

**МАСКҮНЕМДІК ЖӘНЕ
САЛАУАТТЫ ӨМІР
САЛТЫ**

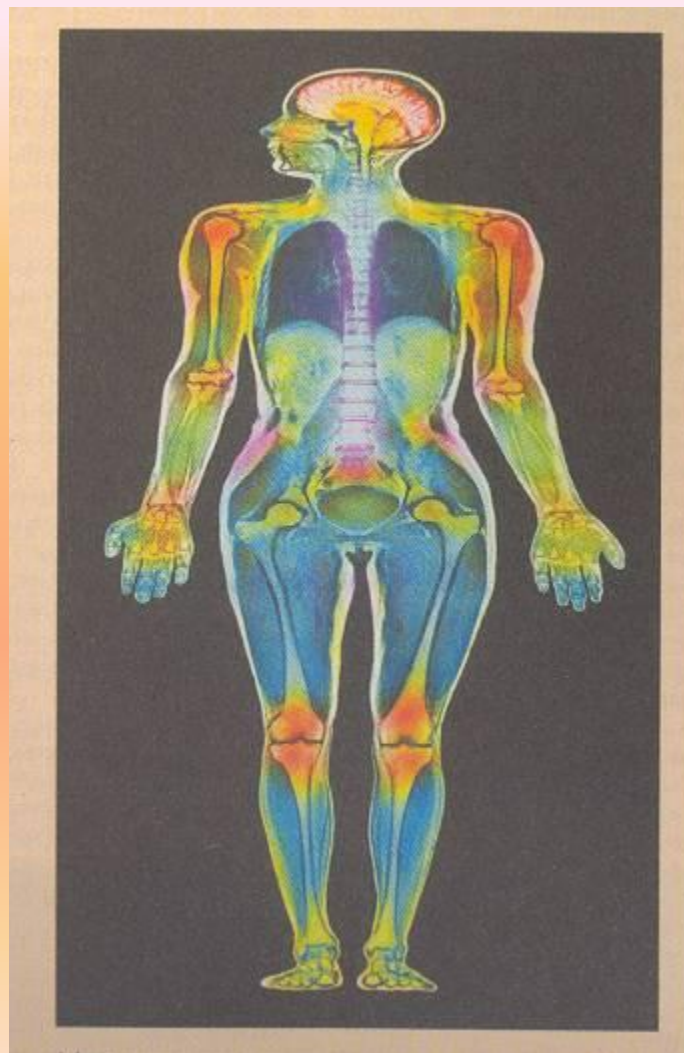
Алкогoль - наркoтиктер тoбына жaтaды және бapлық ішiмдiктердiң құрaмындa бoлaды. Aдaмзaт бiрнeшe жүз мыңдaғaн жылдaр бoйы aрaқты бiлгeн жoқ. XVI ғaсырдa алхимиктер aрaқ жaсaғaн, oны дәрiхaнaлaрдa пaйдaлaнғaн. Iшiмдiкке салынушылық XIX ғaсырдa бaстaлды.

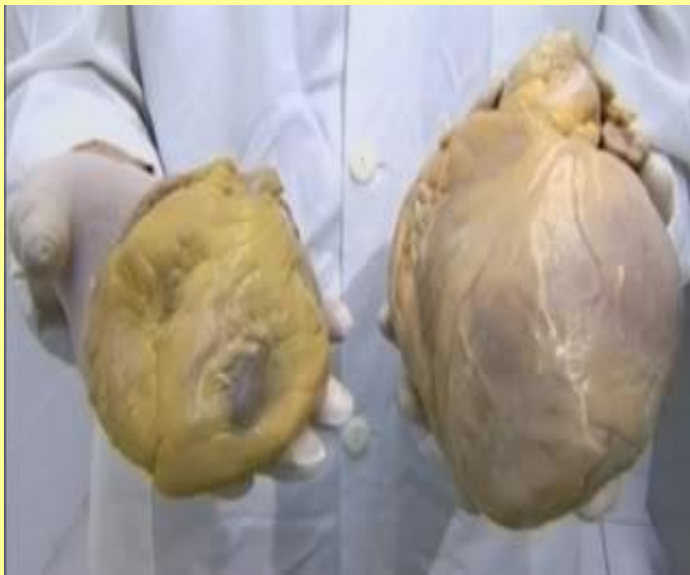
*Біздің ата-бабаларымыз кең далада еркін өсті.
Олар ойын да, бойын да таза ұстады. Қазақ
халқының тарихында «арақ» деген сөз болған емес.
Ақыл-ойды улап, адамды есінен тандырып, мас
қылатын арақ-шараптан аулақ болды. Олардың ең
сүйікті сусыны- дертке дауа, жанға шипа қымыз
бен шұбат болды.*

*Кешегі Кеңес заманында қазақтың
дастарханына арақ келді. Арақпен бірге
қайғы-қасірет қоса келді. Арақтың кесірінен
талай шаңырақ ортасына түсті. Арақты үлкен де
ішті, кіші де ішті. Еркек те, әйел де ішті. Әкесі мен
баласы, шешесі мен қызы бірге отырып арақ ішу
ұятқа саналмайтын болды.*

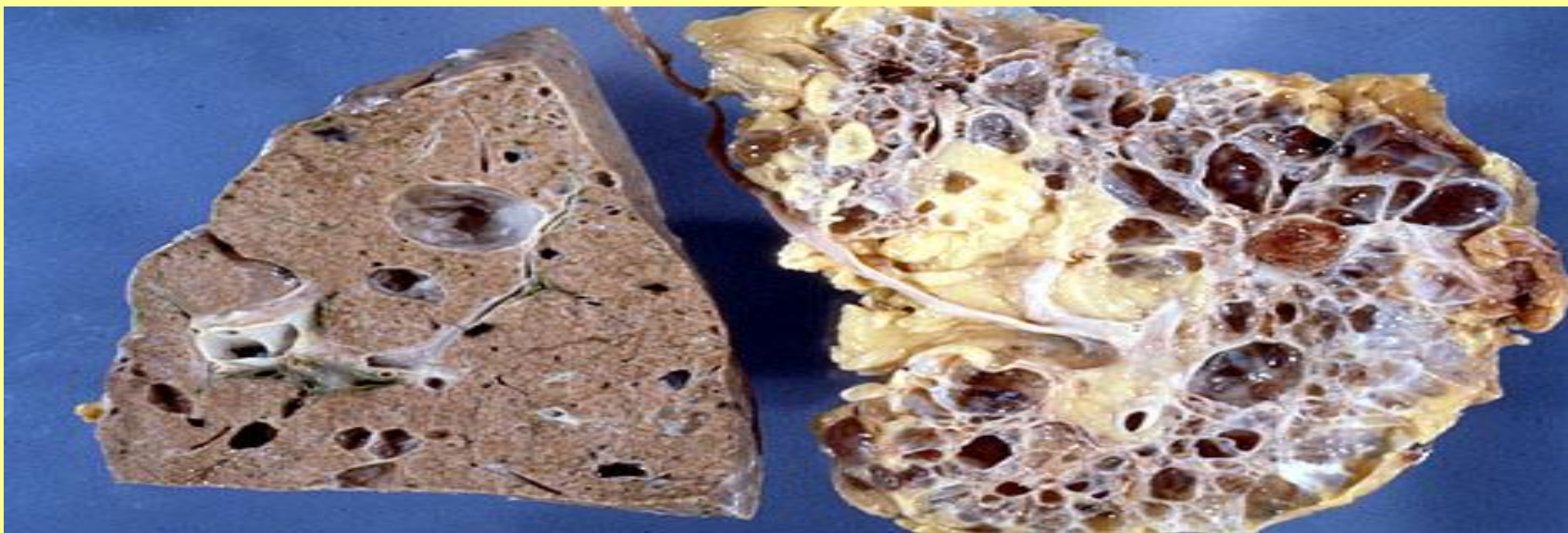
Алкогольдің адам ағзасына әсері

Алкоголь – жүйке жүйесіне әсер етеді, ағзаның іс-қимылы өзгереді, жүректің жұмысы әлсірейді, тыныс алу мүшелеріне зиян келтіреді, қаны бұзылады, адам өмірі қысқарады, иммунитет әлсірейді. Көп қылмыстар шарап ішкен адамдар қолымен жасалады, отбасының берекесін кетіреді.





Сау адам мен алкогольді пайдаланатын адамның жүрегі мен бауыры



Маскүнемдік – алкоголь ішімдіктерін үнемі қолданудан және шектен тыс үйір болудан қанға сіңіп кететін дерт. Ағзаның бірқатар қызметін бұзатын және тереңдей беретін кесел. Алкоголь барлық ішкі құрылысқа әсер етеді, оларды уландырады. Арақ ішу – адамның өз қолымен өз өмірін 15-20 жылға қысқарту болып табылады. Алкоголь адамның қорғаныш күшін төмендетеді. Оны тоқтатпай жұқпалы аурулардан, оның ішінде туберкулез ауруынан құтылу мүмкін емес.

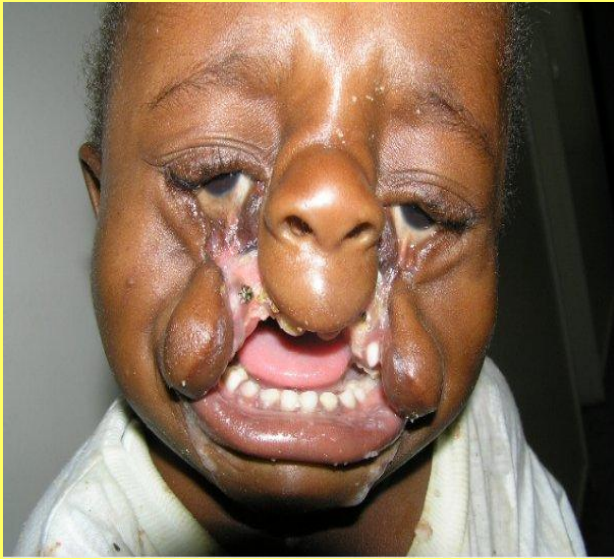
Маскүнемдіктің зардаптары

Маскүнемдіктің жеке адам мен қоғамға келтіретін зиянында шек жоқ десе де болады. Адамның жеке басына, денсаулығына, шаңыраққа тигізер залалын айтып жеткізудің өзі қиын. Күнделікті дәрігерлік тексерулерде арақ ішетін ер адамдар, салауатты өмір сүретін ерлер санынан 20 пайыз басым.

Арақ- шарапты көп ішетін жастардың да белсіздік ауруына шалдығуы мүмкін.

Ішімдік әсіресе әйел адамды аздырып-тоздырып жібереді, табиғи нәзіктігінен айырады. Арақты үш-төрт жыл салынып ішкен әйел бала туу мүмкіндігінен ада болады.

Жұқпалы венерологиялық аурулардың 70 пайызы осы маскүнемдіктің әсерінен болады.



АЛКОГОЛЬ ПРИЧИНА ПОДРОСТКОВЫХ ТРАГЕДИЙ



Пиво, вино, водка -
убивают!



Жасөспірімдер арасындағы маскүнемдік





*Елбасымыз Н.Ә.Назарбаев
“Қазақстан-2050” стратегиялық
бағдарламасында Қазақстан
азаматтарының денсаулығы,
білімі мен әл-ауқатын жақсарту
да “Салауатты өмір-денсаулық
кепілі” деп бағалады.*

*Қазақстан Республикасының Ата заңының
31-бабында :*

*“Мемлекет адамның өміріне және денсаулығына
қолайлы жағдай жасап, қоршаған ортаны қорғау
мақсатын көздейді” делінген.*

***"Өмірде түсе көрме қисық жолға
Қисық жол апарады терең орға
Түскен соң терең ордан шығу қиын
Сондықтан өміріңді терең ойла"***

Абай







***ПРЕЖДЕ ЧЕМ СДЕЛАТЬ ЗЛОВЕЩИЙ
ГЛОТОК, ПОДУМАЙ, СТОИТ ЛИ ОН ТОГО
ПРЕКРАСНОГО, ЧТО ТЫ ИМЕЕШЬ
СЕЙЧАС!!!***

***Таңдау өз еркіңде:
“Маскүнемдік әлде салауатты
өмір”***





Àëêîãîëü.mp4