*21 листопада – Міжнародний день відмови від паління.*

Ідея започаткована у 1971 р. Артуром П. Муллані, котрий запропонував людям відмовитися від сигарет на один день, натомість пожертвувати зекономлені кошти до стипендіального фонду його школи для навчання дітей у коледжах. Ідею підхопили в Американському агентстві боротьби з онкологічними захворюваннями і цей день став початком руху боротьби з курінням та допомоги тим, хто намагається позбутися цієї шкідливої звички.

Адже за даними Всесвітньої організації охорони здоров’я 90% смертей від [**раку легенів**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BA_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%8C), 75% – від [**хронічного бронхіту**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%85%D1%96%D1%82) і 25% – від [**ішемічної хвороби серця**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%88%D0%B5%D0%BC%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0_%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%86%D1%8F) обумовлені [**палінням**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F).

Мета Міжнародного дня відмови від паління — сприяти зниженню поширеності тютюнової залежності, залучення до боротьби проти куріння всіх верств населення і лікарів усіх спеціальностей, профілактика тютюнопаління та інформування суспільства про згубний вплив [**тютюну**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%8E%D1%82%D1%8E%D0%BD) на здоров’я.

Треба пам’ятати, що тютюнокуріння – це проболема, з якою може впоратися кожний.