

Имя ему – никотин

В 1988 году было решено рассматривать вещество, содержащееся в сигарете, как наркотик, потому что его действие схоже по своему действию с героином и кокаином, как психоактивное вещество. Имя ему – никотин.

Курильщики в России огромное множество. Только мужчин, любящих подымить, насчитывается порядка 60% от всего населения и около 20% женщин. Из-за такого огромного количества курящих Россия вышла в лидеры по потреблению табака во всем мире. И ежегодно от курения и болезней, вызванных табакокурением, умирают только в России более 300 тысяч человек.

Причина столь больших проблем – компоненты сигарет. В состав сигареты входят вещества, влияющие на все системы человека: мозг и нервная система, дыхательная и костная системы, желудочно-кишечный тракт и внешний вид человека. Иначе говоря, сигаретные компоненты не действуют на что-то одно: лёгкие или сердце, они действуют отрицательно на весь организм.

Табаковый дым состоит из двух фракций: газообразной и твердой.

Компоненты, входящие в состав сигарет, разнородны по составу и влиянию на организм. Выделяются они в

газообразной и твердой фазе табачного дыма. Например, смолы, содержащиеся в твердой фазе табачного дыма, вызывают развитие злокачественных и доброкачественных новообразований. Канцерогенные вещества вызывают рак пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и других. Никотин же ведёт к образованию тромбов. Кальций – тяжёлый металл, который обладает выраженным токсическим действием на все клетки органов дыхания.

В среднем, выкуривая 20 сигарет весом 0,5 г, человек вводит в организм 0,09 г никотина, 0,032 г аммиака, 369 мг угарного газа и 0,006 г синильной кислоты.

В целом курение способствует развитию большой группы сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, болезней органов дыхания, влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Чтобы подтолкнуть людей бросить курить и начать вести здоровый образ жизни, ежегодно проводят Всемирный день без табака 31 мая, а также Международный день отказа от курения 20 ноября.

По данным ГНИЦ профилактической медицины, доля заболеваний, вызванных курением табака, 30% для мужчин и 4% для женщин, в том числе сердечно-сосудистых заболеваний – 2% для мужчин и 3% для женщин, злокачественных новообразований – 52% для мужчин и 5% для женщин. Риск преждевременной смерти от ишемической болезни сердца среди курящих мужчин в возрасте 40–59

лет и женщин в возрасте 30–65 лет в три раза превышает аналогичный показатель среди некурящего населения.

После принятия федерального закона № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего дыма и последствий потребления табака», который вступил в силу 1 июня 2013 года, от курения отказались всего 3% россиян, по-прежнему курят 33% от числа всего населения.

На Южном Урале курят 53% населения, при этом, исходя из данных научных исследований, доля курящих мужчин и женщин наиболее высока в возрастном периоде с 18 до 24 лет (78%) и наиболее низка в возрасте от 55–64 лет (42,5%). Если учесть, что каждая четвертая смерть связана с табакокурением, роль врача в помощи желающим бросить курить приобретает жизненно важное значение. Лечение табачной зависимости – это профилактическая мера, которая значительно может снизить риск развития заболеваний, сопутствующих курению, а также их осложнений.

Согласно медицинским исследованиям, самостоятельно, без какой-либо помощи удаётся отказаться от табакокурения только 1–5 из 100 желающих бросить курить, поэтому остаётся актуальной организация помощи желающим бросить курить и мотивирование населения всех возрастных групп к отказу от курения.

Те, кто понимает губительность привычки, пытаются бросить, но порой не всегда это получается. По статистике, только 7% бросивших курить не вернулись к сигаретам в первый год.

Большую роль в отказе от курения играют врачи. Отказ от никотиновой зависимости проводится

позитивно, где зависит всё не только от методов борьбы с привычкой, выбранных лечащим врачом, но и желанием пациента избавиться от пристрастия к сигаретам. Существуют специализированные приёмы по преодолению тяги к курению, в Магнитогорске они осуществляются в кабинетах отказа от курения в поликлиниках города. Для начала у человека собирают анамнез курения: начало привычки, интенсивность, стаж. Проводят различные тесты, чтобы определить тип курительного поведения, а также уровень углекислого газа в выдыхаемом воздухе и др. По завершении всей диагностики выводится индекс курения. Чем он выше – тем выше риск заболеваний, особенно связанных с лёгкими. В Магнитогорске таких кабинетов отказа от курения – восемь.

Одна из мотиваций бросить курить – вред здоровью окружающих, особенно если это маленькие дети. Пассивные курильщики – это те, кто только вдыхает табачный дым. Они, наряду с самими курильщиками, вдыхают те же токсины, поэтому и одинаково воздействие на здоровье оказывает табачный дым.

Не стоит отчаиваться. Отказавшись от курения, вы уже через месяц почувствуете улучшения в своём организме, а спустя три года без табака ваш организм полностью восстановится: артериальное давление придёт в норму, улучшится состояние сосудов, тканей. Конечно, от последствий сигарет нельзя полностью избавиться, но вы сможете предотвратить развитие заболеваний, вызванных сигаретами, не только у себя, но и у окружающих.

Юлия Киямутдинова,

редактор МУЗ «Центр медицинской профилактики»

Поздравляем!
Татьяну Порфирьевну СЕНИЧКИНУ – с 95-летием!
Желаем здоровья, долголетия, любви и заботы близких.
Коллектив УФР ОАО «ММК»

Михаила Николаевича КОЧЕТКОВА, Николая Петровича НИКОНОВА, Веру Петровну ПОНОМАРЁВУ, Владимира Васильевича ШКАБАРЯ – с днём рождения!
Желаем здоровья, успехов, больше поводов для радости и долгих лет жизни.
Администрация, профком кислородного цеха

ЖАЛЮЗИ
плиссе
8-351-901-98-11,
49-20-03.

• Ремонт и отделка в любых помещениях.
• Монтаж из металлоконструкций и сэндвич-панелей.
• Замена кровли и вент-фасадов.
Т.: 8-968-119-38-45, 21-42-21.

ПОКУПАЕМ
МАКУЛАТУРУ
вывоз от 300кг
8-919-123-23-88, 8-951-25-33-833

«Премьер – тур»
ПУТЕВКИ
«Карагайский бор», «Юбилейный»
«Урал», «Кисегач», «Сосновая горка».
Ул. Ворошилова, 18,
т.: 47-01-37, 8-906-852-09-79.

ЖАЛЮЗИ
Вызов специалиста с образцами, замер, монтаж бесплатно.
Звоните!
49-44-00, 8-800-300-0031

Объявление!
24 января
состоится внеочередное
ОТЧЁТНО-ВЫБОРНОЕ СОБРАНИЕ
членов ПГСК «Спутник», стоянка 15.
Начало регистрации: 9.00. Начало собрания: 9.30.
Собрание состоится в здании училища № 104
по адресу: г. Магнитогорск, ул. Лесопарковая, 99.

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Утверждение регламента проведения собрания.
2. Отчёт председателя за период 2014 года.
3. Отчёт главного бухгалтера за период 2014 года.
4. Отчёт ревизионной комиссии за период 2014 года.
5. Утверждение сметы размеров взносов и сметы расходов на 2015 год.
6. Рассмотрение дополнительных взносов за оказание услуг членам кооператива. Штрафы за нарушения.
7. Выборы председателя и членов правления.
8. Выборы ревизионной комиссии.
9. Рассмотрение и утверждение проекта нового устава ПГСК.
10. Разное.

Председатель

УСПЕЙ ЗАКАЗАТЬ
РЕКЛАМУ ВЫГОДНО*
ДО ПОВЫШЕНИЯ ЦЕН!
*До 31 декабря 2014 года оплаты рекламу на 2015 год по ценам 2014

МЕТАЛЛ
РЕКЛАМА

www.magmetall.ru

НОВЫЕ ОКНА
Ул. Чапаева, 3, **НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**
т.: 22-12-75, 8-963-097-49-13

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
С ОТДЕЛКОЙ САЙДИНГ
ЗАМЕНА ПОЛОВ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ВАНН НАЛИВОМ!
т. 45-11-70
www.ALRom.ru

ЖАЛЮЗИ
44-92-05, 44-00-32
ул. Труда, 21 б
м-н «Универмаг»

В ИНТЕРНЕТЕ
РАНЬШЕ
ЧЕМ В ГОСТИ

ПАМЯТЬ ЖИВА
24 декабря исполняется год, как ушёл из жизни ЧЕЛМАКИН Николай Андреевич. Помним, скорбим, любим. Кто знал его, помните с нами.
Жена, Кириченко, Маминова, Чаплыгина

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПОДАЙ И ОПЛАТИ
ОБЪЯВЛЕНИЕ
в печатную версию газеты
в режиме
on-line
www.magmetall.ru

ПРОДАМ

- *Квартиру. Риелтор – 10 т. р. Т. 43-13-45.
- *Цемент. Песок. Щебень. Т. 45-10-40.
- *Евровагонку (сосна, липа), доску пола, блокхаус, фальшбрус, мебель для бани, брус. Т. 8-904-973-41-43.
- *Дрова берёзовые, 2,5 м3. Т. 29-00-37.
- *Дрова. Т. 8-912-806-51-89.
- *Дрова Т. 8-912-400-10-48.
- *Европоддоны, евроборта, еврокубы, бочки, канистры, мешки п./п., биг-беги. Продам: т. 8-904-977-02-69, куплю: т. 8-922-750-80-01.

- *Посуточно. Т. 8-904-979-76-74.
- *Посуточно. Т. 43-37-06.
- *Часы. Т. 8-982-113-74-26.

СНИМУ

- *Агентство «Статус-М» – аренда жилья. Т. 436-008.
- *Квартиру. Т. 8-950-746-48-53.
- *Жильё. Т. 45-00-34.
- *Жильё. Т. 59-15-45.
- *Гараж. Т. 8-951-249-25-55.
- *Жильё. Т. 29-44-94.

УСЛУГИ

- *Теплицы качественные усиленные по старой цене. Т.: 43-30-86, 8-950-736-45-30.
- *Двери, тамбуры, решётки, сварочные работы. Т. 8-919-117-60-50.
- *Металлоконструкции из собственного металлопроката. Сварочные работы. Т. 8-950-736-45-30.
- *Металлические двери, решётки, козырьки, навесы, ограды. Т. 8-950-736-45-30.
- *Сварочные работы любой сложности. Металлоконструкции из собственного металлопроката. Т. 49-16-30.
- *Сварка. Двери, тамбуры. Т. 8-904-801-17-72.
- *Сварочные работы. Т. 8-906-899-99-53.
- *Ремонт теплиц, покрытие поликарбонатом. Т. 43-30-86.
- *Отделка балконов, коттеджей. Т.: 21-88-77, 28-08-84, 8-912-803-21-84.
- *Новый балкон. Т. 29-49-37.
- *«Секрет». Вскрытие замков, машин. Установка замков. Т.: 47-77-75, 8-963-477-81-38.
- *Установка замков, вскрытие. Т. 49-28-28.

- *Вскрытие, установка замков. Т. 49-49-01.
- *Установка замков, вскрытие, отделка, гарантия. Т. 45-07-65.
- *Установка замков, вскрытие. Гарантия. Т. 45-03-49.
- *ООО «АкваСтройЭксперт». Замена водопровода, отопления. Т.: 45-09-89, 8-912-805-09-89.
- *Профессиональная замена водопровода, канализации, отопления. Т.: 45-01-69, 8-912-805-01-69.
- *Сантехник. Т. 8-909-749-72-47.
- *Сантехник. Т. 8-967-869-87-44.
- *Пластик, канализация, санфаянс. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.
- *Водопровод, отопление (котлы), канализация. Т.: 49-22-17, 8-908-095-33-10.
- *Сантехработы. Скидки. Качество. Гарантия. Т.: 45-11-41, 8-963-478-56-57.
- *Водопровод, отопление. Т. 46-11-44.
- *Сантехработы. Т. 44-93-03.
- *Проочистка канализации. Т. 28-01-05.
- *Сантехремонт. Т. 43-05-45.
- *Сантехработы. Т. 8-968-117-66-08.
- *Натяжные потолки. Т. 45-40-50.
- *Ремонт квартир. Т. 45-40-50.
- *Ремонт. Т. 29-49-37.
- *Натяжные потолки. Новогодние скидки. Т. 43-40-65.
- *Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.
- *Натяжные потолки «Гамма цвета». Т. 8-951-459-48-30.
- *Гипсокартон, электромонтаж, сантехника. Т. 8-919-403-54-14.
- *Потолки. Т. 8-902-896-92-14.
- *Мастер-универсал. Т. 29-49-37.
- *Домашний мастер. Т. 43-95-28.
- *Домашний мастер. Т. 43-93-40.
- *Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.
- *Ремонт, регулировка пластиковых окон. Стеклопакеты. Откосы. Т. 8-909-093-27-98.
- *Замена стеклопакетов. Ремонт, регулировка окон. Т.: 43-99-33, 20-13-08.
- *Окна. Откосы на окна и двери. Качество. Гарантия.

- Рассрочка. Т.: 43-99-33, 20-13-08.
- *Входные двери. Окна. Т. 8-919-339-63-10.
- *Жалюзи. Дёшево. Т. 8-919-339-63-10.
- *Откосы. Недорого. Т. 43-19-50.
- *Откосы. Т. 43-08-12.
- *Перетяжка мягкой мебели. Т. 8-952-504-93-13.
- *Изготовление мебели. Т. 8-952-504-93-13.
- *Электрик квалифицированный. Т. 8-951-437-93-75.
- *Электрик. Т. 8-982-301-92-48.
- *Ваш электрик. Т. 8-906-853-71-99.
- *Электрик. Т. 43-12-05.
- *Электроработы. Т. 8-951-245-62-06.
- *Электрик. Т. 8-908-091-99-33.
- *«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.
- *Ремонт холодильников. Пенсионерам скидки. Т.: 30-17-07, 8-904-803-65-05.
- *Ремонт холодильников профессионально. Скидки. Т. 8-904-975-76-69.
- *Ремонт холодильников. Гарантия. Пенсионерам скидки. Т. 8-951-818-80-01.
- *Ремонт любых холодильников. Т. 59-10-49.
- *Ремонт холодильников. Бесплатные консультации. Т. 43-61-34.
- *«РемБытХолод». Т. 28-04-81.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Пенсионерам скидки. Т. 45-63-95.
- *Ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т. 44-03-52.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.
- *Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-05-24.
- *Телеремонт. Т. 29-64-54.
- *Телемастер. Т. 8-909-095-08-29.
- *ТВ-антенны! Т. 43-15-51.
- *ТВ-антенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.
- *Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.
- *Антенны. Установка, цифровое ТВ, Триколор HD 2 ТВ. Ремонт. Т.: 8-908-066-09-06, 46-88-89.
- *Триколор на 2 ТВ. Телекарта до 5 лет бесплатно. Завенягина, 10 а, «Мост-1», 3 этаж. Т. 8-904-933-33-33.

- *20 бесплатных каналов. Т. 49-49-49.
- *Триколор ТВ. Обмен. Т.: 299-000, 299-001.
- *Триколор ТВ на 2 ТВ. Пр. Ленина, 104. Т.: 28-99-00, 46-10-10.
- *Компьютерный мастер. Недорого. Т. 8-922-233-03-41.
- *Компьютерная помощь. Т. 46-60-06.
- *Профессиональный ремонт и настройка компьютеров. Переустановка Windows – 500 р. Разблокировка – 400 р. Выезд. Звоните: 45-02-29, 8-909-749-69-25.
- *Ремонт холодильников, стиральных машин. Т.: 22-54-65, 8-950-732-6635.
- *Ремонт холодильников и стиральных машин. Т.: 27-00-52, 8-951-456-5115.
- *Ремонт стиральных машин и холодильников. Т.: 31-90-80, 8-963-097-3954.
- *Ремонт стиральных машин и холодильников. Т.: 30-17-06, 8-904-975-6150.
- *«РемТехСервис» – ремонт стиральных машин, холодильников, водонагревателей и др. бытовой техники. Т.: 43-80-15, 8-951-804-93-52.
- *Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 43-42-87.
- *Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-758-19-57.
- *Юрист. Консультация по недвижимости бесплатно. Т.: 45-75-76, 8-912-805-75-76.
- *Риелтор. Т. 8-950-724-67-84.
- *Юрист. Т.: 8-904-976-52-33, 45-75-76.
- *Риелтор. Т. 8-904-976-52-33.
- *Дед Мороз. Т. 8-902-863-04-31.
- *«ГАЗели». Т. 45-28-00.
- *«ГАЗели». Высокие, длинные, обычные. Оперативно. Ежедневно. Грузчики, перевозки. Т.: 43-10-90, 8-908-811-0303.
- *«ГАЗели», грузчики. Любое удобное время. Т.: 46-03-82.
- *«ГАЗели», грузчики от 180 р. Т. 8-912-806-00-33.
- *«ГАЗели». Т. 28-03-53.
- *«ГАЗель». Т. 59-02-59.
- *Манипулятор 5 т. Т. 49-20-16.
- *«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, перевозки. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.
- *«ГАЗели». Быстро. Недорого. Т. 8-967-869-11-20.

- *«ГАЗель». Т. 8-906-852-32-77.
- *«ГАЗель». Т. 8-964-245-43-32.
- *Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.
- *«ГАЗели». Т. 43-08-12.
- *«ГАЗель» от 250 р. Т. 466-566.
- *«ГАЗель». Недорого. Т. 8-908-586-57-19.
- *«ГАЗель». Грузчики. Т. 45-18-17.
- *«ГАЗели». Т. 440-141.
- *Грузоперевозки. Т. 45-35-02.
- *Сантехмастер. Т. 43-05-41.
- *«ГАЗель» 4,2 м. Т. 8-951-489-74-49.
- *«ГАЗели». Т. 8-909-099-09-01.
- *Натяжные потолки. Т. 8-982-342-17-85.
- *Ремонт квартир. Т. 8-909-092-66-90.
- *Обои. Быстро. Т. 8-919-302-47-48.
- *Линолеум, ламинат. Т. 8-902-890-64-48.
- *Установка дверей. Т. 43-95-41.
- *Установка дверей. Т. 8-908-824-00-20.
- *Домофонные ключи. Т. 43-99-86.
- *Юрист. Т. 8-904-976-04-45.
- *Дед Мороз. Т. 8-906-853-54-07.
- *«ГАЗель». Т. 8-982-316-40-51.
- *«ГАЗели». Грузчики. Т. 8-922-759-02-79.
- *«ГАЗели». Т. 45-89-42.
- *«ХолодБытРемонт». Т. 47-74-01.

ТРЕБУЮТСЯ

- *Грузчик. Т. 8-982-316-40-51.
- *Грузчик. Т. 8-929-235-97-14.
- *Диспетчер. Т. 43-48-65.
- *Оператор на телефон. Т. 8-906-850-71-35.
- *Диспетчер. Т. 8-912-472-80-97.
- *Менеджер по персоналу. 25 т. р. Т. 8-912-796-02-75.
- *Работа для всех. Т. 8-982-339-76-89.
- *Ресепшионист от 18 т. р. Т. 8-904-303-72-62.
- *Кадровик. Т. 8-982-301-86-57.
- *Работа. Т. 43-19-14.
- *Трудоустройство. Т. 8-922-756-96-39.
- *Подработка. Обучу. Т. 8-904-810-58-50.