

## 16 ноября 2017 - Международный день отказа от курения



### **Международный день отказа от курения**

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.

Статистика сообщает, что каждая десятая женщина в России – курит, а 50-60% мужчин заядлые курильщики. Несмотря на усилия здравоохранительных организаций, не так уж много людей бросает курить, не помогает даже риск смерти: курение и заболевания, которые оно вызывает, каждый год убивают около миллиона россиян. Это куда больше, чем от СПИДА, аварий на дорогах или употребления тяжелых наркотиков.

Каждый год огромное количество денег тратится на то, чтобы разъяснить вред курения, разработать новые методы избавления от зависимости и донести до населения уже существующие. В то же время, табачная индустрия тратит миллионы, чтобы провоцировать людей покупать больше, дороже и регулярнее. Но нельзя победить курение, с одной стороны отказываясь от него, а с другой – соблазняя им...

### **Статистика курения: откажитесь пока не поздно**

Пожалуйста, по информации ВОЗ, 90% курильщиков умирают от рака легких, остальные 10% расстаются с жизнью в результате хронического бронхита, ишемической болезни сердца и других заболеваний, связанных с курением. Уже не очень смешно, правда? По прогнозам специалистов все той же ВОЗ, через 6 лет в мире раз в секунду будет умирать один курильщик. Может пора таки одуматься и провести не день без курения, а больше?

### **Отказ от курения: почему невозможно?**

Если верить еще одному опросу, то более 20% курильщиков ничего не знают о пагубных последствиях табака. Ну, подумаешь, впустил дым, но он же в организме не навсегда. Смотрите, я его выдохнул. Примерно так рассуждают отнюдь не глупые блондинки, а взрослые, солидные дяденьки.

Более 40% этих самых дяденек и тетенок считают, что отказаться от курения легко, поэтому в любой удобный момент они это сделают без всяких проблем. Ну, в крайнем случае прочитают волшебную книгу Аллена Карра, которая уже помогла всем его друзьям. А если и она не

поможет, то все можно списать на собственную уникальность. Не берет, мол, меня эта книга, я не внушаемый.

На самом же деле, секрет книги в том, что читающий ее человек бросает курить, благодаря своему твердому желанию, а не волшебным заклинаниям сэра Карра.

В общем, если вы еще курите, то откажитесь, превратите Международный День отказа от курения в целую жизнь.

### Открытка на День отказа от курения

