

ЗОЖ

Я не курю! А вам слабо?



Есть выход из
сигаретных джунглей!

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. В этом году таким днем стало 15 ноября.

Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца - обусловлены курением. Каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды). В России проблема курения стоит довольно остро: заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%), а курит как минимум каждая десятая женщина. Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России. Поэтому для нашей страны борьба с курением является актуальной.

К сожалению, мало кого заботит свое здоровье, но нужно помнить и о том, что вместе с вами страдают окружающие, которые становятся пассивными курильщиками: родители, дети, соседи, сослуживцы и просто прохожие.

Студенты нашего вуза не могут остаться равнодушными к этой проблеме. Ежегодно волонтерский отряд ВолгГТУ проводит акции против курения. Так, например, наши волонтеры обменивали сигареты на конфеты, распространяли листовки с информацией о вреде курения, пугали студентов плакатами и даже предлагали «забить» на сигарету (в деревянный макет можно было вбить гвоздь). Помимо массовых мероприятий, проводится профилактика курения в группах. Хотелось бы отметить, что наши добровольцы не только борются с курением, но и сами подают достойный пример - не курят!

А теперь хотелось бы обратиться ко всем политехникам: заботьтесь о своем здоровье и здоровье окружающих - принимайте правильные решения!

**Марина РАДАЕВА,
ХТНМ-5.**