

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БЕЗ ТЮТЮНУ

ХОЧЕШ ЖИТИ - КИДАЙ ПАЛИТИ !!!

БІБЛІОТЕКА КЗВО "ПМК" ДОР" ІНФОРМУЄ.

Історична довідка.

Під час експедицій Колумба індіанці дарували їм тютюнові листя, які використовувалися ними для куріння, жування, як лікарські препарати. Сам Колумб не оцінив цю рослину, а ось один з його моряків Родеріго де Перез привіз з експедиції звичку палити, після чого і став першою європейською жертвою тютюнопаління.

Всесвітня організація охорони здоров'я в 1988 році оголосила 31 травня Всесвітнім днем без тютюну (World No-Tobacco Day). Перед світовою спільнотою було поставлено завдання - домогтися того, щоб в XXI столітті проблема тютюнопаління зникла. XXI століття настало, але проблема не зникла. Боротьба з нікотиним триває.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я в світі від причин, пов'язаних з курінням, щорічно передчасно вмирають більше, ніж від дорожньо-транспортних пригод, вживання наркотиків, або від СНІД.



Я ДИХАЮ

ВІЛЬНО

ЗА МАТЕРІАЛАМИ:

<https://www.dilovamova.com>

ПАЛІННЯ – ПРОБЛЕМА СТОЛІТТЯ

Кинути палити нелегко. Відомо, що нікотин викликає сильну залежність, і всі ми знаємо людей, які спробували кинути, але всього лише через кілька місяців знову почали курити. Це є проблемою для всіх нас, і ми повинні нею займатися, тому що знаємо, що збільшення числа тих, хто кинув палити є ключовим елементом зниження прогнозованого тягаря викликаних тютюном смертей протягом найближчого двадцятиріччя.

Доброю новиною є те, що можна знайти істотні переваги для здоров'я, кинувши палити в будь-якому віці. Ті, хто кинув палити у віці 30-35 років, мають тривалість життя, як та, що у людей, які ніколи не палили.

Тим, хто ще палить, хочемо порекомендувати бестселер Аллена Карра "Легкий спосіб кинути курити". Ця книга вже допомогла багатьом в Америці та Європі кинути палити. Книгу можна знайти в Інтернеті.

Слід пам'ятати, що кинути палити легше сьогодні, ніж завтра! Здоров'я – величезна цінність!

