

**ВЕРЬ В СЕБЯ
И ТЫ ПРОБЬЕШЬСЯ!**

Министерство здравоохранения Забайкальского края
ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер»

(г. Чита, ул. Верхоленская, 1)



ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!



**СПЕЦИАЛИСТЫ ГАУЗ ЗКНД ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ТАБАЧНОЙ И АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЕЙ.**

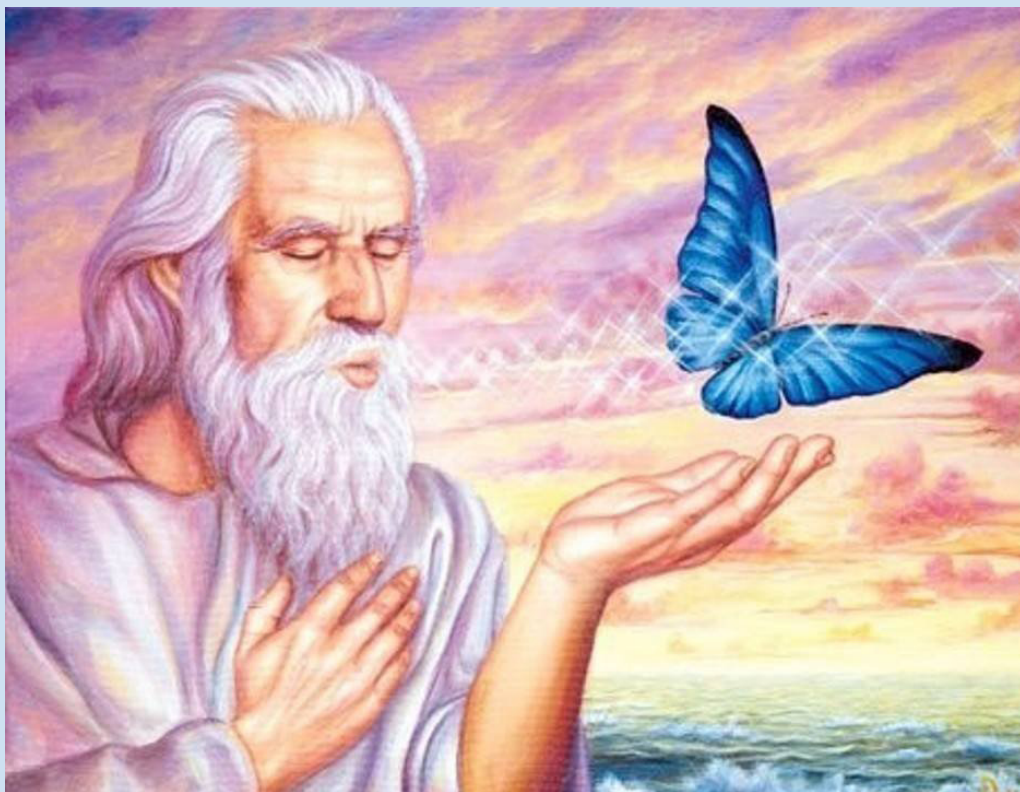
Консультацию и помощь Вам окажут
специалисты по адресу:
г. Чита, ул. Верхоленская, 1
ГАУЗ «Забайкальский краевой
наркологический диспансер»
Тел. 31-11-23

Чита
2017

ПРИТЧА О БАБОЧКЕ

В древности жил-был один мудрец. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость.

Один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Хитрец придумал целый план: «Я поймаю бабочку, в закрытых ладонях принесу мудрецу, спрошу его: живая у меня в руках бабочка или мертвая? Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник – поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, живая или мертвая, мудрец ответил: «Все в твоих руках!»



РЕБЯТА!

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СЛЕДУЮЩИЕ ФАКТЫ О КУРЕНИИ:

- ✓ в настоящее время курение является актуальной проблемой во всем мире;
- ✓ более 1 млрд. человек в мире курят (1,2 млрд.);
- ✓ по статистическим данным в Европе 14% всех смертей, происходит по причине табакокурения;
- ✓ ежегодно табакокурение вызывает около 5 млн. смертей или же 800 каждый день;
- ✓ каждые 8 секунд умирает один человек от заболеваний, вызванных табакокурением;
- ✓ специалисты здравоохранения считают, что более 25 болезней связаны с табакокурением;
- ✓ одна выкуренная сигарета укорачивает жизнь человека на 6–15 минут;
- ✓ курильщики укорачивают свою жизнь в среднем на 8–10 лет.

ВАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ЧТО АЛКОГОЛЬ ВЫЗЫВАЕТ:

- ✓ нарушение ритма сердца, повышение кровяного давления, сердечно-сосудистые заболевания;
- ✓ гибель клеток мозга, ослабление внимания, провалы в памяти, снижение уровня интеллекта (IQ – индекса интеллекта);
- ✓ ослабление иммунитета, простуды, инфекционные заболевания;
- ✓ ослабление физической выносливости, зависимость от алкоголя;
- ✓ снижение чувствительности пальцев на руках и на ногах, слабость, дрожь;
- ✓ ухудшение генетической информации (наследственности);
- ✓ у мужчин – импотенцию, у женщин – бесплодие, гормональные нарушения;
- ✓ у беременных женщин результатом употребления алкоголя будет выкидыш, лицевые аномалии у ребенка, замедление роста, повреждение головного мозга.