

Organizația Mondială a Sănătății a declarat ziua de **31 mai "ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN"** în anul 1987, într-o inițiativă de a atrage atenția asupra pericolului utilizării tutunului pentru societate, atât pentru sănătatea fumătorilor cât și pentru cea a nefumătorilor care, expuși la fumul altora, devin și ei fumători pasivi.

Tema propusă de către O.M.S. pentru anul acesta este **„Interzicerea publicității, finanțarea și promovarea tutunului!”**. Se tie că prin acțiunile de promovare a diferitelor produse, foarte mulți oameni sunt tentați să le încerce, iar pentru că tutunul creează dependență puternică, cei care au căzut în capcana fumatului, ulterior se pot lăsa foarte greu.

Este important ca acest fenomen să fie combătut, deoarece se estimează că, până în anul 2030, se va ajunge la o creștere a mortalității, de la 6 milioane, la 8 milioane de oameni în fiecare an, în special din țările cu venituri mici și medii.

În școala Ecologică "Sfântul Itefan" există preocupări permanente ale cadrelor didactice pentru a stopa consumul de tutun.

Marcarea zilei de 31 mai 2013 s-a realizat în cadrul unui protocol cadru de parteneriat încheiat între școala Ecologică "Sfântul Itefan" prin persoana Președintelui C.A., mat. pr. Teclu Codreanu și Direcția de Sănătate Publică a județului Dolj, director executiv dr. George Beiu. Activitatea s-a numit **„Mai puțn tutun, mai mult viață”**.

Scopul acestei manifestări a fost acela de a contribui la protejarea generațiilor prezente și viitoare, nu numai din punctul de vedere al consecințelor medicale, dar și al celor sociale, de mediu și economice cauzate de consumul de tutun, dar și fumatului pasiv.

Pentru bună desfășurare a acțiunii am așezat posterele și am distribuit pliantele date de Direcția de Sănătate Publică a județului Dolj, s-au realizat materiale antifumat în școală cu imagini care scot în evidență efectele fumatului.

Directorul școlii, prof. Dr. Năstase Adrian, prof. ăclău Gabriela, farm. Dinu Laurențiu și dr. Margine Gerda au prezentat elevilor:



- ❖ statistici privind efectele negative ale fumatului la nivel mondial și în țara noastră;
- ❖ mijloace simple, accesibile, necostisitoare de combatere a impulsului de a fuma;
- ❖ riscurile asociate și bolile cauzate de tutun;
- ❖ programe de renunțare la fumat bazate pe o strategie care include trei obiective majore: pregătirea fizică, antrenamentul mental (psihologic) și sprijin social;
- ❖ beneficiile renunțării la fumat;
- ❖ simptomele psihice și fizice ale sevrajului tabacic și tratamente pentru a ameliora neplăcutele simptome ce însoțesc sevrajul nicotinic;
- ❖ remedii naturiste pentru renunțarea la fumat.

Una din ideile principale care s-a desprins în urma acestei întâlniri a fost că important este să fii foarte hotărât și motivat atunci când decizi să renunți la fumat. Medicii și medicamentele pot fi de ajutor dar singurul medicament minune în acest luptă este **VOIN A**.





Prof. ăc I u Gabriela a lansat o provocare: întâlnire, peste un an, pentru a aniversa acest eveniment, cu cei care renunță la fumat **ACUM**.



Dacă vor fi participanți vom fi mândri că acest eveniment a avut ecoul dorit.
Ce zici, te alături și tu?

A consemnat,
dr. Gerda Margine

