

ГОСУДАРСТВО ПРОТИВ ТАБАКА

Федеральный закон «Об охране здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» предусматривает комплекс мер, направленных на предотвращение воздействия табачного дыма и снижение потребления табака, к которым относятся:

1. Установление запрета на курение табака (в т.ч. сигареты, сигары, трубки, кальяны, жевательный и нюхательный табак):

- на всех рабочих местах, находящихся в помещении; на территории образовательных, медицинских учреждений, учреждений культуры и физкультуры, в спортивных сооружениях, в заведениях общественного питания, в зонах общественного отдыха;
- на всех видах транспорта и его остановках;
- в гостиницах, кафе, ночных клубах.

2. Введение полного запрета:

- на рекламу;
- распространение бесплатных образцов, скидок, купонов;
- спонсорство табачными кампаниями каких-либо событий и мероприятий.

3. Увеличение цены на табачную продукцию до 50%.



«... даже сокращение на 10% табакокурения приведёт к росту положительного экономического эффекта в 2013 году в размере не менее 110 млрд. рублей, в 2015-м – 140 млрд. и в 2020 году превысит 250 млрд. рублей без учёта акцизов» (из доклада В.И.Скворцовой – министра здравоохранения на заседании Правительства 18.10.2012 г.).

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 17.01.2014 № 11-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации».

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Отказавшись о вредной привычки, Вы смело можете гордиться собой и быть примером для других. «Я смог значит и ты сможешь!».



Свободное от вредной привычки время будет принадлежать только Вам и Вашим близким.



Сможете сэкономить деньги и потратить их что-то полезное и приятное для себя и близких вам людей.



Станете более привлекательным и энергичным человеком.



Вас будут больше уважать и ценить окружающие.



Вы в полной мере сможете проявить свои возможности и талант.



Вы станете более Независимым.

КОНТАКТЫ



197101, Россия, Санкт-Петербург, ул. Большая Пушкарская, дом 35 лит. А, офис 213



Телефон/факс: 8 (812) 405 95 66



Официальный сайт организации - автора и исполнителя Программы: www.rusnp.ru



Электронная почта организации - автора и исполнителя Программы: info@rusnp.ru



Группа в Вконтакте:
www.vk.com/kursjizni



Группа в Facebook:
Курс Жизни



Группа в Одноклассниках:
Курс Жизни



Блог в Twitter:
www.twitter.com/KursJizni



ПРЕОБРАЖЕНИЕ
НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО

ЖИТЬ ИЛИ КУРИТЬ?

КУРС ЖИЗНИ

КАЖДЫЙ ВЫБИРАЕТ САМ!



ПРОГРАММА
«КУРС ЖИЗНИ»
www.kursjizni.rf



О ТАБАКОКУРЕНИИ

Табакокурение (или просто курение) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна.

Термин «курение» появился лишь в конце XVII века, до этого его чаще всего называли «сухим пьянством». В России в XVII вв. уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — отрезали нос и уши. Курение было признано причиной пожара в Москве в 1634 г., после чего курить запретили под страхом смертной казни.



В основном все современные сигареты «американского типа»: 12% никотина, а остальное — примеси, отходы производства (пыль, обрезки листьев табака, целлюлоза), химия. В производство идет дешевый табак (он не ароматный и вырастает больше), а для того чтобы сделать сигарету более «ароматной» добавляют ароматизаторы - «соус».

Соус для каждого вида сигарет химики разрабатывают отдельно, и именно он определяет вкус. То есть сырье одно, но химическая пропитка разная, и вот вам на выходе сигареты разного вкуса и под разным названием. Еще в «соус» добавляют вещества, которые быстрее вызывают зависимость. Если раньше, чтобы сформировать «тягу» к никотину, надо было пару недель, то теперь достаточно двух дней - и ты уже в никотиновой зависимости.

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ (ТЕСТ ФАГЕРСТРОМА)

1. Через сколько времени после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?

- В течение первых 5 минут. 3
- От 6 до 30 минут. 2
- От 31 до 60 минут. 1
- Более часа. 0

2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?

- Да. 1
- Нет. 0

3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?

- От первой. 1
- От второй. 0

4. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?

- Да. 1
- Нет. 0

5. Курите ли Вы больше в первой половине дня, чем во второй?

- Да. 1
- Нет. 2

6. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?

- 10 или меньше. 3
- От 11 до 20. 2
- От 21 до 30. 1
- 31 и более. 0

Итого:

Если вы набрали менее 5 баллов — отказаться от курения Вам будет достаточно легко.

Если Вы набрали более 6 баллов — самому бросить курить без помощи специалистов будет затруднительно.

СОВЕТЫ, РЕШИВШЕМУ БРОСИТЬ КУРИТЬ:



Запишите все причины, по которым Вы хотите перестать курить, а также преимущества жизни без курения.



Выберите дату, когда Вы бросите курить.



Постарайтесь найти себе партнера по отказу от курения среди родственников, друзей или коллег.



Отложите деньги, которые обычно тратите на сигареты, и купите подарок себе или близким.



Важен постепенный отказ от пагубной привычки.



Постарайтесь прекратить курить до завтрака.



Помните, что любые стимулирующие вещества усиливают тягу к курению.



Расскажите родственникам и друзьям о Вашем намерении и попросите их поддержать Вас. Нужно заранее объяснить им, что во время отказа от курения Вы можете быть злым и раздражительным.



Составьте план физических упражнений и диеты, опираясь на рекомендации врачей.



Будьте уверены в положительном результате.



Заранее придумайте отвлекающее занятие, которое вы будете выполнять, если возникнет желание закурить (жуйте жевательную резинку без никотина, сосите мятную конфету, пейте воду и фруктовые соки (жидкости очищают организм)).