

***Без пороков***

## **Don't smoke cigarettes, don't take drugs**

**или Минздрав предупреждает**



**Безвредных табачных изделий не существует. В этом состоит их основное и принципиальное отличие от любых других товаров, предназначенных для свободного и легального потребления людьми. Но курить у нас в стране любят, и курят много. Взять хотя бы наш вуз. курят везде, - в неофициально дозволенных местах и, что еще хуже, недозволенных, тем самым влияют на окружающих, превращая их в пассивных курильщиков...**

***У курения порока, есть истории немного...***

Традиция табакокурения зародилась у американских индейцев еще за несколько веков до нашей эры. Спустя почти полторы тысячелетия, в 15 веке, курение было распространено уже по всей Северной и Южной Америке и вошло в повседневную бытовую практику. В Европу табак был завезен Колумбом, а в России табак стал популярным при Петре Первом, который пристрастился к нему во время пребывания в Голландии.

***Что страшней логистики, если не статистика...***

В 2000 году в развитых странах курение явилось причиной 30% всех смертей мужчин, произошедших в возрасте от 35 до 70 лет.

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов. Например, риск инфаркта миокарда возрастает в 5 раз, а риск развития сердечного приступа в 8.

Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких, пневмонии. Среди причин смерти, связанных с курением, хроническое обструктивное заболевание легких находится на втором месте после сердечно-сосудистых заболеваний. по оценкам ВОЗ, в 2003 году от этого заболевания погибло 1,3 миллиона человек.

Табак и табачный дым содержат свыше 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением. Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний: рака легких, трахеи и бронхов (85%), рака гортани (84%), рака ротовой полости, включая губы и язык (92%), рака пищевода (78%), рака поджелудочной железы (29%), рака мочевого пузыря (47%), рака почек (48%).

***И скажу вам без прикрас, сам бросал я много раз...***

О здоровом образе жизни принято говорить либо хорошо, либо ничего. И в нашем университете идет активная его пропаганда. Для студентов работают различные спортивные

секции – на любой, как говорится, вкус. Но курильщиков меньше не становится. Здесь, согласно общественному мнению, я приведу рейтинг «курящих» факультетов.

1. Технология конструкционных материалов.
2. Автотракторный.
3. Автомобилестроение.
4. Машиностроительный.
5. Электронно-вычислительной техники.
6. Химический.
7. Экономика.

Напоследок, хочется поделиться личным опытом. я не курю уже давно, и чувствую себя отлично, чего и вам желаю.

**Андрей ШТЕФАН,**  
гр. АУ-221.