**Всемирный день без табака**

**Каждый год 31 мая отмечают Всемирный день без табака,** привлекая внимание к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая к проведению эффективной политики для уменьшения масштабов его употребления. Этот день учреждён Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году.

Жизнь человека зачастую сопровождается вредными привычками, среди которых - курение. Оно вызывает зависимость, влияя на обменные процессы в организме, наносит непоправимый вред здоровью. Врачи-наркологи, онкологи, обеспокоенные пагубными увлечениями людей, предложили всем любителям дыма **отказаться на сутки от пагубного пристрастия.**

Целью подобного действия является попытка **сделать первый шаг** в борьбе человека с этой вредной привычкой. Ведь **употребление табака является отдельной самой значительной предотвратимой причиной смерти** и в настоящее время, по данным Всемирной организации здравоохранения, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. Ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирает около 6 миллионов человек. Научные исследования свидетельствуют о связи рака лёгких и инфаркта миокарда с курением, а так как сигаретный дым вдыхает не только сам курильщик, но и его окружающие, то вред наносится одновременно нескольким людям, ведь пассивное курение также очень опасно.

Более пятидесяти лет назад стало известно, что в листьях всех сортов табака содержатся радиоактивные изотопы, и таким образом курильщик получает не только большие дозы веществ, содержащихся в продуктах горения, но и значительное облучение. Однако бросить курить нелегко, так как никотин вызывает сильную зависимость.

**Поэтому глобальной 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.**

Хорошей новостью является то, что можно обрести существенные преимущества для здоровья, бросив курить в любом возрасте. Те, кто бросил курить в возрасте до 35 лет, имеют продолжительность жизни равную продолжительности жизни никогда не куривших людей. **Примечательно, что именно 31 мая каждого года становится первым днем без табака для многих людей, которые окончательно решили отказаться от табакокурения.**

Регулярные мероприятия, направленные на борьбу с употреблением табачных изделий, уже возымели свои результаты – ежегодно количество курильщиков в России уменьшается, но проблема все еще стоит крайне остро.

**Откажитесь сегодня от яда, откажитесь от смерти своей! Чистый воздух вам будет наградой, жизнь продлится на тысячи дней.**