БАШҠОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАҺЫ ҺАУЛЫҠ ҺАҠЛАУ МИНИСТРЛЫҒЫ
БАШҠОРТОСТАН МЕДИЦИНА ПРОФИЛАКТИК (ИҪКӘРТЕҮ) ҮҘӘГЕ
2-СЕ РЕСПУБЛИКА НАРКОЛОГИЯ ДИСПАНСЕРЫ

ҠАТЫН-ҠЫҘҘАРҒА АЛКОГОЛЬ ЗЫЯНЫ ТУРАҺЫНДА

(халыҡ өсөн иҫкәртмә)

Бөгөн ҡатын-ҡыҙҙар араһында коктейль, һыра, “джин-тоник” кеүек эсемлектәр бик популяр: йәнәһе, улар еңел генә эселә, “зарарһыҙ” тип иҫәпләнә. Әммә был – ҙур хата! <u>Даими һыра һемереү, араҡы эсеү</u> - <u>алкоголгә күнегеүгә килтерә</u>!

Спиртлы эсемлеккә психик һәм физик бәйлелек барлыҡҡа килә, эскелек зәле (похмельный синдром) сағыуыраҡ була бара. Ҡатын-ҡыҙ алкоголизм сиренә бик тиҙ – бер йылдан өс йылғаса ваҡыт арауығында дусар була (ирҙәрҙә был осор ун йылға тиклем һуҙылыуы ихтимал).

“Алкоголь һаулыҡ өсөн файҙалы”, тигән хаталы фекер йәшәй. Спиртлы эсемлектәрҙең “хәүефһеҙ миҡдары” юҡ. Кешеләрҙең организмы төрлө: кемдер бер рюмканан иҫерә, бәғзе берәү унауҙы эсһә лә аяғында баҫып тора.

<u>Шуны күҙ алдында тотоғоҙ:</u>

- эскесе ҡатындың йөҙө ҡыҙарып, шешмәкләнеп тора,
- тире һарғая, күкһел тимгелдәр барлыҡҡа килә,
- күҙҙәре хәүефле ялтырай,
- сәстәре майланып, уҡмашып тора,
- оҙаҡ ваҡыт эскәндәрҙең тире аҫтындағы күҙәнәкле майлы туҡымаһы юҡҡа сыға,
- тән мускулдары үҫешә, буй-һын ҡатын-ҡыҙҙарға хас һомғоллоғон юғалта,
- тештәре ҡарая, сәстәре ҡойола

<u>Ҡыҙғаныска ҡаршы</u>, был үҙгәрештәрҙе туҡтатып булмай.

<u>ҠӘҘЕРЛЕ ҠАТЫН-ҠЫҘҘАР,</u>

СӘЛӘМӘТ ЙӘШӘҮ РӘҮЕШЕН АЛЫП БАРЫҒЫҘ!

Төҙөүсе: ДҺҺУ 2-се РНД диспансер бүлеге мөдире Кираев И.М., фельдшер Филатова М.М.
Тәржемә: Ғәфурова А.Х, Сабитова Р.Т.

ДҺҺУ БМИУ БР ҺҺМ, 2016 й.