**Ваше здоровье в ваших руках!**

**Слайд 1**

**Слайд 2**

Кто курит табак, тот сам себе враг!

**Слайд 3**

Курение – заразная привычка. Зараза передается путем пропаганды и рекламы, на которые табачные компании тратят миллиарды долларов.

**Слайд 4**

В социальном отношении курение является менее вредной, чем пьянство, но зато более распространённой привычкой.

**Слайд 5**

Под видом утверждения свободы выбора, в курение вовлекается молодежь!!!

**Слайд 6**

* Общее количество курильщиков в России – 43,9 миллионов человек.
* В России курят 70% мужчин и 30% женщин.
* Средний возраст начинающего курильщика – 13 лет.
* Среди молодежи уровень курения составляет почти 70%.
* Каждый год от курения умирает от 300 до 400 тысяч человек.
* Мы относимся к четверке самых курящих стран.

Статистика в России.

**Слайд 7**

Минздрав предупреждает:

**Слайд 8**

Курящие ежегодно выкуривают в атмосферу:

* 720 тонн синильной кислоты (яд!)
* 384000 тонн аммиака
* 108000 тонн никотина
* 600000 тонн дёгтя
* 550000 тонн угарного газа

**Слайд 9**

«…Если физические болезни человека можно определить самому, то в его психике курение … производит такие изменения, которые сам человек определить у себя не в состоянии. Это снижение памяти, критики к своему состоянию и поступкам, снижение объема умственного труда…». О.В. Новиков, член АМН РФ

**Слайд 10**

По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения треть населения России имеет умственные дефекты (что является следствием курения и употребления алкоголя).

**Слайд 11**

Потеря продолжительности жизни, связанная с курением, составляет около 10 лет.

(Данные ВОЗ)

**Слайд 12**

К 2030 году в мире смертность от заболеваний, связанных с курением, достигнет 8 миллионов человек, а в общей сложности в XXI веке от табака умрет 1 миллиард человек.

**Слайд 13**

**Слайд 14**

Во многих странах, в том числе и России, действуют Законы об ограничении курения табака.

**Слайд 15**

По своей сути никотин ничем не отличается от наркотиков.

Суть кайфа от любого наркотика – временное отупение.

**Слайд 16**

«Никотин - это самый «затягивающий» наркотик в нашем обществе».

Главный врач США С. Эверетт Куп.

**Слайд 17**

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

**Слайд 18**

Курящий человек – раб сигареты.

**Слайд 19**

Вредных веществ в современной сигарете – 400.

**Слайд 20**

СОДЕРЖАНИЕ СИГАРЕТ:

**Слайд 21**

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

**Слайд 22**

Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли.

**Слайд 23**

Капля никотина смертельна для 3 лошадей.

**Слайд 24**

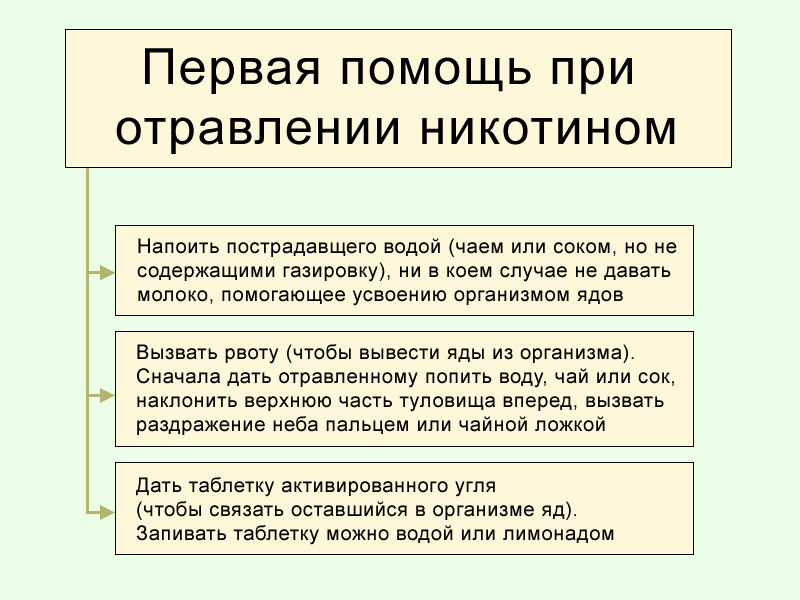
Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли одномоментного поступления в организм (20-25 сигарет).

**Слайд 25**

Признаки отравления никотином:

* Горечь во рту
* Кашель и головокружение
* Тошнота
* Слабость и недомогание
* Бледность лица

**Слайд 26**

****

**Слайд 27**

* Никотин достигает клеток мозга за 7 секунд и приводит мозг в состояние возбуждения и легкой эйфории;
* учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;
* ослабляет мышечную деятельность и изменяет работу эндокринной системы;
* тормозит циркуляцию крови в капиллярах;
* снижает аппетит и нарушает баланс углеводов.

**Слайд 28**

Ученые, изучающие продолжительность жизни курящих и некурящих людей, пришли к выводу, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

**Слайд 29**

От воздействия табачного дыма поражаются:

Сердечно-сосудистая система

Органы пищеварения

**Слайд 30**

Особенно страдают при курении легкие.

**Слайд 31**

Более 25 заболеваний развиваются от курения:

* Мозг – инсульт
* Рот - кариес курильщика
* Глотка и пищевод – рак
* Легкие – эмфизема, бронхит, рак
* Сердце –инфаркт, атеросклероз
* Желудок – язва, рак
* Мочевой пузырь – рак
* Матка и яичники – бесплодие, выкидыши, нарушения развития плода
* Яички – бесплодие
* Кости – остеопороз
* Конечности – «окопная болезнь»

**Слайд 32**

**Слайд 33**

Курящие болеют :

в 13 раз чаще стенокардией,   
в 12 раз чаще инфарктом миокарда,   
в 10 раз чаще язвой желудка,   
в 30 раз чаще раком легких.

Осложняется течение практически любой болезни.  
Курение влияет также на детородную функцию как женщин, так и мужчин.

**Слайд 34**

100 выкуренных сигарет равняются году работы с токсичными веществами, способными вызвать рак.

**Слайд 35**

**Слайд 36**

Одной из основных причин курения девушек является «мода». В наш век «современной женщине» можно и модно курить, этим якобы утверждаются самостоятельность, полное равноправие с мужчиной. Девушке кажется, что сигарета ей «идёт», позволяет считать её современной.

Однако свойством моды является то, что она приходит и уходит, а изменения в организме, вызванные курением, могут остаться.

**Слайд 37**

Если они не умирают молодыми, то становятся «красавицами».

**Слайд 38**

Никотин мешает развиваться интеллекту. Ребенок, начавший курить в 10 лет,   
может не закончить школу из-за снижения уровня интеллекта.

**Слайд 39**

Курение подростков – стремление доказать всем, что они уже взрослые.

Курящие школьники становятся раздражительными, неаккуратными, жалуются на плохую память и плохие оценки, у них снижается слух и сообразительность.

**Слайд 40**

Курение и депрессия у подростков часто идут рука об руку.

До сих пор курение чаще всего рассматривалось как следствие депрессии, но исследования показали, что возможно и обратное – курение может провоцировать депрессию у подростков. Депрессия – это серьёзная проблема среди подростков, которая очень часто не распознаётся, и потому её часто не лечат. Недавнее исследование, в которое входило 15 000 подростков, показало, что именно курение может повлечь развитие депрессии у молодых людей.

**Слайд 41**

Тот, кто думает о завтрашнем дне и является для этого достаточно взрослым, никогда не начнет курить.

**Слайд 42**

Самый большой вред курение наносит нерожденным детям.

**Слайд 43**

Весь никотин, угарный газ, бензапирен и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребенку.

**Слайд 44**

Концентрация вредных веществ в организме плода гораздо выше, чем крови матери!

**Слайд 45**

Большинство детей, рожденных курильщицами:

* Появляются на свет с низким весом,
* часто болеют,
* развиваются медленнее, чем их сверстники,
* чаще умирают в детстве.

**Слайд 46**

Бросить курить еще до начала беременности - единственный способ родить здорового ребенка.

**Слайд 47**

Курение – это не только проблема человека с никотиновой зависимостью, но и неудобства для его окружения.

**Слайд 48**

При пассивном курении некурящий человек страдает больше.

**Слайд 49**

4 часа находиться в накуренном помещении – все равно, что выкурить одну сигарету.

**Слайд 50**

Влияние пассивного курения:

* Риск сердечных приступов и смерти на 91% выше для тех, кто регулярно находится среди курящих, и на 58% для тех, кто время от времени проводит время среди курящих.
* Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше.

**Слайд 51**

В семьях, где курят взрослые, у детей чаще наблюдаются заболевания дыхательной, пищеварительной, нервной систем, а также аллергические болезни.

**Слайд 52**

Дым от одной сигареты:

* в 4,5 раза вреднее выхлопного газа от автомашины;
* в 384000 раз превышает предельно допустимую концентрацию вредных веществ;
* поражает воздух в радиусе 5 метров.

**Слайд 53**

Пора дышать чистым воздухом.

**Слайд 54**

Сигарета высасывает из человека жизнь.

**Слайд 55**

Психологические причины курения или что заставляет нас курить?

**Слайд 56**

Причина 1.

Курение придает чувство уверенности.

Некоторые люди, особенно застенчивые и неуверенные в себе используют сигарету для того, чтоб почувствовать себя более уверенно. Для того, чтоб включиться в общество и стать его частью.

Что делать?

Следует повышать уверенность и самооценку. Искать позитивные способы для того, чтоб чувствовать себя на высоте. Спросите себя: «Что даст вам уверенность» Это может быть занятие спортом, покупка дорогой и стильной одежды, престижная работа и многое другое.

**Слайд 57**

Причина 2.

Курение дарует спокойствие.

Частые стрессы и тревожность приводит к сильной никотиновой зависимости. Человек привыкает использовать сигарету как поддержку в трудных ситуациях. Как антидеприсант. И поэтому важно научиться управлять своими стрессами и уметь успокаиваться и сохранять самообладание.

Если ваша причина курения заключается в спокойствии, то вам поможет аутогенная тренировка, медитативные техники или дыхательные упражнения.

**Слайд 58**

Причина 3.

Курение  способствует удовольствию.

Это тоже достаточно часто встречающаяся причина курения. И многие курильщики так привязаны к сигаретам, потому что не умеют получать положительные эмоции позитивными способами. Поэтому, если вы тоже относитесь к этой категории, вам нужно ответить всего лишь на один вопрос: «Что сделает меня счастливым?» А потом просто начать это делать.

**Слайд 59**

Причина 4.

Курение как способ отдохнуть.

Одна из основных причин курения – это ассоциация сигареты и отдыха. То есть люди думают, что курение помогает расслабиться, отдохнуть и  привести свои мысли в порядок.

И если вы курите по этой причине, то вам нужно пробовать расслабляться другими методами. Например: вы можете принимать ванны, бывать на природе или читать любимую книжку.

**Слайд 60**

Причина 5.

Курение помогает сосредоточиться и думать. Некоторые люди используют сигарету как помощника в сосредоточенности. Она иллюзорно помогает думать, размышлять, приходит к каким-то решениям.

Чем здесь можно заменить курение? Хорошо способствует сосредоточенности концентрация, медитация и созерцание прекрасного.

**Слайд 61**

Причина 6.

Курение помогает переключить внимание.

Некоторые люди привыкли использовать курение как некий переключатель. Раз, завер- шил дело, нужно выкурить сигаретку. Иначе трудно. Что делать здесь? Поискать другой способ. Например, можно умыть лицо холодной водой, а если время позволяет лучше принять душ. Это поможет не только переключиться, но и сбросит с вас ненужную энергетику.

**Слайд 62**

Это самые основные психологические причины курения. На самом деле их значительно больше. И вам нужно узнать, почему курите именно вы. А после изменить свое поведение и свой образ жизни. И тогда желание курить вас больше не побеспокоит!

**Слайд 63**

**Слайд 64**

****

**Слайд 65**

Как ни парадоксально, о вреде курения человечество узнало только [в 50-х годах XX века](http://www.medportal.ru/encyclopaedia/narcology/smoke/11/), а до этого даже врачи были на сто процентов уверены, что табак абсолютно безвреден.

**Слайд 66**

Лишь в 1956 году выяснилось, что заядлые курильщики во много раз чаще некурящих болеют сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями, а также раком легких.

**Слайд 67**

Исторические факты.

**Слайд 68**

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба.

**Слайд 69**

Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети - держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что "дикари" традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма.

**Слайд 70**

Индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свернутых в трубки, зажженных на конце.

**Слайд 71**

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушёных листьев "тобакко" и нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые "дикари", украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор.

**Слайд 72**

В 1559 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии Жан Нико подарил его Екатерине Медичи, которая страдала головными болями. По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило облегчение, и в знак признательности Жану Нико это “целебное средство” Екатерина Медичи стала называть никотином.

**Слайд 73**

Нюхание табака стало популярным, табак считался панацеей; для излечения от самых разных болезней его не только нюхали, но также жевали и курили. Век спустя после открытия Америки табак уже выращивали в Бельгии, Испании, Италии, Швейцарии и Англии. Благодаря расширению торговых связей, табак проник в Сибирь и другие регионы Азии.

**Слайд 74**

В конце XVI века английский аристократ, заядлый курильщик, моряк и поэт, сэр Уолтер Рейли создал несколько табачных плантаций, в том числе на американских территориях; одну из них он назвал Вирджинией, что впоследствии дало название одному из самых распространенных сортов табака.

**Слайд 75**

В 1571 г. испанский доктор Николас Мондарес опубликовал труд о целебных растениях Нового Света. В нем ученый отмечал, что табак может излечивать до 36 разнообразных болезней. Со второй половины 16 века табак стал быстро набирать популярность как лекарственное растение, почти панацея (в признании целебных свойств табака европейцы неожиданно и полностью согласились с индейцами). Табак нюхали, курили через трубки, жевали, смешивали с различными веществами и употребляли для лечения простуды, головной и зубной боли, кожных и инфекционных заболеваний и т. д.

**Слайд 76**

Курение табака, а также применение его в качестве лекарства часто вызывало тяжёлые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставляло правительства разных стран вести борьбу с курением, именуемым «бесовской пагубой». Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие.

**Слайд 77**

В Великобритании и Османской империи в конце XVI в. курильщиков приравнивали к колдунам и наказывали «усекновением головы». В Америке - казнили, в Турции - сажали на кол, в Италии - отлучали от церкви и заживо замуровывали в стены.

**Слайд 78**

После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, царь Михаил Романов издал указ, запрещающий курение табака в Русском государстве, а также его ввоз.

**Слайд 79**

За нарушения указа жестоко наказывали: первый раз давали 60 палочных ударов по пяткам, второй – отрезали нос и уши. Курильщиков пытали и били кнутом до тех пор, пока они не сознавались: где достали «богопротивное зелье». Торговцам табаком «рвали ноздри» и ссылали на вечное поселение в Сибирь.

**Слайд 80**

Царь Алексей Михайлович, подтвердив в 1649 году указ о запрете курения, введённый его отцом, внёс его в Уложение – свод законов Русского государства. Указ был отменён в 1697 году Петром I, ставшим после посещения Голландии заядлым курильщиком.

**Слайд 81**

В XVIII в. в большинстве европейских стран осознали бесполезность борьбы со «злостной привычкой» и отменили запреты на курение. Торговля табаком стала государственной монополией, существенно пополнившей государственную казну.

**Слайд 82**

Музей курения в Париже. Конечно, не увековечить столь блистательную и долгую историю невозможно. Так, во Франции существует единственный в своем роде Музей курения. Он расположен в Париже, на улице Паш, рядом с площадью Бастилии.

**Слайд 83**

Экспозиция музея воспроизводит историю курения на примере эстампов, гравюр, различных экспонатов, растений и предметов. В экспозиции представлена великолепная коллекция трубок разнообразных форм, и каждая из них имеет свою историю. Здесь можно найти профилактические и информационные брошюры о вреде курения.

**Слайд 84**

Высказывания о курении известных людей.

**Слайд 85**

Человек часто сам себе злейший враг.

Цицерон

**Слайд 86**

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.

О. де Бальзак.

**Слайд 87**

Сигарета бикфордов шнур на одном конце которого огонек, а на другом – ДУРАК.

Бернард Шоу

**Слайд 88**

Сигарета в руках женщины - то же самое, что и мертвый ребенок.

Константин Мадей

**Слайд 89**

Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.

Конфуций

**Слайд 90**

Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина, потом пытаешься бросить курить чтобы доказать что ты мужчина.

Жорж Сименон

**Слайд 91**

Вред курения очевиден. От курения тупеешь. Оно не совместимо с творческой работой.

Гете

**Слайд 92**

Курение ослабляет силу мысли и делает неясным ее выражение.

Л. Толстой

**Слайд 93**

Табак, от которого я отказался уже несколько лет, по моему убеждению, вместе с алкоголем есть самый опасный враг умственной деятельности.

А. Дюма

**Слайд 94**

Привычка – тиран людей.

У. Шекспир

**Слайд 95**

После того, как я совершенно бросил курить, у меня уже не бывает мрачного и тревожного настроения. У. Шекспир

**Слайд 96**

Самый лучший способ бросить курить - не начинать курить с детства.

Ратмир Тумановский

**Слайд 97**

Пословицы и поговорки о вреде курения

**Слайд 98**

* Вино пить да табак курить – здоровье губить.
* Кто курит табак, тот себе враг.
* Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет.
* Кто табачное зелье любит, тот сам себя губит.
* Курильщик сам себе могильщик.
* Куришь - сам себя погубишь.
* От кого табачищем несет, тот себя не бережет.
* Табак – здоровью враг.
* Табак и вино с пьяницей заодно.
* Табак – наш враг.
* Табак уму не товарищ.
* Табачное зелье – утеха в безделье.
* Тот долго живет, кто не курит и не пьет.
* С сигаретой сдружился, с окурком умрешь.

**Слайд 99**

**Слайд 100**

Частушки

**Слайд 101**

От нотаций проку мало –

Песен очередь настала,

Может, смехом мы сквозь слёзы,

Отведём беды угрозу.

**Слайд 102**

Пробежал я стометровку –  
Вот и золото побед.  
Ну а ты сиди на бровке,  
Нет ведь сил от сигарет.

**Слайд 103**

Лишь безумный человек  
Сокращает сам свой век,

Сам себе курильщик враг,  
Не спасти его никак.

**Слайд 104**

Не бывать тому атлетом,  
Кто сдружился с сигаретой.  
Его бицепсы всегда  
Будут хлюпать, как вода.

**Слайд 105**

Не герой ты, а слабак –  
Победил тебя табак.  
Силы воли капли нет,  
Ты – раб вечный сигарет.

**Слайд 106**Тир Серёга посещает  
И мишени покоряет,  
А тебе, дружок, опять  
Сигареты лишь стрелять.

**Слайд 107**

Не целуюсь я со Светой –  
Дурно пахнет сигаретой.  
А целуюсь только с Ирой –  
Пахнет вкусненько зефиром.

**Слайд 108**

Сигареты покупаешь –  
Дату смерти приближаешь.  
В день коль пачка сигарет –  
Минусуй десяток лет!

**Слайд 109**

Курит дома папа Дима –  
Дочь глотает клубы дыма.  
А потом ворчит папаша:  
Что ж глупей всех дочка наша!

**Слайд 110**

Долго жить хотел на свете  
Бизнесмен-курильщик Петя.  
Всё для счастья приобрёл,  
Но вот рак в могилу свёл.

**Слайд 111**

Чтоб сильней Россия стала,  
Впереди всех стран шагала,  
Ты здоровым должен быть,  
Так бросай скорей курить!

**Слайд 112**

**Слайд 113**

Стихи

**Слайд 114**

Курит папа, курит мама,  
Курят дедушка и брат.  
Я курить не буду. Рано.  
Всем, кто курит, я не рад.  
  
Я курить совсем не буду,  
Мне всего-то только пять.  
Отчего же дым повсюду  
Расплывается опять?  
  
Дым стоит на кухне, в ванной.  
Спать, дышать мне трудно. Смрад.  
Курит папа, курит мама,  
Курят дедушка и брат.

**Слайд 115**

В струйке дыма жизнь твоя   
Никотин - не для тебя   
Брось курить, дружи со спортом   
А не то убьешь себя!

**Слайд 116**

**Слайд 117**

Курите ВСЕ! Курите дружно!! !   
Курите намертво, всерьез!! !   
Курить с любовью, с чувством нужно.   
До упоения, до слез!

В куреньи много новизны,   
В нем есть изюминка и чувства!   
Курите до голубизны!   
Тогда поймете смысл искусства!

Курите матери, отцы,   
Курите дети и старушки,   
Курите робкие юнцы,   
Курите девушки-подружки!

Вдыхая сладостный табак,   
Его зловредности не верьте,   
А будет иль не будет рак?   
На жизни собственной проверьте!

Пуская в поднебесье дым,   
В куренье проявив старанье,   
Вы и умрете молодым!   
Всем некурящим в назиданье!

**Слайд 118**

**Слайд 119**

Известно, капля никотина   
Смертельна даже для скотины.   
Пора покончить с этой дурью.   
Позор и стыд тому, кто курит!

**Слайд 120**

Мне в детстве об этом рассказывал дед  
Табакокурение – истинный вред  
Курящий живет постоянно в дыму  
И что тут приятного? Я не пойму.  
 И зубы желтеют и пахнет рука  
 Вина этих бед на плечах табака  
 Коль спросят меня, чем чревато курение  
 Отвечу не думая – портится зрение  
Табак - он повсюду, как грязь, как сорняк  
А грязь у людей вызывает столбняк  
Когда ты не куришь – ты крепок как сталь  
В зубах с сигаретой – ты хрупкий хрусталь.  
 Не важно богач ты а может быть нищий  
 Не верь, что сигара – для разума пища.  
 Отправившись в бар - в мир напитков бодрящих  
 Пройди твердым шагом в зал для некурящих  
Профессора с трубкой не бойся спросить  
Когда он, одумавшись, бросит курить  
И братьям своим наказал Магомет  
«Кто будет курить – тот нарушит завет»  
 Сожги все оставшиеся сигареты  
 Когда ты в Египет поедешь на лето.  
 Скажу, подводя безутешный итог  
 Не стоит перечить Минздраву, сынок.

**Слайд 121**

**Слайд 122**

**Слайд 123**

Начав в юности курить.   
Потому что все курили.   
Ты не будешь долго жить.   
И они не долго жили...

**Слайд 124**

**Слайд 125**

Утром наполнить спешу никотином   
Хилые легкие. Пусть похрипят.   
Так я воюю и с медициной,   
И с утвержденьем - "Курение - яд! ".   
Это непросто: щеки обвисли,   
Сердце в груди совершает прыжки.   
Выпали волосы. Спутались мысли.   
Руки дрожат. Под глазами мешки.   
Но с ненавистным журналом "Здоровье",   
Что издается на радость ханже,   
Вплоть до победы биться готов я.   
Врач успокоил: "Недолго уже".

**Слайд 126**

**Слайд 127**

Курильщик, опомнись, ведь ты не дурак:  
Раз куришь табак, значит дело - табак!

**Слайд 128**

Порокам, что заводят в Ад,  
Мы скажем дружно «Нет!».  
Пусть расцветает счастья сад,

Жизнь длится сотни лет!

**Слайд 129**

**Слайд 130**

**Слайд 131**

«Я УМЕЮ ГОВОРИТЬ НЕТ»

**Слайд 132**

**Слайд 133**

**Слайд 134**

Минивикторина

**Слайд 135**

Отгадайте в зашифрованных словах болезни курильщиков:

* - акшлеь
* – дыокша
* – неболиз асдцер
* – сартгти
* – акр егликх
* – яарння мресть
* – ваилдннтиось
* – ракисе
* – ыщормин

**Слайд 136**

Правильные ответы:

* – кашель
* – одышка
* – болезни сердца
* – гастрит
* – рак легких
* – ранняя смерть
* – инвалидность
* – кариес
* – морщины

**Слайд 137**

Курение вредит вашему здоровью!  
Никогда не курите!

**Слайд 138**

Хочешь жить – бросай курить!

**Слайд 139**

**Поставь точку.**

**Слайд 140**

Не будь как все, будь самим собой.

**Слайд 141**

Выбор за тобой!!!

Ваше здоровье в ваших руках! : описание презентации/ Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2015. – 18 с.