**Содержание**

Введение

История курения в мире

История курения в России

Разновидности табака и не только (что это такое и «с чем это едят»)

Сигареты

Сигарилы

Сигары

Кальян

Жевательный табак (снюс)

Папиросы

Махорка

Нюхательный табак (снафф)

Болезни, вызываемые курением

Влияние курения на плод матери

Женщины-курильщицы ‑ 11 лет с плеч

Влияние курения на память

Несколько интересных фактов

Кальян или сигарета?

Борьба с курением во всем мире

7 мифов о курении

Сигарета без никотина – миф или реальность?

Несколько интересных фактов о том, почему люди курят

Что дает отказ от курения?

Статистические данные

Статистика по всему миру

К 2030 году от курения будет умирать 10 миллионов человек!

Каждые 6 секунд табак уносит одну жизнь

Статистика по России

Каждые 10 секунд умирает курящий человек

Это официальные данные

Миллион россиян умирает в год от курения

Распределение смертных случаев, связанных с курением, по основным причинам в России, 2008 год

Популярность марок сигарет в России

Какой запах самый противный?

Данные социальных опросов

Курить или не курить?

Почему мы не курим

Как часто мы курим?

Средний возраст курильщика

Заключение

Список источников информации

Приложение

**Введение**

В табачном дыме более трех с половиной тысяч ядохимикатов, это больше чем в выхлопных газах автомобилей.

За год в легких курильщика скапливается почти один стакан смолы.

Курение-причина хронических болезней, эмфиземы, рака легкого.

Курение вызывает закупорку крупных и мелких сосудов, что приводит к гангрене конечностей, инфаркту миокарда и внезапной смерти.

Курение приводит к слепоте вследствие разрыва кровеносных сосудов и инсульту.

Курильщик не доживает, по крайней мере, двадцать лет своей жизни…

Бросить курить никогда не поздно…

Все мы знаем, что нужно прощать с вредной привычкой, однако не можем. Число методик борьбы с курением растет день ото дня, но не одной, абсолютно действенной по-прежнему нет.

В этой работе мы бы хотели исследовать многие вопросы: откуда берет истоки эта пагубная привычка, только ли курить можно табак, и что можно курить кроме табака, какие последствия влечет за собой пагубная привычка и многое другое.

**История курения в мире**

Первые изображения курильщиков табака, найденные в древних храмах Центральной Америки, датируются 1000 годом до нашей эры. Табак был в большом почете у местных лекарей: ему приписывались целебные свойства, и листья табака применялись как болеутоляющее.

Использование табака вошло и в религиозные ритуалы древних цивилизаций Америки: их участники верили в то, что вдыхание табачного дыма помогает общаться им с богами. В этот период развились два способа курения табака: в Северной Америке стали популярными трубки, тогда как в Южной Америке большее распространение получило курение сигар, скрученных из цельных табачных листьев.

Есть сведения о том, что Колумб, первый европеец, познакомившийся с табачными листьями, не оценил их: он просто выкинул этот дар туземцев. Однако несколько членов экспедиции стали свидетелями ритуального курения больших скрученных табачных листьев, которые местные жители назвали тобаго или табака, и заинтересовались процессом.

После возвращения на родину новообращенные любители табака были обвинены инквизицией в связи с дьяволом. Несмотря на преследования инквизиции, испанцы и португальцы продолжали привозить листья и семена табака в Европу.

Распространению табака в Старом Свете способствовали и уважаемые государственные деятели: в 1561 году посол Франции в Лиссабоне Жан Нико послал табак своей королеве, Екатерине Медичи, и порекомендовал его как прекрасное средство от мигрени.

Нюхание табака стало популярным, табак считался панацеей; для излечения от самых разных болезней его не только нюхали, но также жевали и курили. Кстати, родовое научное имя табака Nicotiania было дано в честь Жана Нико.

Век спустя после открытия Америки табак уже выращивали в Бельгии, Испании, Италии, Швейцарии и Англии. Благодаря расширению торговых связей, табак проник в Сибирь и другие регионы Азии. В конце XVI века английский аристократ, заядлый курильщик, моряк и поэт, сэр Вальтер Рейли создал несколько табачных плантаций, в том числе на американских территориях; одну из них он назвал Вирджинией, что впоследствии дало название одному из самых распространенных сортов табака.

К концу XVII века в Европе активизировалось антитабачное движение, особенно активно поклонников табака критиковала церковь, а ученые начали исследовать последствия курения для здоровья. Так, например, придворный медик Людовика XIV, врач Фагон, назвал курение ящиком Пандоры, который таит в себе неизвестные болезни. На это король отвечал, что он не может запретить курение, так как в этом случае государство потеряет значительные доходы, которое оно получает от табачной монополии. Любая попытка европейских монархов того времени ограничить ввоз или культивирование табака приводила к расцвету контрабанды.

В 1890 году 26 штатов Америки приняли решение запретить продажи сигарет несовершеннолетним. В 1908 году администрация Нью-Йорка запретила женщинам курить в публичных местах, но первые нарушительницы закона немедленно начали борьбу за свои права. С тех пор курение стало ассоциироваться с движением эмансипации женщин.

Во время Первой Мировой войны табак стал незаменимой частью рациона солдат, его рекомендовали курить для успокоения нервов. Табак прошел и Вторую Мировую войну, Рузвельт объявил табак стратегическим товаром на период военного времени.

Золотой век табачной промышленности пришелся на послевоенное время: в конце 1940-х и начале 1950-х сигареты являлись частью имиджа многих героев и звезд кино. В 1950-х появились первые научные публикации о вреде табака, и крупнейшие производители табачной продукции начали выпускать сигареты с фильтром. В 1960 году на пачках впервые появились предупреждения о вреде курения. 1980-е годы характеризовалось началом глобального наступления на табак: Налоги на табак в США и странах Западной Европы выросли за этот период на 85%. В 1990-е судебные тяжбы были главной темой новостей о табачной промышленности.

**История курения в России**

В России долгое время употребление табака не поощрялось. Впервые табак появляется в России при Иване Грозном. Его завозят английские купцы, он проникает в багаже наемных офицеров, интервентов и казаков во времена смуты. Курение на короткое время приобретает временную популярность в среде знати. При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Табак подвергается официальному запрету, контрабандный товар сжигают, его потребители и торговцы подвергаются штрафам и телесным наказаниям. Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара 1634 году, причиной которого посчитали курение. Вышедший вскоре царский указ гласил: «чтоб нигде русские люди и иноземцы всякие табаку у себя не держали и не пили и табаком не торговали». За ослушание полагалась смертная казнь, на практике заменявшаяся «урезанием» носа.

В 1646 году правительство Алексея Михайловича пыталось изменить прежний порядок и взяло продажу табака в монополию. Однако под влиянием могущественного патриарха Никона, вскоре восстанавливаются жестокие меры против «богомерзкого зелья».

В Соборном Уложении (1649) существовала 30‑я глава, предусматривавшая для любого курившего тяжелое наказание:»… а которые стрельцы и гулящие всякие люди с табаком будут в приводе дважды и трижды, и тех людей пытать и не одинова бить кнутом на козле или по торгам (т.е. в застенке или публично на площади)… Кто русские люди или иноземцы табак учнут держать или табаком учнут торговать, и тем… чинить наказание без пощады, под смертною казнею…».

В феврале-апреле 1697 г. серией указов царь Петр Алексеевич (Петр I), государь-реформатор, для которого нарушение веками устоявшегося устоявшегося устоя жизни было непременным условием правления, легализовал продажу табака и установил правила его распространения. Примечательно, что по петровскому указу 1697 года табачный дым сначала разрешалось вдыхать и выдыхать только через курительные трубки.

В апреле 1705 года был обнародован Указ о казенной продаже табака через бурмистров и целовальников, а также через выборных, рассылаемых в села, деревни и ярмарки. Одновременно учреждались две табачные фабрики: в Петербурге и Ахтырке (Украина).

К середине XVIII века табак получил в Петербурге повсеместное распространение. Без обильного его употребления не обходилась ни одна ассамблея, ни одно празднество.

Время правления Екатерины было отмечено бурным ростом российского предпринимательства и оказалось весьма благоприятным для табачной торговли. В своем Указе от 31 июля 1762 года императрица восстановила свободную продажу табака.

Первые табачные мастерские в Петербурге открыли иностранцы. Они производили крошеный курительный табак в незначительных количествах. К 1812 году число таких производств возросло до шести, и все они работали на привозном сырье.

Наряду с курительным табаком широкое хождение получил нюхательный табак. В екатерининскую эпоху, да и много позднее, многие петербуржцы отдавали предпочтение привозному нюхательному табаку: гишпанскому, французскому или немецкому. Но уже тогда, во второй половине XVIII века, с ним начал успешно конкурировать и местный табак. Главным среди местных сортов был аммерсфордский табак, – в России его назвали махоркой. До Октябрьской революции нюхательный табак достаточно регулярно поставлялся в столичные магазины.

**Разновидности табака и его вред от его употребления**

**Сигареты**

Сигареты относятся к самым продаваемым продуктам в мире, а табачное производство – самое доходное в мире. Первые сигареты придумали индейцы. Они стали заворачивать табак в солому, тростник, кукурузные листья. В Европе распространение сигарет началось после Крымской войны. Русские и турецкие солдаты, чтобы покурить на привале, стали заворачивать табак в бумажные гильзы от пороха. Эту затею переняли и английские военные. Первая сигаретная фабрика в Европе была построена в Лондоне.

Своим быстрым распространением сигареты обязаны изобретению в США машинки для их изготовления в конце девятнадцатого века. Для изготовления сигарет использовался табак новых «светлых» сортов. Сигареты быстро приобрели популярность у курильщиков, поскольку для того, чтобы выкурить сигару или трубку требовалось время и соответствующая обстановка, а этого не всегда хватало. Первые сигареты не были снабжены фильтром и больше напоминали папиросы.

Для изготовления американских сигарет использовались отходы от производства других табачных изделий. Сигаретная бумага делается из льняного волокна и содержит карбонат кальция. Это вещество обладает отбеливающим эффектом.

Первые сигареты с асбестовым фильтром были выпущены в Англии. Это были сигареты известной марки «Кент». Затем, благодаря конкуренции, были разработаны современные виды фильтров. Позже появились сигареты с фильтром, в который был добавлен ментол.

В конце сигареты расположен фильтр, который не пропускает в организм курящего влагу, смолу, никотин, взвешенные частицы дыма, другие вредные примеси. Чаще всего их делают из вторичного ацетата целлюлозы. Чтобы улучшить действие фильтра увеличивают его длину, уменьшают диаметр нитей, добавляют к волокну различные вещества, например активированный уголь. Благодаря его использованию, задерживается значительная часть оксида углерода, цианида водорода и бензола. Современные исследования показывают, что почти полностью устранить вредное влияние никотина может зелёный чай, добавленный в сигаретный фильтр. Для улучшения вкуса сигареты фильтры иногда делают с ароматическими добавками.

Сигареты разных марок имеют разный вкус, разную крепость. Эти свойства зависят от многих условий – сорт и соотношения различных табаков, ароматические добавки и соусы, качество фильтра, плотность набивки, воздухопроницаемость сигаретной бумаги.

Для изготовления сигарет используются так называемые ботанические табаки, к которым добавляются, в определённом соотношении, товарные. От количества товарных сортов зависит цена сигарет. Чтобы улучшить вкус сигарет, на ещё не порезанные листья табака, наносят соусы или ароматизаторы.

За последние 10 лет производство сигарет в России выросло в два раза – с 206 миллиардов штук в 1996 году до 413 миллиардов штук в 2006 году.

# Сигарилы

Сигарилы, как правило, бывают ароматизированными, этих сигарилл очень много с разными вкусами: ванильные, легкие-ванильные, кофейные, вишневые, яблочные и даже ментоловые. С настоящим трубочным табаком есть только один вид, насколько нам известно: Dutch Treats Pipe Aroma. Сигарилы «Backwoods» имеют шикарный тяжелый аромат, это очень популярные сигариллы в США и Европе.

# Сигары

Существует бесчисленное количество форматов и марок сигар. После революции на Кубе Фидель Кастро решил прекратить этот разгул, и табачные фабрики стали выпускать всего три формата: большой, средний и малый. Курильщики всего мира возмутились. Их любимых сигар и возможности выбора. Это продолжалось почти два года. Под напором мировой общественности, падения доходов от продажи сигар Фидель пошел на попятную и отменил свое решение.

Сигара (от испанского cigarro) – скрутка из листьев табака, которую можно курить в том виде, как она есть. Сигара представляет собой единство тщательно подобранных компонентов, что и обеспечивает удовольствие от курения. Важно помнить, что благородство сигары обусловливается качеством её наполнителя, а первое, на что обращает внимание курильщик – это покровный лист.

Сигара всегда разная – в зависимости от крепости, сорта и формы, от времени дня и даже Вашего настроения. Сигара мужественна, ее курят те мужчины, которые привыкли принимать решения и решительно действовать!

Многие любят сравнивать сигары с вином. Если сравнить сигару по сложности изготовления, то, проводя аналогию с алкогольными напитками, ее можно сопоставить с шампанским или хорошим коньяком. Сигара представляет собой результат манипуляций с тщательно отобранными высококачественными табачными листьями разного происхождения и назначения. А в результате таких манипуляций каждая сигара, в зависимости от сорта и формата, приобретает свой специфический характер.

Сигары, которые произведены машинным способом, продаются готовыми к употреблению, т.е. к курению: или их головки надрезаны, или в них сделано отверстие. Головка сигар, свернутых вручную, всегда запечатана, и ее перед курением следует обрезать. К другому концу сигары, ножке, подносят источник пламени. Он всегда открыт и показывает свежий срез.

Между двумя концами располагается корпус, в котором и циркулируют все соблазнительные соки сигары. Смеси сигар стараются хранить в секрете. Так же, как виноделы хранят в секрете способы приготовления вина.

**Кальян**

Кальян – это такая вещь, после которой становится так легко, и тепло на душе, что я курю его почти каждый божий день. А когда мой лечащий врач делает мне замечания, я прикидываюсь, будто не слышу его и затягиваюсь пьянящим дымом. Единственно это занятие приносит мне облегчение и отраду от серости бытия». Михаил Булгаков, «Воспоминания»

**Кальян** – это приспособление для курения табака, трубка с водяным фильтром и длинным гибким чубуком

Курение кальяна – привычное занятие в кафе и ресторанах вдоль и поперек на Ближнем Востоке. Этот уникальный способ курения быстро становится популярным во всем мире. Много людей предпочитают «кальян» (наргил) курению сигарет и сигар из-за очищенного от смол, ароматного и прохладного по вкусу дыма.

Точных исторических фактов, где появился кальян, и каков был его облик, не существует. Ясно, что его курили там, где было что курить, а курить можно было все, что угодно: различные травы, корни, обладающие лечебным или одурманивающим эффектом или листья растений.

Самое широкое распространение кальян получил в Азии. Во многом это было связано с образом жизни, а главное обуславливалось наличием качественного табака в регионе.

Изначально на Востоке через кальян курили не тот табак, который предлагается сейчас, а табак, содержащий большее количество никотина и вредных смол – тамбак.

Существует несколько способов курения кальяна. Сейчас обычно курят ароматизированные табаки при этом используется узкая чаша («чилим») с несколькими отверстиями внизу, при этом, после укладки табака чилим накрывается фольгой с проделанными в ней отверстиями, на которую помещаются раскаленные угли. При затяжке, горячий воздух от углей проходит сквозь табак, сам табак не тлеет, как это происходит при курении сигарет, дым фильтруется через колбу с жидкостью, обычно водой это делает кальян гораздо менее вредным способом курения табака.

Запах от курения кальяна не имеет ничего общего с запахом сигаретного табака. Дым кальянного табака мягче и имеет абсолютно другой вкус. В кальянную колбу иногда вместо воды добавляют различные ароматизирующие жидкости, соки, масла или вина. Отчаянные умудряются добавлять и напитки покрепче.

**Жевательный табак**

Снюс относится к бездымным жевательным табакам. В России и во всем мире продажи жевательного табака увеличиваются ежегодно практически в два раза. У снюса есть свои плюсы и минусы. К основным преимуществам употребления снюса относится его безвредность для легких. Исследователи утверждают, что люди, которые отказались от сигарет в пользу жевательного табака, отмечали значительное улучшение самочувствия и состояния здоровья. Однако употребление бездымного табака, который посасывают, закладывая под верхнюю губу, в два раза повышает шансы на развитие рака поджелудочной железы. Также употребление снюса, ровно, как и употребление любого табака, вредно для людей, страдающих повышенным артериальным давлением. Употребление табака негативно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы.

Людям, страдающим сахарным диабетом не рекомендуется употреблять снюс, ведь в его производстве используется сахар. В состав снюса, помимо сахара, входят табак, вода, соль, увлажнители и ароматизаторы. Соль используется в качестве консерванта. Сам жевательный табак изготавливают из толстых листьев табака с добавками связующих веществ и ароматизаторов. В процессе изготовления снюса табачную массу подвергают процессу пастеризации для уничтожения микробов и нежелательных веществ, которые содержатся в табачном растении.

Снюс выпускается в двух формах употребления: loose – табак насыпан в упаковку и portion – табак расфасован в пакетики, последний полностью готов к употреблению и рекомендуется для начинающих. Чем меньше пакетик – тем меньше содержание никотина. Пакетик жевательного табака весом 0,3 г соответствует по крепости легким сигаретам и содержит примерно 0,4 мг никотина; весом 0,5 г – 0,9–2 мг никотина; пакетик весом 1 г соответствует крепкой сигарете и содержит 2,0–2,3 мг никотина. В продажу снюс поступает в виде длинных полосок, вы баночках или в мешочках.

Снюс пришел в Россию из скандинавских стран, именно Швеция является родиной жевательного табака. В Стокгольме компанией Эттан в 1822 году была выпушена первая коробочка с жевательным табаком. Менее чем через сорок лет в 1860 году в США уже 335 табачных фабрик из 348 занимались производством жевательного табака.

Шведы уже давно осознали, что снюс более приятен и менее вреден для здоровья, чем курительный табак. Ученые также отмечают, что более широкое распространение снюса принесет гораздо больше пользы, чем вреда и позволит увеличить среднюю продолжительность жизни и способствовать улучшению показателей здоровья населения. Однако на сегодняшний день в большинстве странах Евросоюза запрещена продажа снюса, хотя при этом его употребление разрешено. Из стран ЕС лишь Швеции удалось отстоять право на этот табак – причем, как свидетельствует статистика, жалеть об этом шведам не придется: смертность от рака легких в этой стране одна из самых низких в Европе.

Употребление снюса отличается от употребления курительного табака. Пакетик снюса кладется под верхнюю губу, держать его во рту нужно от 5 до 30 минут. Жевать или глотать снюс нельзя, однако слюну, которая выделяется при его употреблении, можно сглатывать. Снюс, который продается в больших упаковках, предназначен для тех, у кого уже есть опыт употребления жевательного табака. Необходимо взять из упаковки определенную порцию табака, скатать из него шарик и положить под верхнюю губу. Доставка никотина в организм происходит быстрее, нежели в порционном варианте, а его количество регулируется размером порции. Жевать снюс не нужно, никотин поступает в организм через слизистую оболочку.

Популярны виды снюса со специальными вкусовыми добавками, с ароматами ягод и растений.

Жевательный табак повышает частоту сердечных сокращений, артериальное давление, уровень адреналина, выступая в качестве мощного стимулятора автономной нервной и сердечнососудистой систем.

Выяснилось, что после приема жевательного табака средний уровень артериального давления повышается на 10 мм рт. ст., частота сердечных сокращений – на 16 ударов в минуту. Периферическое сосудистое сопротивление, симпатическая мышечная активность, концентрация норадреналина не менялась, а уровень адреналина возрастал на 50% (по-видимому, за счет высвобождения из мозгового вещества надпочечников). Таким образом, употребление жевательного табака может существенно влиять на сердечнососудистый риск, предостерегают американские исследователи.

# Папиросы

Первые папиросы в том виде, в котором они известны сейчас, появились в России ещё в середине девятнадцатого века, когда их производством начали заниматься десятки фабрик и кустарных мастерских. Сначала они изготавливались вручную до тех пор, пока не была изобретена машина для их набивки. Края папиросной бумаги скреплялись механической запрессовкой. Одной из самых крупных табачных фабрик в Москве была фабрика «Дукат», на которой был организован выпуск дешёвых сортов табака, махорки и папирос ручной набивки.

После революции семнадцатого года на табачных фабриках, перешедших в руки государства, выпускались популярные в те годы марки папирос «Тары-бары», «Добрый молодец» и другие, на смену которым пришли папиросы с названиями, соответствующими новому духу того времени: «Красноармеец», «Тачанка», «Смычка». Самые популярные марки папирос такие, как «Беломорканал», «Север», «Казбек», «Прибой» начали выпускаться в тридцатых годах.

Длина папиросной гильзы от 70 до 105 мм, их курительная часть короче, чем у сигарет – 30–35 мм. Мундштук папиросы, свёрнутый из более плотной бумаги – 40–70 мм. Процесс производства папирос начинается с приготовления мешки (смеси) разных сортов листового табака в зависимости от рецептуры. Смесь доводится до нужной степени увлажнения и подаётся к табакорезательным машинам. В пушистую массу нарезанный табак превращается в пневморазрыхляющей установке, где он разделяется на волокна, отделяется минеральная и табачная пыль, что уменьшает плотность табака. После подсушивания и доведения до необходимой для изготовления сигарет влажности (15,5%), табак охлаждается и подаётся на линию производства сигарет.

Табачные смеси, используемые на фабрике для изготовления папирос и сигарет одинаковые, но при курении сигарет и папирос у курильщика возникают разные ощущения из-за того, что в сигаретах температура горения табака выше, чем в папиросах, а табак более обеспылен. Из-за того, что в папиросах вместо фильтра используется мундштук, в дым переходит гораздо больше никотина, чем в сигаретах. Поэтому сигареты кажутся мягче по вкусу, чем папиросы. В мундштуки папирос высшего сорта закладывается вата, что снижает их крепость, так как значительная часть никотина задерживается. Причём, докуривая папиросу до конца, крепость ощущается выше, так как в нижней её части, в процессе курения, накапливается никотин.

Один из самых старых и популярных в своё время сортов папирос является «Беломорканал». Популярность свою они приобрели благодаря низкой цене и высокой крепости (1,5 мг никотина и 30 мг смолы в каждой сигарете). При производстве этих папирос не используется клей, а края бумаги запрессовываются зубчатыми колёсиками. Бумага у «Беломорканала» сверхтонкая и не подвергается селитрованию. Эти папиросы были названы в честь Беломоро-Балтийского канала и производятся до сих пор. Востребованы эти папиросы сейчас в основном пожилыми людьми, которые курят их всю жизнь.

Другой узнаваемый сорт папирос – папиросы «Казбек». В своё время Сталин утвердил рисунок на пачке этих папирос, изображавший всадника на фоне гор и голубого неба. По вкусу ему пришлись и сами папиросы. Эти папиросы выпускаются и сейчас. Предпочтением Сталина пользовались и папиросы «Герцеговина флор», которые выпускались ещё до революции. Правда, вождь партии курил не сами папиросы, а их табак, набивая им свою трубку. Наверное, благодаря выбору Сталина, папиросы «Герцеговина флор» считались очень престижными среди элиты общества и богемы. В 70-х годах прошлого века все эти марки поставлялись на экспорт в страны социалистического лагеря. Производство этих папирос сохраняется в очень ограниченных объёмах для сохранения бренда.

# Махорка

Многие полагают, что махорка – просто низший сорт табака. Глубокое заблуждение! Это самостоятельное растение, близкий родственник табака, но все же не тот привычный табак, который выращивают как сырье для сигарет. В старину запросы были не такие, как теперь – обходились без машин, без электричества, без самолетов, без телевизоров и даже без Интернета. А вот без махорки обойтись не могли. Вся история нашей страны прочно связана с нею. Присядет ли крестьянин отдохнуть возле пашни, выйдет ли рабочий после смены из цеха, опустит ли ружье солдат во время передышки между боями – у каждого в руках она, незаменимая спутница мужчины, махорка. Родословную ведет от дикого табака, произраставшего в Южной Америке. Там ее и обнаружили в начале XVI века европейские мореплаватели.

В отличие от картошки, махорка первоначально попала в Россию, и лишь столетие спустя распространилась в Восточной и Центральной Европе. С тех пор чуть ли не до середины ХХ века махорка успешно конкурировала с табаком. Все-таки на вкус и на запах она несколько иная. Потому и не правы те, кто полагает, что махорка заменяла собой табак для людей бедных. Ничуть не бывало – для разнообразия ее курили и нюхали представители всех слоев населения. И если дамы с удовольствием понюхивали махорочку, а господа набивали ею трубки, то мужики крутили знаменитые «козьи ножки».

Создать такую папироску – целое искусство. Во-первых, нужна тонкая папиросная бумага. Поскольку ее всегда не хватало и стоила она не дешево, в ход шла газета. Во-вторых, нужно было уметь скрутить «лодочку», насыпать в нее нужное количество махорки, а затем свернуть трубочкой. Края бумаги склеивались слюной. Весь этап теперь можно увидеть лишь в фильмах про войну. Люди старшего поколения помнят замечательную песню «Давай закурим» в исполнении К.И. Шульженко. Актриса очень точно имитировала процесс создания «козьей ножки». Есть у махорки еще одно благородное предназначение: она незаменима в садово-огородном деле. Можно, конечно, травить многочисленных жучков, мушек и блошек токсичными химическими препаратами (которые благополучно перейдут в урожай), а можно использовать беспроигрышное средство – табачную пыль. Так же как отходы от производства сигарет, отходы махорочного производства становятся чрезвычайно полезной пылью.

# Нюхательный табак

# Нюхательный табак (snuff) – это табак, перетертый в тонкую пыль с добавлением ароматизаторов.

Первые упоминания снаффа встречаются в американской литературе в связи с индейцами, которые нюхали табак. Первым описал употребление снаффа монах по имени Рэймон Пейн в 1493 году, когда Колумб повторно посетил Америку. В 1561 году французский амбассадор в Португалии Жан Нико, послал коробочку снаффа Катерине де Медичи в качестве лекарства от мигрени. Впоследствии она стала постоянным «нюхальщиком». Среди известных фанатов этого зелья – Наполеон и французский король Луис XIII.

Многообразие ароматов (от апельсина и ванили до лаванды и мяты) позволяет каждый раз выбирать что-то новенькое. Употребление нюхательного табака распространено в Германии, США, Франции, Польше и Чехии. Нюхать табак менее вредно, чем курить сигареты, трубку или кальян, по тем же причинам, что и «сосательный табак» снюс: табак не подвергается горению, а значит продукты горения, в которых содержатся канцерогены, в организм не поступают.

К тому же, употребление нюхательного табака – поднимает настроение и улучшает дыхание.

Снафф – табак из той же семьи, что и снюс, изготавливается из так называемого «темного» листа. Различается нюхательный табак по бренду и аромату. В каждой стране свои бренды: в Германии это Bernard Brothers, Lotzbeck и Poschl, во Франции – Seita, в Штатах – Copenhagen и Carett snuff, в Великобритании – Black Rappee. В отечественных табачных лавках представлено большинство брендов.

Производители позиционируют снафф (и близкий родственник «сосательный» снюс) как альтернативу традиционному курению.

B польском языке для наименования нюхательного табака существует любопытное и емкое слово – tabaka, женского рода, лишенное унизительной необходимости в дополнительном прилагательном. Это очень правильно – сегодня нюхательный табак является самостоятельной единицей, достойной отделения от генеалогического табачного дерева, на благодатной почве стереотипов и обыденности давно уже мутировавшего в гигантский сигаретно-трубочный кустарник. Кустарник огромный, но настолько скучный, что из него давно уже впору варить суп. Нюхательный табак – младший и очень интересный брат этого табачного колосса, заживший своей собственной жизнью, без особых претензий на глобальность, но и не без чувства гордости за свое, особенное, место в мире дурных привычек и тайных страстей.

Времена, когда курительный табак ценился за свой аромат, давно отошли в прошлое в угоду вкусовым ощущениям и, еще более – процентному содержанию поглощаемого никотина. Нюхательный табак в этом смысле остается максимально традиционным. В силу легкости наполнения его различными ароматическими компонентами (достаточно всего несколько капель ароматизатора на килограмм табака), и, как правило, не сильно афишируемой вредности для здоровья, производство его может, ничем не стесняясь, оставаться верным традициям, расширяя их и приумножая. На сегодняшний день палитра ароматов нюхательного табака огромна – от персика и цветков апельсина до ванили, бергамота, и лаванды.

Способ употребления нюхательного табака донельзя традиционен – как в 17 веке парижские модники брали из табакерки щепотку-другую, вкладывали в каждую ноздрю и резко втягивали табак внутрь носа, так, в общем-то, принято и сейчас. Как нельзя отказать такому способу употребления табака во внешней эффектности, так нельзя и не заметить очевидный его недостаток: после употребления черные табачные крошки в изобилии остаются на лице, на пальцах, на одежде. Если в парижском высшем свете, который и ввел моду на нюхательный табак, такая неаккуратность была простительным поводом для молодого щеголя продемонстрировать окружающим батистовый платок с монограммой какой-нибудь важной особы, приближенной к королевскому двору, то сегодня это выглядит только как неаккуратность и ничего больше. Менее картинный, но куда более прагматичный способ употребления нюхательного табака заключается во вдыхании его с твердой поверхности через стеклянную трубочку. Такая трубочка и маленькая коробочка табака – вот и весь багаж аксессуаров для современного поклонника «мерзкого зелья», как издавна именовала нюхательный табак русская церковь. Разумеется, в табачных магазинах такую трубочку приобрести будет сложно – возможно, стоит поискать ее среди аксессуаров сходных и куда менее поощряемых законом культур или заказать у знакомого стеклодува.

Нюхательный табак наиболее близок табаку сигарному и жевательному – все это семейство табачных изделий изготавливается из так называемого «темного» листа. Нюхательный табак – продукт бессортовой и различается, в основном, по фирме-производителю и используемому ароматизатору. В каждой стране существуют два-три основных марки табака, которые считаются традиционными для данной территории. Самой «нюхательной» европейской страной является, несомненно, Германия. В среднем, за год немцы покупают около 330 тонн нюхательного табака. Любителями нюхательного табака считают себя около 1 миллиона немцев. Основные нюхательные табаки в Германии – дорогие, классические от «Bernard Brothers» и «Lotzbeck»; более дешевые и современные от «Poschl», признанного гиганта «табачно-нюхательной» индустрии. Во Франции любителям нюхательного табака особенно выбирать не приходится – монополия на производство табачных изделий, в том числе и на импорт их, принадлежит концерну «Seita». Французам доступны буквально пять-шесть сортов – в основном, банальных ментоловых ароматов. В Беларуси положение с нюхательным табаком еще более катастрофическое, чем во Франции (кто бы мог подумать) – в табачных лавках обычно можно выбрать из трех-четырех коробок «Poschl»: ментоловый, персиковый, эвкалиптовый и апельсиновый аромат – вот и весь выбор, почти так же плохо, как и во Франции. В Москве можно найти все, что угодно, в том числе и абсолютно любой нюхательный табак – какой душа пожелает: от популярных в Штатах «Copenhagen» и «Garrett snuff» до «Black Rappee», импортируемого в Великобританию из Бразилии.

О вредности нюхательного табака говорить не принято. Компаниями-производителями он рекламируется не иначе как «неопасный табак» и «табак, который позволяет бросить курить». Значительная доля этих заявлений, действительно, наделена здравым смыслом и соответствует действительности – при употреблении нюхательного табака нет горения, значит и нет потребления смол, которые и несут основной вред организму. Однако, как и всякий табачный продукт, нюхательный табак содержит мощный стимулятор – никотин. Содержание никотина в «понюшке» табака не поддается учету и декларации – на всякий случай, когда заходит разговор о вреде для здоровья, компании-производители рекомендуют употреблять нюхательный табак как можно малыми порциями – якобы для того, чтобы «лучше насладиться ароматом». Еще один минус нюхательному табаку – постоянное попадание табачной пыли в носоглоточные пути, что улучшению здоровья явно не содействует. В целом же, употребление нюхательного табака принадлежит к группе невысокого риска – во всяком случае, к куда более безопасной, чем употребление табака курительного.

Разумное употребление нюхательного табака – хорошее средство для поднятия настроения и улучшения дыхания. Общеизвестно, что никотин положительно влияет на умственную деятельность человека, стимулируя ее при малых дозах употребления. Эффект получения импульса свежести, бодрости, с давних времен приписываемый нюхательному табаку, действительно, имеет место: мало того, что «понюшка» табака останется в вашей памяти минутой приятного времяпровождения, она может быть использована с некоторой пользой. В любом случае, куда больше вреда, чем употребление нюхательного табака, вам принесет сновидение с его участием: девицы после таких снов, как правило, разочаровываются в своих возлюбленных, а мужчин за каждым кустом ждут сплошь враги и предательство.

**Болезни, вызываемые курением**

* Язва желудка
* Инфаркт миокарда
* Стенокардия
* Астма
* Рак легких
* Злокачественные опухоли губ, носа, полости рта, глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов
* Рак молочной железы
* Рак мочевого пузыря
* Рак двенадцатиперстной кишки
* Респираторные заболевания
* Никотин опасен для костей, суставов и мышечной ткани
* Ухудшается процесс заживления переломов, ран
* Ослабляется эластичность связок
* Курильщики чаще страдают смещением межпозвоночных дисков
* Ишемическая болезнь сердца
* Гипертония
* Тромбофлебит
* Атеросклероз
* Импотенция
* Потеря зрения
* Преждевременные морщины
* Внезапная смерть
* Перинатальная смертность
* Смертность в утробе матери
* Неонатальная младенческая смертность
* Недоношенность плода
* Физические недостатки
* Преэклампсия
* Выкидыш
* Замедленность физического развития у детей до 7–14 лет
* Трудности психического развития детей
* Вагинальные кровотечения на ранних сроках беременности
* Преждевременное отделение плаценты
* Инфаркт плаценты
* Гипоксия плода
* Порок сердца у новорожденного
* Заячья губа
* Косоглазие
* Болезнь Дауна

Немного о грустном. Если ваш родственник умрёт от рака легких, а может от другой болезни и ещё если он курил, то можно потребовать материальную поддержку в размере хорошей суммы от производителя сигарет которые курил ваш родственник. Но вот одно, НО если он курил разные марки сигарет, то выиграть процесс будет очень сложно. Самое главное, что с курением сейчас бороться очень сильно. И, правда, пора начать новую эру, эру здоровья. Исследование, проведенное компанией MARS OTC/DTC в США показало, что курильщики значительно чаще, чем некурящие, имеют проблемы со здоровьем. К примеру, с депрессией сталкивается 28% курильщиков и 12% некурящих взрослых американцев. 19% курильщиков периодически переживают приступы немотивированной паники (8% некурящих).

Тяжелые боли преследуют 14% любителей сигарет и 7% людей, не имеющих подобной привычки. 20% курильщиков периодически страдают похмельем – и 10% некурящих.

У 29% курильщиков есть серьезные проблемы со сном (бессоница или, наоборот, повышенная сонливость) – то же верно для 3% некурящих. 28% курильщиков постоянно кашляют и чихают (подобные болячки преследуют лишь 7% некурящих).

Ежегодно от болезней, вызванных или усугубленных курением (сердечнососудистые и онкологические заболевания и т.д.), умирают 400 тыс. американцев. То есть, сигареты уносят больше жизней, чем алкоголь, СПИД, наркотики, пожары, убийства, самоубийства и дорожно-транспортные происшествия вместе взятые.

**Влияние курения на плод матери**

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 миллионов младенцев, появившихся на свет в США с 2001 по 2002 год, был выявлен 5 171 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 при 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 процентов. При выкуривании от 11 до 20 сигарет в день риск возрастает до 38 процентов, а в случае, если курящая мать опустошает более 1 пачки сигарет ежедневно – на 78 процентов.

Синдактилия, или перепончатые и сросшиеся пальцы, встречается у одного из 2–2.5 тыс. новорожденных детей, полидактилия, то есть лишние пальцы на руках и ногах – у одного из 600 появившихся на свет младенцев. Случаи сросшихся пальцев в 2 раза чаще встречаются у детей белых американцев, дети с дополнительными пальцами в 10 раз чаще рождаются у чернокожих родителей.

Стремление исправить врожденные дефекты пальцев конечностей является одной из самых распространенных причин обращения граждан США к пластическим хирургам. Механизмы развития врожденных аномалий пальцев конечностей по сей день остаются малоизученными.

**Женщины-курильщицы – 11 лет с плеч**

Женщины-курильщицы жертвуют в угоду вредной привычке 11 лет своей жизни, а мужчины – только три года, таков результат исследований голландских ученых в этой области, сообщает 1 февраля онлайновое издание Ananova.

Конкретные цифры таковы: средняя продолжительность жизни женщины – 81 год, а мужчины – 76 лет. Курильщицы, заболевшие раком легких, доживают лишь до 70 лет, а мужчины с аналогичным заболеванием – до 73, пишет британская газета The Sun.

Чем вызвано такое различие в продолжительности жизни у больных мужчин и женщин, издание не объясняет.

**Влияние курения на память**

Группы английских учёных из университетов Ньюкасла, Уэльса, Нортумбрии, Вестминстера и Тиссайда опросили более 700 человек и пришли к выводу, что курение имеет негативное воздействие как на краткосрочную, так и на долгосрочную память.

Исследователи попросили заядлых курильщиков (больше 15 сигарет в неделю), покуривающих (от 1 до 4 сигарет в неделю) и некурящих оценить свою память.

Анкетный опрос проводился в Интернете. Участников спрашивали, например, о том, как часто они забывают, куда положили вещи, и вовремя ли они отправляют поздравительные открытки.

«У типичного заядлого курильщика оказалось на 22% больше связанных с памятью проблем, чем у некурящего. У покуривающих трудностей больше на 12%, – рассказал доктор Том Хеффернан (Tom Heffernan). – Из этого мы заключили, что хроническое курение связано с ухудшениями памяти, хотя природа этих расстройств пока ещё неизвестна».

**Несколько интересных фактов**

Итак, подборочка занятных и **интересных фактов о курении:**

* В начале 20-го века беременным женщинам, чтобы не полнеть, врачи советовали курить;
* В 1588 году житель Виржинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное **курение табака** как путь к общему оздоровлению организма. К сожалению, он сам вскоре умер от рака;
* Табачный куст родом с Американского континента, он относится к тому же семейству, что и картошка и перец;
* Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется **эмфиземой легких** и **пневмосклерозом**, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких;
* В мире насчитывается до 120 способов лечения табачной зависимости (практически применяется около 40);
* За 5 тысяч 300 долларов ушел с Интернет-аукциона окурок сигареты, выкуренной в последние секунды перед тем, как в Новой Зеландии вступил в силу запрет на курение в общественных местах;
* В 1571 году испанский доктор Николас Мондарес написал книгу о целительных растениях Нового Света. Там он написал, что табак может излечивать 36 болезней;
* Основная причина большой распространенности курения – это на определенное время скрытое разрушительное действие курения, создающее впечатление о его внешней безобидности;
* Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли;
* 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей (из числа выкуривающих более 20 сигарет в день – 20%);
* В 1923 году марка «Camel» контролирует около 45% американского рынка. «Philip Morris» начинает продвижение марки «Marlboro» как женских сигарет под девизом «Мягки как май» («Mild as May»);
* В 1939 году «American Tobacco Company» представляет свою новую марку «Pall Mall», которая выводит эту компанию на первое место среди американских табачных компаний;
* Курение существенно усиливает эффект воздействия на человека других вредных факторов. К примеру, если у регулярно употребляющих алкогольные напитки, но не курящих, риск развития рака полости рта, гортани и пищевода повышается в 2–3 раза, то у потребляющих то же количество алкоголя и активно курящих – уже более чем в 9 раз;
* Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2–8 раз чаще, чем некурящие. При этом курильщики в 3–4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия;
* 95% курильщиков после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить. Не надо ни лекций, ни уговоров, больные сами принимают решение;
* В 1965 году запрещается телевизионная реклама табачных изделий в Великобритании (должно было пройти 40 лет, чтобы до этого дошла Россия);
* После долгой конкуренции с «Coca Cola» торговая марка «Marlboro» признается самой дорогой маркой среди товаров повседневного спроса в восьмидесятых и девяностых годах. Она оценивается в 30 миллиардов долларов.
* В Норвегии запрещено курить везде, кроме собственного дома и машины.
* В Японии и Финляндии медицинская деятельность считается несовместимой с курением.
* Риск неблагоприятного исхода беременности не зависит от количества выкуренных сигарет, а находится в прямой зависимости от самого факта курения.
* Человечество узнало о вреде курения лишь в 50-е годы прошлого столетия, до этого момента врачи были уверены в абсолютной безвредности табака.
* Курение кальяна не является альтернативой курению сигарет. При курении кальяна в организм поступает в 2 раза больше смол, никотина и оксида углерода, в 3 раза больше никотина. Увеличение вредных дозировок связано с тем, что время курения кальяна составляет в среднем 45 минут, так что организм получает повышенную дозировку канцерогенов.
* В 2010 году ожидается окончание клинических испытаний вакцины против курения. Её действие заключается в образовании антител в крови, которые препятствуют поступлению никотина в мозг. Иммунная система воспринимает никотин как чужеродное вещество и полностью дезактивирует его действие на организм. Курильщик не получает от сигареты никакого удовольствия.
* Доказательства вреда от пассивного курения были получены еще в 1982 году… в одной из лабораторий компании Philip Morris, но эти сведения дошли до широкой общественности лишь в 1992 году. В начале восьмидесятых исследователи проводили опыты, в ходе которых лабораторных животных подвергали воздействию табачного дыма в гораздо меньших концентрациях, чем при активном курении. В таких опытах у животных образовались язвы на слизистой оболочке носа, а затем повысилась частота злокачественных новообразований верхних дыхательных путей. Крупнейшая компания по производству сигарет скрывала научные данные 10 лет!
* Курение может привести к бесплодию у молодых женщин. Ароматические углеводороды, являющиеся составной частью табачного дыма, вызывают гибель яйцеклеток. Эти вещества, попадая в организм, действуют со специфическими белками – рецепторами. Это взаимодействие запускает механизм гибели яйцеклеток. 9) У курящих женщин менопауза наступает на 3 года раньше, чем у не курящих.
* Алкоголь угнетает ферменты, перерабатывающие в организме чужеродные вещества. Вредные компоненты табачного дыма дольше находятся в организме, вследствие чего возрастает продолжительность табачной интоксикации, повышается поступление никотина и других веществ в мозг.
* Урина, химический компонент, входящий в состав мочи, используется при производстве сигарет для придания специфического «аромата» и «вкуса» дыму.
* В США количество курящих женщин (22%) вплотную приближается к количеству курящих мужчин (35%). В Европе разрыв составляет около 20%(46% курящих мужчин против 26% курящих женщин). По статистике женщин-курильщиц существенно меньше, чем мужчин-курильщиков.
* Наибольшее количество курильщиков проживает в американских штатах Кентукки, Индиана и Теннеси.
* Количество никотина в продукции нескольких известных сигаретных марок возрастает от года к году. Согласно исследованию, проведенному Гарвардским университетом и департаментом здравоохранения штата Массачусетс в период с 1997 по 2005 гг., количество никотина в сигаретах марок Camel, Newport и Doral увеличилось на 11%.
* Чаще всего заядлые курильщики-мужчины заболевают эректильной дисфункцией (или, другими словами, импотенцией). По сравнению с показателями некурящих, риск развития этого заболевания у тех, кто выкуривает до 10 сигарет в день, увеличивается на 16%, у тех, от 11 до 20 сигарет в день – на 36%, от 20 сигарет в день – более чем на 60%.
* В 1970 году президент США Никсон подписал закон об обязательном использовании предупреждающих надписей на пачках сигарет и о запрете телерекламы табачной продукции.
* Сигареты – самый продаваемый продукт во всем мире! Ежегодно в разных странах продается приблизительно 1 триллион «курительных палочек». Табачная промышленность – самое доходное производство во всем мире: ежегодный оборот составляет 400 миллиардов долларов США.
* Основной доход табачной промышленности США – продажа сигарет на экспорт. Другие страны заполнены продукцией американских производителей в гораздо большей степени, чем сама Америка.
* Всего лишь 4 марки сигарет – Marlboro, Kool, Kent и Camel занимают собой 70% всего табачного рынка. На долю всех остальных производителей приходится только 30% рынка.
* Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, около 25% всех продаваемых сигарет – поддельные.[[1]](#footnote-1)\*

## Кальян или сигарета?

Есть заметные преимущества кальяна перед сигаретой:

* В помещении, где курят кальян замечательный запах
* Одежда не пропитывается неприятным сигаретным дымом
* После курения кальяна во рту остается приятный вкус
* Курение кальяна менее вредно для здоровья, так как дым фильтруется

Увлажненный и холодный кальянный дым вреда дыхательным путям причиняет значительно меньше, чем сухой и очень горячий дым от сигареты. У курящего сигареты человека неизбежно грубеют связки, голос изменяется и не в лучшую сторону.

Курение кальяна – это целый ритуал, который требует времени для определенной подготовки. Таким образом, сокращается количество выкуренных сигарет, так как обычные сигареты употребляют часто, нанося серьезный урон здоровью

* Курение кальяна – это самый безопасный способ курения табака из всех известных
* По легенде первые кальяны появились в Индии, и были довольно примитивны, так как изготавливались из скорлупы кокосовых орехов
* Кальян являлся необходимой частью званного обеда или интеллектуальных бесед. Предложение выкурить кальян считалось важным знаком доверия, и отказ мог восприниматься как серьезное оскорбление
* Все кальяны производятся вручную
* Чем крупнее кальян, тем лучше
* Вместо воды в кальян можно добавлять вино или шампанское
* Кальян был настолько популярным и модным у дам из высшего общества XIX и начала XX веков, что было престижно фотографироваться с кальяном

С курением теперь борются практически во всем мире. О вреде этого пагубного явления сейчас не знает только младенец, но сами курильщики яростно сопротивляются нововведениям. Таким образом, после проведения социального опроса в мире, было установлено:

**10 место:** В Эстонии, Италии, Сингапуре и на Мальте для курения необходимо иметь закрытые помещения с серьезной встроенной вентиляцией или специальные (очень дорогие) курилки. В Финляндии даже есть запрет приносить в подобные помещения еду и выпивку, поскольку нечего задерживаться на опасных для жизни объектах.

**9 место:** Владельцы бара «Кот на рыбалке» (Бретань) не стали разоряться на обустройство курилки. Они просто и элегантно выгоняют курильщиков на улицу, однако при этом те не обижаются: ведь на время курения им предложат ярко-красные жилетки и огромным логотипом заведения. Кстати, в жилеты наряжаются и некурящие, но не желающие прерывать беседы посетители.

**8 место:** Владелец отеля «Святой Бонифаций» (Канада) арендовал списанный школьный автобус, который припарковал на заднем дворе, шепнув об этом курильщикам. Идею подхватили и в других странах, прозвав такие курилки Butt bus.

**7 место:** Во Франции выкручиваются иначе: обустраивают и обогревают веранды, ведь на улице курить пока можно.

**6 место:** Немецкий способ куда более экономный. В стене заведений прорезают несколько отверстий, куда можно высунуть руку с сигаретой и голову. То есть курение происходит как бы на улице, а весь организм – внутри, в тепле и уюте.

**5 место:** В Италии все еще проще. Просто зарегистрируйте свой ресторан как улицу и все – с юридической точки зрения вы поступите правильно, закуривая внутри.

**4 место:** Если вы не в состоянии замаскировать курилку, замаскируйте сигарету. С 2007 года многие фирмы производят электронные сигареты. Устройство работает от аккумулятора, управляется микропроцессором, специальный картридж имитирует дым, на кончике – светодиод для пущей похожести. Прибор считается медицинским, а его использование не считается курением. Правда, стоит штуковина более 100 евро.

**3 место:** В Голландии курение табака строго запрещено, но вот если сигарета табака не содержит – тогда пожалуйста! Так что в Голландии безопаснее курить траву.

**2 место:** В Нью-Йорке одновременно с введением запрета на курение в меню ресторанов появилось предложение еды, содержащей никотин: листья табака добавляют в соусы, супы и салаты, на табачных листьях делают настойки, а из этих настоек – коктейли.

**1 место:** Владелец бара «Мышеловка» основал новую религию. Прихожане Христиано-еврейской церкви, которую он возглавил, собираются теперь в его заведении исключительно для того, чтобы покурить: курение является основным обрядом богослужении. Как дружно заявляют последователи этого вероисповедания, курильщикам предоставлено церковное пристанище, и теперь ничто не сможет заставить их отказаться от своих религиозных взглядов.

**Семь мифов о курении**

Курит наш народ со времен Петра I, но разбираться в потребляемой отраве до сих пор до конца не научился. Вот и передаются из поколения в поколение мифы о курении.

**Миф 1. Самое вредное в сигарете – это никотин**. То, что капля никотина убивает лошадь и вызывает рак, известно каждому ребёнку. Но, выкуривая сигарету, человек заглатывает от 0,1 до 1,8 миллиграммов никотина и по «конной» схеме должен был бы отправляться на кладбище уже после первой пачки. На самом деле, никотин канцерогеном не является. Это прежде всего наркотик, который вызывает привыкание и заставляет курить. А вот уже вместе с дымом в наш организм попадают действительно опасные вещества, которые содержатся в сигаретных смолах.

Их ингредиенты, с дымом и артериальной кровью попадая на какой-либо из органов (от полости рта до мочевого пузыря), инициируют развитие злокачественных опухолей.

**Миф 2. Сигары и трубки курить безопаснее, поскольку ими не затягиваются**. Эти курительные принадлежности действительно редко вызывают рак легких, поскольку их дым не принято вдыхать. Однако именно курение сигар и трубок способствует возникновению рака гортани и губы. Кстати сигары – это лидеры по содержанию смол.

**Миф 3. Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов**. На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться фактически не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса попадают в зависимость от курения.

**Миф 4. Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру**. Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. В-третьих, худеть с помощью курения – это все равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах» от нее.

**Миф 5. Сигареты Light не так вредны, как обычные**. Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что в последствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной «периферии» – альвеол и малых бронхов.

**Миф 6. Курение способствует концентрации внимания**. Нет. Стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей мозга. Табак становится своеобразным стимулятором: при выполнении сложной умственной работы, человек начинает курить одну сигарету за другой, только для того, чтобы эту самую концентрацию внимания не потерять.

**Миф 7. Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно**. Сложно, но можно. Тем не менее, вместо того, чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию. Она заключается в том, что в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены. Выпускаются содержащие никотин жевательные резинки, пластыри, леденцы и аэрозоли.

#### Сигареты без никотина – миф или реальность?

О вреде курения знает каждый курильщик, но все равно курит. Так что же стоит за этим глупым и нелогичным действом, которое ежедневно совершает огромное количество людей во всем мире?

Если коротко, то первая причина – это никотин, вторая – психологическая зависимость. Если с первой проблемой организм человека справляется довольно легко, то со второй возникает большая проблема. Чашка кофе – сигарета, приятная компания-сигарета, сигарета после секса, снятие стресса с помощью сигареты, с подобными приятными воспоминаниями ассоциируется у большинства курильщиков ритуал курения. Справится с психологической зависимостью своими силами, удается далеко не всем, и многие «срываются», продержавшись, месяцы и даже годы. Чтобы избежать таких «срывов» и существуют специальные сигареты без никотина и табака на основе целебных трав.

Метода такова: в момент, когда Вы готовы сдаться, начинаете «кусать локти» и «лезть на стену» Вы вместо обычных сигарет курите безникотиновые. Вы не получите того эффекта, как от обычных сигарет на физиологическом уровне (т. к. нет никотина), но успокоите свою нервную систему.

Идея не нова. Такие сигареты существуют в Индии с древних времен, и используются в медицинской науке «Аюрведа». Называются они Nirdosh (Нирдош). Как заявляют производители – фирма «Maans Nirdosh», их «натуральный тепловой респираторный ингалятор с растительным фильтром, выполненный в виде сигарет»: очищает бронхи, легкие, кровь, облегчает дыхание, нормализует кровообращение, работу внутренних органов, эффективен в борьбе с туберкулёзом, а главное – ломает привычку табакокурения, какой бы стойкой она ни была!

Кроме Индийских Nirdosh, подобные сигареты, состоящие не из табака, а из трав выпускаются фармацевтическим компаниями Болгарии («Antitab», PHARMACHIM), США (Bonafume), Украины (Наше наследие).

С декабря 2003 года сигареты без никотина стали производить и в России, во Владимирской области, под торговой маркой «Таволга». Всего производится 7 разновидностей «Таволги»: антистресс, антитабак, для снижения аппетита, тонус, антистресс с мятой, антитабак с мятой, для снижения аппетита с мятой. Различаются они составом трав.

К сожалению, такие сигареты очень тяжело найти в розничной продаже. Причина проста – «табачники» не хотят лишиться клиентов, а аптеки услышав слово «сигареты», сразу говорят – нет.

**Несколько интересных фактов о том, почему люди курят:**

* Основная причина большой распространенности курения – это на определенное время скрытое разрушительное действие курения, создающее впечатление о его внешней безобидности.
* В то же время основанные на объективных научных данных расчеты показывают, что из 150 миллионов ныне живущих россиян около 20 миллионов будут убиты табаком, с потерей в среднем 20 лет жизни.
* Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.
* 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей (из числа выкуривающих более 20 сигарет в день – 20%).
* Курение существенно усиливает эффект воздействия на человека других вредных факторов. К примеру, если у регулярно употребляющих алкогольные напитки, но не курящих, риск развития рака полости рта, гортани и пищевода повышается в 2–3 раза, то у потребляющих то же количество алкоголя и активно курящих – уже более чем в 9 раз.
* Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5–7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.
* У курящего доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Со временем это приводит к серьезным нарушениям в сердечнососудистой системе.
* Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие. При этом курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия.
* Бросить курить может каждый человек. Более того, это намного легче, чем это может представляться некоторым курильщикам. Характерно, что 60% бросивших курить говорят, что если бы они знали, как легко им будет бросить курить, они давно бы это сделали.
* Характерно, что 95% курильщиков, которым до этого «не хватало силы воли» отказаться от курения, после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить. Не надо ни лекций, ни уговоров, больные сами принимают решение.

**Что дает отказ от курения:**

* Избавление от ежедневной интоксикации организма. Многократное уменьшение риска развития рака легкого, болезней сердца и сосудов.
* Каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями.
* Вы избавляетесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, дома и в машине.
* Вы без одышки поднимаетесь по лестнице.
* Вы сохраняете деньги на другие расходы.
* Вы спасаете своих детей от заболеваний органов дыхания.
* У Вас заметно меньше и позже образуются морщины на лице.
* Вы избавляетесь от утреннего кашля.
* Вы значительно уменьшаете шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10–20 лет.
* Вы получаете контроль над своей жизнью.[[2]](#footnote-2)\*

**Статистические данные**

**Статистика по всему миру**

**К 2030 г. от курения ежегодно будет умирать 10 миллионов человек!**

Представители Всемирной ассоциации легочных заболеваний считают, что к 2030 г. количество смертей вследствие курения увеличится до 10 млн человек в год. Основной удар придется на развивающиеся страны, сообщает Reuters.

«На данный момент около ***3 млн.*** человек умирает от туберкулеза каждый год, а от курения умирает ***5 млн.***», – сообщила Джудит Лонгстафф Маккей, координатор программы по контролю за курением. Курение является основной причиной рака легких, гортани и других серьезных заболеваний.

По словам Д. Маккей, в то время как в развитых странах объем продаж сигарет сокращается, в развивающихся странах число курящих с каждым годом растет. В целом, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни, количество курящих постоянно увеличивается. Ожидается, что к 2030 г. их число вырастет с 1,3 млрд. до 1,64 млрд. человек!

# Каждые 6 секунд табак уносит одну жизнь!

**Статистика курящих** показывает, что в течение каждых шести секунд сигарета уносит одну жизнь. А каждый год табак уносит 5 миллионов человек. Сигареты являются по-прежнему главной причиной смертности во всех областях и районах нашей необъятной родины. Считается, что табак убивает половину людей которые постоянно употребляют его в течение 15 лет.

Второе место среди причин, убивающих россиян, занимает курение. По оценкам экспертов, 65% российских мужчин и 30% женщин – заядлые курильщики. Из них примерно половина умирает от заболеваний, вызванных этой пагубной привычкой.

«Сигареты убивают от 330 тысяч до 400 тысяч человек ежегодно, – рассказал К. Данишевский. – За диагнозом «смерть от сердечнососудистого заболевания» или от рака легких зачастую стоит именно табак. При этом, если алкоголь в малых дозах полезен, то курение в любых дозах вредно. Две сигареты в день столь же вредны, как целая пачка. Курение убивает гораздо больше людей за счет ускорения развития сердечнососудистых заболеваний, рак – далеко не главная причина смерти курильщика». Статистика курения сегодня говорит нам, что наибольшее число курящих людей находится в Монголии, это 67,8% взрослых людей. Статистика курения пятёрки самых курящих стран мира такая: Китай (66,9% населения), Кения (66,8% населения), Камбоджа (66%), Намибия (65%). Если смотреть в глобальных масштабах, статистика курения пугает.

Большинство курильщиков начинает курить в раннем возрасте – еще до достижения 25-летнего возраста. Самая курящая в мире – Восточная Европа, здесь курят до 59 процентов мужчин. Около миллиарда людей (то есть каждый третий совершеннолетний) живут в табачном дыму, причем 80 процентов – жители слабо- и среднеразвитых стран.

Впрочем, в США с курением тоже не всё гладко. По данным Центра по контролю и предотвращению заболеваний (CDC), в стране курят примерно 25,6 миллиона мужчин (25,2 процента) и 22,6 (20,7 процента) женщин.

Самое курящее население США – американские индейцы (32 процента мужчин и 36,9 процента женщин), самое некурящее – выходцы из стран Азии (21,3 процента мужчин и всего 6,9 процента женщин. От заболеваний, связанных с табакокурением, ежегодно умирают в среднем 400 тысяч американцев.

Переместимся через океан в Старый Свет. Даже если учесть, что Восточная Европа – самая курящая часть света, то Россия на её фоне выглядит еще более удручающе. В Европейском докладе по борьбе против табака, который подготовлен в 2007 году Европейским бюро ВОЗ, отмечается, что в России – самое высокое в Европе число мужчин-курильщиков (65 процентов мужского населения). В тройке лидеров также Беларусь и Украина.

Пальму первенства по курящим женщинам прочно заняла Австрия (40 процентов женского населения), Россия – 16‑я из 40 стран, с 23 процентами.

Наибольшее число курящих людей проживает в Монголии, где курит 67.8% совершеннолетних. В первую пятерку наиболее курящих стран мира также входят Китай (66,9%), Кения (66,8%), Камбоджа (66%) и Намибия (65%). Из стран бывшего СССР, Армения на 6-м месте (64%), Казахстан и Кыргызстан разделили 13-ю и 14-ю позицию (60%), Беларусь – 23-я (54,9%), Украина и Литва (вместе с государством Тувалу) – 30–31-е (51,1%).

**Статистика по России**

# В России каждые 10 секунд умирает курящий человек

По **статистике курящих** людей, в российской федерации каждый день, точнее каждые десять секунд умирает человек из-за чего, как вы думаете? Я вам отвечу, он умирает из за своего безрассудства, а причиной тому курение! В нашей стране курят более 65% мужчин, что составляет 45 миллионов человек и 10% женщин, что около 10 миллионов.

**Это официальные данные**

Директор Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины, профессор-кардиолог Рафаэль Оганов сообщили на нашем канале важную новость: в Р.Ф. 70% курящих составляют мужское население и 30% прекрасной половины пола, он так же сказал, что в Р.Ф. люди умирают от курения гораздо чаще, чем в Европе. Тогда как в восточной Европе смерть от курения наступает лишь в 25% от всех смертей, а в Бельгии и Нидерландах этот процент составляет 35 единиц. Оганов сказал о том, что в ближайшее время в России вряд ли представила возможность исправить эту ситуацию и как то повлиять на борьбу с курением. Но при этом это не значит, что не будет принято вообще каких либо мер.

# Миллион россиян в год умирает от курения

Международный день отказа от курения отмечается в каждый третий четверг ноября уже около 30 лет. Целью данного праздника является снижение распространения табачной зависимости, а так же приобщение всех слоев населения к данной борьбе против курения, информирования общества о воздействии табака на здоровье человека, а так же приведение статистики смертей возникающих вследствие привычки к сигаретам.

К сожалению, Россия является страной, в которой преобладает большее количество курильщиков по сравнению с другими странами в мире. По данным **статистики курящих** в нашей стране курит каждая десятая женщина, а среди людей юношеского возраста – курят 53% юношей 28% девушек. Такая вредная привычка как курение его последствие является причиной смерти миллиона человек в России.

Вообще в стране 65% мужчин 30% женщин являются курильщиками. И что самое интересное 80% мужчин, которые курят и половина женщин стали, зависимы от этой вредной привычки еще в подростковом возрасте, а это значит, что тогда они не достигли 18 лет.

По прошествии 20 лет число курильщиков возросло на 440 тыс. человек и причиной этому является то, что все больше и больше начинают курить женщины и люди в подростковом возрасте.

Как выяснилось в России закон «Об ограничении курения табака» является одним из самых жестких в мире, а сигареты самые дешевые по сравнению с другими странами.

По данным ВОЗ, от причин, непосредственно связанных с табакокурением, в мире ежегодно умирает около пяти миллионов человек. Одна треть всех случаев смерти от раковых заболеваний связана с курением. Общие экономические потери, связанные с табакокурением, составляют не менее $200 миллиардов в год. «Распространение табакокурения в России – одно из самых высоких в мире. 42% всех случаев преждевременной смерти мужчин в возрасте 35–69 лет связаны с курением», – говорится в пресс-релизе Роспотребнадзора. Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно умирает более 260 тысяч человек.

Как отмечается в сообщении, в последние годы наблюдается отчетливая тенденция «к увеличению распространения табакокурения среди молодежи и более раннему началу регулярного курения». Так, в старших классах курят 50% мальчиков и 40% девочек.

По данным ВОЗ, в ряде стран население бросает курить. Так, в Великобритании число курящих за последние 10-15 лет сократилось примерно на 10 миллионов человек. Это означает, что каждый день курить бросает почти две тысячи человек.

**Распределение смертных случаев, связанных с курением, по основным причинам в России, 2008 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Причина смерти | Мужчины | Женщины |
|  | 35–69 лет | 75 лет и старше | 35–69 лет | 75 лет и старше |
| Злокачественные опухоли | 43 | 36 | 2 | 5 |
| Рак легкого | **89** | **90** | 10 | 15 |
| Сердечнососудистые заболевания | 25 | 10 | 3 | 5 |
| Болезни легких | 60 | 61 | **12** | **20** |
| Другие причины | 1 | 7 | 10 | 15 |

Плохо то, что в России не уменьшается, а постоянно растет количество курящих 15-летних подростков, особенно мужского пола. Если в 1997–1998 гг. курили 24 процента мальчиков и 22 – девочек, то в 2001–2002 гг. мальчиков стало уже 27,4, а вот девочки порадовали (если это слово вообще применимо к данной ситуации) – 18,5 процента. До Украины с 44,6 процента курящих мальчиков и Австрии с 37,1 процента курящих девочек, конечно, далеко, но это не повод для радости

По данным исследований, проведённого холдингом Romir Monitoring, популярность марок сигарет в России распределилась следующим образом (в процентах):

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Winston (Винстон) 2. L&M 3. Kent (Кент) 4. Bond Street (Бонд Стрит) 5. Marlboro (Мальборо) 6. Alliance (Альянс) 7. Балканская звезда 8. Ява 9. Тройка 10. Optima (Оптима) 11. Parlament (Парламент) 12. Петр Первый 13. Pall Mall (Палл Малл) 14. 21 век 15. Chesterfield (Честерфилд) 16. Virginia (Вирджиния) 17. Ява Золотая 18. Дукат 19. Vogue (Вог) 20. More (Мор) 21. LD | * 12.4 * 8.9 * 7.8 * 6.3 * 5.5 * 5.4 * 4.4 * 4.1 * 4.1 * 3.7 * 3.5 * 3.4 * 3.2 * 2.8 * 2.7 * 2.7 * 2.7 * 2.6 * 2.5 * 2.2 * 1.8 |

**Какой запах самый противный?**

За прошлый год у британцев развилась стойкая неприязнь к табачному дыму. На первом месте среди запахов, от которых больше всего воротят нос англичане, как видно из результатов опроса общественного мнения, воцарился запах сигаретного дыма.

Безусловным «лидером» его сделали голоса 26% участников опроса. 21% респондентов считает невыносимым то, как пахнут домашние животное. Таким образом, фимиамы, источаемые братьями нашими меньшими, заняли вторую строку.

Замыкает первую «тройку» финалистов запах приготовления пищи, который вызывает стойкое отвращение 17% англичан.

Во всем остальном результаты опроса более 2 тысяч человек носили более прогнозируемый характер. Англичане с трудом переносят запах отбросов, фимиамы общественных туалетов и канализации, выхлопы автомобилей и запах свежей краски.

В то же время с прошлого года в нюхательных пристрастиях населения королевства произошли ощутимые изменения. Так, за год запах человеческого тела переместился с первого на десятое место, а сигаретный дым, наоборот, поднялся с третьего на первое.

**Данные из социальных опросов**

**Курить или не курить?**

* Да! – **155** (49.8%)
* Нет! – **71** (22.8%)

**Почему мы не курим?**

* А кто сказал, что я не курю? –57 (8.7%)
* Курю, но хочу бросить ‑ 156 (23.7%)
* Потому что не надо ‑ 194 (29.5%)
* Мне здоровье и деньги дороже ‑ 205 (31.2%)
* Потому что воняет) – 45 (6.8%)

**Как часто вы курите?**

## Пачки хватает на неделю ‑ 121 (7.3%)

## Около пачки в два дня ‑ 589 (35.6%)

## Пачка в день ‑ 705 (42.6%)

## Две пачки в день ‑ 77 (4.7%)

## Более двух пачек в день… Прощайте, лёгкие… –39 (2.4%)

**Средний возраст курильщика**

## >10–1 (0.4%)

## 10>15–30 (13.2%)

## 15>–122 (53.7%)

## 20>25–29 (12.8%)

## 25>30–7 (3.1%)

## 30>35–5 (2.2%)

* 35>40–1 (0.4%)
* 40>50–3 (1.3%)
* 50>60–11 (4.8%)
* 60>70–1 (4.8%)
* еще больше‑7 (3.1%)[[3]](#footnote-3)\*

**Заключение**

Если вы сами не курите, то **избегайте вдыхания чужого дыма**, который так же вреден. Дети курильщиков рискуют быстрее заболеть воспалением легких, бронхитом, бронхиальной астмой. Жена курящего мужа имеет **+60% вероятности получить сердечнососудистые заболевания**.

Во время выкуривания только **одной папиросы образуется до 2 литров табачного дыма**, в каждом кубическом сантиметре которого содержится до 6 тысяч частиц копоти. В этом дыме по сравнению с тем, что поглощается легкими курящего, количество **дегтя и никотина** значительно больше, **бензопирена** – в 3 раза, **окиси углерода** – в 5 раз, **аммиака** – в 10 раз.

Для иллюстрации обратимся к цифрам. Вот как расходуется никотин при курении: остается **в организме курящего 20%**; разрушается при сгорании 25%; остается в окурке 5%; уходит в воздух 50%. Итак, **50% никотина вместе с дымом остается в воздухе**, которым дышат, так сказать, без вины виноватые.

Как всегда, кто-то захочет возразить, что слышал **про какого-нибудь деда, который всю жизнь курил**, но прожил 90 лет. Теоретически это возможно, но на практике почти не бывает. Например, я не помню ни одного вызова к курящему ветерану Великой Отечественной войны. Все давно умерли. Еще живут только те, кто не курил. Вообще **курение – это адская лотерея**, где призами являются **рак легкого, бронхиты, инфаркты, инсульты** и многое другое. В табачном дыме более 4 тысяч химических соединений, из них **43 являются признанными канцерогенами**. В любой лотерее можно выиграть крупный приз, купив всего лишь 1 билет. Но заядлые курильщики всегда получают большую пачку билетов «адской лотереи», а дальше – как повезет.

Отказаться от курения очень сложно, ведь это не вредная привычка, а **настоящая зависимость**. В Международной классификации болезней в отношении курения и алкоголя применяется слово «**зависимость**». Вылечиться от курения трудно. Ни один из методов не дает хотя бы 50% результата в долгосрочной перспективе. Cлова Валерия Смирнова, руководителя научно-методического центра проблем табачной зависимости Минздрава РФ:

Практика показывает, что через год после окончания лечения 80% больных опять закуривают, а **через два-три года рецидив наблюдается у 90% пациентов**. Ни один метод, используемый в отдельности, не выводит курильщика в ремиссию. А о полном излечении от табачной зависимости вообще речи быть не может.

Теперь снова взгляните на часы и оцените время, которое прошло, пока вы читали этот материал. **Каждые 8 секунд** на планете кто-то умирает из-за причин, связанных с курением. Если вы курите или просто вдыхаете дым, вы тоже рискуете попасть в эту статистику. Это **адская лотерея**.

**Список источников информации**

1. Ю.В. Татура - Курение**.** Тонкости, хитрости и секреты
2. А. Карр – Легкий способ бросить курить
3. А.В. Малинин «Табачная история России»
4. Е.В. Свириденко «Мир Табака»
5. Игорь Богданов «Дым отечества или краткая история табакокурения»
6. И.В. Моисеев. «Табак и табачная индустрия: вчера, сегодня, завтра»
7. К.Т. Бакли «ЗДЕСЬ КУРЯТ»
8. Ф. Абдалла «Сигарета: Путь от лаборатории до упаковки»
9. http://www.happydoctor.ru/info/41
10. http://medportal.ru/encyclopaedia/narcology/smoke/13/
11. http://kurenie.alesha.ru/smoking/idx/4/036/Kurim/article/Istorij-kurenij-v-Rossii.html
12. http://www.tabacum.ru/
13. http://www.medprof.ru/topic114.html
14. http://www.batumionline.net/forums/index.php? showtopic=608
15. http://durakof.net.ru/publ/28–1–0–562

# http://medblog.ru/2007/02/26/20‑prichin-kurit-marihuanu/

# http://www.domtest.ru/narko/marig.php

## http://absurdity.ru/57/17‑interesnyx-faktov-o-kurenii/

1. http://www.liveinternet.ru/community/2071072/post59736116/  
   http://www.libo.ru/libo2819.html
2. http://liveinternet.ru/php
3. http://nekurim.ru/articles/stat/rossijjskie\_pokazateli\_smertnosti\_bjut\_rekordy/
4. http://www.prisertabak.info/tabakokurenie\_statistika.html
5. http://www.kureniyu.net/facts/show/:id=12
6. http://uucyc.ru/statistics/item/146
7. http://ayzdorov.ru/kyrenie\_stat\_millionrosiyan.php
8. http://uucyc.ru/statistics/item/156
9. http://revolution./medicine/00025892\_0.html
10. http://www.kureniyu.net/facts/show/:id=12
11. http://xsmoker.ru/statistika-vreda-kureniya
12. http://uucyc.ru/statistics/item/171
13. http://uucyc.ru/statistics/item/208
14. http://uucyc.ru/statistics/item/122
15. http://uucyc.ru/statistics/item/120
16. http://uucyc.ru/statistics/item/149
17. http://www.vkontakte.ru

**Приложение**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Рис. 1** | **Рис. 2** |
|  |  |
| **Рис. 3** | **Рис. 4** |
|  |  |
| **Рис. 5** | **Рис. 6** |
|  |  |
| **Рис. 7** | **В. Ливанов с курительной трубкой.** |
| **Рис. 8** | **Рис. 9** |
| **Рис. 10** | **Рис. 11** |
| **Рис. 12** | **Ри.13** |
| **Рис. 14** | **Рис. 15** |
| **Рис. 16** | **Рис. 17** |
| **Рис. 18** | **Рис. 19** |
| **Рис. 20** | **Рис. 21** |

1. \* см. приложение, рис. 17, 13 [↑](#footnote-ref-1)
2. \* см. приложение, рис. 23 [↑](#footnote-ref-2)
3. \* см. приложение, рис. 14 [↑](#footnote-ref-3)