

Қоғам, телевидение, жарнама бізге таңдауға 3 жолды: «мәдениетті»

ішуді, араққа салынып кетіп алкогольдік болуды, сау өмір сүруді ұсынады.

Көбі «мәдениетті» іше бастайды, алайда алкогольдік тәуелділікке дейін байқамай... өз тағдырын күн сайын бұза отырып, араққа салынады.

Тұтынылатын алкоголь мөлшері мен денсаулық жағдайы: алкогольдік сусындарды тұтыну ұлғайғанда және денсаулыққа зиян келтірілгенде тікелей тәуелділікте болады. Алкогольді тұтынудың қауіпсіз шегі болмайды, өйткені азғантай дозаның өзі денсаулық жағдайында күрделі ауытқуларға әкеп соқтыруы мүмкін.

Дүниежүзілік Денсаулық сақтау Ұйымының (ДДҰ) анықтауы бойынша таза спиртке қайта есептегенде

#### Алкогольдің бір дозасы:

🍷 бөтелке күштілігі орташа (330 мл) сыраға

🍷 бокал (120 мл) жеңіл шарапқа

🍷 рюмка (80 мл) күшті шарапқа

🍷 мейрамханалық үлес (40 мл) күшті спирт сусынына сәйкес келеді

#### Мысалы:

🍷 күштілігі орташа 0,5л саптыаяқ сыра 1,5 дозаға

🍷 0,5л саптыаяқ күшті сыра 2 дозаға

🍷 0,75л бөтелке (12%) жеңіл шарап 6 дозаға

🍷 0,5л бөтелке күшті алкогольдік сусын (коньяк, арақ, ром, ликер) 13 дозаға

- Егер Сіз апта бойына алкогольдік сусынның кем дегенде 6 дозасын қабылдасаңыз, ойланарлық жағдай және оны қабылдауды азайтыңыз немесе тұтынуды толығымен тоқтатыңыз.
- Егер уақытылы тоқтасаңыз, алкогольді қабылдаумен келтірілген зиянды және проблемаларды әдетте азайтуға немесе толығымен жөндеуге болады.
- Сізбен ішілетін алкогольдің мөлшерін Сіз өз бетіңізше азайта аласыз немесе оны тұтынуды толығымен тоқтата аласыз.
- Сіз маманға көмекке жүгінуге, дәрігермен кеңесуге және алкогольдің Сізге және Сіздің денсаулығыңызға қалай әсер ететіндігі жөнінде түсініктеме алуға құқылысыз. Сізге алкогольдік сусындарды азайтуға немесе тоқтатуға көмектеседі.

#### Ойланыңыз – қаншалықты Сіздің өміріңіз сау өмір салтына орай өзгереді:

- Үнемделген ақша және материалдық әлауқат
- Сақталған тамаша денсаулық және ұзақ белсенді өмір
- Бақытты тату отбасы, жақындарыңыздың махаббаты және достарыңыздың сыйластығы
- Сәтті карьера және жетістікті марапат
- Тағдырға теріс әсер ететін көптеген кемшіліктерден және проблемалардан құтылу мүмкіндігі.

**БІЗДІҢ ЕЛІМІЗДЕ ӨЗІНІҢ БАҚЫТТЫ БОЛАШАҒЫ ҮШІН САУ ӨМІР СҮРУДІ ТАҢДАҒАН АДАМДАР КӨП.**

**ДҰРЫС ТАҢДАУ ЖАСАҢЫЗ – САУ ӨМІР СҮРУ!**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



# АЛКОГОЛЬ:

## ОЦЕНИ СИТУАЦИЮ И СДЕЛАЙ ВЫБОР!



Общество, телевидение, реклама предлагают нам на выбор 3 пути: пить «культурно», спиться и стать алкоголиком, жить трезво.





Многие начинают пить «культурно», но незаметно спиваются до алкогольной зависимости... день за днем разрушая свою судьбу.

Количество употребляемого алкоголя и состояние здоровья находятся в прямой зависимости: при увеличении потребления алкогольных напитков увеличивается и наносимый вред здоровью.





Безопасных границ потребления алкоголя не существует, так как даже малые дозы могут привести к серьезным отклонениям в состоянии здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в пересчете на чистый спирт

**Одной дозе алкоголя соответствует:**

 бутылка -	(330 мл) пива средней крепости
 бокал -	(120 мл) легкого вина
 рюмка -	(80 мл) крепкого вина
 ресторанная порция -	(40 мл) крепких спиртных напитков

**Примеры:**

 0,5 л кружка пива средней крепости -	1,5 дозы
 0,5 л кружка крепкого пива -	2 дозы
 0,75 л бутылка легкого вина (12%) -	6 доз
 0,5 л бутылка крепкого алкогольного напитка (коньяк, водка, ром, ликер) -	13 доз

- Если Вы принимаете в течение недели, как минимум **6** доз алкогольных напитков, задумайтесь над ситуацией и уменьшите их прием или полностью прекратите употребление.
- Вред и проблемы, вызванные приемом алкоголя, обычно можно уменьшить или исправить полностью, если вовремя остановиться.
- Сократить количество выпиваемого Вами алкоголя или полностью прекратить его употребление Вы можете самостоятельно.
- У Вас есть право обратиться за помощью к специалисту, посоветоваться с врачом и получить разъяснения по поводу того, как алкоголь влияет на Вас и Ваше здоровье.
- Вам помогут уменьшить или прекратить прием алкогольных напитков.

**Подумайте – насколько Ваша жизнь поменяется благодаря трезвому образу жизни:**

- сэкономленные деньги и материальное благополучие
- сохраненное прекрасное здоровье и активное долголетие
- счастливая дружная семья, любовь близких и уважение друзей
- успешная карьера и достойная награда
- возможность избежать многих ошибок и проблем, негативно влияющих на судьбу

**В НАШЕЙ СТРАНЕ МНОГО ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ОСОЗНАННО ВЫБРАЛИ ТРЕЗВОСТЬ РАДИ СВОЕГО СЧАСТЛИВОГО БУДУЩЕГО.**

**СДЕЛАЙТЕ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ ВЫБОР - ЖИТЬ ТРЕЗВО!**



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ  
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫ  
ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ



# АЛКОГОЛЬ:

**ЖАҒДАЙДЫ БАҒАЛА  
ЖӘНЕ ТАҢДАУ ЖАСА!**

