31 мая — День отказа от курения

31 мая — День отказа от курения — отличный повод [бросить курить](https://life.ru/p/1648501), ведь эта вредная привычка не только вредит здоровью, но и сильно бьёт по кошельку, например, пачка сигарет за 100 рублей в день лишает вас почти 40 000 рублей в год! Можно было бы потратить эти деньги на что-то более полезное и интересное.

Всемирный день без табака — это международная акция, которую в 1988 году внедрила Всемирная организация здравоохранения для борьбы с одной из самых главных вредных привычек — курением. Ведь согласно статистике, ежегодно в мире от болезней, вызванных табакокурением, умирает около 7 000 000 человек. В России около 300 000 смертей связывают со злоупотреблением сигаретами. И этот День борьбы с табаком что-то вроде повода отказаться от курения хотя бы на день, чтобы понять, как прекрасно жить без сигарет, и, наконец, взять себя в руки и бросить эту вредную привычку.

[](https://kuryi.uralschool.ru/upload/sckuryi_new/images/big/87/a7/87a7e33fbc24ad083ad4ace9e7e1d750.jpg)

[](https://kuryi.uralschool.ru/upload/sckuryi_new/images/big/51/b3/51b36915ecca4ba67c3bd3b192f38d84.jpg)