

# Насколько легки «легкие» сигареты

*Можно обманывать всех людей некоторое время. Можно обманывать некоторых людей все время. Но нельзя обманывать всех людей все время.*

Авраам Линкольн.

«Наслаждайтесь легкостью! Восхитительный вкус при низком содержании смол и никотина!» – внушает нам реклама. В самом деле, а почему бы и нет? Потому, утверждают ученые, что «легкие» сигареты вредны ничуть не меньше обычных.

Пожалуй, только в одном «легкие» сигареты оправдывают свое название: на вес они действительно легче остальных. Меньшее количество табака, основная часть которого получена из отходов табачного листа, должно было бы соответственно снизить цену. Однако компании-производители и не думают отказываться от части прибыли. Зачем? Ведь психология курильщика давно известна: лучше я заплачу за «легкую» сигарету столько же, сколько и за простую, зато сберегу здоровье. Если бы так... Смолами, которые и являются главным канцерогеном, общественность давно донимает производителей табачной продукции. Новая техника позволяет снизить содержание смол почти на 40%. А теперь прочитайте, что написано на пачке «легких» сигарет – их якобы в десятки раз меньше!

Почему этим надписям верят? Да потому, что дым от «легких» и «мягких» сигарет меньше раздражает горло и не так резок, чтобы морщиться, выдыхая его. Так что же, действительно в нем меньше никотина? Ничуть не бывало. Его вкус забивают специальные добавки. Вот в этом табачники всего мира преуспели. Еще бы: 80% начинающих курить – юноши и девушки моложе 18 лет. Их же надо постепенно приучить к никотину. Помню, как в 14 лет, тайком затянувшись отцовским «Беломором», я на всю оставшуюся жизнь потерял интерес к курению. Производителей сигарет это не устраивает: разве можно допускать такие грубые ошибки? И в «легкие» сигаретки идет сахар, лакрица, мед, какао, шоколад...

Жаль, не всем по вкусу ментол – его анестезирующее действие способно сделать привыкание к куреву и быстрым, и приятным, и безболезненным. Все правильно, бизнес есть бизнес, и его интересуют прибыли, а не здоровье людей. Не важно, что ментол обеспечивает более глубокую затяжку, при которой поражаются нижние части легких, не важно, что он способствует активации канцерогенных клеток, разве курение – не личное дело каждого?

Хорошо, а как же фильтр, спросит курильщик, он разве не защищает от смол и от никотина? В какой-то степени защищает. Но вот что интересно: если после внедрения нового, более эффективного фильтра в организм курильщика стало попадать меньше никотина, он начинает... больше курить. Потому что снижение дозы вызывает у него один лишь дискомфорт. Уходило полпачки в день, с новым фильтром – пачка, затягивался не глубоко – теперь глубже. Этот процесс ученые метко назвали «компенсацией». «В большинстве случаев курильщик сигарет с фильтром получает столько же смол и никотина, сколько он получал бы из сигарет без фильтра. Однако он отказывается от сигарет без фильтра, пытаясь уменьшить риск для здоровья». Как вы думаете, кто это написал? Борец с курением? Ошибаетесь: это Э. Пепплз, юрист табачной фирмы «Браун энд Вильямсон», и написал он это в 1976 году. Однако было бы несправедливым всю вину сваливать на производителя. И дело тут даже не в добровольности курения. Опыт показал, что так называемая вентиляция фильтра значительно снижает уровень никотина и смол, попадающих в легкие курильщика. Вентиляцию обеспечивают микроскопические каналы с отверстиями в наружной оболочке фильтра. Увы, почти всегда курильщик закрывает их своими пальцами или губами.

Компаниям до этого нет никакого дела, они не собираются публиковать на пачках информацию относительно недопустимости закрывания вентиляционных каналов

фильтра. Вот откровение мистера Дж. Карлайла, члена Ассоциации изготовителей табака Великобритании: «Если курильщики неверно используют нашу продукцию, перекрывая вентиляционные отверстия в фильтре, то это их проблемы».

Выбирая «легкие» или «ультралегкие» сигареты, не следует обольщаться, что на пачке написано «1 мг смолы», в то время как на пачке обычных значится «10 мг». Надо понимать, что благодаря увеличению количества сигарет, более глубоким затяжкам, блокировке вентиляционных отверстий вы все равно получите вместе с вожделенным никотином те же 10 мг канцерогенной смолы! Да и цифрам на пачках особенно доверять не следует. Если на всех продуктах указаны максимальные уровни вредных веществ, которые можно с этими продуктами получить, то на сигаретах наоборот – минимальные.

Потребитель доверчив. Тысячи тонн бумаги исписаны доказательствами того, что «легкость» сигарет – миф, а курильщики всего мира продолжают верить в сказку. Единственный выход – добиваться запрета называть сигареты «мягкими» или «легкими». Ряд стран уже оформил такой запрет законодательно.

И все же самое главное – наше сознание: запретами ни ума, ни здоровья не добавишь. И если так уж трудно или просто не хочется вообще бросить курить, надо отдавать себе отчет в том, что игра слов от печальной участи не спасет – отравы легкой не бывает.