

ЛЕТО



БЕЗ СИГАРЕТЫ

«Твоя Параллель» объявляет о начале акции «ЛЕТО БЕЗ СИГАРЕТЫ».

В течение всего лета мы будем рассказывать нашим читателям о вреде курения, поскольку многие курильщики не осознают, насколько это опасно для здоровья.

Очень надеемся, что кому-то из вас этим летом мы поможем бросить курить.

❗ Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т. д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

❗ Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов!

❗ Наибольший вред курение наносит сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе и, наконец, является фактором, провоцирующим появления раковых опухолей.

❗ Из группы в 1000 человек, начавших курить в подростковом возрасте, 250 человек погибнут от воздействий табака до достижения ими 70-летнего возраста. Эти 250 умерших от курения людей потеряют 10-15 лет жизни. Еще 250 людей умрут от связанных с табаком болезней после семидесяти лет.

После того, как вы бросите курить:

- Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.
- Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смол, табачной пыли).
- Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.
- Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.



Этот запрещающий знак ты можешь повесить у себя дома, или на работе, или в подъезде и т.д.