

# ШКОЛЬНЫЙ ВЕСТНИК

Газета МОУ Юговская средняя общеобразовательная школа

**Курить или не курить?  
Вот в чём вопрос...**



## Последствия модного курения кальяна.

Каждый школьник должен знать, что сигарета – это плохо, что курильщик наносит вред своему здоровью и выглядит некрасиво. К сожалению, несмотря на это, многие молодые люди в настоящее время выбирают для себя модные курительные увлечения, такие как кальян.

«Лёгкий табак, профильтрованный через жидкость, дым без никотина и смол, экзотический антураж», - так рекламируют кальян его владельцы специализированных заведений. Но можно ли считать курение кальяна безобидным?

По заявлению Всемирной организации здравоохранения, кальян не является безвредной альтернативой сигаретам. Вдыхаемый дым содержит токсические вещества. Приводящие к раку лёгких, заболеваниям сердца и многим другим заболеваниям.

Выяснилось, что уровень угарного газа в крови после курения кальяна у человека выше, чем после выкуренной сигареты. В частности, молекул СО (угарный газ), которые уже прикрепилась к красным тельцам вместо кислорода и заблокировали передачу его к клеткам, в три раза больше.

И неудивительно – один сеанс курения кальяна длится 30 – 60 минут и поставляет в организм в 48 раз больше дыма, чем курение сигарет за тот же период. Ведь кальянный табак горит при меньшей температуре, чем сигаретный. Поэтому его приходится усиленно втягивать, вдыхая гораздо глубже, чем обычно, чтобы не дать погаснуть уголькам.

Кальянный дым попадает в лёгкие гораздо дальше, чем табачный, достигая даже самых отдалённых и мелких бронхов. Учёные считают, что этот процесс повышает риск развития рака лёгких.

Фильтрация через жидкость, конечно, задерживает некоторые токсины и смолы, но кальянный дым содержит не меньше никотина, чем табачный.

Никотин и угарный газ – не единственная проблема с виду безвредного кальяна. Учёные обнаружили в дыме ароматного табака соединения, которые вызывают рак и другие опасные заболевания. Исследователи считают, что любитель кальяна в итоге получает в процессе курения гораздо больше токсических веществ, чем обычный курильщик.

ОРУЖИЕ "ХОЛОДНОЙ" ВОЙНЫ

# КАЛЬЯН

ОБОБЩЁННЫЕ СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ ОБЩЕСТВОМ

Тип: оружие геноцида  
 Легенда: модная восточная экзотика, средство приобщения к восточной культуре, безвредная альтернатива сигаретам  
 Используется: изобретён на Востоке, в Европу попал в XIX в, в России активно используется с начала XXI в.  
 Производитель: Индия, Египет, Турция, Сирия, Россия, Китай...  
 Варианты: для курения табака, для курения гашиша и марихуаны, также подразделяются на функциональные и сувенирные  
 Поражающее воздействие: рак лёгких и горла, эмфизема лёгких, бронхит, астма, гипертония, инфаркт, инсульт, аритмия, тахикардия, импотенция, осложнения при беременности... Вред от 1 сеанса курения кальяна равен вреду наносимому от 60-100 выкуренных сигарет  
 Классификация НАТО: НООКАН  
 Антидот: "Оружие геноцида", сознательный выбор трезвого образа жизни



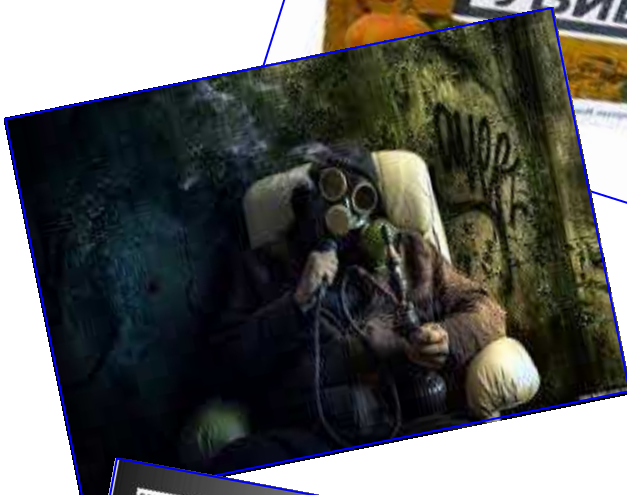
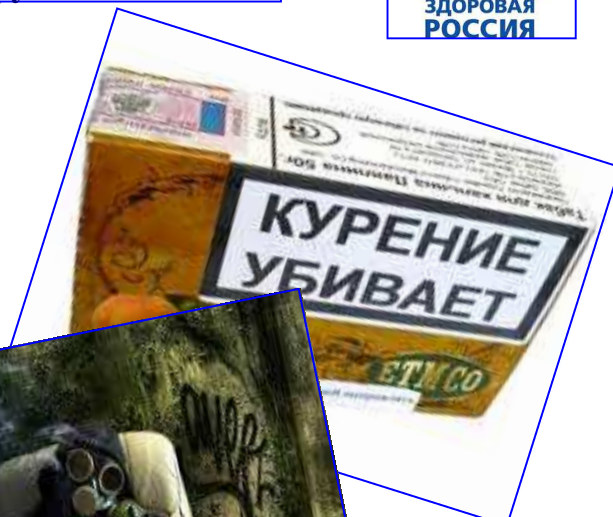
**Кальян. Оружие геноцида.**

Традиция курить кальян в компании, передавая мундштук из рук в руки, - ещё один подводный камень экзотического увлечения. Вместе со слюной, оставшейся на мундштуке, запросто передаются и не слишком опасные бактерии, населяющие полость рта каждого курильщика кальяна, но и возбудители более серьёзных заболеваний: простого герпеса, гриппа, гепатита А.

Исследователи выяснили, что любители кальяна не только быстро обзаводятся зависимостью от ароматного табака, но и становятся склонны использовать другие психоактивные вещества: алкоголь, марихуану, гашиш и даже более тяжёлые наркотики.

Кроме того, по мнению учёных, пристрастие к курению кальяна постепенно приводит к курению сигарет.

**ЗАДУМАЙСЯ О МОДЕ И КРАСОТЕ пока не поздно...**



**ЕСЛИ ТЫ БРОСИШЬ КУРИТЬ ИМЕННО СЕЙЧАС...**

- ... через 30 минут восстанавливается работа лёгких
- ... через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови
- ... через 20 минут исчезает способность ощущать вкус и запах
- ... через неделю исчезают цвет лица, запах изо рта и кашель
- ... через 10 дней восстанавливается структура клеток
- ... через 10 дней восстанавливается структура клеток
- ... через 10 дней восстанавливается структура клеток

**Сломай сигарету, пока сигарета не сломала тебя!**

Если куришь ты табак - В жизни всё не то, не так. Нет здоровья, нет веселья. Мысли только все о зелье. Сигарету брось, вдохни. Воздух чистый от земли, Запах леса, неба, лета - Лучше всякой сигареты!

**THE END**

СРБ-21  
Харьков Ю., Минск Е., Санкт-П. Давидов В.



**Джинсы. Оружие геноцида.**

Тип: оружие геноцида

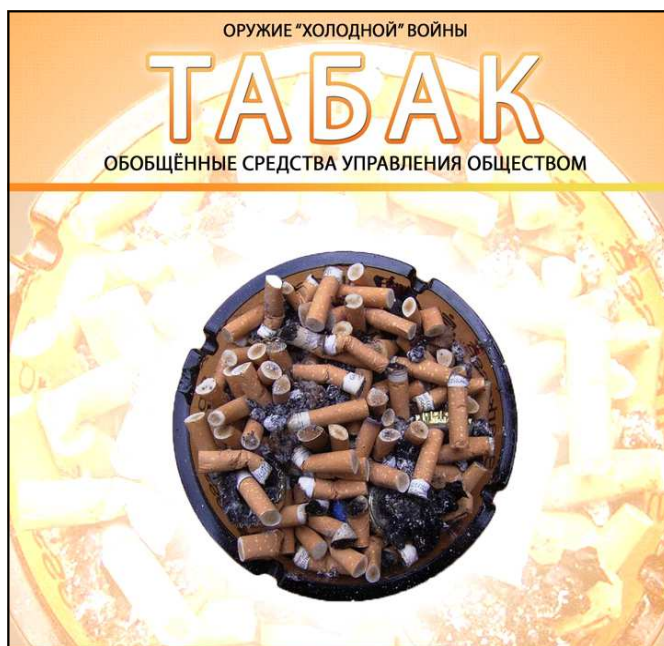
**Легенда:** модно, красиво смотрятся, открывают татуировку на поясице  
**Используется:** изобретены в Китае для снижения рождаемости, в России используются с начала XXI века с той же целью

**Производитель:** Levi Strauss & Co, Hugo Boss, Lee, Wrangler, Diesel, Colin's и др.

**Поражающее воздействие:** бесплодие, давление на матку и яичники, нарушение кровообращения органов малого таза, дисфункция нерва, расположенного под бедренной костью; болезни почек, пиелонефрит, цистит; радикулит; дерматит, грибковые заболевания кожи, варикозное расширение вен, целлюлит, появление «бочков»

**Классификатор НАТО:** LOW-RISE

**Антидот:** развитие культуры мышления и миропонимания, работа над своим мировоззрением и нравственностью; понимание роли моды в жизни общества, критическое отношение к модным новинкам и отказ от слепого следования моде. Одежда должна быть удобной, комфортной, целесообразной и сохраняющей здоровье. Практика – критерий истины – доверяйте своим ощущениям!

**Табак. Оружие геноцида.**

Тип: оружие геноцида

**Легенда:** снимает стресс, бодрит, «включает мозг», сохраняет фигуру

**Используется:** в Европе с XVI века, в XX веке уничтожил 100 млн. человек

**Производители:** JTI (Winston, Sobranie, LD, Glamour, Camel, Дукат, Петр I, Русский стиль, Тройка), Imperial Tobacco (Davidoff, Золотое кольцо, Максим, Столичные, Овал), PMI (Союз-Аполлон, Оптима)

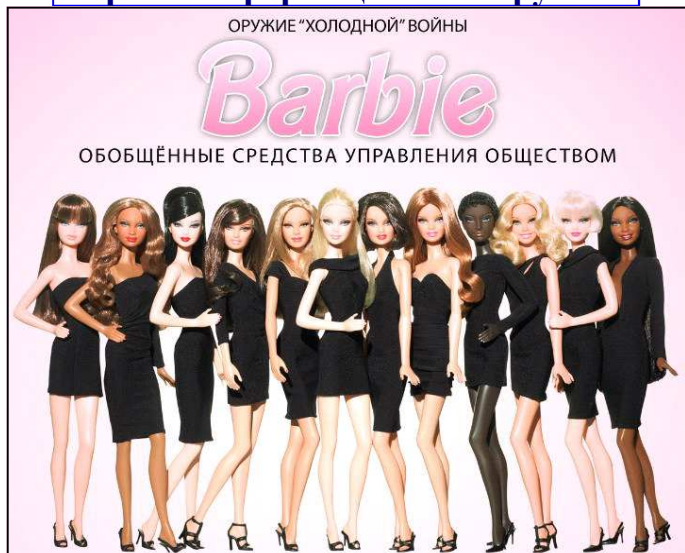
**Варианты:** 40 видов

**Снаряд:** сигарета, сигара, сигарилла, трубка

**Поражающее воздействие:** психоактивное вещество, искажающее восприятие объективного мира, вызывает рак, эмфизему лёгких, бронхит, заболевания сердечно-сосудистой системы, психические расстройства при отмене. Ослабляет эрекцию. Вызывает осложнения при беременности. Разрушает структуру ДНК, влияет на здоровье и потенциал последующих поколений. Приводит к смерти и инвалидности.

**Классификация НАТО:** TOBACCO

**Антидот:** «Оружие геноцида», «Лёгкий способ бросить курить», «Русский крест», «Табак - враг здоровья», «Бросить курить раз и навсегда» и др.

**Барби. Информационное оружие.**

Тип: информационное оружие (1-3 приоритеты ОСУ)

**Легенда:** детская игрушка

**Используется:** в США с середины XX века; с начала 90-х годов в России

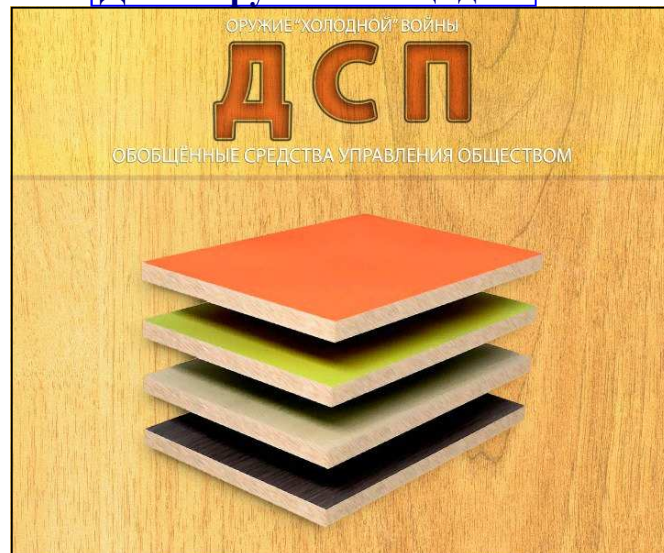
**Производитель:** корпорация Mattel

**Варианты:** Барби, беременная Барби, Стэйси, двойники знаменитостей и т.п.

**Поражающее воздействие:** формирование у детей ложного идеала женщины: подруги, жены, матери; навязывание стереотипного, не соответствующего человеческой анатомии, представления о красоте и пропорциях тела, как итог – комплекс неполноценности и страх уродства, приводящие к диетам, пластике, анорексии, булимии; культивирование потребительства, разврата, безответственной разгульной жизни и сексуальных извращений; в жизни общества выражаются разводами, детьми, воспитываемыми в неполных семьях, проституцией, венерическими заболеваниями и т.п.; поддержка в обществе деградационно-паразитарного спектра потребностей; препятствие на пути обретения человечности

**Классификатор НАТО:** BARBIE

**Антидот:** развитие родителями эффективной культуры мышления и миропонимания; воспитание детей таким образом, чтобы к моменту пробуждения половых инстинктов, дети достигали человеческого строя психики

**ДСП. Оружие геноцида.**

Тип: оружие геноцида

**Легенда:** дешёвый строительный материал

**Используется:** изобретен в США в 40-х годах XX века; широко применяется в России для изготовления мебели и строительных элементов

**Механизм поражающего воздействия:** феноло-формальдегидные смолы (составляющие 6-18% от массы стружек), из которых состоит ДСП, выделяют токсичный газ формальдегид

**Поражающее воздействие:** вызывает рак; поражает генетический аппарат, негативно влияет на репродуктивную функцию; угнетает ЦНС; симптомы хронического отравления формальдегидом: ухудшение зрения, затрудненное дыхание, головная боль, судороги во время сна, побледнение кожи, депрессия, упадок сил, «залипания/зависания/отупение»

**Классификатор НАТО:** PARTICLE BOARD


**Антидот:** отказаться от мебели из ДСП; не использовать мебель из ДСП в условиях высокой влажности и повышенной температуры; регулярно проветривать помещения; обзавестись комнатными растениями, поглощающими формальдегид: папоротниками, хризантемами, кустовыми, драценами, плющами и т.д.

## Вино. Информационное оружие. Оружие геноцида.

ОРУЖИЕ "ХОЛОДНОЙ" ВОЙНЫ

# ВИНО

ОБОБЩЁННЫЕ СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ ОБЩЕСТВОМ



Тип: оружие геноцида  
 Легенда: целебный, статусный, праздничный, женский напиток, полезный для сердечно-сосудистой системы  
 Используется: инициирует начальные стадии алкоголизма  
 Производители: иностранный капитал, диаспоры, транснациональные компании  
 Варианты: столовое, крепленное, ароматизированное, игристое  
 Снаряд: стеклянные и пластмассовые бутылки, алюминиевые банки, подарочные упаковки  
 Поражающее воздействие: угнетение интеллекта, поражение сердечно-сосудистой системы, ожирение, бесплодие, импотенция, вырождение будущих поколений, изменение гормонального фона, формирование опущенного строя психики  
 Классификация НАТО: WINE  
 Антидот: "Оружие геноцида", "Алкоголь - шаг в пропасть", "Алкоголь и мозг", "Русский крест", "Из плена иллюзий", "Алкогольная катастрофа", "Алкогольный террор", "Великая алкогольная война против России", проект "Общее дело"

Самое поразительное в этом опыте, пожалуй то, что картина у всех девятнадцати испытуемых оказалась практически одинаковой, почти никаких индивидуальных отличий не было (!). Это означает, что подобная картина имеет место у каждого человека, принявшего крепкое спиртное изделие в неразбавленном виде и на голодный желудок. Особенно тяжкие последствия имеет алкогольное отравление для растущего организма. Во-первых, основное травмирующее действие алкоголя — тромбоз сосудов и гибель всех органов от кислородного голодания в развивающемся организме ребёнка или подростка сильнее, чем у взрослого человека, потому что защитные системы у ребёнка ещё не сформировались, и выведение алкоголя происходит значительно медленнее. Во-вторых, организм подростка, ребёнка или плода находится в развитии. Клетки многих тканей ещё размножаются делением, и, следовательно, гибель их части означает, что из утраченных клеток не сформируются какие-то клеточные структуры, которые были генетически запрограммированы. Очевидно, что последствия алкогольной травмы тем серьёзнее, чем на более ранней стадии развития эта травма нанесена. Наиболее тяжёлы эти последствия для зародыша человека в первые дни и месяцы его существования, когда идут интенсивные процессы закладки и формирования важнейших органов и систем. **Гибель двух-трёх клеток** в начале развития зародыша может обернуться в дальнейшем недоразвитием, а то и **отсутствием какого-нибудь органа**.

## Энергетический напиток.

## Оружие геноцида.

## Лекции В.Г. Жданова на тему Трезвости и Здорового Образа Жизни

**«После каждой рюмки вина или стопки водки, фужера шампанского или кружки пива, словом, после каждой, поступившей в организм дозы алкоголя, человек обязательно становится необратимо глупее. Здесь следует заметить, что процесс происходит постепенно и незаметно для самого человека. Ведь какая-то информация оказалась утраченной в связи с гибелью нейронов, человек не может этой информацией оперировать. Поэтому он обычно не замечает своей деградации. Зато рано или поздно её приходится заметить другим — друзьям, подругам, родственникам, сослуживцам, соученикам, врачам.**

Очень наглядные результаты получили американские учёные, наблюдавшие результаты непосредственного воздействия алкоголя на стенки желудка человека. На группе лиц со здоровым желудком было проведено гастроскопическое исследование. Каждый испытуемый заглатывал миниатюрное устройство типа иконоскопа, с которого с помощью телевизора передавалось изображение стенок желудка. Каждый из девятнадцати участников выпивал натошак 200 граммов виски (без содовой воды, что для американцев очень необычно). Через несколько минут после приёма виски наблюдалась припухлость и покраснение слизистой оболочки, через час можно было видеть многочисленные кровоточащие язвочки, через несколько часов по слизистой желудка тянулись гнойные полосы.

ОРУЖИЕ "ХОЛОДНОЙ" ВОЙНЫ

# ЯГУАР

ОБОБЩЁННЫЕ СРЕДСТВА УПРАВЛЕНИЯ ОБЩЕСТВОМ



Тип: оружие геноцида  
 Легенда: помогает взбодриться, содержит витамины, повышает умственную активность  
 Используется: защищает территорию России от местного населения с 2003 года под торговой маркой «Hurryland», территорию Украины и Китая с 2009 года  
 Производитель: английская компания «IBB Ltd.» Regent House.  
 Варианты: снаряды крепостью 5,5% и 9%, безалкогольный энергетик  
 Снаряд: алюминиевые банки по 500, 330 и 275 мл, стеклянные бутылки по 275 мл  
 Поражающее воздействие: инициирует начальные стадии алкоголизма, угнетение интеллекта, вызывает серьёзное повреждение ДНК в митохондриях, что приводит к болезни Паркинсона, циррозу печени и ряд нейродегенеративных болезней, ускоряет процессы старения, вызывает аллергию различных видов, влияет на потенцию, обеспечивает острый панкреатит, гастрит, язву желудка, и онкологические заболевания, может стать причиной смерти  
 Классификация НАТО: Energy drinks  
 Антидот: "Оружие геноцида"

## Школа безалкогольных коктейлей на сайте ВСЕМинфо



**Хочешь, чтобы твой друг начал вести трезвый здоровый образ жизни. Пришли ему ссылку на это видео...**

**ВИДЕО...** [http://narod.yandex.ru/disk/23605174000/Stadnik\\_Timofey\\_Lekziya\\_po\\_ZOZu\\_%20%281.6%20gb%29\\_www.VSEMinfo.ru.mpg.html](http://narod.yandex.ru/disk/23605174000/Stadnik_Timofey_Lekziya_po_ZOZu_%20%281.6%20gb%29_www.VSEMinfo.ru.mpg.html)

### Шпильки. Оружие геноцида.

# ШПИЛЬКИ

ОБЩЕПОНЯТИЕ

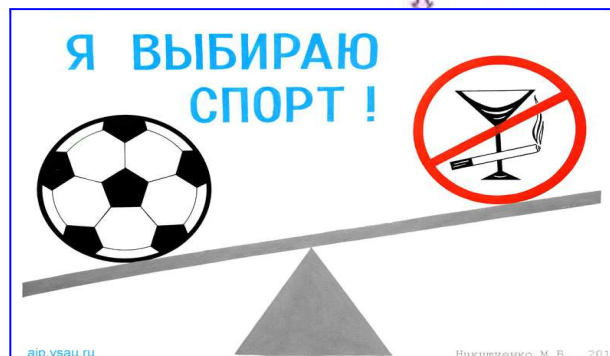


**Тип:** оружие геноцида  
**Легенда:** высокие каблуки удлиняют ноги, увеличивают рост, делают женскую фигуру стройнее и зрительно уменьшают размер стопы  
**Используется:** каблук впервые появился на сапогах для верховой езды, чтобы нога не проваливалась в стремя. В 1950 году в Италии изобрели первую шпильку на стальном стержне-стилете  
**Варианты:** различаются по высоте и форме каблука  
**Поражающее воздействие:** нагрузка на переднюю часть стопы возрастает в пять-шесть раз и приводит к образованию наростов и натоптышей. Статическое плоскостопие, деформация икроножной мышцы и укорочение ахиллова сухожилия. Увеличивается нагрузка на коленный сустав, это оборачивается артритом. Отеки, сосудистые звездочки и тромбозы, варикоз. В постоянном напряжении находятся икроножные, бедренные и тазовые мышцы, что становится причиной судорог в ногах, боли в пояснице и радикулита. Положение внутренних органов смещается, что грозит воспалительными процессами пищеварительной системы и органов малого таза. Остеохондроз и искривление позвоночника. Ухудшение притока крови к голове приводит к постоянным мигреням, потере памяти и замедлению мыслительных процессов. Патологическое изменение походки  
**Классификация НАТО:** STILETTO HEEL  
**Антидот:** физические нагрузки, бег, плавание, ходьба и удобная обувь



# Я НЕ КУРЮ

Добавляем на свою стенку :)



## ШКОЛЬНЫЙ ВЕСТНИК

Газета МОУ Юговская средняя ОШ  
 № 6 от 20 марта 2014 года

**Журналисты:** Виктория Р., Людмила К., Жанна К.  
**Редактор:** Тамара Ч.  
**Помощники редактора:** Виктория Ш., Фёдор Л., Дарья З.  
**Фотокорреспонденты:** Екатерина Б., Анастасия Я., Елена Б.  
**Верстка:** Александр Б., Роман А., Григорий А.

Тираж: 10 экз