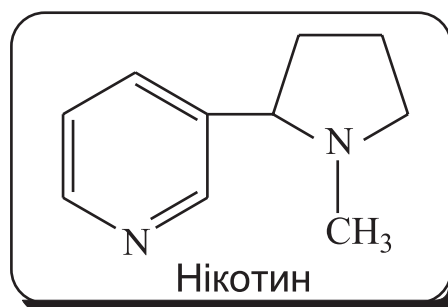


ШКІДЛИВІ ПОРАДИ ХІМІКА АБО КУРИТИ КОРИСНО..!

Г. Ковтун,

Інститут біоорганічної хімії та нафтохімії НАН України, Київ

До теперішнього часу в тютюнових виробках хіміки виявили близько 4000 молекул хімічних сполук, а в тютюновому димі ще більше – близько 5000! Тютюновий дим складається із трьох класичних фаз: газової фази, а також фаз рідких та твердих часток. Причому головна струмина диму за масою більше ніж на 90 % складається з газоподібних речовин: оксиду вуглецю, аміаку, диметилнітрозоаміну, формальдегіду, ціаністого водню(!), акролеїну й багатьох-багатьох інших компонентів. Деякі із цих речовин мають явно виражені подразливі властивості. А близько 60 з них є відомими або ж передбачуваними канцерогенами. Іншими словами, вони є хімічними речовинами, що викликають рак. Основними молекулами у складі тютюнових виробів, через які ото ці вироби і уживають аматри та особливо професіонали, є дивно витончені та прекрасні у своїй простоті – молекули нікотину. Непрямим свідченням цього є кількаразові спроби випуску сигарет без вмісту нікотину. Вони повсюдно потерпіли фіаско. Всім відомо, що "крапля нікотину $C_{10}H_{14}N_2$ убиває коня", але лише деякі здогадуються, що людина не кінь і тому для нього смертельна доза становить усього лише 50 мг нікотину, а для дітей – ще менше. Нарешті, про те, що паління шкідливе й навіть дуже шкідливе, говорять і погрозово пишуть тисячі лікарів, соціологів і політиків. Але спробуймо підійти до проблеми паління з іншого боку, оцінюючи вже не шкоду, яку паління наносить здоров'ю людини, а... принесену їй користь.



1. Паління – фізіологічно необхідний для організму людини процес. Нікотин убиває 36 видів мікробів, із них вісім шкідливих. Від дії нікотину першими гинуть старі й ослаблені клітини головного мозку. Смоли, які осідають при палінні на внутрішній поверхні легенів, утрудняють доступ повітря до альвеол, чим примушують організм до добродійного посилення кровотоку в легенях. Без паління аналогічний ефект можна одержати лише за інтенсивного заняття спортом або витіюватими дихальними вправами. Тож, сам по собі процес затягування диму, а також кашель курця є природною й вкрай необхідною гімнастикою дихання.

2. Некуряща людина передчасно зношує свій організм роботою без перекурів. А нікотин убиває в людині коня. Та й перекур – велика підмога в профілактиці серйозних психічних розладів. Курящі відволікаються від виробничих проблем, жартують. Кожна посмішка, як відомо, продовжує людське життя на хвилину, а кожна сигарета – скорочує його на три хвилини. Отже, досить за час

перекуру три рази посміхнутися й та вже міфічна шкода тютюну зовсім зійде нанівець. Крім того, тимчасова відсутність кисневого підживлення мозку змушує людину після перекуру працювати з подвоєною ефективністю, що не може не позначитися позитивно на якості роботи. Цього не можна сказати про некурящих, розумові здібності яких до кінця дня експоненціально знижуються через монотонне навантаження й кисневе перенасичення.

3. Що саме курити – кожний вибирає сам, перепробувавши безліч сортів сигарет, цигарок, трубкового, самокрутного й нюхального тютюну. Некурящі позбавляють себе такої широкої гами відчуттів, збіднюють свій внутрішній світ. Як курити – нагально важливе питання. Якщо навколо курящого клуби їдкою диму, то, знайте, це димить дилетант, який переводить у повітря надто вже коштовний в умовах України продукт. Щирий і професійний курець спочатку ж бо глибоко затягується, потім довго та ще й переконливою насолодою тримає дим у своїх легенях, де осаджуються й усмоктуються буквально всі ароматні компоненти і особливо смоли. Така людина екологічно не шкідливіша некурящих, оскільки споживає менше кисню. Щоб не викидати разом з недокурком частину коштовного мікрохімічного

складу сигарети (це ж 4000 хімічних сполук!), краще попередньо відірвати й викинути фільтр. А коли вогник сигарети, яка ось-ось догоряє, почне обпалювати ваші тремтячі коричневого кольору пальці, варто надійно насадити цей бичок на сірник і докурити його без залишку, тримаючи за цю імпровізовану ручку.

4. Куряща людина значно краще пристосована до життя, ніж та, що не палить. У критичну хвилину в кишені заядлого курця завжди найдуться сірники чи запальничка, щоб розвести багаття чи освітити шлях у темному під'їзді сучасного будинку. У курящого зовсім немає проблем, якщо він хоче з кимсь заговорити, познайомитися. Варто тільки попросити вогнику. Тому паління особливо рекомендується дівчатам та й молодицям, які страждають вродженою соромливістю.

5. А єднання поколінь! Солідні дядьки в шикарних одягах та гонорових краватках немов злиденці стріляють у пацанів закурити, перекидаються з ними дружніми репліками. У некурящих, звернімо увагу, рідше є приводи для доброго спілкування.

6. Є й економічний ефект. Адже за запитання до перехожого "Грошей не знайдеться?" можна й "склопотати". Аналогічний же за змістом посил "Закурити не знайдеться?", зовсім ні в кого не викликає негарної реакції.