

День без табака



Ежегодно **31 мая** во всем мире проводится День без табака. По мнению представителей ВОЗ, отвечающих за осуществление акции, даже самые злостные курильщики в состоянии хотя бы один день в году прожить без табака.

Конечной целью Всемирного дня без табака является содействие защите нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма.

Глобальная табачная эпидемия ежегодно приводит к смерти около шести миллионов человек, более 600 000 из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма. При отсутствии действий к 2030 году эпидемия будет ежегодно приводить к смерти более восьми миллионов человек. Более 80% из этих предотвратимых случаев смерти будут происходить среди людей, живущих в странах с низким и средним уровнем дохода. Употребление табака является отдельной самой значительной предотвратимой причиной смерти во всем мире и в настоящее время приводит к смерти каждого десятого взрослого человека.

Оптимисты из Всемирной Организации, ссылаясь на мнение авторитетных врачей, проводивших всеобъемлющие исследования, утверждают, что уже через 20 минут после того, как вы докурите последнюю сигарету, артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца и улучшится кровоснабжение конечностей. Спустя еще 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови.

В том случае, если вы человек воли и сможете не курить более двух суток, в вашем распоряжении будут вкус и запах — вы сможете почувствовать их острее. Неделя без табака вероятнее всего улучшит цвет вашего лица, избавит от неприятного запаха от кожи и волос. Врачи утверждают, что через месяц после того, как вы в последний раз затянулись «палочкой здоровья», вам станет легче дышать, пройдет головная боль, кашель и утомление.

Тема 2020 года — Защита молодежи от вовлечения в употребление табачной и никотиновой продукции

Уже много десятилетий табачные компании применяют изощренные и циничные методы вовлечения молодежи в употребление табачной и никотиновой продукции и тратят на это значительные ресурсы. Из внутренней документации таких компаний можно узнать о том, что они вербуют новое поколение любителей табака при помощи целого ряда всесторонне изученных и тщательно выверенных приемов, от дизайна продукции до маркетинговых кампаний, призванных обеспечить приток новых, молодых потребителей на смену миллионам людей, ежегодно умирающих от связанных с табаком болезней.

Во Всемирный день без табака 2020 г. в ответ на систематические, агрессивные и упорные усилия производителей табака и никотина по воспитанию нового поколения потребителей табака будет проведена антимаркетинговая кампания, призванная побудить молодежь присоединиться к борьбе против большого табачного бизнеса.

31 мая
"Всемирный день без табака"

**Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,**

**Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.**

A close-up photograph of a hand in a firm fist, crushing several cigarettes. The cigarettes are broken and scattered on a white surface, with some ash visible. The hand is positioned on the right side of the advertisement, symbolizing the act of rejecting smoking.

**Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**