



Местная администрация
внутригородского муниципального образования Санкт-Петербурга
муниципальный округ
Северный

ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЕТ

(итоговый)

о поступлении и расходовании средств избирательного фонда кандидата

Тришина Сергея Владимировича

(фамилия, имя, отчество кандидата)

внутригородское муниципальное образование Санкт-Петербурга муниципальный округ Северный, Санкт-Петербург

№ 40810810255009007552

(номер специального избирательного счета)

по состоянию на 10 октября 2019 года

Строка финансового отчета		Шифр строки	Сумма, руб.	Примечание
1		2	3	4
1	Поступило средств в избирательный фонд, всего (стр.10 = стр.20 + стр.60)	10	150,00	
В том числе				
1.1	Поступило средств в установленном порядке для формирования избирательного фонда (стр.20 = стр.30 + стр.31 + стр.40 + стр.50)	20	150,00	
из них				
1.1.1	Собственные средства кандидата	30	150,00	
1.1.2	Средства, выделенные кандидату выдвинувшим его избирательным объединением	31	0,00	
1.1.3	Добровольные пожертвования граждан	40	0,00	
1.1.4	Добровольные пожертвования юридических лиц	50	0,00	
1.2	Поступило в избирательный фонд денежных средств, подлежащих возврату или перечислению в доход бюджета в случаях, установленных законодательством (стр.60 = стр.70 + стр.71 + стр.80 + стр.90)	60	0,00	
из них				

● ОФИЦИАЛЬНЫЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ● 11 октября 2019 года ●

1.2.1	Собственные средства кандидата	70	0,00	
1.2.2	Собственные средства, выделенные кандидату выдвинувшим его избирательным объединением	71	0,00	
1.2.3	Средства граждан	80	0,00	
1.2.4	Средства юридических лиц	90	0,00	
2	Возвращено денежных средств из избирательного фонда, всего (стр.100 = стр.110 + стр.120 + стр.160)	100	0,00	
в том числе				
2.1	Перечислено в доход местного бюджета (нарушение п.п. «н») п.6 ст.58 ФЗ № 67-ФЗ)	110	0,00	
2.2	Возвращено жертвователям денежных средств, поступивших с нарушением установленного порядка (стр.120 = стр.130 + стр.140 + стр.150)	120	0,00	
из них				
2.2.1	Гражданам, которым запрещено осуществлять пожертвования, либо не указавшим обязательные сведения в платежном документе (нарушение п.п. «б», «в», «г» п.6 ст.58 ФЗ № 67-ФЗ)	130	0,00	
2.2.2	Юридическим лицам, которым запрещено осуществлять пожертвования, либо не указавшим обязательные сведения в платежном документе (нарушение п.п. «а», «д-м», «о», «п» п.6 и п.6.1 ст.58 ФЗ № 67-ФЗ)	140	0,00	
2.2.3	Средств, превышающих предельный размер добровольных пожертвований (нарушение п.10 ст.58 ФЗ № 67-ФЗ)	150	0,00	
2.3	Возвращено жертвователям денежных средств, поступивших в установленном порядке (п.9 ст.58 ФЗ № 67-ФЗ)	160	0,00	
3	Израсходовано средств, всего (стр.170 = стр.180 + стр.200 + стр.230 + стр.290)	170	0,00	
в том числе				
3.1	На финансовое обеспечение организационно-технических мер, направленных на сбор подписей избирателей	180	100,00	
3.1.1	Из них на оплату труда лиц, привлекаемых для сбора подписей избирателей	190	0,00	
3.3	На предвыборную агитацию, и оплату работ (услуг) информационного и консультационного характера (стр.230 = стр.240 + стр.250 + стр.260 + стр.270 + стр.280)	230	0,00	
из них				
3.3.1	На предвыборную агитацию через организации телерадиовещания	240	0,00	
3.3.2	На предвыборную агитацию через редакции периодических печатных изданий	250	0,00	
3.3.3	На выпуск и распространение печатных и иных агитационных материалов	260	0,00	
3.3.4	На проведение публичных массовых мероприятий	270	0,00	
3.3.5	На оплату работ (услуг) информационного и консультационного характера	280	0,00	
3.4	На оплату других работ (услуг), выполненных (оказанных) гражданами или юридическими лицами, а также на покрытие иных расходов, непосредственно связанных с проведением	290	0,00	

● ОФИЦИАЛЬНЫЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ● 11 октября 2019 года ●

	избирательной кампании			
4	Распределено неизрасходованного остатка средств фонда пропорционально перечисленным в избирательный фонд	320	50,00	
5	Остаток средств фонда на дату сдачи отчета (заверяется банковской справкой) (стр.330 = стр.10 - стр.100 - стр.170 - стр.320)	330	0,00	

Правильность сведений, указанных в настоящем финансовом отчете, подтверждаю, других денежных средств, минуя избирательный фонд, на организацию и проведение избирательной кампании не привлекалось.

Кандидат

(фамилия, имя отчество)

подпись, дата)



Местная администрация
внутригородского муниципального образования Санкт-Петербурга
муниципальный округ
Северный

ФИНАНСОВЫЙ ОТЧЕТ
(итоговый)

о поступлении и расходовании средств избирательного фонда кандидата

Бычков Иван Алексеевич

(фамилия, имя, отчество кандидата)

внутригородское муниципальное образование Санкт-Петербурга муниципальный округ "Северный", Санкт-Петербург

№ 40810810655009007521

(номер специального избирательного счета)

по состоянию на 10 октября 2019 года

Строка финансового отчета		Шифр строки	Сумма, руб.	Примечание
1		2	3	4
1	Поступило средств в избирательный фонд, всего (стр.10 = стр.20+стр.60)	10	150,00	
в том числе				
1.1	Поступило средств в установленном порядке для формирования избирательного фонда (стр.20 = стр.30 + стр.31 + стр.40 + стр.50)	20	150,00	
из них				
1.1.1	Собственные средства кандидата	30	150,00	
1.1.2	Средства, выделенные кандидату выдвинувшим его избирательным объединением	31	0,00	
1.1.3	Добровольные пожертвования граждан	40	0,00	
1.1.4	Добровольные пожертвования юридических лиц	50	0,00	
1.2	Поступило в избирательный фонд денежных средств, подлежащих возврату или перечислению в доход бюджета в случаях, установленных законодательством(стр.60 = стр.70 + стр.71 + стр.80 +стр.90)	60	0,00	

● ОФИЦИАЛЬНЫЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ● 11 октября 2019 года ●

из них				
1.2.1	Собственные средства кандидата	70	0,00	
1.2.2	Собственные средства, выделенные кандидату выдвинувшим его избирательным объединением	71	0,00	
1.2.3	Средства граждан	80	0,00	
1.2.4	Средства юридических лиц	90	0,00	
2	Возвращено денежных средств из избирательного фонда, всего (стр.100 = стр.110+ стр.120+ стр.160)	100	0,00	
в том числе				
2.1	Перечислено в доход местного бюджета (нарушение п.п. «н») п.6 ст.58 ФЗ № 67-ФЗ)	110	0,00	
2.2	Возвращено жертвователям денежных средств, поступивших с нарушением установленного порядка (стр.120 = стр.130+ стр.140+ стр.150)	120	0,00	
из них				
2.2.1	Гражданам, которым запрещено осуществлять пожертвования, либо не указавшим обязательные сведения в платежном документе (нарушение п.п. «б», «в», «г» п.6 ст.58 ФЗ № 67-ФЗ)	130	0,00	
2.2.2	Юридическим лицам, которым запрещено осуществлять пожертвования, либо не указавшим обязательные сведения в платежном документе (нарушение п.п. «а», «д-м», «о», «п» п.6 и п.6.1 ст.58 ФЗ № 67-ФЗ)	140	0,00	
2.2.3	Средств, превышающих предельный размер добровольных пожертвований (нарушение п.10 ст.58 ФЗ № 67-ФЗ)	150	0,00	
2.3	Возвращено жертвователям денежных средств, поступивших в установленном порядке (п.9 ст.58 ФЗ № 67-ФЗ)	160	0,00	
3	Израсходовано средств, всего(стр.170 = стр.180 + стр.200+стр.230 + стр.290)	170	100,00	
в том числе				
3.1	На финансовое обеспечение организационно-технических мер, направленных на сбор подписей избирателей	180	100,00	
3.1.1	Из них на оплату труда лиц, привлекаемых для сбора подписей избирателей	190	0,00	
3.3	На предвыборную агитацию, и оплату работ (услуг) информационного и консультационного характера(стр.230= стр.240+ стр.250 + стр.260 + стр.270 + стр.280)	230	0,00	
из них				
3.3.1	На предвыборную агитацию через организации телерадиовещания	240	0,00	
3.3.2	На предвыборную агитацию через редакции периодических печатных изданий	250	0,00	
3.3.3	На выпуск и распространение печатных и иных агитационных материалов	260	0,00	
3.3.4	На проведение публичных массовых мероприятий	270	0,00	
3.3.5	На оплату работ (услуг) информационного и консультационного характера	280	0,00	

● ОФИЦИАЛЬНЫЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ● 11 октября 2019 года ●

3.4	На оплату других работ (услуг), выполненных (оказанных) гражданами или юридическими лицами, а также на покрытие иных расходов, непосредственно связанных с проведением избирательной кампании	290	0,00	
4	Распределено неизрасходованного остатка средств фонда пропорционально перечисленным в избирательный фонд	320	50,00	
5	Остаток средств фонда на дату сдачи отчета (заверяется банковской справкой) (стр.330 = стр.10 - стр.100 - стр.170 - стр.320)	330	0,00	

Правильность сведений, указанных в настоящем финансовом отчете, подтверждаю, других денежных средств, минуя избирательный фонд, на организацию и проведение избирательной кампании не привлекалось.

Кандидат \ Уполномоченный представитель по Финансовым вопросам

(подпись, дата)

(фамилия, имя отчество)

ПРОФИЛАКТИКА МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ:

Уважаемые гости нашего города. Вы приехали в город федерального значения Санкт-Петербург!

Санкт-Петербург – город больших возможностей

Санкт-Петербург — город уникальный для русской истории, неуловимый и непостижимый. Более двух веков он был блистательной столицей великой Российской империи и сейчас сохраняет статус культурного и духовного центра страны.

Санкт-Петербург – город больших возможностей. Если Вы приехали в Санкт-Петербург с целью трудоустройства, то вам необходимо научиться жить в мире и согласии с людьми различных культур и вероисповеданий, чтобы не вызывать настороженности и агрессии со стороны горожан, Вам необходимо усвоить простые правила и нормы поведения. Для этого не замыкайтесь только на своих соотечественников, знакомьтесь с историей и культурой этого замечательного города, который называют культурной столицей России.

В основе правил хорошего тона лежит уважение личности каждого и соблюдение норм мирного сосуществования и общественных взаимоотношений.

Однако в каждом большом городе есть люди, настроенные агрессивно. Они видят причины своих проблем в том, что в Россию приезжают мигранты. Не провоцируйте конфликты с такими людьми. Если Вы живете и работаете легально, не надо беспокоиться. Будьте сдержанны. Это убережет от неприятностей.

Вас может что-то раздражать, удивлять или даже пугать в привычках и обычаях россиян. Необходимо понять, что все люди разные и воспитаны в разных культурах и традициях. Помните, что в чужой монастырь со своим уставом не ходят. У приезжих есть особая ответственность: петербуржцы делают выводы о вашей культуре и земляках по тому, как вы себя ведете.

Важно понять, что люди, относящиеся к культурному большинству, ожидают от приехавших следования нормам и правилам поведения, принятым в их обществе, поэтому надо:

- относиться к этому без раздражения и негативных эмоций;
- научиться вести себя так, чтобы не ущемлять свои и чужие интересы.

Уважайте местную культуру. Петербуржцы в большинстве очень доброжелательны и с удовольствием ответят на вопросы, объяснят вам как пройти или проехать куда-либо.

Уважение к соседям и поведение в общественных местах

Если вы будете шуметь, включать громко музыку (особенно в период с 23.00 до 07.00), курить и бросать окурки на лестнице, агрессивно реагировать на замечания и просьбы, это неизбежно приведет к конфликту. Здоровайтесь с соседями и с жильцами в подъезде. Это поможет сохранить добрососедские отношения. Вы всегда сможете обратиться к ним за советом и помощью.

Большинство жителей Санкт-Петербурга заботятся о чистоте своего города, дома. Не бросайте мусор на улицах, не выбрасывайте ничего из окон и с балконов. Постарайтесь не грызть семечки на улице и в общественном транспорте, и тем более, бросать шелуху от семечек на землю. В Санкт-Петербурге это не принято. В городе нельзя готовить еду во дворах, на газонах.

В России не принято сидеть на корточках, особенно в общественном транспорте. Это может вызвать раздражение у местных жителей. Принято уступать места в транспорте, пропускать вперед женщин и пожилых людей. Не держите руки в карманах при ходьбе.

Появление женщин в традиционной исламской одежде может вызвать настороженность и непонимание

Жители Санкт-Петербурга и Ленинградской области одеваются в европейском стиле. Национальная одежда выделяется на этом фоне и привлекает внимание полицейских. Особенно это связано с исламской традицией. Например, появление женщин в традиционной исламской одежде в метро может вызвать настороженность и непонимание. Лучше одеваться так, как принято среди местных жителей.

Старайтесь не разговаривать громко на родном языке, не обращая внимание на окружающих, которые вас не понимают. Часто и местные жители ведут себя развязно в общественных местах, громко разговаривают. Это тоже вызывает раздражение, но к «своим» нарушителям относится обычно терпимее.

Чтобы чувствовать себя комфортно в России, необходимо учить русский язык. Не стесняйтесь спрашивать значение слов и выражений. Смотрите фильмы на русском языке, читайте газеты. Используйте пребывание в Санкт-Петербурге для знакомства с его архитектурой, музеями. Вам станет легче жить и работать.

Хотя бы того люди или нет, они неизбежно воспринимают и оценивают чужие обычаи, традиции, формы поведения прежде всего сквозь призму своих собственных обычаев, тех традиций, в которых они сами воспитаны. Возникают стереотипы, которые формируют отношение общества к процессу миграции и мигрантам. В основе стереотипов лежит убеждение, что трудовые мигранты – гости в нашем доме, при этом гости, которые регулярно создают проблемы для хозяев: нарушают наш устав и навязывают свой. Часто можно слышать разговоры о том, что мигранты захватывают рабочие места коренных петербуржцев, «перетаскивают своих» и захватывают целые экономические ниши (например, торговлю и ЖКХ). Бытует мнение, что гастарбайтер – это пришлый, не местный человек, «мигрант», приехавший из-за границы, чтобы работать, заработать деньги и уехать. В качестве примеров приводятся различные ситуации неуважительного отношения со стороны людей неславянской наружности (именно по ней гость, как правило, и опознается) – продавцов на рынке, водителей маршруток, соседей по дому и т. п. Раздражение вызывает не только тот факт, что оппонент грубит, забирает нечто «нам и самим нужное», но и то, что именно гость оказывается конкурентом и не выказывает должного уважения. Определенная часть общества обеспокоена состоянием межэтнических отношений в городе.

Власти Санкт-Петербурга, Комитет по межнациональным отношениям и реализации миграционной политики в Санкт-Петербурге прилагают много усилий для преодоления стереотипов негативного восприятия мигрантов. Много делается для приобретения мигрантами социальных компетенций, позволяющих свободно ориентироваться в повседневной жизни большого города, устранить дефицит знаний и навыков при решении того или иного вопроса.

В 2015-2020 гг. в городе действует специальная программа «Создание условий для обеспечения общественного согласия в Санкт-Петербурге», цель которой – концентрация усилий государственной системы для достижения общественного согласия и позитивного настроения граждан, проживающих в Санкт-Петербурге, в отношении общественно-политических и социально-экономических вопросов жизнедеятельности города; создание условий для успешной социализации и эффективной самореализации молодежи Санкт-Петербурга в современном обществе; формирование у граждан, проживающих в Санкт-Петербурге, патриотического сознания, чувства гражданского долга и любви к Родине, уважительного отношения к различным этносам, культурам и религиям; создание условий для социальной, языковой и культурной интеграции мигрантов в российское общество, адаптации их к условиям жизни в Санкт-Петербурге в целях снижения связанных с миграцией социальных и иных рисков, механизмов и условий для повышения доступности для граждан, проживающих в Санкт-Петербурге, социально значимой информации.

16 ноября – Международный день толерантности, особая дата в культурной и общественной жизни Санкт-Петербурга.

ЧТО БУДЕТ ЗА РОЗЖИГАНИЕ МЕЖНАЦИОНАЛЬНОЙ РОЗНИ?

Разжигание межнациональной розни – это весьма серьезное преступление, которое несет общественную опасность. Российское правительство заостряет внимание на подобных деяниях в связи с последними событиями, происходящими в нашей стране в последние годы. За такие действия злоумышленников будет ждать наказание по статье 282 УК РФ. Далее разберем основные моменты.

Общие понятия

Под термином межнациональная рознь подразумевается проявление нетерпимости и неуважения к человеку или группе лиц, основанное на классовых признаках. Расовые, религиозные и другие различия испокон веков были причинами кровопролитных войн. Поэтому законодательные органы всех стран изо всех сил пытаются искоренять возможные проявления нетерпимости и нетолерантности.

Рознь принято разделять на 3 категории:

Межнациональная. Это определенные действия, направленные на то, чтобы убедить общество в превосходстве одной или незначимости другой национальности. Могут выражаться в обычном оскорблении человека, основанном на его принадлежности к этой нации. Для России особо актуальные деяния, так как под знаменами нашей страны уживаются сотни национальностей. **Межрасовая рознь.** Те же самые деяния, которые основаны на расовых различиях. Такая проблема больше актуальна для США и Западной Европы, где на протяжении многих лет притесняли выходцев из Африки. В России проблема расизма проявляется в республиках.

Религиозная. Такая рознь происходит значительно реже, ибо в 21 веке религии уделяется все меньше внимания. Тем не менее, законодательство РФ активно защищает права представителей всех конфессий. Чаще всего религиозная рознь проявляется в виде активной пропаганды.

Состав преступления

В качестве объекта преступления выступает в первую очередь честь гражданина и общественная безопасность в целом. Конституция даёт каждому человеку право на неприкосновенность личности и достоинства. Нередко межнациональная рознь сочетается с насильственными конфликтами. Поэтому объектом преступления может стать здоровье человека и даже его жизнь. Выделяют 3 разновидности действий, которые обеспечивают совершения данного типа преступления: Пропаганда – активное склонение людей на свою сторону, в частности, вызывание неприязни к какой-либо группе лиц по единому признаку (раса, нация и т.д.). Распространение информации может быть осуществлено любым способом: СМИ, телефонные разговоры, прямое общение и т.д. Пропаганда может совершаться не только мирно, но и с угрозами, когда человеку или группе лиц насильно пытаются навязать какое-то мнение. Второе действие – унижение достоинства. Это различные оскорбления, угрозы и обидные доводы, основанные на каком-либо классовом различии. Пропаганда исключительности какой-то расовой, национальной или религиозной принадлежности. По сути, это один из видов проявления нацизма. Любое из представленных выше действий способно нанести моральный вред отдельному человеку, группе лиц или обществу в целом. В качестве субъекта (лицо, совершившее действие, в отношении которого возбуждается уголовное дело) может выступать любой человек, достигший 16 лет. При изучении субъективной стороны преступления в первую очередь учитывается прямой умысел. Обычно злоумышленники четко осознают, что их деяния способны нанести моральный, а порой и физический вред. Нередко они осознанно желают, чтобы последствия наступили максимально быстро. Это свидетельствует о том, что преступления связанные с разжиганием межнациональной розни отличаются особой жестокостью.

Квалифицирующие признаки

Практически в любой статье УК РФ имеются квалифицирующие признаки, то есть ситуации, в которых наступают отягчающие обстоятельства. В данном случае их 3: Совершение преступления с применением насилия или его угрозой. Ключевая характеристика здесь – тяжесть последствий (в том числе возможных). Разжигание межнациональной вражды было совершено с использованием служебного положения. Преступное деяние было совершено группой лиц по предварительному сговору. Возможны ситуации, когда имеют место несколько квалифицирующих признаков. В таких делах будет вынесено наказание по совокупности. Уголовная ответственность. У статьи 282 УК РФ имеется две части, различающиеся по квалифицирующим признакам: Любые действия человека, которые направлены на разжигание межнациональной розни, либо на унижение достоинства человека или группы лиц по какому-либо признаку (пол, раса, национальность, религия и т.д.). Они должны быть совершены с использованием СМИ или телекоммуникационных сетей (преимущественно интернет). Наказание: штраф от 300 до 500 т.р., принудительные работы от 1 до 4 лет, лишение свободы от 2 до 5 лет. Также если человек занимал какую-то социальную значимую должность, может быть применен запрет на её занятие от 1 до 3 лет. Те же деяния, совершенные с квалифицирующими признаками. Наказание: штраф от 300 до 600 т.р., принудительные работы от 2 до 5 лет с лишением права занимать соответствующую должность, лишение свободы от 3 до 6 лет. При вынесении вердикта судьи исходят из следующих основополагающих факторов: последствия преступления (для потерпевшего и социума в целом), уровень жестокости совершенных деяний, мотив (имел ли место злой умысел). Можно сказать, что

● ОФИЦИАЛЬНЫЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ● 11 октября 2019 года ●

разжигание межнациональной розни — это преступное деяние, направленное в сторону всей страны. Если оперативно не пресекать подобные вещи, высока вероятность проблем внутри государства.

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ:

Как убедить подрастающее поколение в том, что сигареты – зло?

Профилактика табакокурения в школьном возрасте является основой формирования будущей зрелой и здравомыслящей личности. Нужно учесть, что психология детей устроена иначе. Поэтому меры воздействия на их сознание должны быть подобраны соответствующим образом. Среди детей подросткового возраста авторитет взрослых утрачивает своё значение. Также для этого периода развития детей характерно:

- отрицание негативных последствий, о которых говорят, когда осуществляется профилактика курения у подростков;
- ощущение собственной исключительности, которая позволяет считать им, что проблема зависимости их коснуться не может;
- повышенная ориентация на мнение сверстников, поэтому опыт и положительные примеры других детей мотивируют их на здоровый образ жизни.

Если среди подростков распространить модные тренды поведения, которые идут от известных личностей, популярных блогеров и т. д., они могут принять правильное решение о том, чтобы не пускать в свою жизнь табак.

Профилактика курения может основываться и на том, чтобы максимально убирать с глаз детей курильщиков и сами сигареты. Тогда не будет провоцироваться интерес к этому товару. Родителям следует больше внимания уделять своему чаду. Чем меньше у детей возможность оставаться без присмотра взрослых, тем больше соблазна попробовать запретный плод. Следует ограничить возможность общения с теми подростками, у которых есть зависимость от табака.

Табакокурение: в чем вред для здоровья?

Табакокурение — это одна из самых пагубных зависимостей, являющаяся социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части населения.

Для курящей части людей проблемой является попытка бросить курить (потому что не всем курящим это удается сделать с первого раза), а для некурящей — избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их зависимостью, а также — уберечь своё здоровье от продуктов табакокурения.

Опасность табакокурения 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 в организме курящего человека.

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 наносят основной вред организму при курении.

Вместе с дымом от сигареты человек вдыхает:

- смолы** — смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;
- мышьяк** — 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;
- полоний** — радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;
- формальдегид** — токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей.

Влияние курения на организм человека.

Легкие и дыхательные пути

Основной вред от табакокурения в организме приходится на систему дыхания, поскольку табачный дым проникает туда в первую очередь. Вредные вещества поражают ткани дыхательных путей, замедляют работу ресничек трахеи. Смолы оседают на альвеолах легких, что приводит к уменьшению площади для газообмена. Оксид азота сужает бронхи, существенно затрудняя дыхание. Угарный газ, аммиак и цианистый водород затрудняют выведение токсинов из дыхательных путей. В итоге все вдыхаемые вещества и микроорганизмы оседают в тканях легких, откуда всасываются в кровь и разносятся по всему организму, провоцируя широкий перечень заболеваний.

Сердце и кровеносные сосуды

Никотин способствует сужению сосудов, что со временем приводит к атрофированию мелких капилляров конечностей. Угарный газ, накапливаясь в артериях, замедляет ток крови, а связываясь с гемоглобином, провоцирует состояние гипоксии — недостатка кислорода. Усиление секреции адреналина повышает артериальное давление и приводит к ускорению частоты сердечных сокращений. Подобные последствия курения не только ухудшают общее самочувствие, снижают активность и работоспособность, но и наносят вред всем органам и системам в организме. Кроме того, курение опасно из-за повышения уровня холестерина в крови, что приводит к риску образованию тромбов, инфаркта и инсульта.

Какие заболевания развиваются по причине курения

Рак. Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Кроме того, страдают почки, органы репродуктивной и кроветворной систем.

Заболевания сердечно-сосудистой системы. Это такие последствия курения, как ишемическая болезнь сердца, болезнь Бюргера, нарушения в периферических сосудах, инсульты, тромбозы и др.

Патологии органов пищеварения. Курение вредит и здоровью желудочно-кишечного тракта, вызывая образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастроудоденит и др.

Болезни дыхательной системы. Курение сигарет провоцирует развитие или усугубляет течение бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронической обструктивной болезни легких и бронхита, а также увеличивает частоту заболеваемости ОРЗ и гриппом.

Заболевания полости рта. Следствием курения сигарет может стать не только пожелтение эмали, но и такие серьезные патологии, как некротический язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек.

● ОФИЦИАЛЬНЫЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ● 11 октября 2019 года ●

Нарушения опорно-двигательного аппарата. Курение сигарет оказывает негативное влияние и на скелет человека. Оно пагубно сказывается на состоянии сухожилий и связок, а также мышечной ткани. Под влиянием курения в организме ухудшается усваивание кальция, развивается остеопороз, возрастает частота переломов и риск формирования ревматоидного артрита.

Болезни глаз. Опасность курения заключается и в провоцировании таких патологий, как макулярная дистрофия (поражение сетчатки), нистагм (аномальные движения глазных яблок), табачная амблиопия (утрата зрения), диабетическая ретинопатия (поражение сосудов сетчатки глаз при сахарном диабете), катаракта и др.

Заболевания репродуктивной системы. Курение вредно и для половых органов. Наиболее частыми последствиями у женщин являются менструальные дисфункции, снижение фертильности, ановуляторные циклы, ранняя менопауза. Под влиянием курения здоровье мужчин страдает не меньше. У них отмечается снижение фертильности, эректильная дисфункция, уменьшение количества сперматозоидов в семенной жидкости, ухудшение их качества и подвижности.

Другие заболевания. Последствия пагубного влияния курения на организм обширны. Помимо указанных выше патологий курильщики рискуют получить сахарный диабет II типа, депрессию, рассеянный склероз, нарушения слуха и другие недуги.

Какой вред курение оказывает на внешность человека

Кожа. Чем может быть опасно курение для кожи? Хроническая гипоксия и сужение просвета сосудов приводят к нарушению кровоснабжения дермы курильщика, вследствие чего она лишается питательных веществ и кислорода. Кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит измождено, некрасиво. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество морщин.

Фигура. Казалось бы, какой вред курение наносит фигуре? Но вопреки распространенному мифу о том, что сигареты помогают похудеть, распределение жировых отложений курильщика существенно отклоняется от нормы: жир распределяется, главным образом, вокруг талии и груди. На бедрах отложение снижается. Возникает диспропорция окружности бедер и талии.

Полость рта. Помимо выраженного галитоза (зловонного дыхания) последствия курения проявляются эстетическими дефектами: пожелтением эмали зубов, окрашиванием десен. Курение вредно и для слизистой оболочки полости рта: оно приводит к воспалительным заболеваниям и даже утрате зубов. Еще одним аспектом вреда от курения сигарет является нарушение кислотно-щелочного баланса полости рта. Оно увеличивает риск возникновения кариеса, трещин эмали и других патологий. Кроме того, курение вредит и здоровью пародонта: более половины всех его заболеваний вызвано потреблением сигарет.

Зачем бросать курить?

Через 2 часа после отказа от курения никотин начнет выводиться из организма.

Через 12 часов пройдет чувство нехватки воздуха.

Через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми.

Через 12 недель улучшится система кровообращения, что позволит легче ходить и бегать.

Все это и должно стать для курильщиков стимулом для отказа от табакокурения.

Главное, курильщик должен помнить, что, поддаваясь этой зависимости, он подвергает огромному риску свое самочувствие и психологическое, и физиологическое. **А самое главное в жизни любого человека — это собственное здоровье.**

Важно!

Ежегодно **31 мая** во всем мире проводится международная акция по борьбе с курением — Всемирный день без табака, т.е. день, свободный от табачного дыма. Он был установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения.

Официальный специальный выпуск муниципальной газеты «Северные вести». Учредитель, издатель: Местная администрация внутригородского муниципального образования Санкт-Петербурга муниципальный округ Северный.

Адрес редакции и издателя: 195274, Санкт-Петербург, пр. Луначарского, д. 80, корп. 1 лит.Б. Тел. 558-56-05.

В соответствии с Законом РФ от 27.12.1991 N 21241 «О средствах массовой информации», средство массовой информации, учреждаемое органами местного самоуправления исключительно для издания их официальных сообщений и материалов, нормативных и иных актов, регистрации не требует.

Тираж 1000 экз. Газета распространяется бесплатно.