

КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ

Вы не раз слышали о вреде курения. Сегодня разговор пойдет о коварном враге человечества – никотине.

Часто взрослые на вопрос «Зачем вы курите?» отвечают: «Привычка». Но это вредная привычка.

Некоторые дети хотят показаться взрослыми и пробуют курить, пить вино. Встречаются и те, кто пробует наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь привыкнуть к плохому легко. Гораздо труднее потом избавиться от опасной привычки.

Курильщик сначала и не замечает, как он отравляет свой организм. А ведь в табаке есть сильнейший яд – никотин. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. Только человек не сразу замечает это. Да, бывает, подташнивает после первой сигареты, голова кружится. Это организм подает сигнал тревоги. Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими, так как приходится вдыхать ядовитый дым. И через несколько лет тот, кто курит, начинает кашлять, задыхаться при беге или даже ходьбе, быстро уставать. И ждут курильщика болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак...

Когда человек курит, то медленно сгорает табак и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 % ядовитые, это никотин, угарный газ и табачные смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют легкие. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из ста – лошадь.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долгое время не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из листьев, свернутых в трубки и зажженных на конце. Такие трубки индейцы называли «сигаро». Нередко индейцы клали сушеные тлеющие листья в специальные сосуды, которые называли «табако». В Европу табак был ввезен со второй экспедицией Колумба испанским монахом Романом Панно в 1496 году. В 1560 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в благодарность Жану Нико это целебное средство Екатерина Медичи стала называть никотином. Так

табак стал применяться как средство от всех болезней. Однако это продолжалось недолго. Частые случаи отравления табаком, пожары от курения вызвали разочарование. Победоносное шествие табака сменилось его преследованием.

В Россию табак был завезен англичанами и немцами в начале XVII столетия. Курение и нюханье табака жестоко преследовалось. Уличенные в курении строго наказывались: их били кнутом, а торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далекие города. С приходом к власти Петра I этот запрет был отменен. Так постепенно все народы пристрастились к курению. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него.

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

Наркотики часто называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы живут очень мало. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики. А вот если человек сумел в компании отказаться, значит, у него действительно есть смелость и воля.