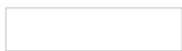


Światowy Dzień Rzucania Palenia

Data publikacji: 15.11.2007 0:00



brak zdjęcia

15 listopada to "Światowy Dzień Rzucania Palenia". W Polsce od 1991 roku organizowana jest z tej okazji akcja "Rzuć palenie razem z nami".

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada zawsze w trzeci czwartek listopada. Święto to narodziło się w Stanach Zjednoczonych z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę wytrzymać bez palenia. Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada (tydzień przed obchodzonym w Stanach Zjednoczonych Dniem Dziękczynienia) za Dzień Rzucania Palenia.

Zapraszamy dziś do ART adresu

na spotkanie organizowane przez Chrześcijańska Służbę Charytatywną.

Początek o godz. 17:00.

Spotkanie poprowadzi Włodzimierz Pilch

z Polskiego komitetu Zwalczania Raka Oddziału w Cieszynie.

NIE PAL

Kilka promocyjnych rad:

- pozbądź się papierosów,
- powtarzaj sobie: „Nie palę”,
- pij dziennie 6-8 szklanek wody,
- gdy przychodzi pokusa, głęboko oddychaj,
- po każdym posiłku myj zęby miętową pastą,
- bierz 2 razy dziennie gorącą, relaksującą kąpiel,
- gdy masz ochotę zapalić, żuj seler, marchew, pietruszkę, pestki dyni i słonecznika,
- systematycznie wykonuj ćwiczenia fizyczne,
- zajmij się swoim ulubionym hobby,
- zamiast papierosów noś w kieszeni kasztany lub orzechy,
- naśladowaj niepalących,

Dodatkowe informacje na temat akcji "Rzuć palenie!" można uzyskać pod nr tel.

033/ 853 36 98

lub kom. 0 600 402 917, 0 600 449 927