

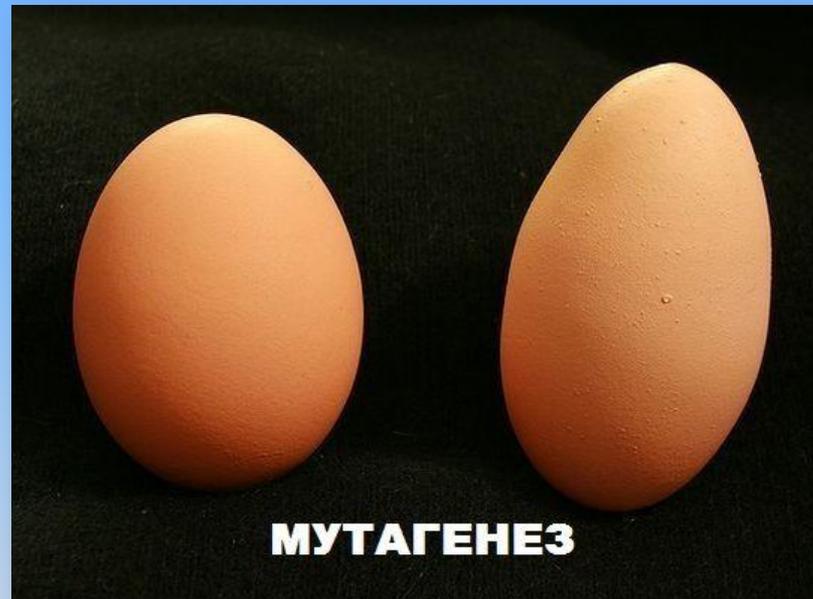
Правила безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке



Экология – это наука о взаимоотношениях организмов с окружающей средой обитания.



Процесс возникновения мутаций называют **мутагенозом**, а факторы среды, вызывающие появление мутаций, —



При нарастающем загрязнении окружающей среды **мутагеноз** ускоряется и может образовать злокачественные опухоли (процесс — **Канцерогеноз**)

**Мутагены - это физические
и химические факторы,
вызывающие
наследственные
изменения - мутации.**

Мутагенным действием обладают

- рентгеновские и ультрафиолетовые лучи,
- токи сверхвысокой частоты, например излучение:
 - радиолокатора,
 - микроволновой печи (при повреждённой защите),
 - базовой станции сотовой связи,
 - мобильного телефона,
 - кинескопа телевизора.

Мутагены способствуют образованию в организме так называемых свободных радикалов.



Свободные радикалы - соединения кислорода, очень активные молекулы, обладающие высокой способностью взаимодействовать с другими молекулами.

Свободные радикалы необходимы для нормального процесса обмена веществ и энергии в организме.



Вышки мобильной связи

Выбросы в атмосферу

Солнечное излучение

Жаренная пища

Радиационный фон

Стрессы

Солярии

Гарнитуры

Микроволновые излучения

Компьютеры, ноутбуки

Телевизоры

Мобильные телефоны

Выхлопные газы

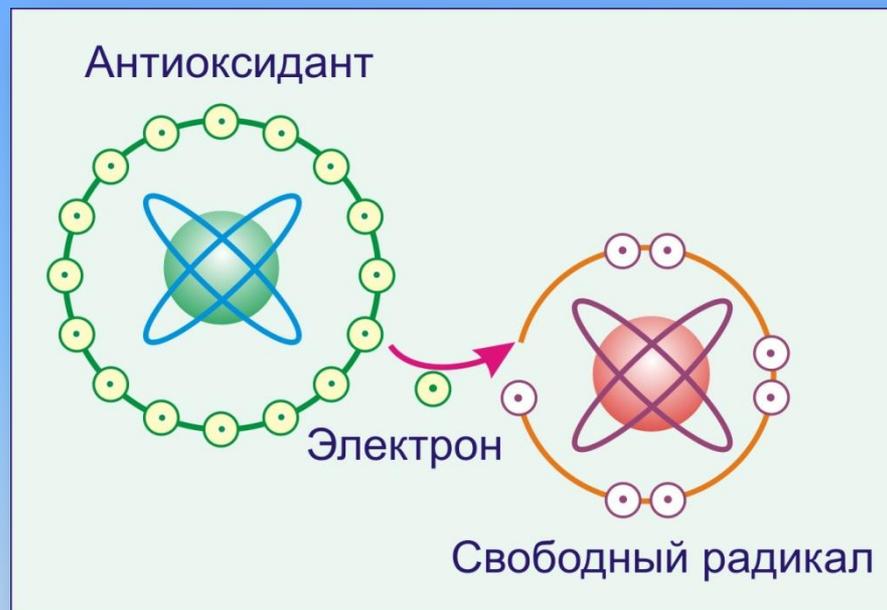
Сигаретный дым

Электропроводка

Планшеты

www.sogal-club-int.com

Антиоксиданты



Антиоксиданты - это вещества, которые защищают клетки нашего организма от внешних и внутренних токсических воздействий (нейтрализуют действие лишних свободных радикалов).

Витамин А – витамин роста (каротин)



- обеспечивает нормальный рост,
- участвует в образовании зрительных пигментов,
- нормализует обменные процессы в коже, тканях печени и других органах.

Витамин Е – витамин счастья



Препятствует образованию в большом количестве опасных для организма свободных радикалов, нормализует обмен веществ мышечной ткани, активно участвует в процессах размножения млекопитающих.

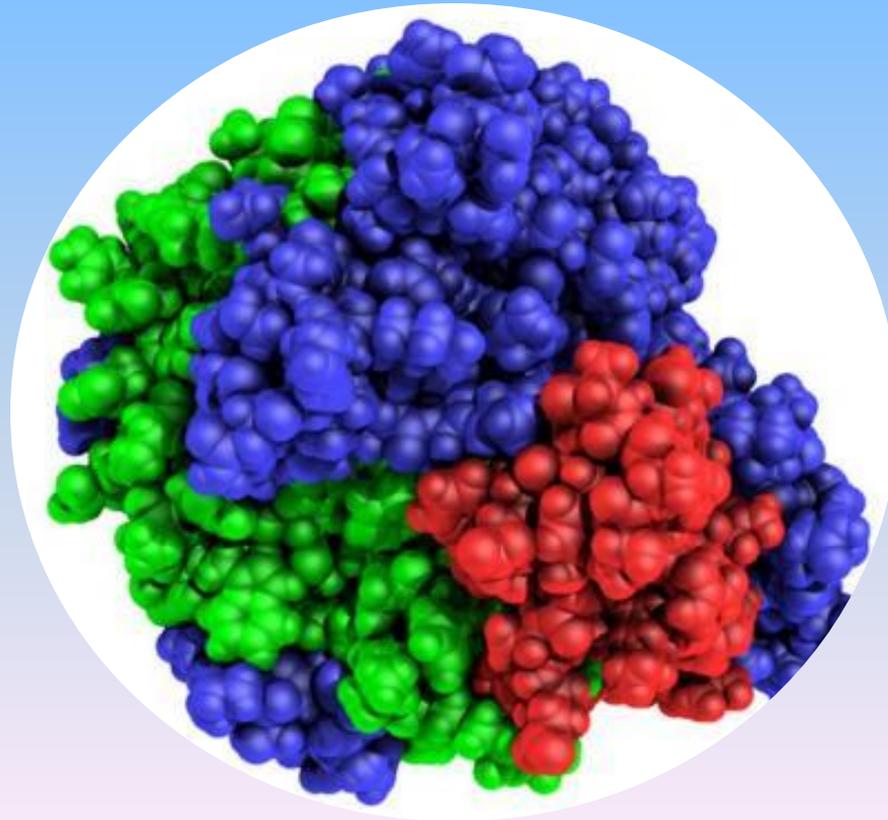
Витамин С - иммунитет



участвует в окислительно-восстановительных процессах, свертывании крови, углеводном обмене и восстановлении тканей.

Предотвращает разрушение ферментов, защищает от рака.

**Ферменты - биологические
вещества, способные во
много раз ускорять
биохимические реакции.**



Направления безопасного поведения при неблагоприятной экологической обстановке

Первое - усиление возможностей орга



Второе направление -
посильный вклад в
сохранение окружающей
природной с



Третье направление - это умение избегать мест, где концентрация вредных веществ превышает установленные нормы.



**Начать курить,
употреблять
алкоголь или
наркотики очень
просто, бросить -
почти невозможно!**