



ДЕНЬ БЕЗ
ТАБАЧНОГО ДЫМА



31 мая во всех странах мира, в том числе в России, проводят День без табака. Важно рассказать о вреде курения и подсказать, как сделать первый шаг к ведению здорового образа жизни.



У СОВРЕМЕННОГО
ЧЕЛОВЕКА БЫВАЕТ МНОГО
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. И
ОДНА ИЗ НИХ – ЭТО
КУРЕНИЕ. ОНО ОПАСНО
ТЕМ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ
ПРИВЫКАНИЮ ЗА СЧЕТ
НИКОТИНА В СОСТАВЕ
СИГАРЕТ, НАРУШАЕТ
ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ В
ОРГАНИЗМЕ, ГУБИТЕЛЬНО
ВЛИЯЕТ НА ЛЕГКИЕ И
ДРУГИЕ ОРГАНЫ. В
НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ
ВРАЧИ-НАРКОЛОГИ ВЕДУТ
БОРЬБУ С ПАГУБНОЙ
ПРИВЫЧКОЙ ЛЮДЕЙ.

Как отмечают этот день

Всемирный день без табака отмечается 31 мая, и в 2019 году в том числе. Эта дата важна для всех тех, кто борется с курением и хочет бросить пагубную привычку, и тем, кто ведет осознанный здоровый образ жизни.

Главная цель
– просветить,
помочь
отказаться от
вредной
привычки. Для
этих целей
проводятся
презентации
на тему
болезней,
возникающих
от курения.
Сюда
относятся:

рак легких;

патологии сердца;

почек;

сосудов;

воспаление десен и рак полости рта (от этого умер Фрейд, постоянно куривший трубку);

риск прерывания беременности, пониженный иммунитет у родившегося ребенка.

Каждый год табак губит около 5 млн человек на Земле. Курение – это своего рода эпидемия, но которую возможно предотвратить.

В этот день устраивают пробежки, спортивные состязания, которые помогают отвлечься от курения и начать здоровый образ жизни.

Составляют календари самочувствия, чтобы наблюдать, какие проходят изменения в организме после отказа от табака. Читают лекции, просвещая людей всех возрастов. В этот день можно посетить больницу, чтобы увидеть, как люди страдают от раковых болезней, спровоцированных курением. Поначалу кажется, что это все выдумки, но когда видишь своими глазами, тогда сознание резко перестраивается.



История праздника

История праздника началась в 1988 г. В Соединенных Штатах Америки специалисты-онкологи, наблюдая сильный рост смертности от рака легких, стали предлагать заядлым курильщикам хотя бы на один день убрать пагубную привычку из своей жизни. По их предположениям, это послужило бы первым шагом в войне с курением. Идея стала распространяться стремительно в средствах массовой информации.





STOP