

Знаменательные даты, связанные с тематикой здоровья и здорового образа жизни

Здоровье — всему голова.

М.А. Шолохов

4 февраля – Всемирный день борьбы против рака.

Цель этого международного дня — повышение осведомлённости о раке как одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к его предотвращению, выявлению и лечению.

11 февраля - Всемирный день больного (World Day of the Sick).

Это мероприятие задумано, скорее, как некий социальный шаг, направленный на поддержку людей, попавших в печальную категорию больных.

Всемирный день больного был учрежден 13 мая 1992 года по инициативе ныне покойного Папы Иоанна Павла II (Pope John Paul II). В своем специальном послании, написанном по этому поводу, понтифик отметил, что ежегодное празднование Всемирного дня больного имеет определенную цель. Эту цель Папа Римский определил так: «дать почувствовать сотрудникам многочисленных медицинских католических организаций, верующим, всему гражданскому обществу необходимость обеспечения лучшего ухода за больными и немощными, облегчения их страданий».

1 марта - Международный день борьбы с наркоманией, наркобизнесом и наркомафией

Злоупотребление наркотиками, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность. Во многих странах наркомания признана социальным бедствием. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде - поражается и настоящее, и будущее общества.

Наркомания, по мнению Всемирной организации здравоохранения, является угрозой здоровью населения, экономике страны, правопорядку и безопасности государства в мировом масштабе.

21 марта — День Земли, призванный побудить всех жителей планеты быть внимательнее к окружающей нас природе.

24 марта - Всемирный день борьбы против туберкулёза.

Целью этого дня является повышение осведомлённости о глобальной эпидемии ТБ и усилиях по ликвидации этой болезни. В 1982 году, в связи со столетней годовщиной открытия Роберта Коха, Всемирная организация здравоохранения и Международный союз борьбы с туберкулезом и болезнями легких предложил считать 24 марта официальным Всемирным днем борьбы с туберкулезом.

7 апреля — Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается с 1948 года по решению Всемирной организации здравоохранения. Ежегодно проводить День здоровья вошло в традицию с 1950 года. Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в

их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.

25 апреля - Всемирный день борьбы против малярии.

Международный день борьбы против малярии провозглашен с целью разъяснения того, что малярия излечима, для объяснения общественности необходимости профилактических мероприятий.

28 апреля - Всемирный день безопасности и здоровья на рабочих местах.

Отмечается Международной организацией труда (МОТ) с 2003 года по инициативе Международной конфедерации свободных профсоюзов. Цель - привлечь внимание мировой общественности к масштабам проблемы, а также к тому, каким образом создание и продвижение культуры охраны труда может способствовать снижению ежегодной смертности на рабочем месте.

15 мая - Международный день семей.

20 сентября 1993 года Генеральная Ассамблея ООН своей резолюцией определила 15 мая Международным днем семьи. В календаре знаменательных дат это особый день, это – праздник радостей, побед и ощущения надежности близкого человека.

Третье воскресенье мая - Всемирный день памяти погибших от СПИДа.

Ежегодно с 1983 года, в третье воскресенье мая вся мировая общественность отмечает Всемирный день памяти погибших от СПИДа. Он был учрежден для привлечения внимания общества к этой проблеме и мобилизации его на борьбу с болезнью.

31 мая — Всемирный день без табака (World No-Tobacco Day).

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается.

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

2 июня - День здорового питания.

День отказа от излишеств в еде (День здорового питания) — новый и пока неофициальный праздник, главная тема которого — привлечение внимания широкой общественности к вопросам культуры питания. Инициаторами его учреждения стала группа участников социальной сети для худеющих.

По данным экспертов ВОЗ, количество и качество употребляемых продуктов питания являются основными факторами, определяющими здоровье человека.

С неправильным питанием связывают: более 50% болезней сердца и сосудов; рост заболеваемости туберкулезом; рост онкопатологии.

5 июня — Всемирный день окружающей среды (День эколога). ООН призывает в этот день проводить мероприятия, подтверждающие стремление к сохранению и улучшению окружающей среды. День охраны окружающей среды - это отнюдь не профессиональный праздник экологов, а повод для того, чтобы задуматься о проблемах окружающей среды.

14 июня — Всемирный день донора крови. День донора крови – был выбран и учрежден тремя организациями, выступающими за добровольную безвозмездную сдачу крови: Международной Федерацией обществ Красного Креста, Международной Федерацией организаций доноров крови и Международным обществом по переливанию крови.

Донор происходит от латинского "donare" - "дарить". Замечено, что люди, длительно сдающие кровь, не подвержены простудным заболеваниям и гриппу, реже страдают онкологическими и сердечно сосудистыми заболеваниями. Благоприятно влияет донорство и на психическое здоровье человека.

Всемирный День донора крови дает возможность выразить признательность людям, которые добровольно сдают свою кровь, не получая за это особого вознаграждения, тем, кто делает это на регулярной основе - два, три или больше раз в году.

26 июня - Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом. Установлен в целях выражения решимости усиливать международное сотрудничество по созданию свободного от наркомании общества. История борьбы с распространением наркотиков или, по крайней мере, попыток как-то контролировать их оборот насчитывает уже почти 95 лет.

11 августа - День физкультурника.

Отмечается в России во вторую субботу августа. Этот праздник получил широкое распространение под лозунгом: «В здоровом теле - здоровый дух».

9 сентября - Международный день красоты.

Праздник отмечается по инициативе Международного комитета эстетики и косметологии СИДЕСКО. В 1995 году на Всемирном конгрессе было принято решение 9 сентября считать Всемирным днем красоты. В этот день приветствуется все прекрасное, которое, по словам классика, "спасет мир". С тех пор во многих городах и странах именно в этот день повсеместно проводятся конкурсы красоты.

27 сентября — Всемирный день туризма.

Цель праздника — пропаганда туризма, развитие связей между народами разных стран. Это праздник каждого, кто хоть раз ощутил себя путешественником, выбравшись из каждодневной будничной суеты на берег речки, в лес, в поле или в другие места, которыми так богата наша земля!

30 сентября - Всемирный день сердца (World Heart Day), отмечаемый ежегодно в последнее воскресенье сентября, впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Цель введения новой даты — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.

1 октября — Всемирный вегетарианский день. (с 1 октября по 1 ноября — месяц вегетарианства). Вегетарианство в своем современном виде зародилось в Англии, где в 1847 году было основано первое вегетарианское общество. Основой вегетарианства являются этические принципы - отказ от животной пищи мотивируется тем, что она является источником страдания для живых существ и продуктом убийства. В России самым знаменитым пропагандистом вегетарианства был, как известно, Лев Толстой, а первое вегетарианское общество было создано уже более ста лет назад, в 1901 году.

10 октября - Всемирный день психического здоровья. День установлен по решению Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения в 1992 году. Целью Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости. Специалисты предсказывают, что к 2020 году психические расстройства войдут в мировую пятерку болезней-лидеров. Как остаться здоровым психически, не знает, практически, никто. Природа возникновения шизофрении, эпилепсии и депрессивного психоза остается для врачей загадкой. Но совершенно точно известны факторы, повышающие риск их развития: это постоянно растущее количество стрессовых ситуаций, неправильное питание, а также нескончаемый поток негативной информации.

16 октября - международный День действий против McDonald's. История "Международного дня против McDonald's" началась в 1980 году, когда Гринпис запустил кампанию под лозунгом "Что не так у McDonald's?". В России об этой знаменательной дате знают не многие, но с каждым годом количество людей, разделяющих неприязнь к McDonald's и понимание «вредности» его продукции растет.

20 октября - Всероссийский день гимнастики
Это праздник силы и ловкости, красоты и грации проводится в последнюю субботу октября с 1999 года по инициативе Федерации спортивной гимнастики России и Федерации художественной гимнастики России .

14 ноября - Всемирный день борьбы с диабетом. Сахарный диабет входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти (атеросклероз, рак и сахарный диабет).

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2000 году на Земле проживало 150 миллионов диабетиков. Эта дата отмечается ежегодно с 1991 года в день рождения Фредерика Бантинга, канадского физиолога, открывшего совместно с профессором Джоном Маклеодом гормон инсулина.

15-17 ноября - Всемирный день отказа от курения.
Каждый год в третий четверг ноября во всем мире отмечает День борьбы против курения. Зависимость от табака признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества - никотиноманией. Она стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. По данным ВОЗ, табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти в мире.

20 ноября — Всемирный день ребенка.
Праздник направлен на улучшение благополучия детей, укрепление работы, проводимой ООН в интересах детей всего мира.

1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом.
Во всем мире в этот день говорят о СПИДе, о том, какую угрозу существованию человечества несет глобальная эпидемия. Можно вспоминать и оплакивать тех, кто уже умер или смертельно болен, можно говорить о масштабах трагедии и о том, что только чума XX, а теперь уже и XXI века угрожает существованию человечества. Всемирный день борьбы со СПИДом впервые отмечался 1-го декабря 1988 года после того, как на встрече министров здравоохранения всех стран прозвучал призыв к социальной терпимости и расширению обмена информацией по ВИЧ/СПИДу. Ежегодно отмечаемый 1-го декабря Всемирный день служит делу укрепления организованных усилий по борьбе с пандемией ВИЧ-инфекции и СПИДа, распространяющейся по всем регионам мира.

Афоризмы о здоровом образе жизни

Чтобы продлить жизнь, сократите порции.

Бенджамин Франклин

Здоровье — мудрых гонорар...

Беранже Пьер Жан

Здоровье — это единственное благо, которое каждый отнимает у себя сам.

Михаил Мамчич

Умеренность — союзник природы и страж здоровья.

Абу-ль-Фарадж

Пища, которая не переваривается» съедает того, кто ее съел.

Абу-ль-Фарадж

Жизнь требует движения.

Аристотель

Единственная красота, которую я знаю,— это здоровье.

Г.Гейне

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Гораций

Хороший смех — верный признак духовного здоровья.

М.Горький

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Д.Леббок

Суть человеческого естества — в движении. Полный покой означает смерть.

Б.Паскаль

Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питии.

Пифагор

Главные медикаменты — это чистый воздух, холодная вода, пила и топор.

В.Д.Поленов

Не ужинать — святой закон, кому всего дороже сон.

А.С.Пушкин

Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.

Л.Н.Толстой