**31 мая Всемирный день без табака: история праздника**



*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. Также про торжество не забывают ВОЗ, наркологи, активисты.

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.

*Также со временем стали отмечать Международный день отказа от курения каждый третий четверг ноября.*

Хорошо бороться с курением помогает увлечение бегом и лыжами. Не для всех эти виды спорта подходят, но они реально помогают полностью уйти от зависимости.

**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 шажком в войне с курением. Идея стала распространяться стремительно в средствах массовой информации.

Замысел получил положительный исход. Поэтому в 1988 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила обозначить 31 мая днем без табака. Теперь во всем мире отмечают этот праздник. ВОЗ активно призывает уменьшить потребление табачных изделий.

*Этот день празднует вся планета: Америка, Россия, Беларусь, Украина, Европа и даже Азия. Праздник носит всемирный масштаб. Именно со вступлением этой даты в силу стало сокращаться число желающих курить.*

В настоящее время ВОЗ ставит целью запретить рекламу табачных изделий, а также начать постоянную и частую практику проведения просветительских мероприятий.