**Тютюн, алкоголь і наркотики.**

**Тютюн.**

Справді, тютюн родом з Америки. І хоча на старовинних китайських вазах трапляються малюнки із зображенням курців, проте до Колумбовського відкриття тютюну в Старому Світі не знали. У середині 30-х років ХVІІІ століття славетний шведський природознавець Карл Лінней, що класифікував тваринний і рослинний світ, дав тютюнові роду на назву “нікотіана” – на честь Жана Ніко, який першим у Європі почав культивувати тютюн.

Кожна затяжка сигаретним димом порушує засвоєння організмом кисню і тим самим нормальний перебіг одного з найважливіших фізіологічних процесів – дихання, без якого неможливе життя.

Головний дійовий компонент тютюну – нікотин. Цей алкалоїд уперше виділили в чистому вигляді учені Посельт і Рейман у 1828 році. Вміст нікотину в тютюновому листі коливається звичайно від 1 до 1,5%, але в деяких сортах досягає 6-8%. В одній сигареті масою 1г містить 10-15 мг нікотину, а в сигарі масою 10г – до 150мг речовини.

У хімічно чистому вигляді нікотин являє собою прозору маслянисту текучу рідину. Саме такий смак відчуває курець, коли докурює недокурок, де осідає нікотин. У фільтрі сигарети може скупчитися така кількість нікотину, якої досить, щоб убити мишу. Фактично нікотин токсичний тою ж мірою, що й синильна кислота. Тому в незвичної до куріння людини велика кількість викурених сигарет спричиняє тяжке отруєння, а іноді й смерть.

Нікотин – надзвичайно сильна отрута, яка діє переважно на нервову систему, травлення, а також на дихальну і серцево-судинну системи. Експерименти на тваринах іще в минулому столітті показали безперечний вплив нікотину на нервові реакції. Систематичне вивчення дії нікотину на живий організм дало підставу ученим припустити двофазність реакції на його введення. Спершу настає підвищення подразливість і збудливість різних систем і органів, а потім цей стан змінюється пригніченням.

Курці інстинктивно у процесі вживання нікотину відчули цю відмінність. Суто психологічно, “щоб збадьоритися”, наприклад, під час стомливої роботи, люди влаштовують часті перекури. Але фактично вони обертаються ще більшим стомленням організму внаслідок пригніченої дії нікотину (друга фаза його впливу). Той, хто вважає, що куріння може заспокоїти людину, намагається використати пригнічуючий момент дії нікотину.

Але як нікотин переходить з тютюнового листя в організм? Куріння – суха термічна перегонка тютюну під впливом високої температури, яка на запаленому кінці сигарети чи в люльці досягає 3000С. Дим, що його втягує курець, сублімує нікотин з тютюнового листя. Нікотин швидко розчиняється у воді, тому легко всмоктується скрізь слизові оболонки рота, коса, бронхів, а потрапляючи із слинною до шлунка, - і крізь стінки шлунково-кишкового тракту. У чому виявляється нікотинове отруєння?

Це слинотеча, нудота, збліднення шкірних покривів, слабкість запаморочення, сонливість. Сюди треба додати почуття страху, головні болі, шум у вухах, прискорення пульсу та інші розлади діяльності організму.

Ближче до часу повної відмови од куріння спробуйте обходитися без сигарет добу, дві, три. Щоб легше було подолати бажання курити, збільшите час перебування на свіжому повітрі, довше ходіть, виконуйте комплекс гімнастичних вправ, займайтеся бігом, плаванням. Хоча б на два, три тижні відмовтеся від міцного чаю і кави, гострих і солоних страв, уживайте більше рослинної їжі, соків, мінеральної води. Коли дуже захочеться курити, беріть не цукерки чи сухарі, а жувальну гумку, найкраще гамібазин, який містить речовини, що викликають огиду до куріння.

Алкоголізм – тяжка хронічна хвороба, здебільшого важковиліковна. Вона розвивається на основі регулярного вживання алкоголю й характеризується особливим патологічним станом організму: нестримним потягом до спиртного, зміною ступеня його перенесення і деградацією особистості. Є дані, що тривалість життя жінок –алкоголіків на 10%, а чоловіків-алкоголіків на 15% менша, ніж непитущих. Але не тільки в цьому шкідливість алкоголю.

Алкоголь, що потрапляє в дитячий організм з материним молоком, спричиняє нервові розлади. Описано багато випадків алкогольного отруєння грудних дітей через те, що їхні матері пили вино й пиво. Для чого вони це роблять? На це запитання матері потерпілих дітей здебільшого відповідали: щоб було більше молока.

Статистико-генитичними дослідженнями доведено, що сам алкоголізм генетично не передається: передається лише схильність до нього, яка випливає з характеру, успадкованого від батьків.

Я дихаю нині як слон,

хода у мене легка,

і ніч пролетіла,

мов дивний сон,

без кашлю і без плювка…

я став дотепником, веселуном,

ну просто – душа товариства.

я порожевів, поповніло лице,

енергія так і кипить.

Громадяни, вас цікавість рецепт?

Відкрить? Чи … не відкрить?

… повідомлю: віднині – я

назавжди кинув

курити і пити.