



# Все виды курения наносят вред организму

**Гликол пропилен**  
Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

**Бензоапирен**  
Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химических, способствующих развитию рака.

**Мышьяк**  
Из-за этого смертельного яда у вас горит губы и плохо пахнет изо рта

**Ацетон**  
Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

**Свинец**  
Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

**Формальдегид**  
Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Химикат применяется в бальзамировании для сохранения умерших тел.

ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

**Толуол**  
Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность.

**Фенол**  
Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий.

**Бутан**  
Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ.

**Кадмий**  
Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в вашем организме долгие годы.

**Аммоний**  
Ученые нашли, что аммоний помогает вам усваивать табак, из-за чего вы станете все более пристрастны к нему.

**Бензин**  
Его можно залить на любой бензозаправке.

# Курение – вредная привычка



О том, чем грозит организму курение, можно прочитать на любой пачке сигарет.

Но многие курильщики, которые не желают полностью отказываться от вредной привычки, ищут альтернативу:

- электронные сигареты,
- вейп,
- Сигары,
- кальян и т.д.

**Но так ли безопасны эти виды курения?**

# Сигареты -

это «**система доставки никотина**».

Никотин, угарный газ, ацетон, мышьяк, метан, полоний... - содержимое одной единственной сигареты.

Сигаретный **дым** содержит **7 357** химических соединений разных классов.

**Угарный газ**, попадая в кровь, образует **прочную связь** с гемоглобином - у курильщика наступает кислородное голодание.

Для постоянно курящих людей любая физическая нагрузка становится настоящим испытанием.





# Доза никотина

Помните о том, что:  
2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина, т.е. выкурив такое количество сигарет за 1 раз, можно отправляться в реанимацию.

Пачка сигарет в день — это около 500 рентген облучения за год. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд, вызывает спазм сосудов, влечет за собой нарушение питания тканей кислородом.



# «Легкие» сигареты

В «легких» сигаретах содержание смол и никотина меньше, но есть и другие показатели, которые на пачке **не указываются**.

В них сохраняется **очень** высокая концентрация специфических **нитрозаминов** — канцерогенов, которые содержатся не в смоле, а в самом табаке.

Одна группа канцерогенов контролируется, а вторая остается **без надзора** — на это и рассчитывает производитель.

Организм курящего требует свою дозу никотина и, если в сигарете его меньше, то курильщик просто выкурит еще, и купит не одну, а две пачки сигарет.



# Сигары

Главный аргумент в пользу сигар - на улице их не покуришь, к тому же они добавляют образу мужчины статусности.

Сигары курят реже, чем сигареты, но **в одной** сигаре содержится столько табака и вредных веществ, сколько в **целой пачке** обычных сигарет.

Курильщик выбирает между большой дозой яда, но реже, или меньшей, но чаще.

Сигарный дым является **лидером** по мутагенности (способность к мутационным наследственным изменениям).

Канадские токсикологи установили, что сигары



# Самокрутки -

это те же сигареты: отличия между ними **минимальные**.

Список вредных веществ ничем **не отличается** от обычной сигареты.

Самокрутки могут быть гораздо **вреднее**, чем классические сигареты.

Сравнительный анализ компонентов табака обычных сигарет и самокруток показал:

- в сигаретах содержится около **0,5 %** различных вредных добавок,
- в фасованном табаке





# Курительная трубка

Трубку курят не взятяг, но вещество, вызывающее привыкание — **НИКОТИН**, усваивается организмом.

Основные **ТОКСИЧНЫЕ** компоненты, отравляющие человеческий организм,

полностью **идентичны** как **Все** табачные дымы содержат канцерогены. в сигаретах, так и в трубке. При глении чистого табака внутри табачной

камеры наиболее вредно вдыхание самого табачного дыма.





# Электронные сигареты

Основная задача ЭС - **избавление** курильщика от вредной привычки путем **замены** горького дыма на ароматный пар.

Курильщики выбирают жидкость с содержанием никотина и **постепенно уменьшают** его дозировку при курении.

Но анализ крови и мочи у любителей электронных сигарет показал, что на них **точно так же влияют** нитрозамины и токсичные полимеры.

Никотин, который в них содержится, вызывает привыкание и является сильным нейротоксином.



Вейп создает пар, а не дым, и курильщик вдыхает меньше никотина.

Но даже если выбирается **безникотиновая** жидкость, для организма – это **вредно**.

Компонентами любой жидкости для вейпа являются пропиленгликоль и глицерин, во время нагревания они разлагаются и это приводит к высвобождению таких токсических веществ, как формальдегид и акролеин.

**Формальдегид** оказывает негативное воздействие на **нервную** систему, а **акролеин** раздражает слизистые оболочки **дыхательных** путей и глаз.

Нагревание спирали вейпа образует мелкодисперсный пар, он обжигает дыхательные пути; частички жидкости электронных сигарет оседают в легких человека.

**Это главный вред вейпа.**



Считается, что кальян – безопасный способ курения, где все вредные примеси фильтруются водой, кальянный табак тлеет, а не горит, поэтому в дым не попадают никотин и все вредные вещества.

Но дым кальяна даже после прохождения через водяной фильтр содержит **большое количество**

**токсичных** – тяжелых металлы,

и канцерогены. Состав крови у людей с пристрастием к табаку и у кальянных курильщиков **примерно одинаковый**: повышено содержание монооксида углерода и производных никотина.



## ЗАПРЕТ НА КУРЕНИЕ

- С 2014 ГОДА**
- на всех рабочих местах, находящихся в помещении
  - на территориях образовательных, медицинских учреждений, учреждений культуры и физкультуры, в спортивных сооружениях
  - в заведениях общественного питания
  - в зонах общественного отдыха
- НА ВСЕХ ВИДАХ ТРАНСПОРТА, В Т.Ч.:**
- в поездах дальнего следования
  - на пассажирских судах дальнего плавания
  - на всех остановках, станциях, вокзалах, аэропортах и в радиусе 10 метров от них
- С 2015 ГОДА**
- в гостиницах
  - в кафе
  - в ночных клубах

## ГДЕ МОЖНО БУДЕТ КУРИТЬ?

- у себя в квартире
- на улице
- в подъезде жилого дома – только при условии письменного согласования со всеми собственниками жилья



Из-за болезней, вызванных курением,  
ежегодно умирает  
**400 000 россиян**  
(17% всех смертей)

## ПОД ДЕЙСТВИЕ ЗАКОНА ПОДПАДАЮТ:



сигареты



сигары



трубки



кальяны



жевательный  
табак



нюхательный  
табак



# Приказ ректора № 60-А от 25.01.2017

На основании приказа ректора № 60-А от 25.01.2017, в целях снижения вредного воздействия табачного дыма, в интересах сохранения здоровья и создания нормальных условий для учебного и трудового процесса в Марийском государственном университете **студентам и сотрудникам запрещено курение табака:**



- на рабочих местах,
- в помещениях учебных корпусов (лестничные пролеты, туалеты, подсобные и технические помещения),
- **на крыльце** здания,
- в общежитиях,
- других зданиях (гаражи, столовые) и **прилегающих к зданиям территориях** университета (см. слайды 14, 15)

# Территория Маргу



Корпус «А»



Корпус  
«Г»



Корпус  
«№1»



Корпуса «Б»,  
«В», «Д», «Е»

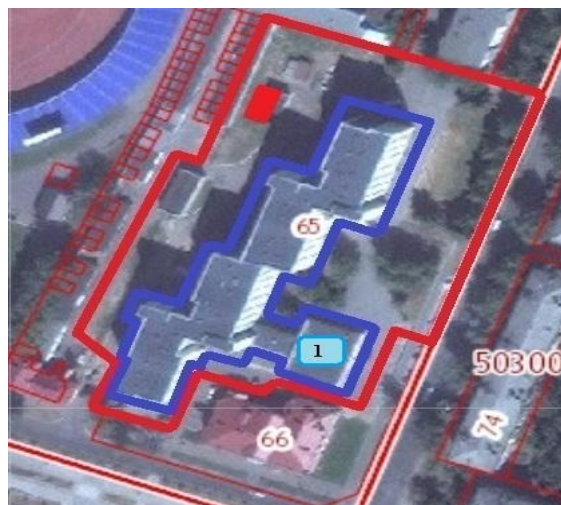
**Внимание!**  
**Красной линией**  
**обозначена территория**  
**МарГУ, где курение**  
**запрещено.**

# Территория МарГУ



**Общежитие №  
1**

**Общежития № 2, 3**



**Общежития № 4,  
5**

**Внимание! Красной линией обозначена территория МарГУ, где курение запрещено.**



# Дисциплинарные взыскания

В случае несоблюдения приказа на нарушителей будут наложены **дисциплинарные взыскания**.

Студенты, неоднократно и грубо нарушающие требования приказа, будут **отчислены** из университета.

На территории университета будут демонтированы специально оборудованные места для курения.





# Нарушители

11.09.2019 в 19.30 при  
обходе ГБР  
общежития № 9 на  
балконе 7 этажа была  
замечена курящей  
студентка Федотова  
Екатерина Георгиевна,  
проживающая в  
комнате 713

Заведующий ГБР  
Михеева Людмила  
Викторовна  
сотрудника охраны  
Лалпасова Р.А.

Акт от 11.09.2019г.

Довожу до Вашего сведения, что  
11.09.2019г. в 19г. 30 мин. при обходе  
ГБР была замечена на балконе  
курящая студентка Федотова Екатерина  
Георгиевна, проживающая в 713 комнате.

11.09.2019г.

И / Лалпасова Р.А. /

ГБР Охтшия Р.А.

2019-9-12 00:03

# Нарушители

**ГРУППА ОХРАННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ СКИФ**

**АКТ**  
о нарушении Правил внутреннего распорядка студенческих общежитий

г. Йошкар-Ола «17» 09 2019г.

Мы, нижеподписавшиеся:

1. Студент МАРГУ ИЕННР Михеев Арина Юр.  
(должность/место учебы) ФИО
2. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(должность/место учебы) ФИО
3. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(должность/место учебы) ФИО

Составили настоящий акт о том, что в комнате № 939 на территории (нужное подчеркнуть) общежития № 3, расположенного по адресу: г. Йошкар-Ола, ул. Редькина д. 8 в 14 часов 7 мин. 15 мин. Михеев Арина Юр.  
(Ф.И.О. проживающего)

было совершено нарушения Правил внутреннего распорядка студенческих общежитий, выразившееся в 17.09.2019г. 14ч 15мин. при обходе ГБР общежития №3 на 9 этаже на балконе были замечены курящая девушка

1. Охранник / М.Ф. Школьников В.Э.  
(должность/место учебы) подпись ФИО
2. ГБР / Артисов Д.А.  
(должность/место учебы) подпись ФИО
3. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(должность/место учебы) подпись ФИО

С актом ознакомлен: М.Ф. / Михеев  
подпись ФИО

Отказ \_\_\_\_\_ от ознакомления с данным актом подтверждаем:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

2019-9-17 15:11

17.09.2019 в 14.15 при обходе ГБР общежития №3 на балконе 9 этажа была замечена курящей студентка Михеева Арина Юрьевна, проживающая в комнате 939

# Нарушители

20.09.2019 в 00.10 при  
обходе ГБР общежития  
№2 на 9 этаже был  
замечен курящим  
студент Андреев Антон  
Сергеевич,  
проживающий в комнате  
906

Заведующий общежитием  
№2 Михеевой Людмила  
Викторовна от охранника  
Масликовой Н.В и ГБР  
Омского ГА.

Акт

20.09.19. в 02.10 мин. при обходе  
общежития №2 инспектором ГБР  
Омского ГА, на 9 этаже на балконе  
был замечен курящим Андреев Антон  
Сергеевич 2 курса, 906 комната.

20.09.19.

Андреев  
Андреев А.С.Р.

ГБР Омского ГА  
ГБР Уилатов А.А.  
охранник Масликова Н.В.

2019-9-20 00:40

**№ 15-ФЗ (ЗАКОН О КУРЕНИИ. РЕДАКЦИЯ 2019 Г.)**

**№ 15-ФЗ (ЗАКОН О КУРЕНИИ.  
РЕДАКЦИЯ 2019 Г.)**

**ЗАКОН О КУРЕНИИ 2019 ГОДА.  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОБ ОХРАНЕ  
ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН ОТ  
ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО  
ТАБАЧНОГО ДЫМА И ПОСЛЕДСТВИЙ  
ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА.**

**Принят Государственной Думой 12  
февраля 2013 года.**