

«Никотиновая зависимость»
(Психоактивные зависимости)

Издательство Душепопечительского Центра
святого праведного Иоанна Кронштадтского
Москва, 2007 год

„Зависност од никотина“
(Психоактивне зависности)

Издаваштво Душепопечительског Центра
светог праведног Јована Кронштатског
Москва, 2007. година

Порок пушења¹

Све ми је дозвољено, али све не користи; све ми је дозвољено, али не дам да ишта овлада моме, речи су светог апостола Павла из Прве посланице Коринћанима 6, 12.

Велико је мучење навике и само оно што је потребно природи уређује се, каже свети Јован Златоуст.

Данас је злоупотреба дувана крајње раширена у нашој православној отаџбини. Пуше сви слојеви; пуше и код куће, и напољу; више се не стиде да пуше ни жене, чак и мала деца. То се данас сматра невиним задовољством. Али, да ли је то тачно?

Оваква успешна и свеопшта раширеност ове навике, нека страсна жеља за њом, која се данас често може приметити и код деце – већ је само то својство греховног и штетног обичаја. Врлинске навике се не усађују тако лако, не привлаче тако све и свакога, *мисао срца човјечијега је зла од малена*, сведочи реч Божија (1 Мојс. 8, 21).

„У пушењу дувана нема ни греха, ни врлине,“ обично говоре његови љубитељи и остају постпуно сигурни у то да злоупотреба дувана није ни штетна ни грешна. Али, зар постоји нешто средње између греха и врлине? Између зла и добра? То негира и морални закон и сопствени разум. Ако се у нечему не види ни корист, ни добро, то је већ бескорисна, бесциљна, празна ствар; а зар трошење у испразности и без користи кратког, драгоценог времена које нам је дато, није велико зло, крајња штета? Време је наш главни капитал у земаљском животу – по учењу овоземаљске вредности; време је таленат који је човеку подарен за стицање вечног живота – по учењу речи Божије. *За сваку празну ријеч коју рекну људи ће дати одговор у дан суда* (Мт. 12, 36) каже нам Син Божји, наш Искупитељ и Судија. Зар се неће најстрожи одговор тражити од сваког од нас за празно дело? А пушење не само да је испразно занимање, односно бескорисно, већ је сасвим и очигледно штетно и греховно, разорно делује на нашу физичку грађу, отупљује наше умне способности, то је нешто директно супротно Закону Божијем, Христовом учењу, као злоупотреба материје; за сваку неумереност хришћанина шиба сопствена савест.

Како многи у данашње време слободно крше свете постове, које су утврдили васељенски сабори, и своје непослушање светој Цркви правдају тиме да пост наводно штети њиховом здрављу које треба чувати као дар Божји. Али, као што се види, ове речи

¹ Благослов Обитељи Светог великомученика и исцелитеља Пантелејмона на светој гори Атон.

уопште не проистичу из бојазни да не згреше, већ се њима крије стомакоугађање. У погледу претеране пристрасности према дувану ово правило никад нико од његових љубитеља на примењује, иако је зло које од њега потиче превише очигледно.

Анализирајмо прво укратко штету од ове навике за наше тело. Ова биљка по својим својствима припада истој врсти као татула и друге, веома опојне биљке; дуван је најјача од сличних биљака по својој штетности. Научни истраживачи открили су у њему веома јак отров, такозвани никотин, и многи други експерименти доказали су ужасну моћ овог отрова. У Француској су многи злочинци користили никотин како би у трен ока убили своје жртве. Дуван који је сасушен и припремљен за пушење помало губи своју моћ, али раствор направљен од обичног дувана за пушење представља толико отровно средство да се врло ефикасно користи за уништавање жуљева, брадавица и др. Приликом пушења талог дуванског дима обавезно више или мање продире у унутрашњост човека и ствара у њему слој гарежи. Зато се обично и појављују унутрашњи чиреви, болести у носу и грлу; а често пушење изазива хроничну вртоглавицу и повраћање; такође, многи лекари су доказали да пушење исушује груди, ствара предиспозиције за туберкулозу, оштећује вид. Страсни пушачи у сопственом искуству осећају наведену штету, премда је често и не признају, а други се и слажу с тим, и сами виде зло од дувана, али ипак не могу да га се ослободе. Штетност од дувана се најјасније показује на радницима дуванских фабрика, и чак на становницима кућа у близини фабрика; како једни, тако и други, пате од сталне мучнине и главобоље.

Али наш главни циљ није да објаснимо коју штету ова злоупотреба наноси телесном здрављу, зато ћемо се ограничити оним што смо управо рекли о овој штети и **размотримо штетну навик у пушења с моралне стране.** Жао нам је да видимо како понекад сиромашни људи, који једва зараде за дневно издржавање, троше свој раднички, крваво зарађени новац за дуван, приморавајући на тај начин и себе и своју породицу на ограничавање и без тога оскудне исхране... Узгред, поменућемо још да неки простодушно верују у наводну хранљивост дувана на основу тога што дуван заиста лишава апетита свој усрдне потрошаче, - али, у томе се опет види његова крајња штетност. Они који пате од страсти према дувану само покушавају да увере и друге и сами себе да не делују по слепој пристрасности, већ због одређених разлога и по нужности; али, на сличан начин се оправдавају и алкохоличари и други, који имају несрећу да буду подвргнути некој неморалној навизи.

У наше време се дешава да они који за себе кажу да су хришћани „сувишним губитком времена“ називају одлазак у храм Божји; не налазе могућност да се помолу Господу ујутру и увече, по обичају и обавези истинске деце Цркве. Притом они красноречиво расуђују о раду и доконости, а сами читаве сате губе на бесциљно пушење и наслађивање дуваном објашњавајући то само навиком.

Често имамо прилике да чујемо и тврдњу да само припадници старог обреда дуван сматрају грехом, а Православна Црква га наводно не забрањује; неки као доказ за ово мишљење наводе аргумент да чак и неки свештеници пуше. Овакво размишљање и аргументи немају никакве основе. Нашој Светој Цркви је заиста туђе слепо становиште да проклиње сваку новину, само зато што је новина и што је није било у време наших предака; такође и никакву материју уопште Црква не проклиње и не забрањује њену корисну и разумну употребу. Али прекомерна употреба и без сваке потребе – то је већ наслађивање материјом, што је Црква увек забрањивала и забрањује. Сетите се црквеног номоканона који заповеда следеће: ко попије превише воде и зато поврати – нека буде

одлучен од Светог Причешћа 40 дана и нека чини по 100 метанија за овакво неуздржање. Указивање на свештенике који пуше апсолутно ништа не доказује, као појединачан и произвољан случај; међу свештеницима се такође могу наћи људи с људским слабостима и немоћима: зар се у томе може видети правило Цркве? – Ако се хришћанин осуђује, као што је речено, и за невино неуздржање у погледу воде, тим пре је одговоран и пред Црквом и пред Господом за греховну и погубну навикнутост на дуван, на пијанство, на карте, на зле речи, на злобу, гордост, таштину, тврдичлук, среброљубље, лењост, блуд. Навика или везаност за неку такву страст у човеку-хришћанину чини унутрашње идолопоклонство срца. Да би нас избавила од ове душевне несреће реч Божија нас упозорава и саветује да немамо пристрасности према земаљским стварима, јер она, ако се укорени у нашем срцу, може потпуно да завлада нама и да истера из нас љубав према Господу и спасоносни страх Божји. *Не љубите свијета ни што је у свијету. Ако неко љуби свијет, љубави Очевоје нама у њему* (1 Јн. 2, 15), каже нам Христов вољени ученик Јован Богослов. За нас је велика невоља у томе што смо навикли више да пазимо и да верујемо свом ограниченом људском расуђивању, својим пристрасним погледима, неголи речи Божијој. А Господ, уразумљујући нас, каже: *Ја сам свјетлост свијету; ко иде за Мном неће ходити у таму, него ће имати свјетлост живота* (н. 8, 12). А свети цар и пророк Давид се моли: *Ти распаљујеш видјело моје; Господ мој просвјетљује таму моју* (Пс. 18, 28).

Светитељ Христов Тихон Задонски овако пише у својим дивним делима: „Хришћани! Што је синовима века овога огледало, нама нека буде Јеванђеље и Христов непорочан живот. Они гледају у огледало и исправљају тело своје и пороке на лицу чисте. Учинимо и ми тако! Христос Син Божији дао нам је и Свој свети живот за узор: дао сам вам примјер да, као што Ја учиних вама, и ви чините (Јн. 13, 15). – Стаavimo и ми тако пред душевне очи ово чисто огледало и погледајмо га: да ли је наш живот саобразан Христовом животу? Гледај често у чисто и непорочно огледало Христовог живота и пороке који су се прилепили за твоју душу бриши покајањем и скрушеношћу срца, и колико имаш снаге, угледај се на Њега, да и тамо личиш на Њега. А на данашње хришћане немој се угледати, живот данашњих хришћана је углавном насупрот Христу, а не у складу с Његовим заповестима. *Нека је у вама иста мисао која је и у Христу Исусу* (Фил. 2, 5).“ – (Из књиге светог Тихона „Духовно благо“.) Такође, светитељ нас даље поучава: „Немамо ми само осећања, већ и разум; можемо да расудимо: шта је добро и шта је зло, шта је корисно и шта је штетно. Имамо свету Божију реч: ставимо оно што људи чине пред Свето Писмо, као пред чисто огледало и погледајмо да ли људи чине оно што је томе слично или супротно. Нека читав свет чини оно што је Богу угодно и за твоју душу корисно, али читав свет се неће заступити за тебе пред судом Божјим; тамо нећеш рећи: ево тај и тај је радио то. Једно ћеш чути од Судије: зашто ниси чинио оно што сам ти наредио? – Буди на свету као Лот у Содому, где су сви чинили безакоња, али се он није угледао на њих, већ је чинио што је било угодно Божијој светој вољи. *Ако сте, дакле, васкрсли са Христом, тражите оно што је горе гдје Христос сједи с десне стране Бога* (Кол. 3, 1-2).“ Нешто даље у истој овој књизи светитељ Христов каже: „Врло прилежно пази, душо моја, на ово: *Јер ево који одступише од Тебе, гину* (Пс. 73, 27). Пази да се не удаљиш од Живота, да не будеш у смрти; пази да се не удаљиш од Светлости, да не будеш у таму. Сигурно ће бити мртав онај ко се удаљава од живота и биће у таму онај ко се удаљава од светлости.“

Тако нас убеђује да пазимо на реч Божију наш руски светилник, нови чудотворац светитељ Тихон Задонски.

Онај ко жели да спаси своју душу треба о томе да размисли и да се посаветује с Јеванђељем: да ли оно оправдава нашу злоупотребу материје против љубави Божије? Јер, ако хришћанин, који пази на своје спасење, обрати своју пажњу на речи Господа Исуса Христа: *ако неко воли оца или мајку своју више од Мене – није Ме достојан* – јасно и лако ће схватити штету од злоупотребе дувана. Ако је по указивању речи Божије, погубно по душу волети више од Бога чак и оне које нам је заповеђено да волимо – шта је речено о наслађивању материјом више од љубави према Богу? Јер ако је неко заробљен неком греховном навиком, и ако ова навика постаје за њега бог, зато што се само ње сећа и њоме се наслађује – Бог је већ остављен, Бог је за њега по страни. У заповести Божијој заповеђено нам је да Га волимо свим срцем, свом мишљу својом, а онај ко има неку греховну навиком само њоме се и наслађује, само њу воли, ње се сећа и о њој размишља. Ко је имао несрећу да се навикне на блуд, или на пијанство или на карте, или на дуван, више се сећа овога него Бога, ова навика за њега постаје Бог; такав човек постаје роб своје навике или страсти – она га осваја и мучи га. Управо таква је и пристрасност према дувану: ова бесмислена навика ономе ко се на њу навикао не даје ни тренутак мира. Управо у томе се и састоји грех што се више сећа дувана него Бога; такав приноси жртву дувану као свом срдачном идолу, а Бог остаје заборављен.

Има веома горких случајева: *неки се не причешћују Светим Христовим Тајнама само зато што ни на један дан не желе да се уздрже од дувана!* Зар то није идолопоклонство? Заиста такви, ако не оставе своју добровољну заблуду пре своје смрти – неће видети Лице Божије и вечни живот. То се јасно може видети из строге и одлучне тврдње Господње која је изречена у светом Јеванђељу: *кажем вам да ниједан од оних званих људи неће окусити Моје вечере!* То Господ каже у Својој причи о званима на царску вечеру који су је се одрекли и који су презрели царски позив (Лк. 14, 24). – Заиста се ова тврдња може потпуно применити на оне који вређају Бога, који тако мало или ни за шта не сматрају причешћивање човека-грешника Пресветим Тајнама Тела и Крви Христове. Каквог дара себе лишава такав! Какав преступан немир показује према непојамној љубави Божијој према палом човечанству! О, кад би се пре краја освестио такав човек који презире љубав Христову, која се према свима нама показује у овој спасоносној, најсветијој тајни! „У чему затекнем, у томе ћу и судити,“ каже Господ. А свети апостол Павле, или боље речено – Дух Свети кроз апостола, - сведочи следеће: *кад неко преступи закон Мојсејев, по исказу два или три свједока, има да умре без милости; замислите колико ће сада тежу казну заслужити онај који газу Сина Божијега, и крв завјета којом је освећен за несвету држи, и Духа благодати врљећа* (Јевр. 10, 28-29). – Кад Христос Господ долази; у срце наше Својим Пречистим Тајнама Тела и Крви Своје и дарује нам тако опроштај грехова и Своје најслађе благодатно сједињење с нама – зар Он тада не указује сваком од нас грешних још веће снисхођење и понижавање Себе него какво је показао кад је благоизволео да се ради нашег спасења роди у Витлејемској пећини за стоку и кад је Цар Небески био положен у јасле за стоку? Али, наше грехољубиво срце, препуно разних страсти, одвратних за Његове најсветије очи, много је недостојније за примање Њега него оне јасле и она пећина за стоку. Људи су се за време земаљског живота Господа чудили Његовом крајњем снисхођењу и милосрђу, што је улазио у куће јавних грешника, које су сви презирали. Он их није презирао, улазио је код њих и чак је делио с њима вечеру, тражећи обраћање и спасење њихових душа; исто то или још много веће, снисхођење и милосрђе Господ и данас показује кад посећује наше порочно, грехољубиво срце, горе од оних обитавалишта грешника. Али они грешници су тако

високо ценили посету Спаситеља да су се за трен ока мењали и од великих грешника постајали Његови најревностнији следбеници; а ми чак добровољно одбијамо ову Његову највишу и најблаженију посету, одбијамо управо због своје пристрасности према штетној навици!..

Зато се народ мој одведе у ропство што не знају Господа, говорио је свети пророк Исаија (Ис. 5, 13) у име Божије о јеврејском народу, који је у то време имао истинску спољашњу веру, али је био заробљен, односно одавао се многим паганским обичајима у свом животу. Јевреји, савременици пророка Исаије, били су хладни према својој вери, према поучавању себе у речи Божијој, зато су се одавали многим паганским пороцима, а да то понекад ни сами нису примећивали; тако су нечастиви обичаји освајали њихова срца. Узрок оваквог зла погубног по душу било је управо то што су оставили закон Господњи, непажња према речи Божијој. У данашње време такође је превише охладнела усрдност за поучавање у речи Божијој, за читање Светог Писма; већина данашњих хришћана ово потпуно занемарује, а оно је једини извор спознаје истине и добра. Од тога што смо оставили по страни закон Господњи у Светом Писму, због тога што смо потпуно занемарили молитву, и дешава се то да сваки обичај, који је потпуно супротан Христовом учењу, може тако неометано да нас освоји, да пороби наше срце и ум – *јер не знамо Господа*, како каже свети пророк.

Поново ћемо навести неколико редова из дела светитеља Тихона Задонског – нашег руског Златоуста: „Слеп сам као и остали, без благодати и просвећења Твог,“ каже светитељ, „мој грех ме је заслепио; због тога благодот Твоја, како за све, тако и за мене недостојног промишља човекољубиве ствари; ради просвећења, како свих, тако и мене, послао си нам реч Твоју свету кроз изабране слуге и служитеље Твоје. Ово је као свећа онима који седе у тами, сија и показује корист и штету, добро и зло, врлину и грех, истину и лаж, оно што је Теби угодно и неугодно, веру и неверје; и тако тера моје слепило и просвећује мој разум: ријеч је Твој жижак нози мојој, и видјело стази мојој (Пс. 119, 105). (Из књиге: „Духовно благо“).

„Услед оклевања у напуштању неког греха ствара се пристрасност према греху. Страстољубље је унутрашње и душевно идолослужење: јер они који служе страстима сматрају их унутрашњим покореењем срца, као идоле. Тако је за оне који угађају и служе стомаку стомак бог (Фил. 3, 19); *лакомом је његова лакомост идолослужење* (Кол. 3, 5); то треба подразумевати и о другим страстима. Свако, који чини грех (свесно) *јесте слуга греха* (Јн. 8, 34). – *јер ко је од кога почијећен, томе и робује* (2 Петр. 2, 19). Јер је грехољубивом човеку грех, којем служи – као идол; његово греховљубиво срце је као одвратно идолиште, у којем он приноси жртву овом одвратном идолу; јер грех је у срцу. Уместо теоца, ованова и осталих животиња, он с радошћу приноси на жртву своју вољу и врло послушање; и тако колико пута пристане на грех, према којем је стекао пристрасност, толико пута се срцем одриче Христа; и колико пута на делу испуњава грех, толико приноси жртву овом идолу. Како је одвратна и несрећна греховна пристрасност! Слично овоме и свети Јован Златоуст у 6. беседи на посланицу Римљанима каже: „Различити су начини идолослужења: један мамону (богатство) сматра за Господа, стомак за бога, други неку другу врло љуту страст. Не жртвујеш им волове као Грци, већ много горе: кољеш своју душу.“ (Из књиге „О истинском хришћанству“).

Онима који се старају за своје спасење и који желе да се избаве тако жалосног стања предлажемо и молимо га да прими следећи савет, који им се нуди у име наше међусобне хришћанске љубави у Господу: да се, уз Божију помоћ, одрекну своје штетне

по душу навике на дуван; треба на то да се одлуче одмах – док се благодат Божија дотиче срца и подстиче га на спасоносно устајање. *Иако је велика сила навике, тако да се понекад чини да ју је немогуће савладати, то није тачно: ако човек буде имао искрену жељу и одлучност и ако буде молио за помоћ Божију, брзо ће је победити.*

Као доказ навешћемо овде причу једног свештеника: „Један од мојих многих парохијана,“ пише свештеник, „Т.К., много је пио и стално је пушио. Водећи такав живот, а уз то је био породичан човек, дошао је до крајње беде и сиромаштва, иако је био човек врло способан за све, чак и марљив и писмен. Зато сам се увек трудио да утичем на њега убеђивањем. Једном је на све моје савете горе поменути К. рекао следеће: „Оче, верујте, и самог ме је срамота и боли ме што не испуњавам ваше савете који су за мене добри, чак ме је више срамота да вас виђам и да вас гледам у очи. Али поред свих мојих слабости потрудићу се да послушам ваш савет, уз помоћ Божију надам се да ћу се ослободити вотке, а пушења никако не могу. Патим од гушења. На мојој ранијој служби у коњушници неколико пута су ме коњи ударили у груди, сад због тога увек кашљем; а пушење је у овој болести за мене велико олакшање; посебно ујутру, само тада ми се и одваја сва влага која се накупила у грудима и бива ми много лакше кад попушим. Притом су ми и лекари посаветовали да обавезно пушим.“ Без обзира на такве његове тврдње и савете лекара ипак сам га наговарао да остави и вотку и дуван. Уосталом, размишљао сам, кад би Бог дао макар да се ослободи пијанства. И шта се испоставило? После прилично кратког времена чујем, а касније се и уверавам да је Т.К. потпуно престао да пије вотку. Пролази месец, два, напослетку и година. По обичају посећујући све парохијане уочи празника Светлог Христовог Васкрсења с молитвом и светим Крстом приметио сам да је у његовој кући као код вредног домаћина, било све што је потребно и у потпуном реду. Гледајући све то и присећајући се његовог некадашњег бедног стања нисам могао да то не кажем, како њему самом, тако и целој његовој породици. Притом сам решио да посетим Т.К. на то да му сад остаје још један велики недостатак, један очигледан грех; али он је већ схвативши моју мисао, одговорио: „Оче, искрено вам се захваљујем на вашој пастирској поуци, на вашем добром савету. Уз помоћ Божију одавно сам престао и да пушим.“ „А пре си ме уверавао да није могуће да престанеш да пушиш; да си једино пушењем и подржавао своје слабе груди.“ „Ах, оче, сад вам верујем потпуно да је све то само наша велика заблуда, да је превара и наш велики грех и ђаволје искушење. У то сам се сам већ уверио; сад ме више нико неће разуверити.“ „Како се,“ упитам, „осећаш, барем сад кад се уздржаваш од пушења?“ „Не могу, оче, чак ни да изразим сву моју радост и уједно захвалност које вам за то дугујем. Сад, као што сте ми говорили раније, не само да се осећам боље откако сам престао (иако уз веома велики напор) да пушим, већ ми се од тога још поправљају груди, немам ни најмањег кашља, ни најмањег гушења које ме је раније, приликом погибелног пушења тако страшно узнемиравало и мучило. О, Боже мој, сад, хоћете ли веровати, оче, као да сам се потпуно препородио и душом и телом, уз свесилну помоћ Божију и ваше пастирско старање.“ Данас је овај мој парохијанин постао један од најбољих, усрдно долази на сва богослужења у свети храм Божји, док га пре овде никад није било. Уосталом, сличних случајева је било доста у мојој парохији; пре седам година је у мојој парохији било врло мало оних који нису пушили, а сад, уз помоћ Божију, скоро сви сматрају да је грех и срамота да пуше“ („О штетности дувана“, свештеник Алексије Бичковски, Одеса, 1880.г.).

Не би била грех употреба дувана као лека, али нема никаквих поузданих доказа о његовим лековитим својствима осим сведочанстава љубитеља дувана, а њихове речи се не

могу прихватити, пошто су пристрасне. Осим тога, ако човек почне да га употребљава зато што искрено жели корист себи, врло је лако да се на њега навикне и да га ужива без мере, уопште не ради користи, него због греховне пристрасности, која се у хришћанству не трпи.

У закључку свега што смо рекли треба да поменемо истиниту реч Господа: *Без Мене не можете чинити ништа* (Јн. 15, 5). Сваки наш покушај и најусрдније старање без помоћи Божије, без Његовог благодатног суделовања биће потпуно ташто и јалово. Зато **у темељу нашег труда и рада на себи, на исправљању себе, треба да буде вапај упућен Господу, појачано обраћање, из дубине душе Његовој свемогућој помоћи и сили, са смиреном свеићу о сопственој немоћи, о својој духовном јаловости.** У нашем молитвеном општењу с Господом састоји се сва наша сила, сав наш успех. *Као што лоза не може рода родити сама од себе ако не остане на чокоту, тако ни ви ако у Мени не останете. Ја сам чокот, а ви лозе. Ко остаје у Мени и Ја у њему, тај доноси многи плод* (Јн. 15, 4-5), каже нам Сам Господ. Преслабе су наше духовне снаге за савладавање било какве зле навике која се укоренила у нама: превише је лабава и променљива у нама чак и сама жеља или тежња ка добру. То се непрестано доказује искуством нашег живота. Ако се у данашњем свету и употребљава израз „снага воље“ овај израз је туђ јеванђељском духу и учењу Свете Цркве. Бесмислица и лажност овог светског израза познати су свакоме ко је упознат са светим Јеванђељем и јеванђељским примерима. Зар је лагао свети апостол Петар Господу на тајној вечери кад је тако ватрено, тако одлучно сведочио: *спреман сам да с Тобом идем и у тамницу и на смрт?* Зар то није било изречено са свом искреношћу, из дубине оданог срца пуног љубави? Али, неколико сати касније, како је горко овај апостол морао да оплакује троструку издају свог тако ватреног и дубоког осећања оданости вољеном Божанском Учитељу!..

Зато нека се ко жели узда у своју „силу воље“, а ми је не признајемо; за нас постоји само нада у силу Божију – Христа (1 Кор. 1, 24). Њему ускликнимо са Светом Црквом: *Ти моја крјепост, Господи! Ти моја сила! Ти мој Бог, Ти моје радованије.* (Ирмос 8. гласа).

Обратимо се још једном богомудрим поукама светитеља Тихона Задонског.

„Сваки наш труд и подвиг, како добар, тако и против греха, није јак без помоћи Божије: пошто смо ми врло развраћени и немоћни. Зато нам је наш Спаситељ и рекао: *без Мене не можете ништа чинити* (Јн. 15, 5). Због тога од Њега и треба да молимо и да тражимо све добро и чврстину и снагу против греха.“ „Што је чамац на реци то је човек у животу. Видимо како чамац сам по себи плови низводно, а узводно или на горе никако не може да плови, већ кад треба да иде узводно, потребни су јаки веслачи или једро, с ветром који га покреће. Тако је и с човеком: ако је по телу, по жељама и страстима и по својој злој вољи развраћен, сам по себи и згодно и лако живи као што брод сам по себи плови низводно. Али живети против своје зле воље, побеђивати је и покоравати вољи Божијој, борити се против страсти и подвизавати се, и њих разапњати у убијати и тако побожно и хришћански живети – нама самима није нимало лако и ми то не можемо, као што ни брод не може да плови без веслача и једра насупрот брзини реке. Требало би обавезно да нам помогне натприродна сила и да нас као брод против реке подстиче и наводи против стремљења страсти. Све ово остварује благодат Божија, која живи у човеку, човек с њом све може, а без ње ништа не може. У свако доба, у сваком часу и трену потребна нам је Божија благодат. Божија благодат је живот наших душа. Без благодати Божије душа не може бити жива. Зато нам је заповеђено да се молимо – да молимо, тражимо, куцамо.“ (Из књиге „Духовно благо“).

„Иштите и даће вам се; тражите, и наћи ћете; куцајте, и отвориће вам се. Јер сваки који иште, прима“ (Мт. 7, 7) каже Господ. Али да би човек тако јако и искрено молио за избављење од душевне невоље, од погубних навика и пристрасности, треба да их види у себи, да размисли и да увиди сву њихову штету и сву тежину греха, а не да иде према њима. Само тада ће постојати искрена жеља и молитва и сопствени труд који су неопходан услов за Божију помоћ.

Господ помаже само онима који из све снаге траже Његову помоћ, али ни сами се не препуштају својим страстима. Лоше је самопоуздање, и неразумно и некорисно; али и превелика нада у помоћ Господа уз своје добровољно остајање у греху и свесно попуштање у греховним навикама – вређа Господа.

Александар Окониchnikов

„Пушење је кађење демонима“²

По учењу светог Никодима Светогорца и других светих отаца

„Датум „откривања“ пушења је 12. октобар 1492. године. Експедиција Христофора Колумба је пристала на острво Сан-Салвадор,“ писао је епископ Варнава (Белјајев). „Морнари су били запањени невиђеним призором: становници-црвенокошци су испуштали облаке дима из уста и носа! Индијанци су прослављали свој свештени празник на којем су пушили специјалну траву. Њен сасушени и завијени лист попут данашње цигаре, код њих се називао „табако“, по чему је данашњи дуван и добио име.

Домороци су пушили „табако“ док потпуно не би постали опијени. У овом стању су улазили у комуникацију с неким „демонима“, а касније су причали о томе што им је говорио „Велики дух“. Пушење је било део ритуала поклоњења паганским боговима Астека, којима су се, између осталих, приносиле и људске жртве.

Морнари, учесници друге експедиције Колумба донели су дуван у Европу. И врло брзо је ново „задовољство“ почело свуда да се шири. Како је писао епископ Варнава: „И ево, уз активно учествовање демона у тајном подстицају, по читавој Европи, па чак и Азији почела је буквално свеопшта грозница пушења дувана. Ма шта да су влада и клир радили да прекину ово зло – ништа није помагало!“

Нису само хришћани покушали активно да се боре против пушења, већ и муслимани. Мурат IV је 1625. године у Турској погубио пушаче, а одсечене главе с лулама у устима је јавно показивао. У Персији је шах Абас Велики заповедио да се за казну за пушење секу усне и носеви, а да се трговци дувана спаљују заједно са својом робом. Чак и у увек слободној Швајцарској је апенцељски магистрат 1661. године трговину дуваном прогласио за грех једнак убиству.

Што се тиче пушења дувана у Русији, оно је познато од времена Ивана Грозног, а по неким подацима и од раније. Највероватније су људи веома много пушили, с тим су морали да се боре чак и за време тешких пожара. Цар Михаил Фјодорович је 1634. године наредио да се „пушачи смрћу погубе“. На пример, после пожара у Москви 1634.г. цар Михаил је издао указ о забрани пушења. Цар Алексеј Михајлович је 1645. године издао указ о прогонству пушача у Сибир, а 1649. године је заповедио да се пушачима „ноздрве шибају и носеви секу“, а касније да се „прогањају у далеке градове“. Врло је карактеристична ***Уредба 1649.г. цара Алексеја Михајловича, у којој се у указу „О крчмама“ уводи у закон казна за трговину дуваном и непосредно за пушење.*** Ево текста

² „Часна реч“, 1. новембар 2006.г.

овог указа: ... 11. „...прошле године по указу... Михаила Фјодоровича... трговина дувана је забрањена под претњом смртне казне, да нигде Руси и туђинци не држе било какав дуван код себе, и не пуше, и дуваном не тргују“. ... 16. „А који стрелци (војници-плаћеници) и људи на забави и прости људи буду затечени с дуваном два пута или три пута треба их мучити и то не једном, и тући шибом на „јарцу“ или по трговима; а за много пушења оваквим људима ноздрве шибати и носеве сећи, а после мучења и кажњавања прогањати у далеке градове..., да кад то гледају, другима не би пало на памет да то чине.“

Пушење је у Русији ушло у обичај од Петра I, који је сам пушио и чак се усуђивао да намешта луле за пушење попут архијерејских дикирија (двосвећњака) и трикирија (трисвећњака) и њима је „благосиљао“ народ за време својих пијаних „асамблеја“.

...Сваког минута у Русији од болести, изазваних пушењем, умире троје (!) људи...

Све што је Бог дао човеку треба да се користи на добро. Телесно здравље је драгоцен дар и свака наша радња која наноси грех здрављу је прави грех пред Творцем. Многи свети учитељи Цркве указују на то. Ево речи светитеља Нектарија Егинског. „Да би човек био блажен и достојан свог призивања потребно је да буде здрав и телом и душом, зато што без благостања једног и другог не може бити стечено ни блаженство, ни радна способност за обављање задатака. Човек треба да се брине за јачање, како тела, тако и душе да буду чврсти и снажни.“

„Зар не знате да сте ви храм Божји,“ говорио је апостол Павле, „и Дух Божји живи у вама? Ако неко разори храм Божји, казниће га Бог: јер храм Божји је свет; а овај храм сте ви.“ Код пушача је овај храм задимљен и гарав, и Христос не може да се усели у овај њега. Људској природи није својствено да пуши. Да удише ваздух, једе, пије и спава – да. Али да пуши, трујући свој организам отровом, да удише смрадни дим – то је захтев греха, а не захтев природе.

Смрад дувана прикрива смрад духовног распадања. Утврђено је да негативна душевна стања доводе до промена хормонског фона човека. Хемијске материје које се стварају приликом стреса и других унутрашњих конфликата избацују се из организма и ова излучења имају веома тежак смрад. Употреба дувана чини немогућим распознавање духовног стања других људи на најдубљем биолошком нивоу. Духовни смисао пушења и свих ситних „оправданих“ противзаконитости јесте распуштеност. **Пушење је распуштеност не само тела, већ и душе.**

То је лажно умиривање себе (својих „нерава“) без свести о томе да су нерви телесно огледало душе. Овакво умирење је самообмана, превара. **Ово наркотичко умирење биће извор мучења душе.** Данас, док постоји тело, ово „умирење“ треба редовно обнављати. **А касније ће оно постати извор пакленог мучења.** Треба имати на уму да после смрти, након поделе душе и тела, страсти које су се испојиле у телесном животу, не напуштају човекову душу. Не ослободивши се ове или оне страсти душа ће је пренети у други свет, где због одсуства тела неће бити могуће да се ова страст задовољи. Душа ће се мучити и гореће у непрекидној жудњи за грехом и похоћу. Човек незасит у јелу мучиће се после своје смрти због немогућности да напуни стомак. Пијаница ће се невероватно мучити немајући тело које се може умирити само алкохолом. Блудник ће осећати исто то. Користољубив исто, и пушач – исто. Шта ће осећати пушач ако још за живота не буде пушио неколико дана? Страшно мучење, али мучење које ублажавају друге стране живота. Али то су два дана, а умрлог очекује читава вечност. И вечито мучење...

Међутим, армија пушача брзо постаје све млађа. Узраст у којем деца почињу да пуше у Русији се снизио до 10 година код дечака и до 12 година код девојчица. Пушење

посебно погубно делује на дечји организам. Поред осталог, код адолесцената који пуше формира се комплекс нервно-психичких девијација. Због тога пате пажња, памћење, сан, „скаче“ расположење. Пушење адолесцената се крајње неповољно одражава на репродукционе функције. Није случајно да данас више од 70 посто дечака и девојчица већ до 15 година има озбиљне проблема у овој „области“.

Пушење је духовна страст: човеку по природи није својствено да пуши, као рецимо, да једе, да пије, да има породицу. Вероватно се може рећи да је *пушење изврстан антипод молитве*. Молитва се код светих отаца назива дахом душе. Усредсређујући човеков ум у себи и у Богу, она му даје истинско умирење, очишћење ума и срца, осећај духовне снаге и бодрости. Пушење повезано с дисањем тела изазива сурогате ових осећања. Символ молитве је кад миомирисног тамјана, а овде се врло очигледно изражава супротност миомириса тамјана – употреба злосмрадног ђавољег биља.

Није случајно што велики сверуски молитвеник **свети праведни Јован Кронштатски толико снажно разобилачва порок пушења:** „Човек је изопачио саме чулне насладе. За мирис и укус и делимично за само дисање смислио је и дими скоро непрекидно кисео и смрадан дим, приносећи ово као сталну кадионицу демону, који живи у телу, заражавајући овим димом ваздух свог дома и спољашњи ваздух, а пре свега се сам дими овим смрадом – и ето ово стално огрубљивање свог осећања и свог срца димом који стално гута човека не може да не делује и на тананост искреног осећања, оно му даје тежину, грубост, чулност.“

Ако се вратимо „духовној компоненти“ **штете од пушења**, треба се задржати на неслободи онога ко пуши. Многи пушачи (посебно у зрелим годинама) хтели би да оставе пушење. По подацима социолога од штетне греховне навике хтело би да се растане 100 (!) посто пушача после 30. година. Авај... Код пушача се развија никотински синдром. То је иста зависност као и од алкохола и дроге.

Неће бити сувишно да поменемо да је у новој класификацији болести, која је ступила на снагу 1999. године зависност од дувана званично призната за болест. А ми ћемо додати да је то греховна болест. Пушење је повлађивање својим каприцима, један од облика насладе. Није случајно што у Русији одавно постоји пословица: „Пушење је кађење демонима.“

Кад човек пуши, кажу православни свештеници, његова душа доспева у заробљеништво демонских сила. И он додаје још једну тешку карику у ланцу ропских страсти; његова воља је ослабљена и иза свих оправдања пушења чује се глас слабОВОЉНОГ човека.

Фјодор Достојевски је у „Браћи Карамазовима“ писао: „Питам вас, да ли је такав човек слободан? Познавао сам једног „борца за идеју“, који ми је сам причао да је кад је у затвору био лишен дувана, до те мере био намучен да само што није отишао и издао своју „идеју“, само не би ли му дали дувана. А такав каже: „Идем да се борим за човечанство.“ Али, куда ће такав да иде и за шта је он способан?

Пушиш? Признај свој грех

Медицинска статистика је израчунала да свака попушена цигарета човеков живот скраћује за најмање седам минута. У принципу, пушачи у Русији живе пет година краће од непушача. Већина пушача зна за ово. И без обзира на то никако не могу да оставе греховну навiku.

Ево шта је о стању пушача писао познати православни писац С.А.Нилус у првом делу књиге „На обали Божије реке:

„...7. јул 1909. године. Ноћас сам имао јак напад кашља с гушењем. Тако ми и треба! – Све је то од пушења које не могу да оставим, а пушим од трећег разреда гимназије и сад сам толико потпуно задојен никотином да је он вероватно постао саставни део моје крви. Потребно је чудо да ме ишчупа из канџи овог порока, а сопствена воља ми за то неће бити довољна. Покушавао сам да оставим пушење, нисам пушио по два дана, али је резултат био да ме је нападала таква туга и озлојеђеност да је нови грех постајао гори од старог. Отац Варсануфије ми је чак забранио да чиним сличне покушаје ограничивши моју свакодневну порцију пушења на петнаест цигарета. Раније сам пушио без броја...“

„Куцнуће ваш час,“ рекао је отац Варсануфије, „и пушењу ће доћи крај.“ „Надај се, не очајавај: у своје време, даће Бог, оставићеш,“ поводом истог овог пушења које никако не могу да оставим, рекао ми је отац Јосиф. И чудо се, по речима обојице стараца, десило са мном. И то је било овако.

Живим са својом другарицом, са својом женом коју ми је Бог дао, што се оно каже, лепо се слажемо, у потпуном смислу јеванђељске речи, тако да нисмо два, већ једно тело. То је велика милост Божија, која нам је дарована одозго, по дубокој и убеђеној нашој вери у Тајну Брака, којој смо обоје у своје време приступили са страхом и трепетом. И ево, у јуну 1910. године моја жена се разболела од неке чудне болести, коју ни оптински болничар, ни позвани лекар нису могли да дефинишу: ујутру је скоро здрава, а увече – температура и до 40°. И тако је прошла једна, друга, трећа недеља! Видим, топи се на моје очи радост моја, тако, као и воштана свећица, и ево, само што не плане последњи пут и угаси се. И велика, безгранична туга и жалост су тада испуниле моје осиротело срце и пао сам ничице пред иконом Мајке Божије Одигитрије „Смоленска“, која је стајала у углу мог кабинета и плакао сам испред Ње, и ужасавао сам се и туговао, и говорио сам Јој, као живој: „Мати, Царице моја Преблагословена Богородице! Верујем да си ми Ти дала жену, анђела мог, Ти ми је и сачувај, а ја Ти дајем обећање да више никад нећу пушити. Дајем обећање, али знам да својом силом не могу то да испуним, а ако не испуним, то ће бити велики грех, него ми Сама помози!“ То се десило око десет сати увече. Помоливиши се и мало се умиривши пришао сам жениној постељи. Спава, дисање је мирно, равномерно. Дотакао сам чело: влажно је, али није врело – чврсто спава моја нежна голубица. Хвала Богу, слава Пречистој! Ујутру је температура била 36,5°, а увече 36,4° и сутрадан већ као да није ни боловала. А ја сам заборавио да сам пушио, као да никад нисам то чинио, а пушио сам тачно тридесет три године и цео мој организам је толико био напојен проклетим дуваном да без њега нисам могао да живим не само ни дан, већ ни минут.“

У свој овој причи хтели бисмо да скренемо пажњу не толико на чудо које се десило, колико на то да је јунак био свестан самог греха. Без овакве свести чудо било би немогуће. И из овога следи **прво правило за оне који желе да оставе погубну навику:** човек треба да постане свестан греховности пушења. Без такве свести чудо не би било могуће. И из овога следи да је **прво правило за оне који желе да оставе погубну навику:** човек треба да постане свестан све греховности пушења. Дакле, од таквог корака почиње савладавање сваког греха...

Данас многи стручњаци говоре о томе да се у последње време светски центар од продаје цигарета све активније премешта у Русију. У САД-у и Западној Европи

захваљујући предузетим мерама број пушача свакодневно се смањује за десет милиона људи.

Какве су то мере? Забрана пушења на јавним местима – у ресторанима, авионима, на улици, у клубовима, канцеларијама итд. Ништа мањи ефекат не доноси пропаганда о штети од пушења. Плакати о штетности од дувана налазе се буквално свуда. Осим тога, дуванске компаније су буквално преплављене судским тужбама људи који су се разболели од пушења. Износи тужби чине стотине милиона долара и судови такве тужбе врло често задовољавају. Можда још већи значај на Западу има висока цена цигарета. Кутија цигарета у Европи кошта минимум пет евра, односно 160-180 рубаља у рубаљској противвредности. Кад би била таква политика цена у Русију, врло многи би се замислили над тим да ли треба пуштати такве паре у ветар.

У Русији је ствар потпуно другачија. Због крајње малих акциза цигарете су код нас врло јефтине. Оне су доступне свима и наравно, чак и деци. У Русији се светске дуванске компаније осећају као код куће. Вешто приграбивши практично све дуванске фабрике у земљи (данас у Русији има свега две (!) домаће дуванске компаније), иностране фирме су утрошиле огромна средства на рекламу пушења. Док је практично свуда у свету реклама цигарета практично забрањена, код нас на стотине паноа с дуванским производима „украшава“ улице скоро свих градова у земљи. Притом се грубо и свуда (укључујући Новосибирск, Томск, Кемерово, Барнаул) крши руско рекламно законодавство. Уз помоћ умешних довијања натпис о томе да је пушење штетно по здравље, заузима много мањи део рекламних паноа него што предвиђа закон. То се рачуна врло једноставно. Процент површине се израчунава по траци која је издвојена за натпис док је сам натпис упозорења много мањи. Истовремено иностране дуванске компаније на све начине покушавају да створе у Русији имиџ фирми, крајње забринутих негативним утицајем пушења на здравље. У иностранству је то немогуће по законима. Тамо је дуванским компанијама законом забрањено да учествују у добротворним акцијама, спонзорисању спортских акција и разних других акција.

...У Лос-Анђелесу на булевару Санта-Моника монтиран је пано на којем се одбројава број умрлих због зависности од цигарета. У Русији засад ни у једном граду нема таквих табла...

Није чудно што је слична ситуација изазвала озбиљну критику од стране руских друштвених организација и представника власти. Између осталог, предлаже се усклађивање са западним стандардима натписа на кутијама цигарета, који упозоравају на опасност од пушења. Пре свега, предлаже се да се направи не натпис (као и у иностранству!) неупадљивих димензија, већ и до половине кутије цигарета. И ево, ту постоји смисао да се вратимо ономе од чега смо почели, томе да пушење не просто да штети здрављу, већ представља озбиљан грех.

Упозоравајући натписи на кутијама цигарета могу бити најразличитијег садржаја. У иностранству овакви натписи упозоравају потенцијалне купце на то да пушење изазива онколошке болести. О томе да је пушење изузетно штетно за трудне жене. О томе да пушење код омладине често изазива импотенцију. Мислимо да ће Руска Православна Црква на сваки начин подржати претпоставку новина „Часна реч“ о томе да један од натписа гласи: „**Руска Православна Црква упозорава: пушење је грех.**“

Глас Цркве данас за многе има велику тежину, с друге стране малобројни су (посебно међу омладином) упознати с тим како (и зашто) се Православна Црква односи

према пушењу у дувана. И слично упозорење ће ван сваке сумње, донети свој позитиван плод.

В.А.Циганков
*одговорни секретар Епархијског одељења за борбу
против наркоманије и алкохолизма
Санкт-Петербуршке епархије*

Пушење као страст³

Одакле се појавило пушење дувана

У Русију је дуван доспео из Европе, а у њој се појавио из Америке. Кад је у октобру 1492. године Христофор Колумбо допловио до острва Сан-Салвадор, мореопловац и његови сапутници били су запањени невиђеним призором: домороци су пуштали облаке дима из устију и носа! А ствар је била у томе што су уз помоћ опијености никотином Индијци ступали у комуникацију с демонима и касније су причали о ономе што им је говорио „велики дух“. 1496. године чланови Колумбове друге експедиције су донели дуван у Европу.

Извор пушења дувана било је поклоњење ђаволу. Речју „сигаро“ код локалних становника називали су се велики завијени листови предвиђени за ритуал. Није случајно то што се од давнина дувански дим назива сивим ђаволом. Од давнина су обожаваоци ђавола знали: уз помоћ увлачења дуванског дима и његово испуштање кроз ноздрве могуће је улажење у општење с силама таме.

Познати православни пастир данашњице игуман N објашњава суштину пушења: „Овај ритуал приношења жртава дуванског дима оним духовним бићима, које називамо палим анђелима, за време њиховог призивања, прво је био у употреби код демонопоклоника америчког континента.“

У светоотачком предању говори се о подвижнику побожности, који се подвизавао за време цара Алексеја Михајловича. Схимник је једном имао виђење нечистог духа, који је рекао да ће људи ускоро кадити демонима устима. Подвижник је записао: „Да ли ће то људи стављати у уста?“ Он није могао ни да помисли да ће људи пристати да гурају у уста врео ђавољи отров.

Није се случајно и чврсто у народу укоренио назив за дуван „тамјан за ђавола“. Он је повезан с предањем које каже да кад је у Старозаветној Цркви уведено законито богослужење с употребом тамјана, сатана, у својој мржњи према Богу никад није могао да се уздигне изнад карикатиурног подражавања Божјим делима, приморао је своје присталице да му каде сопственим устима, да пуше дувански отров. Реч „курити“ има старо општесловенско порекло. Она је образована уз помоћ суфикса „ити“ од коренске основе „кур“, што значи „дим, смрад, гараж“.

Пушење је постало масовно тек с појавом цигарета. Сумњив део њиховог проналаска очигледно припада сиромасима из града Севиље, који су скупљали опушке, увијали их у папир и пушили.

Како је време протичало мистично значење дувана као да се изгубило. Људи су почели да пуше „просто тако“ ради „задовољства“. Али независно од схватања или несхватања окултног назначења пушења дувана, овај мистички потекст је остао.

³ В.А.Циганков. Тајне дуванског дима. – СПб., 2005.

Пушење дувана као страст

Многи не знају или се не сећају речи Господа Исуса Христа: „...сваки који чини гријех роб је гријеху“ (Јн. 8, 34). Док човек није згрешио, он је слободан, и грех нема моћ над њим, а након почињеног греха постаје његов роб. Неки кажу: „Једном ћу згрешити, па више нећу, није то велика невоља“. Али након што згреши једном, већ се упецао на удицу лукавог преваранта. И грех почиње да га вуче све јаче и јаче, затим човек више не примећује да је завистан од погубне страсти.

Тржиште дувана заузима једно од најзначајнијих места у светској трговини. Сваке године милиони људи раде како би другим милионима омогућили да удишу штетан дим, да трују своју главу и цео организам.

Зар је у људску природу уткана потреба да пуши? Не! Зар грех може бити својству људске природе? Не!

Не постоји појам, а још мање својство да је пушење „захтев природе“. То је захтев греха. Захтев природе је да удише чист ваудх, да једе, да се греје, да спава, али никако не да трује дрогом свој организам, да удише смрдљив дувански дим. Треба се замислити, зауставити, пробудити из греховног сна.

Неки мисле да ништа од онога што се дешава на земљи неће имати никаквих последица. Углавном тако сматрају људи нечисте савести, тако им је zgodније. Али зашто варати себе? Не треба заборавити да после смрти након растанка душе и тела, страсти које се испољавају, које су се реализовале у телесном животу, не остављају човекову душу, коју су заробиле за живота. Душа, која се није ослободила ове или оне страсти пренеће је на онај свет, где без тела неће бити могуће задовољење ове страсти. Душа ће се мучити, гореће непрестано жудећи за грехом и похотом.

Незасита потреба за јелом мучиће после смрти онога ко је и раније размишљао само о јелу. Пијаница ће се невероватно мучити немајући тело које се може умирити само тровањем алкохолом. Слично ће се осећати и блудник. Среброљубац – такође, и пушач – такође. Направите експеримент. Нека пушач не пуши три дана и три ноћи. Шта ће осећати према својој вољеној страсти? Страшно мучење, али још ублажено свим „разнодама“ живота. Тако пати још овде, на земљи, свака душа која има било какву страст. Знајући то да ли је могуће равнодушно се односити према својим страстима? Да ли се може нешто променити?

Пре свега, човек треба да престане да оправдава своју страст, треба да је осуди пред Богом и самим собом. И да моли Бога за помоћ да победи страст. Господ се Спаситељем назива реално, а не апстрактно. Он спасава од свих слабости и страсти, избавља, исцељује – опраштајући. Наравно, страст пушења је грех. Он као шибица, пали малом ватром, али спаљује сву душу.

Брат Сретенског манастира свештеник Атанасије Гумеров објашњава: „Све страсти су камен спотицања на нашем путу ка спасењу. По свом пореклу човекова природа је као створење Премудрог Бога, као образ и подобије Његово, она поседује савршенство. Циљ свег нашег хришћанског живота је да се сјединимо с Богом и да само у Њему пронађемо блаженство вечног живота. Остварујући дело спасења, морамо да воспоставимо у себи образ Божји, изопачен различитим и многим греховима и да стекнемо подобије нашем Небеском Родитељу. Док се човек налази у заробљеништву страсти, његова душа не може да воспостави изврнути образ и да му врати првосаздано богоподобје. Ако су човека

победиле страсти, његова душа се скрнави, ум одумире, воља се показује као немоћна. Свети оци ово стање називају другим идолопоклонством. Човек се као кумирима клања својим страстима. Идолопоклоник не може да наследи Царство Небеско (Еф. 5, 5).

Свака страст, која је болест душе, невидљивим карикама је повезана с другим болестима. Непролазних зидова у души нема. Укореењена страст помаже формирању и других порока. Код пушача се грубо испољава егоизам. Мајка, која пуши за време шетње изнад колица у којима спава беба, задовољење страсти ставља изнад здравља свог детета. Родитељи-пушачи, по правилу, томе уче своју децу...

Ако је човек постао свестан погубности пушења он често пада у чамотињу видећи да је постао заробљеник ове навике и нема слободе. С пушењем је такође тесно повезан грех самооправдања, отупљивање моралног осећања. Помиривши се с овом страшћу, човек себи опрашта и друге слабости, јер је велика сила преседана.

Пушење је грех још и зато што уништава здравље. По заједничком учењу светих отаца живот и здравље нам је Бог дао као дар. Скраћивати живот погубним навикама и нездравим животом јесте озбиљан грех. Човек који пуши шкоди свом здрављу и здрављу околине...

Страст је резултат збира људске греховне воље и активности демонских сила, премда невидљиве, али веома реалне. Демонске силе се брижљиво труде да сакрију своје саучешће у паду људи. Међутим, постоје облици погубног порока у којима је посебна улога ђавола очигледна.

Да ли човек може да се избави од пушења? Може. По заједничком учењу светих отаца **човек уз помоћ Божију може да победи сваку страст.** Зашто се тако мало људи растаје с „поклоном ђавола“? Зато што већина пушача НЕ ЖЕЛИ да остави ову навiku. А они који наводно желе да се промене набоље и предузимају кораке за то у ствари немају унутрашњу одлучност. Без обзира на повремене напоре људи који више пута покушавају да оставе пушење у дубини душе су се сродили с овом страшћу.

Бог је увек спреман да помогне у овом спасоносном делу човеку, али од њега очекује подвиг.

Јеромонах Анатолије (Берестов)

др мед. наука, професор

*Руководилац Душепопечитељског Православног Центра
светог праведног Јована Кронштатског*

Пушење је први корак према алкохолизму и наркоманији!⁴

Многи истраживачи који се баве питањима наркоманије – лечењем, рехабилитацијом и превентивом – **истичу велику везу између дрогирања и пушења, употребе алкохола и распојасаног адолесцентног секса, развратног утицаја на свест деце и адолесцената који имају средства за масовно информисање, посебно телевизијске и видео продукције.**

Од 3500 људи који пате од зависности од дроге и који су се обратили за помоћ нашем Центру, огромна већина (60%!) је почела да пуши у узрасту 7-10 година; 26% - у узрасту 11-13 година. Односно, скоро 90% наших штићеника-наркомана почело је да пуши у децјим годинама и раном пубертету!

⁴ Православље против дроге. Концепција превенција наркоманије у Русији Руске Православне Цркве. – М., 2005.

К.К.Дубовников, магистар техничких наука, доцент менаџмента Уралског социјално-економског института Академије рада и социјално-економских односа, пише: „Учесталост уживања наркотичких и других психотропних средстава варира у зависности од тога да ли адолесценти и омладинци пуше дуванске производе или не.

Међу 11-годишњом децом оне која уживају наркотичка средства и психоактивне материје има 0,6%, а међу њиховим вршњацима који пуше 33,2%! Ризик од тога да ће се адолесцент који пуши претворити у наркомана 55 пута је већи него код онога који не пуши.“

Међу наркозависним људима који се рехабилитују у нашем Центру оних који не пуше има свега 0,2%. У целини, по свим узрасним групама међу онима који не користе дрогу или психостимулаторе, пушача има 37%, међу онима који су пробали дрогу 73%, а међу наркоманима – 93%.

Овакве цифре омогућавају да се са сигурношћу изјави да **увлачење деце и адолесцената у уживање дуванских производа крије у себи опасност да ће се у будуће упознати с дрогом.**

Притом овај ланац само расте. После пушења деца и адолесценти почињу да користе алкохолна пића: прво пиво и пића с малом дозом алкохола, затим јача пића и вотку. Почетак употребе алкохола код наших штићеника обично се поклапа с почетком пушења: 11-13 година, а код неких 13-15 година.

Истраживања обављена у 6 московских школа показала су да је 54,5% ученика од 11-12 година већ пробало алкохолна пића (Миташова Т.Ф., психолог Душепопечитељског Центра).

Дакле, пушење и уживање алкохолних пића од стране деце и адолесцената представља значајан ризик за њихово увлачење у наркотизацију.

Овај закључак потврђују и подаци истраживања Центра за мониторинг штетних навика код деце и адолесцената Министарства здравља РФ: **ризик увлачења адолесцената у дрогирање, ако не пуше и ако не пију алкохол је на стотину пута мањи него код оних који пуше и који конзумирају алкохолна пића** (овај ризик износи свега 0,03% код младића и 0,01 код девојака).

К.К.Дубовиков истиче да је јарка потврда откривене везе између пушења и дрогирања смањење броја наркомана у САД приликом двоструког смањивања пушача. Познато је да се у САД-у у току неколико година врши активна борба с пушењем и за 7 година овакве борбе у земљи се број пушача смањио скоро двоструко. Ова међусобна веза између штетних навика, безусловно, јесте статистички веома значајна и открива велике могућности у смислу превенције наркоманије међу омладином.

Из свега што смо истакли следи важан закључак: да би се избегла наркотизација наше деце **треба се борити против нездравог, бездуховног, безрелигиозног начина живота.** Пошто су наркоманија, алкохолизам, проституција, абортуси, хомосексуализам, суровост, убиства, крађа, разбојништво и тероризам, последице бездуховног начина живота који се развија у друштву на фону идеологије хедонизма.

Веза између наркоманије и дозвољених психоактивних материја

Открива се тесна веза између почетка пушења и употребе дроге. Притом су први наркотици који се узимају поред пушења и употребе алкохола (углавном пива) препарати

конопље (најчешће је то марихуана). О томе сведочи богато искуство нашег рада, о томе сведоче и многи лекари и социјални радници, који раде с наркоманима.

Од анализираних 1500 историја болести наркомана открили смо да је прва дрога код 1400 (93%!) била „трав“ или марихуана.

Сведочанство бивших наркомана:

Сергеј, студент четврте године правног факултета Универзитета. „Мој улазак у дрогу био је постепен, по једној истој уобичајеној шеми: прво сам почео да пушим цигарете и да често пијем пиво, затим смо момци и ја одлучили да пробамо лаку дрогу – марихуану, хашиш. Од тога је све и почело.“

Михаил: „Почео сам да пушим с десет-једанаест година, а с дванаест сам већ често пио вотку с пријатељима на улици. Практично управо од овог времена смо почели да пушимо „траву“ и да уживамо у хашишу, а хероином смо почели да се бодемо с четрнаест година, а неки од нас и с петнаест.“

Ево, признања још једног бившег наркомана, данас угледног човека. „Моја прва дрога био је хашиш (производ конопље)...“ итд. нема смисла набрајати сведочанства свих бивших наркомана. Навели смо прилично обимну цифру 93%!

Дакле, постоји уобичајена шема: пушење дувана – пијење алкохола – пушење препарата од конопље – хероин и друге „тешке“ дроге.

Већина истраживача сматра да порочне навике – пушење, алкохол, пре свега подстичу увлачење деце у наркотизацију. Пракса показује да 93-95% деце почиње од пушења „траве“, а затим прелазе на хероин. Али пушењу „траве“ увек претходи пушење дувана. **Није тајна да је сам дуван веома јак наркотик** (*Марлин Добкин де Риос: „Биљни халуциногени“, Москва, „КСИ“, 1997., стр. 45-49*). Необрађени дуван су користили и користе амерички Индијанци у ритуално-мистичним радњама шамана за увођење себе и других у стање измењене свести, халуциногених виђења оностраних сила и духова, а вода од дувана, куваног или натопљеног у води пила се ради добијања јаког наркотичког ефекта. Дуван садржи алкалоиде **харман** и **норхарман**, који стварају материје – храмалин и тетрахармалин, који поседују јак халуциногени ефекат. Истина, приликом припреме дувана културном методом људи су научили да избацују ове материје из њега, али ипак мале дозе могу да остану и по мишљењу неких научника, њихова концентрација може знатно да варира. Осим тога, концентрација халуциногених материја у скупљеном дувану са временом може да се повећа *Davis E. “Effects of harmine on the cats usual system Anatomical” Mecord, 163(2):175,169*). Чак и мале дозе њих могу да превладавају хемато-енцефаличку баријеру, односно да путем крви продру непосредно у мозак и изазову код пушача пристрасност према дувану. Зато наркотичка материја пушаче даље води у наркоманију.

По решењу СЗО алкохол и никотин (дуван) укључени су у списак наркотичких отрова. А у Русији су ови наркотички отрови најраспрострањенији и почињу да се употребљавају од 6-7 година.

Код нас они нису унети у списак наркотичких средстава. По сасвим законитом мишљењу К.К.Дубовикова неусаглашеност између науке, права и социјума у појму „наркотик“ доводи до блокирања самог схватања проблема „наркоманија“ и метода борбе против ње. Али у друштву нема ни другог важног појма – духовности, при чему се овај појам посматра управо с религиозне тачке гледишта. Међутим, без развоја духовности у друштву и духовно-религиозном васпитању деце апсолутно није могуће изаћи на крај с оним духовним пороцима и чиревима друштва, од чијег описа смо започели овај рад.

Сад, имајући у виду давнашњу тврдњу медицине о томе да су дуван и алкохол отрови и укључивање дувана и алкохола у списак наркотичких отрова од стране ВОЗ-а смело се може тврдити да је **човек који пуши или редовно узима алкохол – наркоман.**

К.В.Зорин
виши предавач на катедри педагогије и психологије МГМСУ,
стручњак за религију,
медицински психолог, лекар-интерниста

Пушење и рађање деце

Вероватно је потпуно сувишно уверавати било кога да је пушење једна од најмодернијих и „најотровнијих“ навика нашег времена. Такође, није тајна да ова пристрасност обилује озбиљним патолошким поремећајима код свих оних које чврсто држи у ропству. У научној и хришћанској литератури о томе је писано прилично детаљно. Зато ћемо се углавном задржати на новим и релативно непознатим чињеницама. Ради се о утицају пушења на здравље породице и стварање потомства.

Никотин уништава нервни систем, укључујући оне његове делове који одговарају за полно понашање и органе за размножавање.

Није чудо што се с годинама њихово стање код пушача прогресивно погоршава. *Снижавајући ниво полних хормона и витамина Е, који је незамењив за организам,* дувански отров уништава полне ћелије које сазревају и које су пуновредне. Преглед 400 људи у узрасту од 22 до 25 година (с пушачким стажем од најмање десет година) показао је да полна жеља код већине њих ослабљена, а падови и конфликти са сексуалном основом дешавају се много чешће него код вршњака непушача. Лекарско искуство уверава да је више од 10% случајева полне немоћи код мушкараца повезано с неумереном употребом дувана. Битно се снижава и квалитет сперме, посебно брзина сперматозоида. Зато је ниво неплодности међу младићима и млађим људима скоро два пута већи од просечног.

Утицај никотина на полну сферу девојака и жена испољава се у нарушавању менструалног циклуса. Понекад је он дужи, понекад менструацију прате интензивни болови, она се скраћује и чак нагло престаје. Много теже протиче предменструални период. Код окорелих пушача он се компликује јаким алергијским реакцијама, необичним облицима мигрене, кашњем и другим симптомима. Постоји тесна веза између систематског пушења и раног климакса. Показало се да је афоризам: „Немој пушити, иначе ћеш брзо остарити,“ – горка истина.

Посебну опасност никотин представља у периоду полног сазревања. За нормалан развој девојчицама у пубертету потребна је одређена резерва масти. А никотин, осим тога, што трује цео организам, још га често исцрпљује, смањује тежину. По мишљењу стручњака ово води ка кашњењу полног сазревања и склоности према нетрадиционалним сексуалним оријентацијама.

Научници претпостављају да под утицајем дуванског дима долази до пуцања на нивоу ДНК. Ступајући у реакцију с тешким металима (кадмијумом, оловом и др.), којих је пун дувански дим ДНК мења структуру. У полним ћелијама се стварају наслаге „мина успореног дејства“ – дефектни гени. Пренети на потомство они понекад изазивају различите нервно-психичке поремећаје и спољашњу наказност. Тако се код потомака очева-пушача аномалије дешавају 5 пута чешће него код деце мушкараца-непушача.

Ако се трудна жена просто налази у просторији у којој се пушило, путем ваздуха који удише свеједно подвргава плод⁵ мучењу. Осетљивост ембриона на никотин је толико висока да он реагује чак и на фиктивно пушење родитеља, односно на још неупаљене (!) цигарете. То је чисто психолошка реакција. С тачке гледишта биохемије она је необјашњива. А кад пуши сама жена, њено дете је сликовито речено херметички затворено у материци пуној никотина. Због великог недостатка кисеоника и тровања производима распада никотина оно „кашље“, „гуши се“, копрца се као сужањ у гасној комори. Након 8-12 минута после цигарете коју је мајка попушила пулс ембриона се повећава до 150 откуцаја у минути. Заједно с хранљивим материјама мајка му преноси и дувански отров (никотин и бензидин), притом у прилично високим концентрацијама. Прво они доспевају у крв детета, затим се скупљају у великом мозгу, јетри и срцу. Постепено се развија тровање целог организма дуваном.

Из тога проистиче – унутар утробно кашњење развоја плода, побачаји, превремено изливање плодове воде и одвајање плаценте, превремени порођај, рађање мртворођенчади. По подацима америчких научника мање од једне попушене цигарете дневно повећава ризик смрти плода за 20%, више од кутије – 35%. Број попушених цигарета, који не причињава штету потомству није пронађен. У САД-у и Великој Британији трећина новорођенчади с малом тежином је од мајке-пушача. Код беба се дупло повећава вероватност изненадне смрти.

Организам жене-пушача надокнађује своју хормонску инсуфицијенцију за рачун ендокриног система плода, као да га „опија“ и „поткрада“. Због тога се код детета успорава формирање костију и нарушава се синтеза беланчевина. Хормонски дисбаланс се наслеђује.

Деца мама-пушача 30% више од потомака непушача ризикују да већ са 16 година добију дијабетес или гојазност. Такође, код мама-пушача се 34% чешће рађају деца која пате од урођено кривих ногу. А ако се навика још споји и с неповољном наследношћу ризик од кривих ногу се повећава 20 пута!

На томе се страшна открића не завршавају. Британски научници су 2003. године открили везу између пушења у раној фази трудноће и рођења детета с зечјом усном. По речима аутора обављеног истраживања, професора стоматолошког факултета универзитета у Дандију Питера Мосију, непце се формира у 6-8 недељи након зачећа. Штетна навика маме у овом периоду може да се испољи код детета у виду „зечје усне“. Заиста, 42% мајки, чији малишани су се родили с дефектима лица, су пушиле. Код деце мајки које не пуше овакве девијације се срећу дупло ређе.

Енглески лекари су дошли до закључка да је **код деце чије мајке су пушиле за време трудноће 40% већи ризик развоја аутизма**. Ако болује од ове психичке болести човек нема пуновредан контакт с околином, повлачи се у себе, затвара се у свету сопствених осећања и опажаја. Научници претпостављају да никотин погоршава снабдевање великог мозга заметка кисеоником и напада посебне структуре, које одговарају за психомоторне функције.

Немачки научници су доказали да су за дете мајке пушача од најранијег узраста карактеристични непажња, импулсивност, распојасаност и бескорисна активност. Ниво његовог умног развоја је обично испод просечног. Често се запажа и такозвани синдром

⁵ Ради једноставности даљег излагања текста договоримо се да појмове „плод“, „ембрион“, „заметак“, „нерођено дете“ и „дете до рођења“ сматрамо истоветнима.

„несташног Перице“. Овакви малишани су по правилу агресивни и лако варају људе око себе.

Међународна група истраживача универзитета Емори у Атланти (држава Џорџија) открила је директну зависност између пушења трудних жена и касније склоности њихове деце према злочинима. У јединственој вези стручњаци су размотрили податке о 4 хиљаде мушкараца који су се родили Копенхагену од септембра 1951. године до децембра 1961. године и историје њихових хапшења које се чувају у архиву полиције. Испоставило се да они мушкарци чије су мајке пушиле у току трудноће, до 34 године 1,6 чешће доспевали у затвор због ненасилних злочина и два пута чешће – због насилних.

Код дечака који су се родили од мајки-пушача тестиси су мањих димензија. После достизања адолесцентног узраста концентрација сперматозоида у њиховој семенској течности понекад је 20% нижа у поређењу с вршњацима, рођеним од мајки непушача.

И, напokon, деца жена које су пушиле за време трудноће много чешће сама посежу за цигаретом! На крају плаћање цеха за безумни каприц прети и унуцима.

Није толико једноставно одрећи се дувана. По признању познате холивудске филмске звезде Бреда Пита, на почетку снимања „Троје“ морао је да „прекине“ с цигаретама. Али управо тада је осећао „нељудску“ жељу према њима. „Мој тренер је упозоравао,“ idol је отворено делио мисли са својим обожаваоцима, „биће непријатно. Био је у праву. Кризе су биле толико јаке да ми се чинило да могу да убијем за опушак.“

Вероватно је *најстрашнија цена за слабост према цигарети рак*. По статистици резултати пушења су жалосни: 90% (!) случајева рака плућа, 80% случајева рака грла, шупљине уста и органа за варење и 25% случајева рака желуца. Скоро половина свих људи болесних од рака бешике и више од трећине пацијената с раком бубрега, панкреаса и материце – такође су окорели пушачи. По најскромнијим прорачунима дим од цигарета је онај „проклети пријатељ“ човека који изазива трећину свих онколошких болести, при чему њихови најтежи облици имају крајње неповољан исход. Контигент болесника се подмладио, пошто се деца на цигарете навикавају од раних година.

Канцерогено дејство дуванског дима објашњава се постојањем арсена, различитих ароматичних угљених водоника, анилина и пиридина. Као извор злоћудних тумора такође служе радиоактивни елементи (пре свега полонијум) и радиоактивни изотопи олова, бизмута и калијума. О опасности од радијације сведочи следећа чињеница: ко свакодневно пуши по кутију цигарета, за годину дана добија дозу зрачења која је 3,5 већа од безбедног нивоа.

„Врата“ за туморе дим од цигарета отвара још и тиме што изазива генетске поремећаје. Главни циљ ароматичних угљених водоника је такозвани ген „p53“. Испитавши мноштво пацијената с раком плућа амерички научник Герд Фајфер је у преко 60% случајева промене открио управо тамо. Кад се дешава мутација, нормално ткиво се претвара у рак. Овај „прљави посао“ обављају управо канцерогени.

На развој рака утичу сви фактори у целини, посебно ако је имунитет ослабљен и ако човек због природе посла који обавља долази у додир с отровима, радијацијом, високом температуром и осталим штетним утицајима.

Није случајно што *Црква изједначује пушење с лаганим убиством или барем покушајем убиства. А за околину пушач постаје убица из нехата.*

По подацима епидемиолога чланови породице пушача у просеку 20% чешће се разбољевају од рака плућа и 15% чешће од рака желуца и органа за варење, него људи из породица непушача. Ако један од брачних другова стално „дими“ вероватност рака плућа

код другог се повећава до 70%. Амерички научници су доказали да се код људи непушача који раде у задимљеној просторији такође запажају мутације у гену „p53“. Притом је рак грла и плућа повезан управо с ефектом „пасивног пушења“, а не с другим узроцима.

Осим онколошких болести код лица која удишу дувански дим често настају бронхитиси, бронхијалне астме, гастритиси, колитиси, чиреви на желуцу и 12-палачном цреву.

Парафразирајући познату песму рећи ћемо да је: „родитељски дим“ почетак почетака и многих дечјих болести. Поремећај варења и сна, повећана раздражљивост и замарање, главобоља, заостајање у физичком и умном развоју (читање, писање, говор), а то значи и лош успех у школи – то је списак, ни из далека не потпун, „задимљавања“ сопственог детета од стране родитеља. Очеви и мајке пушачи „награђују“ своју децу склоношћу према инфекцијама дисајних органа, алергији, артериосклерозе, епилептичним нападима и каријесу.

Научници с Универзитета Рочестер (Њујорк) прегледали су преко 4 хиљаде деце у узрасту од 4 до 10 година. Стручњаци су упоредили садржај у њиховој крви производа распада никотина и стање зуба. Истовремено су прикупљали податке о биографији, учесталости одлазака код стоматолога, о приходима породице и квалитету исхране детета. Закључци су врло красноречиви: уз остале подједнаке услове малолетни „пасивни пушачи“ су имали скоро двоструко више рупица на зубима него њихови вршњаци из породица непушача!

Нажалост, одрасли ретко виде корен дечјих проблема у својим погубним навикама. А требало би! На овој позадини прилично чудно изгледа осетљивост родитеља у питањима дечје хигијене, хране, посећивања спортских секција, различитих кружока итд. Рецимо, бирајући детету хранљиву смесу с неким префињеним компонентама за убрзавање раста, родитељи истовремено „удишу“ у њега читав „букет“ дуванских отрова! Озелењавајући и проветравајући собу они сами је засићују моноксидом, амонијаком и цијановодоничном киселином! Па где је ту логика?!

Понекад се здрав разум просто замењује самооправдањем. Уврежена је заблуда да филтери успешно задржавају или неутралишу практично све дуванске отрове и чине да пушење не буде штетно по здравље. Ову илузију упорно пропагирају комерцијално заинтересоване фирме дајући изјаве о наводно потпуном одсуству токсичних једињења у филтрираном дуванском диму.

Да, филтери штите плућа од честица гаражи и хладе дим. Самим тим смањује се ризик од термичких опекотина, вероватност настанка рака усана, усне шупљине и успорава се пропадање зуба. Наравно, боље него ништа, али...

Чак и филтери доброг квалитета задржавају мање од половине канцерогена, не више од трећине никотина и до 20% цијановодоничне киселине, амонијака и пиридина. Концентрација монооксида се неће променити и скоро се не може запазити сумпорводоник. Осим тога, снижавање концентрације никотина у дуванском диму пушач с обилато надомешта бројем цигарета. На крају укупна доза отрова упркос лукавству фирми-произвођача, остаје као без промена. Није случајно што „Министарство здравља упозорава...“

О „пушењу“ у мајчиној утроби⁶

⁶ Ксенија Колесникова „Женско здравље“. Истина.ру 11. новембар 2006.

Сергеј Гончар, лекар-генетичар, шеф Хабаровске медицинско-генетичке консултације:

Ако се спремате да зачнете дете и настављате да пушите, што пре се одреците своје штетне навике. То ће бити један од најдрагоценијих поклона вашем будућем детету. Медицина је прикупила много реалних података који красноречиво сведоче о штети пушења за време трудноће. Главна активна компонента дувана је, наравно, никотин. Он толико лако продире кроз плаценту да је концентрација ове материје код плода често већа него у крви његове мајке. Приликом пушења цигарете, цигаре или луле у дисајне путеве доспева и мноштво других, још опаснијих материја. То је угљен-моноксид, бензпирен и чак – премда и у малим количинама – радиоактивни изотопи. Други део отровних производа се ствара у организму мајке и плода за време распада дуванских компоненти. Све се то одмах убацује у процес развоја унутар утробе. Након што мајка попуши цигарету долази до спазми крвоносних судова плаценте и плод се налази у стању лаког гладовања кисеоника неколико минута.

А ако жена за време трудноће пуши редовно, њено дете скоро стално осећа недостатак кисеоника. Због тога почиње **његово заостајање у развоју унутар утробе.**

Малишани које су рађале маме-пушачи имају малу елесну тежину, теже се адаптирају на живот „ван маме“, имају проблеме с централним нервним системом и уопште се одликују slabим здрављем. Они чешће и теже болују од инфекција дисајних путева. У поређењу с другом децом код њих пре може да се заустави дисање, а значи, повећан је ризик од изненадне смрти. Жене-пушачи могу уопште да не изнесу своју трудноћу. Могућност превременог порођаја повећава се скоро два пута. Неки научници сматрају да пушење мајке чак може да изазове појаву рака код плода. Узгред речено, пасивно пушење кад ви „само“ удишете дим од туђе цигарете није ништа мање, већ је више штетно. Што се тиче броја и квалитета попушених цигарета, овде безбедоносни параметри нису одређени. Зато је боље потпуно се одрећи пушења. Пожељно је, наравно, још пре почетка трудноће. Трудне жене пушачи, које су оставиле ову навику у периоду до четвртог месеца, имају мањи ризик од неповољних последица за плод, него њихове „колегинице“ које и даље пуше.

Михаил Совјетов, лекар-сексолог, медицински консултант интернет-сајта <http://omen.ru>:

О повезаности између пушења и трудноће у целом свету су обављене десетине истраживања. Многа од њих су показала сличне резултате. Тако је поуздано утврђено да пушење за време трудноће постаје узрок многих проблема. Међу њима су **спонтани абортуси.**

Деца мајки-пушача чешће се рађају као недоношчад и чешће умиру пре порођаја, за време њих или у првим данима свог живота.

Истраживања су показала да се код деце чије мајке су за време трудноће пушиле најмање кутију цигарета дневно, душло чешће појављују узнемиреност, хиперактивност и други поремећаји понашања. Оваква деца чешће заостају у физичком и умном развоју. Показатељ IQ – коефицијент умног развоја – код њих је нижи него код деце родитеља-непушача.

Ако жена, која је дуго времена пушила свакодневно најмање кутију цигарета дневно одлучила да роди дете она треба у потпуности да се одрекне пушење пре наступања трудноће.

Корнелија Војткевич, лекар-имунолог, магистар медицинских наука, старији научни сарадник московског ДНЦ Института за имунологију МЗ РФ:

Жена-пушач ризикује да постане алергичар и да пренесе склоност према алергији по наслеђу. Ризик је посебно велик ако она наставља да пуши за време трудноће. Дете које се родило од маме-пушача може бити склоно алергији на храну, полинози – алергији на полен – и чак бронхијалној астми. Осим тога, код деце с ризиком развоја алергијских болести **јак** је смањен имунитет. Између осталог, код њих се слабо производи интерферон-гама. То је важна компонента имуног система, која помаже организму да се бори против инфекција. Тако да су деца мама-пушача посебно прве две године живота **подложни бактеријама и вирусима**. Код детета које је „душило“ у утроби мајке, такође бива **ослабљена функција плућа**. Стога, уложите све напоре – не подвргавајте свог будућег малишана додатној опасности од пушења.

Татјана Андрејев, магистар медицинских наука, председник Казанског друштвеног фонда „Избор“, аутор брошуре „Како алкохол, пушење и дрога утичу на рађање деце“:

Колико времена треба да прође од момента престанка пушења до зачетка детета – више је академско питање него практично. Јер нико не може унапред да каже кад ће трудноћа започети. Више од тога, ако донесете одлуку да ћете престати да пушите онда кад већ затрудните до тог тренутка ћете можда морати прилично дуго да чекате. Јер пушење смањује „плодност“ жене. Научници су утврдили да полициклични ароматични угљени водоници који се садрже у дуванском диму започињу процес уништења јајних ћелија. Ове материје се повезују с посебним молекулом на површини јајне ћелије и активирају ген, који програмира уништење ћелије.

Испоставило се да **пушење младих жена може да се упореди с одстрањивањем једног јајника**.

И да би затруднеле женама-пушачима може бити потребно више од једне године. Озбиљне тешкоће очекују и оне љубитељке да запале које се одлуче на вештачку оплодњу. Осим тога, пушење убрзава наступање климакса за три године. Жене пушачи „у годинама“ које још нису постале маме треба то да имају у виду. У таквим околностима могуће је да уопште не стигну да спознају радост материнства. Ако сте трудне и настављате да пушите у опасности се налазите и ви и ваше дете. **Прилично је велик ризик превременог одвајања плаценте, превременог изливања воде из водењака и превременог порођаја**. Нова истраживања су открила да мајчино пушење у току трудноће може да изазове синдром изненадне смрти детета или да доведе до озбиљних **промена у развоју мозга и нервног система плода**. Ако нисте могли да оставите пушење и после порођаја, можете имати велике тешкоће с дојењем. У принципу, ако мушкарац и жена имају намеру да постану родитељи, треба да почну да доводе у ред здравље и живота управо тренутка кад донесу такву одлуку.

*Авдејев А.Д.
Лекар-психијатар*

Како се избавити од пушења?
Како преживети „синдром лишавања“?
Савети православног лекара

Како се избавити од пушења?

Потребна је чврста жеља да се човек избави од ове погубне, греховне навике. Имајући скрушеност срца човек треба да се покаје за овај грех на исповести.

Иштите, и даће вам се; тражите, и наћи ћете; куцајте, и отвориће вам се, јер сваки који иште, прима (Мт. 7, 7) – каже нам Господ. „Али да би се човек тако јако и искрено молио за избављање од душевне несреће, од погубних навика и пристрасности, треба да их види у себи, да расуде и спозна сву њихову штетност и сву тежину греха од слеђења њима. Само искрена жеља, молитва, и сопствени напор су неопходан услов за Божију помоћ.

Господ помаже само онима који из све снаге траже Његову помоћ, али се ни сами не предају својим страстима. Лоше је самопоуздање, и неразумно, и бескорисно; али и сувишно се надати у помоћ Господа уз своје добровољно оклевање у греху и свесно попушгање греховним навикама – вређа Господа“ (Из књиге „Порок пушења. Греховна навика“).

Шта се може препоручити ономе ко жели да престане да пуши?

У својству неких психолошких препорука могу бити корисни следећи савети:

1. Наше штетне навике се у многоме дефинишу нервозношћу, бригом, психоемоционалним напором. Не заборављајте на то.

2. Трудите се да попуштите што мање цигарета, бројте цигарете које пушите стремећи ка томе да данас буде попушено мање него јуче.

3. Издвојите „најважније“ цигарете дана, анализирајте психолошке и ситуативне узроке њиховог пушења. Покушајте да супротставите стресовима нешто мање штетно.

4. Свако јутро се трудите да што више одуговлачите тренутак паљења прве цигарете.

5. Пожелели сте да запалите – не вадите цигарету из кутије, не узимајте је у руке макар неколико минута. За то време забавите нечим руке, направите неколико физичких вежби, дишите дубље.

6. Немојте пушити на празан стомак.

7. С времена на време правите паузе у пушењу („не пушим до понедељка“, „до краја месеца“).

8. Ако сте потпуно престали да пушите не заборавите да неко време (2-3 недеље) можете да осећате непријатност по типу синдрома апстиненције, јер се организам лишио једне од намирница која се већ поткрала у дубинске процесе размене материја.

Преживети „синдром лишавања“. У току првих дана или недеље после престанка пушења користите материје као што су: валокардин, корвалол, новопасит, екстракт валеријане, персен, траве за умирење. Ова средства се у апотекама издају без рецепта.

Може се препоручити испирање усне дупље раствором соде бикарбоне (једна кафена кашичица на пола чаше воде), slabим раствором хипермангана или чајем од камилице. Испирање првих 7-10 дана после престанка пушења треба понаљати сваких 3-4 сата.

Добро помаже препарат анабозин, фластер „никотинел“. Ови медикаменти организам снабдевају малом дозом никотина и помажу бившим пушачима да се растену од своје погубне навике.

Ксенија Колесников

Основне методе које помажу приликом одвикавања од пушења⁷

1. Жвака која садржи никотин, на пример, „никорете“. Користите је уместо цигарете. Сама по себи жвака вас неће приморати да оставите пушење. Међутим, она ће смањити жељу да запалите. С овом жваком никотин долази у организам, али не тако брзо као с димом цигарете. И она неће доносити исто такво задовољство као цигарета. Препоручује се коришћење жваке у току 3-4 месеца док се одвија процес одвикавања од пушења.

2. Лекарска средства – таблете Анабазина хидрохлорид, жвака Гамибазин, таблете Табекс. Механизам њиховог деловања је следећи. Ако узимате ове таблете, приликом пушења почињу да се развијају непријатна осећања и више вас не вуче с таквом силом да запалите. Да би се остварио резултат важно је придржавати се правилне шеме лечења. Обично оваква „антидуванска“ кура траје 20-25 дана. И боље је проводити је под лекарским надзором.

3. Хомеопатија – карамела „никомел“, хомеопатска апотека Едас-Никур, грануле Церера. Хомеопатска средства су добра због тога што за разлику од лекарске „хемије“ не изазивају непожељне реакције. Сваки комплекс има своју намену. На пример, карамела Никомел се примењује ради ублажавања раздражљивости у периоду уздржања од пушења. Она такође смањује жељу за цигаретом.

А хомеопатска апотека Едас-Никур састоји се од 4 комплексна хомеопатска средства: ЕДАС-961, ЕДАС-962, ЕДАС-904, ЕДАС-911, ЕДАС-961 ствара ефекат презасићености приликом пушења и укида испољавање синдрома уздржања: осећај слабости, тежине, главобоље, сувоћа и љутине у грлу.

ЕДАС-962 одговара периоду одвикавања. Ово је средство за смањење жеље за пушењем. ЕДАС-904 се примењује приликом појачаних симптома хроничног бронхитиса пушача: напади сувог кашља или влажног, с влагом која се тешко издваја. Средство побољшава вентилацију плућа и обнавља пролазност бронхија. ЕДАС-911 смањује повећану осетљивост, раздражљивост, бригу, поремећај сна, што су чести проблеми оних који покушавају да оставе пушење.

4. Додаци за храну. Лековити чај за пушаче „антиник“ смањује жељу за дуваном и олакшава протикање потешкоћа које прате пушење. Таблете Корида се примењују у случају изражене дуванске зависности. У састав улазе: корен АИРА, лист нане, МКЦ и шећер. Лечење траје око 7 недеља. Ако се у том периоду запали цигарета може доћи до главобоље, мучнине и убрзаног пулса.

Свети оци о пушењу

Пушење је природи непознато наслађивање прахом и димом рђавих биљака.

*Светитељ Филарет,
митрополит Московски (1783-1867.)*

Човек је изопачио и саму чулну насладу. За мирис и укус и делимично само дисање, он је смислио и дими скоро непрестано љут и смрадан дим, приносећи то као сталну кационицу демону, који живи у телу, заражава овим димом ваздух свог стана и спољашњи ваздух, а пре свега се напада овим смрадом сам – и ово стално огрубљивање

⁷ „Женско здравље“. Истина.ру 11. новемар 2006.

својих осећања и свог срца које стално гута дим не може да не делује и на тананост искреног осећања, оно му даје телесност, грубост, чулност.

...Горење твоје цигарете или цигаре врло добро приказује труљење твог срца у ватри страсти: као што ти цигара гори у устима, тако твоје срце гори у ватри разних страсти. И као што су страсти стално и велико подсмевање јадним људима, тако је пушење дувана његово ново подсмевање.

Пушење је заиста противприродна ствар. Уста уопште нису дата човеку да би њима јео дим. Дим није хранљив, питајте кога хоћете и не помаже варење. Дисање уопште не постоји да бисмо удисали дим.

Не сме се стално јести, пушити, људски живот се не сме претворити у стално једење и пијење и пушење (иако има и таквих који скоро стално једу, пију, пуше), и ево, лукави дух је живот претворио у пушење, и од уста која треба да благодаре Господу и да Га славослове начинио је пећ која се дими. Што лакше и мање узимаш и храну и пиће, тим тананији и лакши постаје дух.

Дуван је заслађена пилула ђавола, коју је он дао телу, кријући се иза привидне потребе, њене бесмислене похоти. Четири зла ђаво одједном чини кроз дуван: убија драгоцену време, скраћује живот, изазива најглупљу жељу и сиромашнима одузима насушну храну.

Пушећи своју цигару и удишући њен дим, упијајући у себе мисао усађуј веру у своје срце да ћеш сам једном постати вечни угарак, ако на овом свету будеш препуштен само задовољствима чулности.

*Свети праведни Јован Кронитатски
(182-1908.)*

На богослужењу се пали тамјан и како слуге греха да не смисле неко своје кађење - пушење? Прво је пријатно Богу, друго треба да буде пријатно Божијем непријатељу – ђаволу.

Свети Никодим Светогорац

Пушење је неразумна ствар; нема ту ничег моралног већ постоји само празна пристрасност и штета које је човек није свестан. Последње две црте тешко могу да буду свесни сами пушачи и тешко се могу разјаснити непушачима. Много је непристојног, али пристојност и непристојност се мењају исто као и људи. Потрпите рђаву навику, али не хвалите грех.

Молитва да се ваша кћерка одвикне је добра ствар. Али нема потребе да се то задева у посебну форму. У сваком молитвословљу вапите Богу. И Он ће уредити како је Његовој светој вољи угодно. (Изд. 8, пис. 1230, стр. 12).

...Добро је оставити пушење. Оно не само да је израз доконости, већ помало подрива здравље кварећи крв и прљајући плућа. То је постепено тровање себе. Али нема и не бива другог савета, осим да човек донесе чвршћу одлуку. Нема другог начина. Пушити или не пушити, јесте ствар која нема неку вредност, барем наша и општа савест сматра да је то тако. Али кад се непушење повезује с обећањем оно ступа у морални поредак и постаје ствар савести, чије неиспуњавање не може да је не узнемирава. Ево, непријатељ вам је напаостио. Тачно, добро сте постили. Непријатељ вас је наговорио да одлучите, а онда вас је гурнуо у то да прекршите дату реч. То је читава прича! Изволите се учити да у будуће пазите на себе. Због чега везивати себе обећањем? Треба говорити: стани, дај да пробам да оставим. Бог ће дати и успећу. Да ли сте наилазили на савет код светих стараца:

не везивати себе обећањем? Ево, отприлике то се тиче таквих ствари. (Изд. 2, пис. 369, стр. 240).

Светитељ Теофан Затворник

„Пре него што запалите, помолите се“

Савет преподобног Силуана Атонског

1905. године атонски **старац Силуан** је провео неколико месеци у Русији, често обилазећи манастире. На једном од таквих путовања у возу је заузео место преко пута трговца, који је с пријатељским гестом отворио пред њим своју сребрну табакеру и понудио му је цигарету. Отац Силуан је захвалио на понуди, одбивши да узме цигарету. Тада је трговац почео да говори: „Да ли ви то, оче, одбијате зато што то сматрате грехом? Али пушење често помаже у активном животу; добро је прекинути напетост на послу и одморити се неколико минута. Приликом пушења згодно је започети послован или пријатељски разговор и уопште, у животу...“ И даље, покушавајући да убеди оца Силуана да узме цигарету наставио је да говори у корист пушења.

Управо тада је отац Силуан одлучио да каже: „Господине, пре него што запалите цигарету помолите се, реците једно „Оче наш“. На ово је трговац одговорио: „Нешто ми баш не иде да се молим пре него што почнем да пушим.“ Отац Силуан је у одговор приметио: „Дакле, свако дело пре којег не иде непомућена молитва боље је не радити.“

Пушење тако одваја човека од вишњег духовног света, служи као једна од озбиљних препрека на путу спасења сопствене бесмртне душе, наводећи је на грех и потчињавајући самовољи трулежног тела.

„Ако приступаш неком делу и не видиш за то вољу Божију,“ саветује светитељ Григорије Богослов, „нипошто то немој чинити. Не остављај вољу Божију да би испуњавао вољу људи.“ Дакле, драги читаоче, пре него што поново запалиш, сети се савета преподобног Силуана и размисли да ли би прво могао да прочиташ прво „Оче наш“ или да у мислима узмеш благослов за ово, несумњиво важно дело за тебе.

Савет преподобног Амвросија Оптинског

„Пишете да не можете да оставите пушење. Немогуће за људе је могуће уз помоћ Божију; само треба чврсто да одлучите да оставите, пошто сте свесни да је то штетно за душу и тело, јер дуван ослабљује душу, умножава и појачава страсти, помрачује разум и уништава телесно здравље лаганом смрћу. Раздражљивост и туга су последице болести душе због пушења.

Саветујем вам да против ове страсти употребите духовни лек: детаљно се исповедајте за све грехове, од седам година и за цео живот, и причестите се Светим Тајнама и читајте свакодневно, стојећи, Јеванђеље по главу или више; а кад вас нападне туга, читајте поново док туга не прође; опет напада, и опет читајте Јеванђеље. – Или уместо тога чините, насамо, по 33 метаније у сећање на земаљски живот Спаситеља, и у част Свете Тројице“ – такав одговор је од преподобног Амвросија добио један мирјанин, окорели пушач, који се обратио по савет старцу не успевши да сам изађе на крај с овом погубном страшћу. Након читања писма запалио је цигарету, али је одједном осетио главобољу и истовремено одвратност према дуванском диму – и ноћу није пушио.

Следећи дан је махинално неколико пута покушао да запали, али се бол враћала и није му дозвољавала да увуче дим. Тако је оставио. После извесног времена овај човек је дошао код старца да би му се лично захвалио. Преподобни Амвросије га је палицом благо ударио по глави – и бол се више није враћала.

Обраћање за помоћ свецима у различитим потребама у Русији има огромну праксу. Свечи се заступају за нас, помажући нам да избегнемо последице грехова које чинимо у чијој самој природи је – непослушање воље Божије, и као последица – неминовна казна. Не за грехове, већ нас сами грехови кажњавају, одвајајући нас од Божијег благослова и Божије помоћи. Зато што је јача наша жеља да добијемо помоћ од Бога, тим упорније треба да је тражимо у молитвама упућеним Господу, Пресветој Богородици и угодницима Божјим. На пример, издавачима су познати конкретни случајеви исцелења од болести пушења по молитвама испред Казанске иконе Мајке Божије, као и чудесно исцелење познатог православног издавача С.А.Нилуса, који је пушио нештедимце 33 године, по молитвама испред иконе Мајке Божије Одигитрије Смоленска. Исцељивали су се пушачи по молитвама блаженој Ксенији Петербуршкој, светим царским мученицима, као и по молитвама побожних блиских непущача, који за њих заказују читање Псалтира за здравље и молебана у манастирима.

Тропар, глас 5:

Јако цјелебному источнику, притекајем к тебје, Амвросије, оче наш! Ти бо на пут спасенија нас вјерно настављајеш, молитвама от бјед и напастеј охрањајеш, в тјелесних и душевних скорбјех утјешајеш, паче же смиренију, тјерпјенију и љубви научајеш. Моли усердно Человјекољубца Христа и Заступницу спастисја душам нашим.

Као лековитом извору, притичемо теби, Амвросије, оче наш! Јер, ти нас на пут спасења поуздано упућујеш, молитвама од несрећа и напасти чуваш, у телесним и душевним невољама тешиш, а најпре учиш трпљењу и љубави. Моли усрдно Човекољупца Христа и Заступницу да се спасу наше душе.

Кондак, глас 2:

Завјет Пастиреначалника исполнив, старчества благодат насљедовал јеси, болезнуја сердцем о всјех притјекајушчих к тебје. Тјемже и ми чада твоја с љубовију вопијем ти: Оче свјатиј Амвросије, моли Христа Бога спастисја душам нашим.

Завет Пастиреначалника испунивши, наследио си благодат старчества, патећи у срцу због свих који ти прибегавају. Зато и ми деца твоја с љубављу кличемо ти: Оче свети Амвросије, моли Христа Бога да се спасу душе наше.

Молитва

за избављење од пушачке страсти преподобном Амвросију Оптинском

Преподобни оче Амвросије, ти имајући смелост пред Господом, умоли Владара богатог даровима да ми пружи брзу помоћ у борби против нечисте страсти.

Господе! Молитвама угодника Твог, преподобног Амвросија, очисти моја уста, срце учини га целомудреним и насити миомирисом Духа Твог Светог, нека побегне од мене далеко зла дуванска страст, тамо одакле је дошла, у утробу пакла.