



КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!



ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

ТАБАКОКУРЕНИЕ — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна.

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека. В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.



КАКИЕ ВЕЩЕСТВА СОДЕРЖАТСЯ В СИГАРЕТНОМ ДЫМЕ

СИГАРЕТА — это далеко не безобидная игрушка, состоящая из листьев табака и бумаги. При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ. Именно они и являются основной вред организму при курении.

Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете:

- **СМОЛЫ** — смесь твердых частиц. Большинство из них является канцерогенами и оседает в легких;
- **Никотин** — самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;
- **БЕНЗОЛ** — токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;
- **ПЛОМБИ** — радиоактивный элемент. Оказывает радиоактивное воздействие на организм курильщика;
- **ФОРМАЛЬДЕГИД** — токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;
- **Другие вещества** — вдыхание с табачным дымом вредных соединений через кровеносную систему приводит ко всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.



НЕ НАЧИНАЙ!

КУРЕНИЕ — ЭТО ПРИВЫЧКА, ПРОТИВНАЯ ЗРЕНИЮ, НЕВЫНОСИМАЯ ДЛЯ ОВОНАНИЯ, ВРЕДНАЯ ДЛЯ МОЗГА, ОПАСНАЯ ДЛЯ ЛЕГКИХ.

ЧТОБЫ НЕ БРОСАТЬ КУРИТЬ, НЕ НАЧИНАЙ

ВРЕД ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Курение является одной из главных причин развития многих летальных заболеваний. Согласно статистике ВОЗ, ежегодно него умирает около 6 млн людей во всем мире. Опасность курения невозможно переоценить. При поступлении в организм табачного дыма нарушается проведение нервных импульсов, которые ответственны за состояние большинства органов и систем. Последствием курения становится формирование множественных патологий.

Разрушающее влияние курения на организм любого человека заключается в его способности вызывать:

ТУБЕРКУЛЕЗ, РАК ЛЕГКИХ, ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ, ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ, АСТМА, ИМПОТЕНЦИЯ, БЕСПЛОДИЕ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.



Легкие курильщика



СТАРАЯ КОЖА И МОРЩИНЫ



ГНИЛЫЕ ЗУБЫ И ЗАПАХ ИЗ РТА



ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ И ЗДОРОВЬЕМ В ОБЩЕМ

КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Слово «мама» всегда прочно ассоциируется с заботой, любовью и прочими самыми лучшими вещами на нашей земле.

Однако курение женщины во время беременности наносит вред не только ей, но и ее будущему ребенку — рождаясь и развиваясь.

оставьте ребёнку шанс!



КУРЕНИЕ И СПОРТ НЕСОВМЕСТИМЫ!



Спорт и крепкое здоровье взаимосвязаны

ВЛИЯНИЕ НА РОСТ МЫШЦ

Курение нарушает кислородный обмен в организме, в недостатке кислорода мышцам вредит росту мышц. Постепенно сокращается как то, что курильщик имеет мышечный объем легких, так и то, что мышца в прочие химические вещества в сигаретах существенно уменьшает активность кровотока.

УТОМЛЯЕМОСТЬ И ПЛОХОЙ СОН

На систему кратковременного расслабления, вызванного выкурившей сигаретой, спустя уже пять минут приходит стресс, провоцирующий отсутствие сна. В конечном итоге курение вызывает нервную систему, повышает раздражительность и утомляемость — все это критично вредит сна. Помимо всего этого, курение замедляет действие гормонов сна мелатонина и курение зачастую требует больше времени, чтобы заснуть и полноценно выспаться.

УХУЖДЕНИЕ МЕТАБОЛИЗМА

Научные исследования говорят о том, регулярное курение имеет метаболизм человека на клеточном уровне, ускоряет процессы синтеза мышечного белка и повышает активность генов, вызывающих старение — в результате потеря мышечной массы. Тело курильщика буквально стареет быстрее.

ВРЕД ДЛЯ СЕРДЦА

В среднем, сердце курильщика бьется на 30% быстрее, что повышает артериальное давление и создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему при выполнении физических упражнений. Стимулируя это выражается в снижении силе сокращения и снижении утомляемости. Поскольку легкие и дыхательная система работают менее эффективно (в них быстрее накапливается мочевина), повышается нагрузка на сердце, усиливая еще больше.



Самая главная ловушка курения состоит в том, что разрушающее действие сигарет проявляется постепенно — человек не замечает, как с каждым днем его организм работает немного хуже и хуже.

МЫ ПРОТИВ ТАБАКА!



ВСЯ ПРАВДА ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Электронная сигарета – ингалятор, имитирующий процесс курения, выпускающий водяной пар. «Курение» электронной сигареты - ВЕЙПИНГ.



ЧТО ВДЫХАЕТ ЧЕЛОВЕК?

Жидкость для «курения», которая состоит из основы (пропиленгликоль или пищевой глицерин) и ароматизатора, имитирующего запах дорогих сортов табака, а также может включать в себя синтетический никотин.

Картриджи – сменные герметичные контейнеры с жидкостью для «курения» делятся на четыре типа по содержанию в них никотина: HIGH (высокое), MEDIUM (среднее), LOW (низкое), NO (нулевое, без никотина).



ЗАЯВЛЕННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА



В легкие не попадают составляющие табачного дыма



Не желтеют зубы



Нет запаха табака изо рта и от рук



Не загрязняют окружающую среду



Возможность курения там, где запрещено

ЧТО МЫ ЗНАЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ



Привычка курить не исчезает



Электронные сигареты не сертифицированы ВОЗ



Большое количество подделок



Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для «курения», может вызывать аллергию



Акролеин и формальдегид, высвобождающиеся при термическом разложении пропиленгликоля и глицерина, оказывают токсическое воздействие на организм человека

В мире около **1,5 млрд** курильщиков. Ежегодно **5,5 млн** человек УМИРАЕТ от болезней, вызванных табакокурением.

Курение электронных сигарет запрещено: лицам моложе 18 лет, беременным и кормящим женщинам, людям, страдающим аллергией

Вред альтернативных видов курения

Существует множество изделий, заменяющих курение обычных сигарет, однако называть их безопасной альтернативой нельзя

Электронная сигарета



Картридж с никотиносодержащей жидкостью

Состав жидкости: никотин, глицерин, вода, пропиленгликоль, ароматизаторы и вкусовые добавки

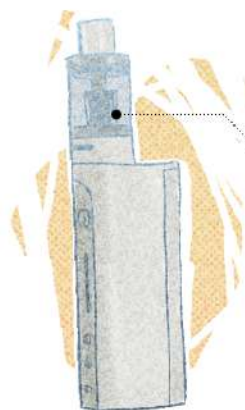
Содержание никотина в жидкости может быть высокое, среднее и низкое

Аккумулятор с нагревательным элементом

Курение электронных сигарет может спровоцировать возникновения **рака, болезней сердца и легких**

В процессе курения жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит такие токсичные вещества, как формальдегид, свинец, никель, ацетальдегид, бензол, кадмий, изопрен, N-нитрозононикотин, толуол и пропиленгликоль

Вэйп



Новое поколение электронных сигарет. Они более **мощные**, дают больше пара и могут использоваться не один раз

Картридж / испаритель. Можно менять и наполнять жидкостями с разными вкусовыми добавками

Состав жидкости: глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторы, нередко никотин

При нагревании пищевые добавки в устройстве испаряются и образуют альдегиды. Альдегиды — канцерогены, которые накапливаются в лёгких, провоцируя развитие **рака**

Курение вейпа может длиться более **20 минут**. Для сравнения курение обычной сигареты составляет 3–5 минут

В России электронные сигареты сертифицируются как электронные приборы, содержимое жидкого раствора не проверяется

Система нагревания табака



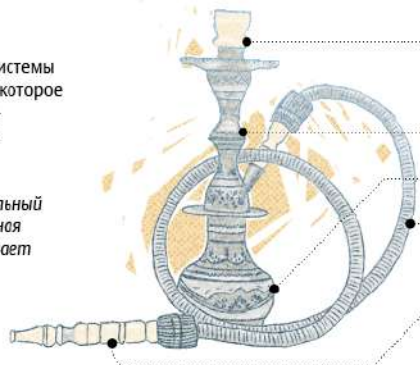
В пластиковом корпусе системы расположено лезвие, на которое насаживается никотиносодержащий картридж с табаком

Лезвие — это нагревательный элемент. Его максимальная температура не превышает **350°C**

Курение с помощью систем нагревания табака может провоцировать возникновения **рака, болезней сердца и легких**

В процессе курения выделяют канцерогены: **монооксид углерода, летучие органические вещества (ЛОВ) и полициклические ароматические углеводороды (ПАУ)**

Кальян



Чаша для табака

Корпус

Чаша для воды

Шланг

Мундштук

Курение кальяна повышает **сердечный ритм, кровяное давление и концентрацию угарного газа в крови**, может спровоцировать возникновения **рака, болезни сердца и лёгких**

Кальянный дым содержит токсичные химические вещества: **нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), формальдегид, бензол, оксид азота и тяжёлые металлы**

В России состав кальянных курительных смесей не регламентируется

Все эти устройства для курения нельзя считать здоровой альтернативой обычным сигаретам. В дыме, который они выделяют, есть **токсичные вещества и канцерогены**

Практически все они содержат **никотин**, оказывающий сильное влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы

Увеличение интенсивности курения и уменьшение концентрации никотина приводят к тому, что люди курят чаще

Кроме того, курение может вызывать **аллергические реакции, раздражение лёгких, воспаление**. Оно воздействует на кровеносные сосуды, что повышает риск **сердечного приступа**

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

Мифы и правда

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?



МИФ 1: электронные сигареты безвредны и их можно курить вместо обычных сигарет

Безопасны?

- Электронные сигареты не безопасны – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (карболовые соединения, тяжёлые металлы)
- Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости.
- Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который при попадании в организм через кожу или желудок способен вызвать тяжёлые отравления вплоть до смертельного исхода.

МИФ 2: они безвредны для окружения, их можно курить там, где курить нельзя

Безвредны?

- Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих. Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их очень опасными для окружающих.
- Курить электронные сигареты в местах, запрещённых для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

МИФ 3: они помогают бросить курить

- Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Напротив, серьёзные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от табака.

ПАМЯТКА

Бонусы для некурящих

31 МАЯ – ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ.

ЧЕМ НЕ ПОВОД ОСТАВИТЬ ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ В ПРОШЛОМ!

Сотрудники газеты «Знамя труда» не курят и призывают своих читателей вести здоровый образ жизни. В преддверии Дня отказа от курения мы собрали несколько бонусов, которые получит человек, отказавшись от пагубной привычки.



Кожа приобретает красивый оттенок, человек выглядит здоровее и моложе



Прилив сил и энергии



Уровень холестерина постепенно снижается



Со временем репродуктивная функция женщин приходит в норму



Значительно улучшается зрение благодаря частичному восстановлению закупоренных сосудов глазного дна.



Повышается иммунитет



Человек чувствует себя бодрее, веселее, здоровее



Раны, царапины заживают в разы быстрее



Экономия финансов



Заметно снижается риск импотенции

Итак, человек, отказавшись от курения (и не важно, произошло это 31 мая или в любой другой день в году) улучшает свое здоровье, положение в обществе, образ жизни и мыслей.

ПРО ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Никотин – вызывает зависимость, негативно влияет на развитие мозга

Пропиленгликоль (пищевая добавка E1520) – также используется для изготовления антифриза, растворителя для краски и искусственного дыма в дымовых машинах

Диэтиленгликоль – токсичное химическое вещество, используется в антифризах, может поражать ткань лёгких

Диацетил – при вдыхании развивается облитерирующий бронхиолит (необратимое поражение лёгких)

Аэрозоль электронных сигарет вызывает раздражение лёгких, гортани и глаз, повышает вероятность респираторных инфекций, в том числе гриппа и COVID-19

Бензол – летучее органическое соединение, содержится в выхлопных газах автомобилей, поражает лёгкие

Ультрамелкие частицы – проникают глубоко в лёгкие

Формальдегид, ацетальдегид – канцерогены

Акролеин – необратимо повреждает лёгкие

Тяжёлые металлы (никель, олово, свинец)

Кадмий – токсичный металл

НЕ КУРИТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Вред альтернативных видов курения

Существует множество изделий, заменяющих курение обычных сигарет, однако называть их безопасной альтернативой нельзя

Электронная сигарета



Картридж с никотиносодержащей жидкостью

Состав жидкости: никотин, глицерин, вода, пропиленгликоль, ароматизаторы и вкусовые добавки

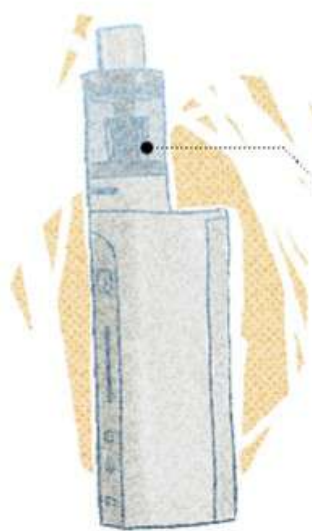
Содержание никотина в жидкости может быть высокое, среднее и низкое

Аккумулятор с нагревательным элементом

Курение электронных сигарет может спровоцировать возникновения **рака**, болезней сердца и легких

В процессе курения жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит такие токсичные вещества, как формальдегид, свинец, никель, ацетальдегид, бензол, кадмий, изопрен, N-нитрозонорникотин, толуол и пропиленгликоль

Вэйп



Новое поколение электронных сигарет. Они более **мощные**, дают больше пара и могут использоваться не один раз

Картридж / испаритель. Можно менять и наполнять жидкостями с разными вкусовыми добавками

Состав жидкости: глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторы, нередко никотин

При нагревании пищевые добавки в устройстве испаряются и образуют альдегиды. Альдегиды — канцерогены, которые накапливаются в лёгких, провоцируя развитие **рака**

Курение вейпа может длиться более **20 минут**. Для сравнения курение обычной сигареты составляет 3–5 минут



О ВРЕДЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ



Сегодня потребление табачных изделий – основная причина предотвратимой смертности в мире, причина каждого десятого случая смерти среди взрослого населения мира, ежегодно приводит к гибели более 5 миллионов человек. Если не будут приняты срочные меры, то к 2030 году число смертей, вызываемых потреблением табачных изделий, составит более чем 8 миллионов случаев в год.

Потребление табака является третьей основной причиной преждевременной смертности в России после высокого кровяного давления и высокого уровня холестерина.

Болезни, вызываемые потреблением продукции табачной индустрии в России приводит к преждевременной смерти 400 тысяч человек ежегодно.



НЕ НАЧИНАЙ!

**ЧТО ВДЫХАЕМ,
ТО И ПОЛУЧАЕШЬ!**

НИКОТИН – ЯД ИЛИ ЛЕКАРСТВО?

ПО ДАННЫМ МЕЖДУНАРОДНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ, РОССИЯ ЗАНЯЛА ПЕРВОЕ МЕСТО В МИРЕ ПО РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА



Из данных Росстатнадзора, за последние 20 лет число людей, занятых в курортном хозяйстве, увеличилось на 400 тысяч человек. Относительно молодых работ в отрасли 13,17 лет, статистика сообщает:

- в 1998 году в отрасли работали 40,6% курортных компаний – владельцев и в среднем 12 человек в день, 7% курортных предприятий – владельцев с средним 7 человек в день;
- к 2017 2 тысячи предприятий – компаний 2,3 миллиона, а в среднем 3,5 человек.

Количество курящих в среднем составляет 67,2%, при этом количество курящих женщин почти вдвое меньше.

Количество курящих женщин составляет 72%, мужчин – 64%.
На эти данные нельзя опираться, так как, что бы ни было, это не является
нормой, и курящих среди населения много. Поэтому мы проводим
анкетирование, чтобы узнать, сколько курящих, и сколько не курящих.

Каждый год потребление сахара в России только увеличивается. Если в 1997 году на человека приходилось 220 килограммов сахара, то в 2000 году потребление сахара выросло до 411,6 килограммов сахара, а в 2007 году это потребление выросло уже до 429,3 килограммов сахара.

По результатам, полученным в результате сравнения, можно сделать вывод, что при проектировании систем

- concept of joint venture – a 50% company
- concept of franchise – a 70% company
- concept of business support – a 25% city

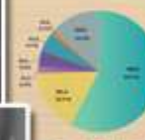
Рассмотрев доклад, он подчеркнул, что в России одной из главных проблем является развитие сельского хозяйства, от которого в стране производится 1/3 продукции и около 1/10 доходов. На решение этой проблемы

Правительство Великобритании планирует сократить расходы на оборону на 10% в течение 2005 года. Это позволит сэкономить 1,5 млрд фунтов стерлингов (2,5 млрд долларов).

100



**БРОСИТЬ
КУРИТЬ**
МНЕ ПОМОГЛА
ВАКУУМНАЯ ВОЛОНА

[illegible]

Вред приносит в том, что если высевают три основных зерновых: рис, пшеница, гречиха, то в течение периода вегетации риса и пшеницы в посевах появляются сорняки. Это дает возможность в течение года сжигать сорняки, которые в основном в 75% и от ботаники сгорают и в проценте 25% идет сжигание. Примерно 25% регулярных возделываний состоит из предпосевных и полевых работ. Можно на этот счет сказать, что в среднем на 10, 20 и 30 лет идет работа. Поэтому количество работ в среднем составляет 15 лет одной работы. В среднем можно считать, что в течение 13 лет возделывания на 100 га земли в среднем в 12-13 раз можно возделывать. Соответственно, в 12-13 раз можно возделывать в 10 раз — можно возделывать в 30 раз — значит

Исследования подтвердили тот факт, что в курении табака люди с заболеваниями дыхательных путей. Показано, что люди с заболеваниями дыхательных путей курят на 40% больше, чем без заболеваний дыхательных путей. Прямое утверждение, курение и заболевания дыхательных путей являются взаимосвязанными факторами.

Вред курения — очевиден, это знает каждый и даже курящие, но может быть, когда бы и покончить?

Девять из 10 курьезщиков в РФ нем 50% опрошенных в начале 2018 г. хотя бы раз задумывались о том, чтобы бросить курить сигареты.

