***Международный день отказа от курения***

*Нет ничего проще, чем бросить курить – я сам делал это сотни раз*  
***Марк Твен***



**Международный день отказа от курения отмечается каждый третий четверг ноября. В 2020 году он выпадает на 19 ноября. Праздник возник в 1977 году по инициативе Американского онкологического общества.**

**В этот день устраиваются благотворительные акции, раздаются листовки о вреде курения, проходят спортивные соревнования, викторины и другие мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.**

## Интересные факты

Самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня.

По данным Всемирной организации здравоохранения, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно умирает около 6 миллионов жителей планеты, 12% из которых – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.

70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди.

***От курения в странах СНГ ежегодно умирает более 300 тысяч человек.***