**Ф*руктовая корзина каждый месяц как аргумент***

***в пользу отказа от курения***

Всемирная организация здравоохранения провозгласила 31 мая Всемирным днем без табака, целью проведения которого является снижение уровня употребления табака, защиты молодёжи от пагубных последствий курения, привлечение внимания к этой мировой проблеме, а также просвещение и помощь в отказе от курения.

Табачные изделия – не самое дешёвое пристрастие. Средняя цена этой вредной привычки в апреле 2020 года в Удмуртской Республике составила:

* сигареты с фильтром отечественные - 96, 71 рубля за пачку;
* сигареты с фильтром зарубежных торговых марок – 129,34 рубля за пачку.

За 4 месяца 2020 года цены на табачные изделия выросли на 2,3 % (в 2019 году за аналогичный период – на 3,2 %).

Опасность инфицирования новой коронавирусной инфекцией в условиях пандемии - еще один повод отказаться от такой зависимости, поскольку курящие люди наиболее подвержены риску развития пневмонии. Кроме того, продолжающаяся самоизоляция многих заставляет задуматься о собственном жилье, недостающих гаджетах, о полезной еде, но более всего - об экономии!

Удмуртстат попробует пробудить в курильщиках разумную бережливость, приведя в качестве аргумента средние цены на некоторые товары и услуги, которые можно приобретать, сэкономив на отказе от курения. А сэкономить можно прилично - от 3 до 4 тыс. руб. в месяц до 36-48 тыс. руб. в год, если не выкуривать ежедневно по пачке сигарет, а вместо этого употреблять фрукты (3,3 тыс. руб. за фруктовую корзину из яблок, груш, апельсинов, винограда, бананов (по 5 кг каждого фрукта). Можно приобрести ноутбук (30,4 тыс.руб.), телевизор (30,7 тыс. руб.) или набор мягкой мебели (41,2 тыс.руб.),что в условиях самоизоляции очень актуально. Чуть более 10 лет понадобится на покупку нового автомобиля отечественного производства (580,7 тыс.руб.), 20 лет - иностранной марки (1067,6 тыс.руб.). До введения ограничительных мер на перемещение можно было совершить экскурсионную поездку по городам Европы (44,2 тыс.руб.) или поездку в Грецию (48,7 тыс.руб.).

Режим самоизоляции еще раз показал, что быть «пассивным курильщиком» вредно и малоприятно, и пойти на такую жертву можно только от большой любви к своим курящим близким.

Может быть найдется замена этому сомнительному, к тому же дорогому и опасному «удовольствию»? Сделайте правильный выбор, не меняя одну зависимость на другую, потому что люди, желающие затянуться сигаретой, всегда должны помнить простую истину: табак и здоровье – несовместимы!