**The Problem of Smoking**

Smoking is the best way to bad health. Today half the men and a quarter of the women in the world smoke on the average.

Some people think that there is not much sense in refraining from smoking, since the inhabitants of many cities and even villages breathe air contaminated with industrial and automobile wastes. They are very wrong. Vehicle exhaust gases are harmful in themselves, but a smoking driver is subjected to something far more dangerous.

Take another example: according to WHO (World Health Organisation) figures, the sick rate is higher among smoking workers of the heavy engineering, chemical, ceramic, mining, building, cement and rubber industries.

The harm of tobacco smoke on women should be especially emphasized. In particular, smoking may affect the course of pregnancy. Smoking women may bring into the world crippled or abnormal children.

The evidence that exposure to other people's smoke is dangerous to health is now incontrovertible. The exposure to secondhand smoke is a serious health risk to non-smokers, increasing their chance of contracting lung cancer and heart disease. The degree of risk depends on the extent and duration of exposure. Particularly there is a high risk among workers in the hospitality industries (bar staff, casino workers and other employees in workplaces where smoking is routine). It is estimated that secondhand smoke causes one premature death a week.

In the past few years some measures have been taken to reduce smoking. There has been a growing awareness of the dangers of smoking throughout the world. The anti-smoking campaigns launched in a number of countries have brought about extensive public censure of this harmful habit and a decrease in the number of smokers among some groups of the population.

In our country the campaign to beat the cigarette habit has acquired a purposeful nature. Special legislative, medical and educational measures are being worked out.

Instructions forbid smoking among schoolchildren. Lessons on the harm of smoking have been included in courses of the anatomy, physiology and hygiene, the sale of cigarettes to minors is prohibited. Warnings against the harm of smoking are printed on packets of cigarette brands.

The ministries of railways, civil aviation, merchant marine and culture have worked out and now implement measures for regulating, limiting and restricting smoking in long-distance and suburban trains, planes, on sea vessels, in theatres, clubs, etc.

**Проблема курения**

Курение — это лучший способ испортить свое здоровье. Сегодня, в среднем, во всем мире курят половина мужчин и четверть всех женщин.

Некоторые люди думают, что нет особого смысла воздерживаться от курения, так как жители многих городов и даже деревень дышат воздухом, загрязненным промышленными отходами и выхлопными газами. Они очень ошибаются. Выхлопные газы автомобилей очень вредны сами по себе, но курящий водитель подвергается еще большей опасности.

Возьмем другой пример: согласно данным Мировой организации здравоохранения, среди курящих рабочих тяжелой, химической, керамической, угольной, строительной, цементной и производящей резину отраслей промышленности уровень заболеваемости выше.

Особенно следует отметить негативное влияние табачного дыма на женщин. В особенности курение может повлиять на процесс беременности. Есть риск того, что курящие женщины могут родить детей-инвалидов или неполноценных детей.

Сегодня не нужно доказывать, что воздействие табачного дыма на других людей — опасно для здоровья. Воздействие пассивного курения представляет серьезный риск для здоровья некурящих людей, увеличивая шансы заболеть раком легких или сердечными заболеваниями. Степень риска зависит от радиуса и продолжительности такого воздействия. Особенно высок риск среди людей, работающих в сфере обслуживания (работники бара, казино и другие служащие), где курение общепринято. Согласно подсчетам, пассивное курение становится причиной одной преждевременной смерти в неделю.

В последнее время предпринимаются определенные меры для сокращения числа курильщиков. За последние несколько лет во всем мире вырос уровень осознания того, что курение вредно. Проводимые кампании против курения в ряде стран стали причиной общественного неодобрения этой вредной привычки и способствовали уменьшению числа курящих среди некоторых слоев населения.

В нашей стране кампания против курения приобрела целенаправленный характер. Разрабатываются специальные законодательные, медицинские и воспитательные меры.

По правилам j курение среди школьников запрещено. Лекции о вреде курения были включены в курсы анатомии, физиологии и гигиены. Продажа сигарет несовершеннолетним запрещена. Предупреждение о вреде курения печатается на сигаретных пачках.

Министерства железнодорожных сообщений, гражданской авиации, торгового флота и культуры разработали меры, которые в настоящее время внедряются в жизнь. Данные постановления ограничивают и сокращают курение в поездах дальних и пригородных сообщений, в самолетах, на морских судах, в театрах, клубах и т. д.