

*Сдружение „България без дим“ Ви кани да се включите в*

## НАЦИОНАЛНА АКЦИЯ

### Да спечелим заедно: един ден без цигари!

Включете се в отбелязването на Международния ден без тютюнопушене - 19 ноември 2020 г.!

- ✓ Ако сте пушач, спрете цигарите поне за един ден, ако не сте – помогнете на Ваш приятел да ги спре!
- ✓ Използвайте спестените пари за реализиране на благотворителна инициатива по Ваш избор!
- ✓ Включете членовете на семейството Ви, приятели, колеги, фирма, организация, класа, училището във Вашата инициатива!
- ✓ Споделете видео или снимки от акцията Ви:
  - като коментар на [публикацията в страницата на “България без дим”](#);
  - публикация за [събитието във Фейсбук](#); или
  - по и-мейл до адрес: [bgbezdim@gmail.com](mailto:bgbezdim@gmail.com).

Акцията се изпълнява съвместно с Коалиция за живот без тютюнев дим и BlueLink.net - Мрежа за гражданско действие, с подкрепата на Международния съюз против туберкулоза и белодробни заболявания.

От 2010 г. „България без дим“ се бори за законност и срещу тютюневата зависимост в българското общество. Продължават усилията ни за подобряване ефективността на контрола по спазване на забраната за тютюнопушене и за освобождаване на обществените пространства от реклама, промоция и спонсорство на тютюневи изделия.

Инициативата за честване на деня без тютюнопушене е възникнала през 1971 г. в град Рандолф, САЩ, когато американецът Артър Мълейни накарал своите съграждани да спрат да пушат поне за един ден. По този начин те спестили средствата, които изразходват за ежедневните си нужди от цигари и основали фонд към местното училище за отпускане на стипендии. Към средата на 70-те години на миналия век идеята на Мълейни придобила голяма популярност в САЩ, след което през 1977 година Американската общност за борба с рака обявява всеки трети четвъртък от месец ноември за ден против тютюнопушенето. На този ден хора по цял свят спестяват пари като не пушат и инвестират спестените по този начин средства в благородни каузи, насърчаващи здравословния начин на живот и ограничаване на тютюнопушенето.

„България без дим“ традиционно отбелязва Международния ден без тютюнопушене от 2011 г. Идеи и вдъхновения можете да намерите в информацията за предходни издания през [2017](#), [2018](#) и [2019](#) година.

За милиони граждани това е едно предизвикателство да се откажат от пушенето поне за един ден, а понякога и завинаги. Това помага да се промени и отношението към тази вредна зависимост. Този ден има за цел да предоставя подробна информация относно ефективните методи за отказване от тютюнопушенето.

Победител е всеки, който участва!