

Здоровый образ жизни является одной из актуальных проблем современности. Организация мероприятий, направленных на борьбу с курением табачных изделий, играет важную роль в оздоровлении общества. В настоящее время в нашей стране проводится активная работа по усилению борьбы с курением и популяризации здорового образа жизни.

Для защиты здоровья населения прежде всего необходимо оградить молодое поколение от вредных привычек. Ведь эти привычки, возникающие по различным причинам в юности, впоследствии подрывают силу воли человека и наносят серьезный вред его здоровью.

Каждый человек, заботящийся о здоровье своей семьи, должен защищать своих детей от вредных привычек. Он должен направлять их на путь здорового образа жизни, ограждая от курения табачных изделий.

Курение – одна из самых опасных и вредных привычек, оказывающая негативное влияние на окружающих. Человек, который курит, насыщает свой организм никотином, а при длительном курении возникает зависимость. Он также подает плохой пример окружающим и детям. Табачные изделия снижают аппетит, усложняют пищеварение и могут привести к серьезным заболеваниям губ, языка, горла и легких. Курение наносит значительный ущерб сердечно-сосудистой, кровеносной, дыхательной и нервной системам. Особенно сильно оно влияет на эндокринную систему, снижая ее функциональность.

Поэтому, чтобы избежать вредных привычек, рекомендуется заниматься спортом, бегать по утрам, ходить пешком, выполнять физические упражнения, участвовать в спортивных играх и соревнованиях, а также придерживаться здорового питания.

Активные движения на свежем воздухе способствуют улучшению работы дыхательной системы, помогая обменным процессам, происходящим в легких. В нашей прекрасной стране с чистым воздухом и мирным небом соблюдение принципов здорового образа жизни является гражданским долгом каждого человека.

Лачын ДЕРЯЕВА

**Студентка Туркменского сельскохозяйственного
университета имени С.А. Ниязова**