинским затратам, доли и длительности пребывания компании на рынке табака.

# Немного истории

Потребление табака в Америке насчитывает тысячи лет. Имеются данные, что уже в I веке до нашей эры индейцы майя в Центральной Америке курили табак на религиозных церемониях. Столетия спустя курение табака распространилось на другие части Северной и Южной Америки. К тому времени как в XV веке прибыли европейцы, табак выращивался туземцами во многих частях Америки.

Древнегреческий историк Геродот (V век до н. э.) при описании быта скифов упоминает о вдыхании ими дыма от сжигания растений для большей бодрости и силы. На вдыхание дыма сжигаемых растений указывается и в древнекитайских летописях. Дым определенных растений при их горении вдыхали и жители Африки. Благовонные окуривания от сжигания трав практиковались в Греции и Древнем Риме во время различных празднеств и церемоний. Вероятно, отсюда берет начало принятое в римско-католической и греко-православной церквях сжигание ладана – затвердевшего сока бальзамических растений, растущих в Сомали и на северо-востоке Аравийского полуострова. Эту процедуру осуществляют в специальных приспособлениях – кадилах.

Возможно, курение табака индейцами Америки возникло на религиозной основе. Заметив своеобразное действие на организм дыма некоторых трав, они стали считать его вол-

шебным. Так, видимо, различные виды табака стали применяться в религиозных церемониях. Недаром, раскуривая трубку, первые клубы дыма жрецы направляли в сторону Солнца, где, по верованию индейцев, живет Маниту – бог всего сущего.

Уже более 500 лет европейцы открыли табак. Однако курение табака в Старом Свете было неизвестно до открытия Христофором Колумбом Америки. А было это так.

12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!»

Грянул пушечный салют. На кораблях убрали паруса. Они медленно двигались к неведомой земле. Колумб полагал, что перед ним восточный берег сказочной Индии. Но это оказался остров. Колумб дал земле имя – Сан-Сальвадор. Это название с тех пор и носит один из Багамских островов.

В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения петум. Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. В поисках золота Колумб направился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Жители встречали пришельцев с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли «сигаро». Дым этой травы, по образному выражению Колумба, они «пили». При курении «каждый делал из нее три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри».

28 декабря 1492 года корабль «Санта-Мария» потерпел крушение. Людей, ценный груз и пушки, удалось спасти, однако на оставшемся самом маленьком корабле «Ниньи» («Детка») невозможно было поместить экипаж двух кораблей. (Третий корабль «Пинта» под водительством Мартина Пинсона покинул Колумба.) На построенном из обломков «Санта-Марии» форте «Навидад», что означало «Рождество», обосновались испанцы. Колумб с частью экипажа отправился в Европу, оставив в качестве своего заместителя монаха Фра Романа Пано. Оставшиеся матросы были первыми европейцами, научившимися курить от местных жителей. И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей могли лишь черти, многие матросы и сам адмирал втянулись в это занятие.

Такой притягательной оказалась сила табака. И растение, получившее название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало свое победоносное шествие по странам и континентам. После второго похода Христофора Колумба (1493—1496) семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны и в период великих открытий морскими и караванными путями были доставлены практически во все уголки земного шара.

Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство – неудержимая тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку. Теперь-то мы знаем о наркотических качествах никотина, но

в те далекие времена табаку приписывали необыкновенные свойства. Например, считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов и т. п. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовали как лечебное вещество.

Полагают, что курение табака индейцами Америки возникло на религиозной основе. Вначале они использовали дым горящих растений с целью отпугивания мошкары и москитов, которые не только им надоедали, но и несли с собой многие тропические болезни. Потом они заметили, что дым некоторых растений, а это и были различные виды табака, возбуждающе действуют на организм, и стали применять эти растения в религиозных обрядах и церемониях. Отношение к табаку менялось и наполнялось священным трепетом, доходившим до преклонения. Вожди и жрецы с помощью табака общались с богами. Раскуривая трубку, они направляли первые клубы дыма в сторону солнца, где, по их поверьям, живет бог всего сущего «великий дух» Маниту.

У индейцев хопи кольца дыма ассоциировались с тучами, наполненными водой, которые боги должны им ниспослать во время засухи. Курением заканчивались многие ритуальные танцы. Ни одно важное решение не принималось без курения табака: с ним заключали мир, готовились к войне.

Индейцы ряда племен при этом окуривали все четыре главные стороны света.

Широко использовали табак и ацтеки. Например, по сви-

детельству испанских хронистов Нового Света, во время праздника Токстатль в честь бога богов Тескатлипока сигарета с табаком должна была быть обязательной принадлежностью юноши, выбранного в качестве жертвоприношения, которого в это время чтили «как бога».

Несмотря на то, что Колумб еще 15 марта 1493 года впервые привез табак в Европу, а четверть века спустя Гонзаго Гернандес (управитель города Сан-Доминго) исчерпывающе описал «траву для курения», слава распространения табака в Европе принадлежит французскому посланнику в Португалии Жану Нико. Он первым из семян вырастил табак в Европе и в 1560 году преподнес французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией нюхать их при головной боли, приступы которой беспокоили королеву. Аромат табачных листьев действительно помогал королеве, а при растирании листьев в мелкий порошок его действие усиливалось. Нико узнал об этом от испанского ботаника и врача Николая Менардеса, опубликовавшего книгу, в которой он представлял табак чуть ли не лекарством от всех болезней.

Нюхание табака нашло подражателей в среде придворной знати, а при Франциске II, сыне Екатерины, также страдавшем мигренью, стало своеобразной модой. Ко времени правления Людовика XIV (1638—1715) нюхание табака было введено в круг придворного этикета.

Табачный порошок надо было в чем-то хранить. И юве-

лиры не заставили себя ждать. Для табачного порошка была изобретена емкость – табакерка, которая стала необходимой принадлежностью каждого любителя «табачной пыли». Табакерки были настоящими произведениями искусства. Высокого совершенства в отделке табакерок достигли и мастера миниатюрной живописи. В музеях и в наши дни эти изделия привлекают к себе внимание переливами золота и серебра, драгоценных камней и ярких красок.

Так с изысканным коварством табакокурение делало свои первые шаги на европейском континенте.

В 1586 году известный английский пират и мореплаватель Френсис Дрейк привез табак в Англию. А к концу XVI века табак проник в Испанию, Португалию и Голландию. После тридцатилетней войны, начавшейся в 1618 году, табак очень быстро распространился по Германии, Швеции и Швейцарии. Не отставала от западных соседей и Россия. В конце XVI века английские купцы завезли табак в Архангельск, а затем его начали широко культивировать на обширной российской земле.

Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. По религиозным (и экономическим!) мотивам в ряде стран, например в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы предлагали даже отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В воспитательных целях монахов, уличенных в курении, жестоко наказывали. А в Англии по указу Елизаветы I (1585 г.) курильщиков приравни-

вали к вора́м и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризировал курение табака. После смерти Елизаветы правление перешло к Якову Стюарту, который обезглавил Роли по политическим мотивам, но, согласно преданиям, он пострадал за курение.

Надо сказать, что табак и лекарства, сделанные на его основе, у многих людей того времени вызывали тяжелые отравления, которые иногда заканчивались смертью. И именно в начале XVII века были предприняты первые попытки обуздать «заморское зло».

На Руси в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении на первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, на второй раз – отрезали нос и уши. После опустошительного пожара Москвы в 1634 году, причиной которого было признано курение, его запретили под страхом смертной казни... При Алексее Михайловиче борьба с курильщиками усилилась. В специальном «Уложении» от 1649 года «было введено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается», откуда «зелье» получено. Торговцев табаком повелевалось «пороть, резать носы, ссылатъ в дальние города».

В Англии в конце XVI века «виновных» в курении подвергали казни через «отсекание» головы, после чего головы казненных насаживали на шесты и выставляли для всеобщего обозрения на площадях.

Жестоко расправлялись с курильщиками и на родине табака – в американских колониях Испании. В 1692 году в городе Сантьяго по решению папы в монастырской стене были заживо замурованы пять монахов, уличенных в курении.

Но борьба с табаком своей цели не достигла, и одной из причин этого была корысть тогдашних правителей Европы, решивших неплохо нажиться на табакокурении. Они обложили торговлю табаком большими налогами, пытаясь тем самым изрядно пополнить казну. Почин сделал английский король Яков I (1620—1625), его примеру последовали многие другие правители.

Яков I объявил курение вредным и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами: «...привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...». Это была первая популярная книга о вреде курения.

Пока Яков I негодовал, некоторые врачи прописывали курение как противоядие от насморка и лихорадки, а кое-кто считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраховать от чумы. Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов, пилюль и др.) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставляло правительства разных стран вести борьбу с курением. Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие.

В 1606 году король Испании Филипп III выпустил указ, ограничивающий выращивание табака. В 1610 году в Японии вышли указы, направленные как против тех, кто курит, так и против тех, кто выращивает табак.

В 1604 году король Англии Джеймс I анонимно написал «Протест табаку», в котором он основательно и красочно осудил появившееся растение. Он завершает его следующим описанием потребления табака: «Обычай, отвратительный для глаз, противный для носа, вредный для мозга, опасный для легких, и этот черный, вонючий дым, более всего напоминающий ужасный адский дым из преисподней».

Растущая популярность табака частично объяснялась тем, что многие считали, что табак обладает положительными лечебными свойствами. Тем не менее были и отдельные работы о том, что табак вреден, и в 1761 году доктор Джон Хилл, англичанин, первым описал клинический случай рака, вызванного табаком.

Говорят, что турецкий султан Мюрад IV дошел в борьбе с курением до крайних пределов. Он якобы бродил переодетым по улицам Стамбула и пытался купить табак (это происходило в XVII в.). Если ему это удавалось – а он официально запретил продажу табака, – торговцам на месте отрубали голову, а тело бросали на улице как наглядное предупреждение потенциальным нарушителям закона.

В России торговля табаком и курение были разрешены Петром I в 1697 году, который сам питал к нему слабость.

Потребность в табаке оказалась столь большой, что такие североамериканские провинции, как Вирджиния и Мэриленд, стали специализироваться в основном на выращивании табака. До сих пор существуют сорта табака «Мэриленд» и «Вирджиния». В XVIII веке на табачных плантациях этих штатов работали десятки тысяч негров. Тюки табака из Америки заполняли все порты мира, принося огромные доходы владельцам табачных плантаций и торговцам.

Итак, табак оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получающие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Создалась настоящая индустрия табачных изделий. А вредные свойства табака до XIX века практически не были изучены, и врачи ничего не могли противопоставить привычке курения. Привычка же эта подкреплялась мощной рекламой различного рода курительных трубок и других принадлежностей курильщика.

Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить свое отношение к табаку и использовать его как источник прибылей.

Быстро и широко распространившись по планете, табак стал одним из наиболее известных созданий рук человеческих в современной истории. Когда на Филиппинах во влажном тропическом лесу была обнаружена группа людей, принадлежавших к культуре каменного века, – тасадаев, антро-

положи сочли важным доказательством изоляции этой группы то, что тасадаи не имели никакого понятия о табаке.

На первых порах табак курили в виде свернутых из его листьев трубочки (похожие на нынешние сигары), а также в глиняных, деревянных, фарфоровых трубках, специально изготавливаемых для курения.

На Востоке употребляли специальные приборы – наргиле или кальян, в которых дым проходит через сосуд с водой, охлаждается и частично обезвреживается. В середине XIX века появились папиросы, которые изготавливались на специальных фабриках. Со второй половины XX века их постепенно стали вытеснять сигареты.

По мере того, как в Соединенных Штатах росла популярность сигарет, получило развитие и сильное анти-сигаретное лобби. Участники этого движения в основном боролись против сигарет, поскольку считали, что сигареты более вредны, чем иные табачные изделия. К 1890 г. в 26 штатах и территориях была запрещена продажа сигарет несовершеннолетним (минимальный возрастной предел колебался от 14 до 24 лет). Многие штаты вскоре пошли дальше: начиная со штата Вашингтон в 1893 г., по крайней мере в 14 штатах полностью или частично были запрещены сбыт, производство, хранение, реклама и курение сигарет. Еще примерно в 21 штате поднимался вопрос о подобных запретах. Главными активистами этой кампании были бизнесмены, считавшие, что сигареты способствуют росту преступности и снижению

производительности труда работников. Против сигарет выступал Генри Форд, в статье «Дело против маленького белого рабовладельца». Другим известным лидером бизнеса, активно выступавшим против сигарет, был Томас Эдисон. В Канаде Тимоти Итон никогда не разрешал продавать табак в своих магазинах.

В 1878 г. преподобный Альберт Симе из Онтарио опубликовал работу «Грех курения и жевания табака, а также эффективный способ избавиться от этих привычек». Более позднее издание 1894 г. вышло под названием «Бытовое употребление табака осуждается врачами, жизненным опытом, здравым смыслом и Библией». В этой 173-страничной книге анализируются последствия употребления табака для тела и духа и описывается развитие антитабачного движения. В ней также содержатся графики, демонстрирующие, сколько денег ежегодно тратится на курение, с учетом упущенной прибыли.

В СССР и России против табака активно выступили в XX веке, в период IV трезвеннического движения (1928—1931 гг.). В последующем, особенно в послевоенное время и в конце XX века, эта борьба только декларировалась, но к положительным результатам не приводила.

В середине 30-х годов XVIII века знаменитый шведский естествоиспытатель Карл Линней, создавший классификацию животного и растительного мира, присвоил табаку родовое название «никотиана» в честь Жана Нико, начавшего

первым культивировать табак в Европе.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.