31. května = Světový den bez tabáku

O Světovém dni bez tabáku

Světový den bez tabáku připadá na 31. května. **Vytvořila ho Světová zdravotnická organizace už roku 1987**. Upozorňuje na celosvětovou tabákovou epidemii a nebezpečí přímého i pasivního kouření. **Zaměřuje se rovněž na prevenci**.

I v České republice probíhá k tomuto dni mediální kampaň, tento rok s heslem **„Stop ilegálnímu obchodování s tabákovými výrobky"**. Konkrétně se bude věnovat zvyšování podvědomí o zdravotních dopadech těchto výrobků a dalším tématům s tím souvisejících.

Zdravý životní styl bez cigaret

V současné době se stále více **propaguje zdravý životní styl**, v rámci kterého by měl mít člověk pestrý a vyvážený jídelníček, dostatek pohybu i spánku, duševní pohodu atd. Rozhodně **do moderního životního stylu nepatří cigarety**.

Nebudeme si přibližovat důsledky kouření a výhody nekouření. Znají je dobře nekuřáci i kuřáci. Světový den bez tabáku nemůže nikomu přikázat nekouřit. Každý si může dělat, co chce, neomezuje-li někoho dalšího. **Tento den však stojí minimálně za zamyšlení o zdraví a kouření.**