

16 апреля 2026года — Всемирный день голоса



15.04.2026г.

16 апреля отмечается Всемирный день голоса (World Voice Day), который посвящен феномену человеческого голоса его роли в коммуникации, а также необходимости заботы о здоровье голосового аппарата. Инициаторами праздника выступили бразильские отоларингологи в конце 1990-х годов. . Со временем этот праздник стал международным.

Голос каждого человека уникален. Он помогает людям не просто говорить, но и выражать свои эмоции. Голос является основным механизмом коммуникации в современном обществе, наряду со слухом и зрением.

Цель учреждения Международного дня голоса — привлечение внимания врачей-специалистов, а также всех людей на Земле к феномену человеческого голоса — дару, позволяющему людям общаться, выражать свои эмоции и чувства, радовать красотой звучания .

В современном мире многие воспринимают голос как данность и не задумываются о том, какая нагрузка ложится на этот хрупкий инструмент. Специалисты-медики и профессионалы, чья работа и призвание связаны с голосовым аппаратом, неустанно повторяют о том, что для сохранения голоса и профилактики заболеваний голосового аппарата в первую очередь необходимо придерживаться несложных (базовых) правил здорового образа жизни. Например, летом не следует пить ледяные напитки, а в холодное время года — не переохлаждаться и не пить газированные напитки, также не следует есть очень острую, горячую или соленую пищу.

Поэтому так важен праздник, который призывает обратить внимание на влияние вредных привычек на голос, способы предотвращения заболеваний голосового аппарата, следить за звучанием и состоянием голосовых связок.

Среди главных причин, которые вызывают проблемы с голосом, специалисты называют курение, пренебрежение к профилактике простудных заболеваний, частое нахождение в задымленных помещениях, применение некоторых лекарственных средств и стрессовые ситуации.

Для сохранения голоса и профилактики заболеваний голосового аппарата в первую очередь необходимо придерживаться несложных правил здорового образа жизни:

Информация с открытых источников интернета