

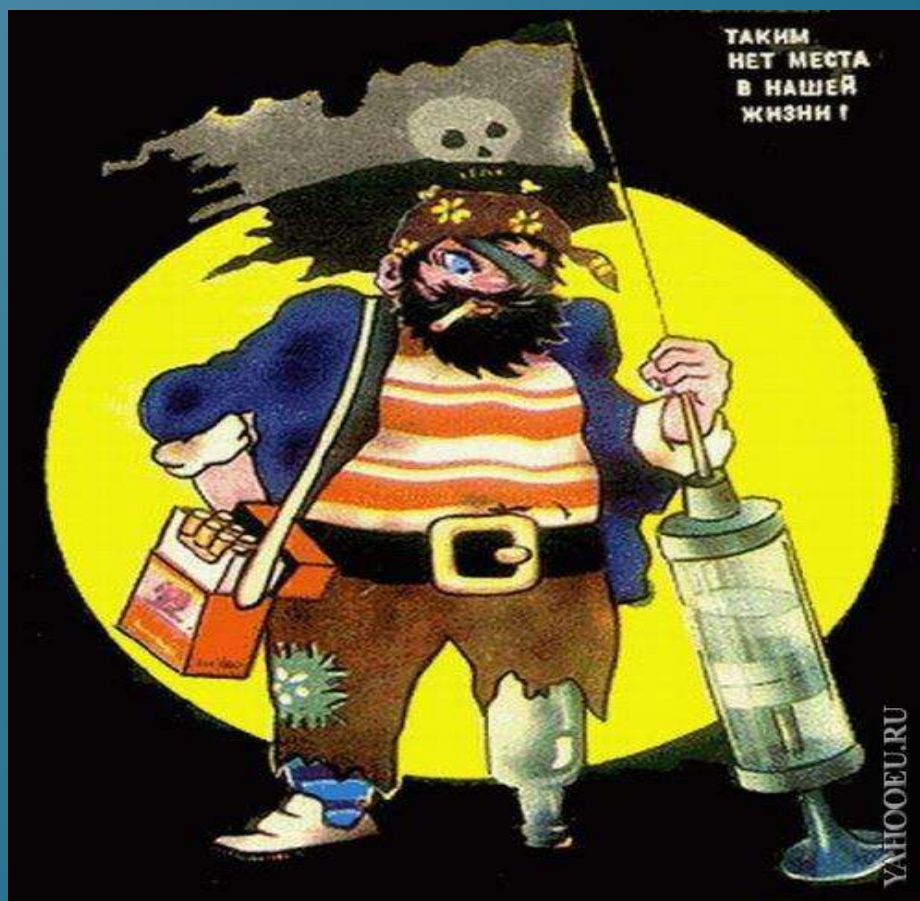
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Самое бесценное достояние человека и общества – это здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления , поддержания своего здоровья, до глубокой старости сохранять бодрость , физическую активность и трудоспособность. Все это возможно , если вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни помогает нам **реализовывать свои цели, воплощать мечты** , двигаться беспрепятственно вперед , преодолевая колоссальные нагрузки. Даже настроение зависит от того, какой образ жизни ведет человек. Если здоровый образ, то настроение отличное, если плохой - **депрессия** и **стресс** – вечные спутника такого человека.

Программа о здоровом образе жизни включает в себя множество аспектов. Я подготовила цикл небольших сообщений о так называемых «приятных чудовищах», которые лишают человека счастья, будущего превращая его жизнь в кошмар, мрак и небытие. Это алкоголь, табакокурение, наркотики.

Итак, перейдем к рассмотрению одной из вредных привычек: алкоголизм.



**ОСТОРОЖНО!
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ!**

АКОГОЛИЗМ

- **Алкоголь** - это джин выпущенный из бутылки. Ему подвласно все – и развеселит, и развеет грусть-печаль, решит не решаемые проблемы, сделает тебя сильным и свободным. Но все это обман, мираж. Когда именно появился алкоголь, сказать сложно. Однако вполне можно предположить, что он не намного моложе самого человечества. Папуасы Новой Гвинеи, еще не знавшие огня, уже имели свои способы получения алкоголя. Один из самых древних напитков это пиво.
- **Обратимся к некоторым** историческим моментам об алкоголе и алкоголизме.
- Мнение о том, что пьянство – исконная черта русского народа, ошибочно. На Руси пили очень мало. Только по большим праздникам варили брагу, медовуху и пиво, крепость которых не превышала 10 градусов. Сам процесс питания значительно отличался от современного: в чарку наливали напиток и пускали по кругу. Еще сто лет после изобретения традиционного для русского народа спиртного напитка на Руси никакого пьянства не было. Во многом этому способствовал патриархальный уклад жизни русских людей и их глубокая религиозность. До 1960- года мы были самым непьющим народом в странах сухого закона. Историк Н.М. Карамзин писал, что древнерусские князья отличались трезвостью. Спаивание русского народа начинается сразу же после смерти Ивана IV, когда царский престол стали окружать выходцы из европейских государств.
- Чистый спирт впервые получили арабы в начале VII века. Само слово алкоголь арабского происхождения, в переводе означает «одурманивающий». Легенда гласит: впервые приготовил и выпил такой напиток монах алхимик **Валентиус**. Протрезвев после сильного алкогольного опьянения, он заявил, что открыл чудесное средство, которое делает из старика юношу и прибавляет бодрости. Можно сказать, что именно с этого момента начинается активное распространение алкоголя по остальным странам. Русские люди стали пьяницами в последние 30-40 лет. Пьянство приходит на Русь в тот момент, когда государство берет на себя управление производством и потреблением спиртных напитков.



В основе воздействия алкоголя на организм человека лежит действие этилового спирта. Следует сказать, что этиловый спирт является сильным клеточным ядом. Попадая в организм, он разрушает и дестабилизирует клеточные мембраны. Окисляясь, алкоголь превращает цветущую здоровую клетку в обезвоженную пустыню.

Практически ни одна система человеческого организма не остается «равнодушной» даже к самым безобидным, на первый взгляд, дозам спиртного. По сообщениям ВОЗ, алкоголь становится причиной 3,3 млн. смертей, причиной более 200 нарушений здоровья.

Среди наиболее распространенных – цирроз печени, отравление, эпилепсия, рак, туберкулез, ВИЧ/ СПИД, психические заболевания, сердечно-сосудистые, диффузное и очаговое поражение головного мозга и т.д. а также дорожно-транспортные происшествия по вине нетрезвых водителей. Вместе с тем, алкоголизм характеризуется настолько тяжелыми изменениями всех внутренних органов, что излечение от него практически невозможно. Поэтому и лечение алкоголизма столь неэффективно, несмотря на то, что на это направлены все усилия общества и медицины.



- Отдельно остановимся на женском алкоголизме.
- Женский алкоголизм – серьезная социальная проблема современной России и других стран. Статистика утверждает, что на 100 мужчин алкоголиков приходится 40-50 женщин с данной зависимостью. Алкоголизму в большей мере подвержены молодые женщины и женщины среднего трудового возраста (20-40 лет). Согласно статистике, развитие женского алкоголизма происходит стремительными темпами, и стране будет грозить демографическая катастрофа, если данная ситуация не изменится. Что же толкает женщину к бутылке?
- *Пиво, алкогольные коктейли и прочие горячительные напитки стали в наше время весьма популярными. Их считают абсолютно безвредными, очень даже приятными, отличным средством для расслабления и легкости общения. Однако, систематическое употребление этих напитков создает ту привязанность, которая и перетекает со временем в алкоголизм. Причины, которые становятся трамплином туда, откуда дороги назад может и не быть. Фермент, призванный расщеплять алкоголь до попадания в кровь, у женщин менее активен – опьянение наступает раньше, чем у мужчин. Психические отклонения и изменения личности наступают у женщин под влиянием алкоголя гораздо быстрее.*



«Зеленый змей» и его последствия меняют женщину до неузнаваемости. И психологически, и внешне:

Меняется внешность: зубы крошатся и темнеют, волосы седеют и выпадают, кожа сморщивается и дряхлеет, **поражаются все системы и внутренние органы**

- **Начинаются сбои в работе щитовидки, токсическая алкогольная нефропатия**, при которой начинает отмирать почечная ткань. Как следствие – острая почечная недостаточность и смерть.
- **Болезни половой и мочеполовой системы.** Следствие - выкидыши, неполноценных детей и мертворождение, **меняется общий гормональный фон**, повышается уровень мужских гормонов. Как результат – рост усов и бороды, рост волос на груди, спине, ногах, худоба и пр.
- **Изменение личности**, поражения нервной системы. Истеричность, замкнутость, неустойчивость настроения, подавленность, безысходность. Нередко – суицид в итоге.





Можно ли вылечить женский алкоголизм??????

- ⊙ Говорят, женский алкоголизм лечению не поддается. Но это неправда. *Вылечить его можно, хотя и с оговоркой на определенные женские особенности. Причем, более восьмидесяти процентов успеха зависит от силы воли женщины и ее желания» «завязать».*



- Наиболее распространенным и безобидным напитком большинство мужчин считает пиво, которое наносит непоправимые последствия. Мало того, что оно нарушает деятельность нервной системы, так еще и увеличивает количество женских гормонов в мужском организме. Представители сильного пола становятся похожими на женщин: у них появляются округлости на животе и бедрах, плечи становятся более покатыми, да и психика расшатывается.

- Любимым напитком среди несовершеннолетних тоже является пиво, которое в июле 2011г. было официально приравнено к алкогольной продукции. Исследования последних лет показывают, что злоупотребление подростками пивом снижает их интеллектуальные способности, негативно влияет на успеваемость и является одним из факторов демографического и социального кризиса. Поэтому вся молодежная аудитория как группа риска должна являться объектом профилактики, направленной на противодействие факторам алкоголизации. Профилактика пивной зависимости представляет собой комплекс превентивных мероприятий, направленных на предупреждение потребления пива среди несовершеннолетних и преодоление последствий его потребления, важна координация учебных и воспитательных структур и образовательных учреждений.



- Проблема алкоголизма в России, как вопрос национальной угрозы, впервые озвучивается в 90-е годы XX века, когда процентный уровень алкоголизации нации достигает 22.7% населения России. Сегодня проблема алкоголизма является нерешенной как в мире, так и в России. Сейчас в России насчитывается более 2 миллионов граждан, страдающих алкоголизмом, что выводит данную проблему из числа частных, локальных в область государственно-национальных проблем. На 1 июля этого года на учете в Крымском наркоцентре с диагнозом «алкоголизм» состоит 22 145 человек, «злоупотребляющих алкоголем» - 3 985 , из которых 105 несовершеннолетние.





- Есть ли способы для излечения алкоголизма каждого человека в отдельности и нации в целом? Есть. Необходимо проводить профилактику данного заболевания. Нужно проводить беседы с людьми в любом возрасте и на тему алкогольной зависимости и на тему вреда алкоголя. Это беседы, просмотр различных видеороликов, прослушивание интервью людей, употребляющих пагубные напитки. Общества анонимных алкоголиков, где люди беседуют друг с другом, делятся своими проблемами и переживаниями, рассказывают, как они боролись с болезнью. С ними работает психолог и помогает им понять себя. Такие общества необходимы каждому городу России, тогда станет меньше людей, страдающих.

- Профилактика алкоголизма среди подростков осуществляется и на государственном уровне. Алкоголь запрещено продавать детям и подросткам, моложе 18 лет, после 21-00 в некоторых регионах и после 22-00 по всей России. Для предупреждения пьянства и алкоголизма нужно пропагандировать здоровый образ жизни, оповещать население с помощью листовок и газет, говорить о вреде спиртного по телевидению, больше времени уделять детям, чтобы они не употребляли алкоголь



Мы были бы гораздо счастливее,
если бы поменьше ЗАБОТИЛИСЬ об этом. Пьер Буаст

- Необходимо работать над **собственными конфликтами**, возникающими внутри. Ведь, как известно, алкоголизм не является следствием биологических причин. Он – результат проблем психологических. Так что работа над собой в данном случае является очень неплохой профилактикой алкоголизма. Сейчас как говорят, модно быть здоровым, та будьте модным и здоровым. В вашем распоряжении спорт, книги, увлечения искусством, путешествия, интересная работа.

○ **СИЛЕН ТОТ,**

○ **КТО УПРАВЛЯЕТ СВОИМИ
СЛАБОСТЯМИ**

○

- А теперь поговорим о такой проблеме, как табакокурение.

ТАБАКОКУРЕНИЕ





- Сделаем **небольшой экскурс « в табачную историю»**. Историки и биологи полагают, что табак как растение сформировался примерно за 6.000 лет до нашей эры. Потребление табака уходит корнями в древние времена. Кому, когда и почему пришла в голову идея поджигать сухие листья табака, никто не знает. Первое известное нам изображение курящего человека, на найденном кувшине в Гватемале, относится к VI веку нашей эры. Мировые масштабы проблема курения приобрела после открытия европейцами американского континента. 15 марта 1496 г. последний корабль второй экспедиции Колумба «Эль Ниньо» привез в Старый Свет из провинции Табаго высушенные листья специальной травы для курения.

Индейцы считали ее священной, она была представлена европейцам под именем «табак». Еще один «табачный персонаж» это француз Жан Нико - ученый, дипломат, который преподнес французской королеве Екатерине Медичи сухие листья табака с рекомендацией вдыхать их аромат при головной боли. Впоследствии именно в честь Нико был назван алкалоид - никотин. С тех пор табакокурение стало быстро распространяться по миру, завоевывая страны и континенты, со временем превратившись в глобальную проблему человечества.

- Со второй половины XVI века табак начал стремительно приобретать популярность как лекарственное растение, по мнению испанского доктора Николаса Мондареса табак является лечебным средством от более 30 различных заболеваний. В английских колониях возникло множество табачных плантаций. А еще спустя столетие, огромную популярность приобрели сигары: их курили практически при всех дворах Европы. В частности, Екатерина II предпочитала табак нюхательный. Но и оппоненты у табака были всегда. Английский король еще в начале XVII века неоднократно выступал против курения, считая эту привычку вредной для здоровья. Китайские философы утверждали, что длительное курение «обжигает легкие». Первые исследования по изучению вредного воздействия табака на организм человека были проведены в Англии в 1761г. Джоном Хиллом.

- Перейдем от истории к жестокой действительности.
- **Табакочурение** относится к одному из агрессивных факторов риска, приводящих к развитию болезней, имеющих большое социальное значение. Табак является единственным легально доступным потребительским товаром, который убивает миллионы людей при его использовании. Во всем мире более 1/3 населения старше 15 лет являются курильщиками. В курение вовлечены практически все слои населения и что наиболее опасно женщины и юношество.



- Курение и молодежь – очень серьезная проблема, и проблема не только медицинская, но и социальная. В то время как в Европе и в Америке все больше и больше распространяется приверженность здоровому образу жизни, у нас заметна совершенно противоположная тенденция. О распространенности курения среди молодежи в России можно судить по результатам немногочисленных исследований. Так, исследование подростков-школьников в 22 крупных городах России показало, что в возрасте 15-17 лет регулярно курит каждый третий старшеклассник, и каждая пятая старшеклассница.



В нашей стране курит 30% женщин. Недавно американские исследователи обнаружили, что табачный дым сильнее воздействует на легкие представительниц слабого пола, чем сильного. И это неудивительно. Есть целый ряд болезней, которые возникают именно у курящих женщин. Многим давно известно, что такие названия сигарет, как «легкие» и «ультралегкие» ничуть не уменьшают вред, наносимый этими сигаретами здоровью женщины.

Последствия курения более пагубны именно у женщин. Это вызвано влиянием курения на женскую гормональную систему. Женщины быстрее становятся зависимыми от табака, чем мужчины. Новообразования встречаются намного чаще у женщин, чем у мужчин. Весьма опасно курение во время беременности, поскольку может привести к негативным последствиям для плода.



Осторожно дети!

КАКОВ ТВОЙ ВЫБОР?!



Рассмотрим составляющие нашей сигареты.

В табачном дыме найдено более 4.000 тыс. различных химических соединений. Самым опасным веществом является окись углерода (угарный газ). Никотин – один из наиболее сильных канцерогенов. Сгорая при высоких температурах, он образует опасные никотиннитрозамины. Никотин, как и другие наркотики, вызывает зависимость путем действия на дофаминовые структуры головного мозга, в результате чего закрепляется восприятие его « позитивного » эффекта и формируется желание этот эффект повторять.



- Курильщик, действительно, испытывает состояние, которое принято называть удовольствием. Таким образом, столь знакомые курильщикам состояния объясняются биохимическими процессами, которые происходят в головном мозге. Примерно 25% никотина, попавшего в организм при курении, проникает в кровоток и уже через 12сек. достигает мозга.
-



- ⦿ В России от болезней, связанных с употреблением табака, ежегодно преждевременно умирают более 400 тыс. людей. Дальнейший прогноз ВОЗ неутешителен: если не будут приняты соответствующие меры, потребление табака может стать причиной 8,4 млн. смертей к 2020г.

Закури- УБЕЙ СЕБЯ!!!



Самый популярный вид суицида.

Ежегодно во всём мире умирает около 1 200 000 больных раком лёгких

by GIANT

- Существует заблуждение, что табакокурение - это всего лишь образ жизни, одна из вредных привычек, но жаль, это серьезное заболевание, которое необходимо диагностировать, а пациента лечить.

Неслучайно табачная зависимость включена в Международную классификацию болезней как раздел «Психические и поведенческие расстройства, вызванные потреблением табака».



Не существует ни одного человеческого органа или ткани, который бы не страдал от употребления табака. Ознакомьтесь с таблицей заболеваний, возникающих в результате курения.



- А также в результате курения возникает туберкулез. У курящего человека, возникают необратимые генные мутации, передача которых потомству, может иметь пагубные последствия. Россия, находится в группе стран с наиболее высоким процентом курящего населения.
- Понимают ли курильщики, какому риску подвергают свою жизнь и жизнь окружающих их людей? За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие курят. Появился даже специальный термин - пассивное курение.



Рассмотрим таблицу болезней, которые возникают у пассивных «курильщиков».



- ⦿ Активная борьба с курением заставила табачные компании продвигать на рынок «бездымный табак», позволяющий употреблять его без сжигания. Давно известные нюхательные и жевательные формы табачных изделий стали предлагаться как менее опасная замена курения. Альтернативой курения могут быть сигареты без табака. Их набивка состоит из различного рода ароматических растений, не содержащих никотин. При исследовании бездымного табака, были получены данные, что бездымный табак содержит те же канцерогены, что и дым табачных сигарет, но в меньшем количестве. Что касается популярного сейчас кальяна, то за один сеанс его курения, человек вдыхает количество канцерогенных смол и угарного газа, равное 40 выкуренным сигаретам. Относительно электронных сигарет. У электронных сигарет есть явные преимущества. Они, имитируя настоящую сигарету, позволяют курить без дыма и огня. Но у этого изобретения есть тайна - это состав жидкости для картриджей. Американские ученые протестировали около 20 картриджей от разных производителей, и нашли только один без вредных примесей.
- ⦿ В последнее десятилетие в мире усилилась борьба с табакокурением. Активно ведется политика направленная на сокращение потребления табака, посредством внедрения информационно-просветительских кампаний, запрета на рекламу табачных изделий, увеличение налогов на их продажу, а также ограничение курения в общественном месте.

- С целью привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака 17 ноября 2016 года отмечается Международный день отказа от курения. Международный день отказа от курения был установлен Американским онкологическим обществом в 1970-е годы.
- Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. И ежегодно ВОЗ и партнеры повсеместно отмечают этот День, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая государства проводить эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача — добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается. И глобальной целью Всемирного дня без табака является содействие защите нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с потреблением табака и воздействием табачного дыма. В Российской Федерации накоплен значительный вклад в области борьбы с потреблением табака и лечения табачной зависимости: был введен запрет на курение во всех учреждениях образования, культуры, здравоохранения, общественном транспорте, гостиницах, кафе, барах. С 14 октября 2015 года в стране начал действовать Новый антитабачный закон, который содержит меры по оснащению мест для курения



- ⦿ В этом году в Госдуму планируется ввести запреты на курение электронных сигарет, кальяна, сигарет с ментолом и другими ароматизаторами. В РФ почти 5 лет существует бесплатная консультативная телефонная линия помощи в отказе от табака.
- ⦿ В заключении, хочу сказать, кто решил бросить курить.
 - ⦿ **НЕ СДАВАЙТЕСЬ!**

Не забывайте, что сигарета не приносит вам никакой пользы, а только отравляет ваш организм. И никакая сила в мире не в состоянии заставить вас утратить эту свободу. Отныне радуйтесь, что вы обрели новую свободную жизнь без табака!!!



Проблема наркомании в современном обществе

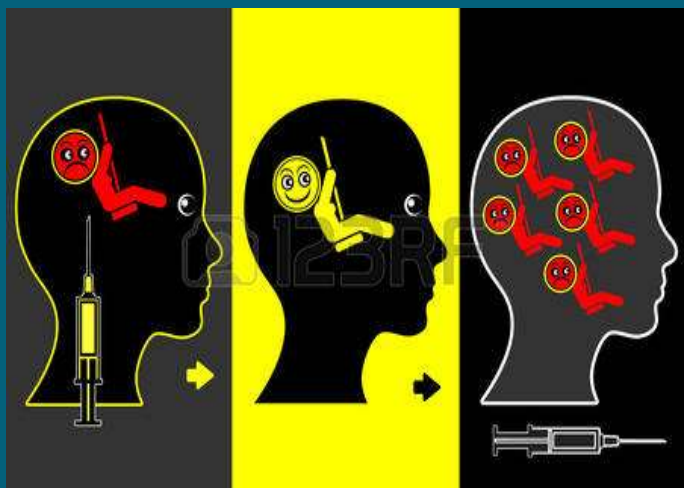


- ⊙ *В наше современное время проблема наркомании приобрела масштабный характер и находится на грани бедствия.*
- ⊙ *Понятия «наркомания», «наркотики» стали частью жизни человечества и особой проблемой совсем недавно, в XX веке. Несколько столетий тому назад опиум и гашиш были хорошо известны просвещенной Европе, таких понятий не существовало.*

- Наркомания, как особая сфера и как понятие в его современном смысле, - результат последних десятилетий жизни общества. Это понятие стало обозначать социально-биологическую угрозу, имеющую глобальный масштаб. Появление отдельной области медицины, сотен наркологических клиник и лечебниц, тысячи смертей от наркотиков, причем самых лучших представителей общества – художников, поэтов, деятелей искусства. Мало кто знает, что поэт Александр Блок умер от передозировки кокаина. Писатель Михаил Булгаков долгое время был морфинистом и только в конце жизни избавился от этого пристрастия. Наркотики вычеркнули из списка талантов тех, кто теряет возможность творить. Так было с «битлом» Джоном Леноном.
- Наркотическая эпидемия охватила Россию. Из стран Востока, и особенно из Афганистана, Пакистана и других стран через кавказских и таджикских единоверцев к нам хлынули тонны опия, героина, кокаина.
- Главной проблемой современного общества являются подростковая и детская наркомания. Примерно каждый 3-й молодой человек нашей страны, хоть раз в своей жизни да пробовал наркотики. И это лишь статистические данные, реальная картина намного страшнее.

Ежегодно огромное количество подростков и молодежи калечат свою судьбу из-за «моды» на наркотические средства.



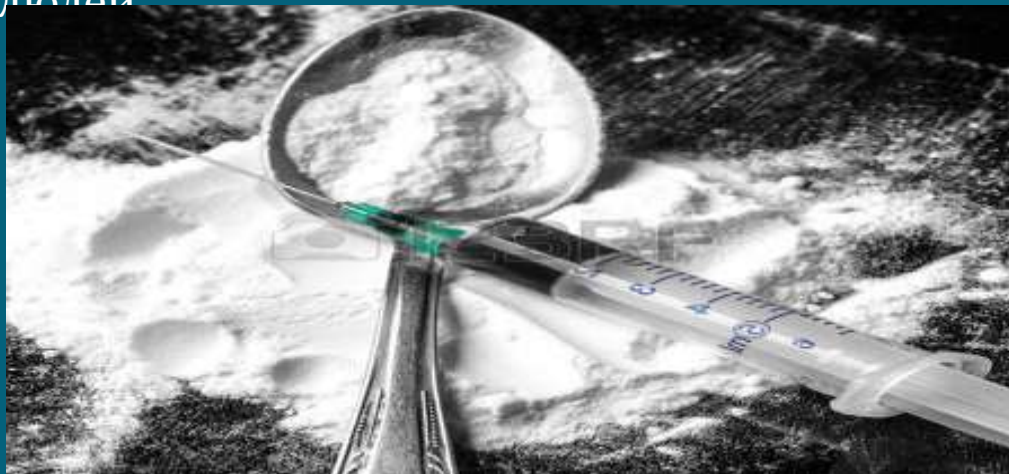


Наркотические средства наносят сильный вред организму. Первым делом страдает здоровье человека. Как правило, жизнь наркомана скоротечная и в среднем она составляет 7-10 лет. У человека развивается не только физическая зависимость, но и психическая, личность полностью рушится, он становится безвольным рабом, у которого лишь одно желание – получить очередную дозу.

Назову некоторые виды наркотиков, которые часто употребляют, например **Марихуана**- Употребление этого наркотического средства ведет к поражению печени и легких, происходят нарушения работы мозга и т.д. **Героин, кодеин, опий, морфин, маковая соломка** - Трудно описать тот вред, который причиняют человеческому организму опиатные наркотики. Сильным поражениям подвергаются сердце и головной мозг, происходит разрушение костей и зубов.



ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ, такие как - экстази, эфедрин, кокаин, при употреблении которых, у наркоманов наблюдалась тяжелая аритмия, вплоть до остановки сердца, дистрофия сердечной мышцы и истощение. У зависимых случались затяжные депрессии и галлюцинации, результат которых – суицид. Появился новый синтетический наркотик под названием « соль», чрезвычайно опасный для людей.



- В Москве под воздействием синтетического препарата подросток буквально вырезал всю семью, в Челябинске мужчина убил свою дочь. Это лишь часть страшных происшествий. Привыкание наступает от двух доз и человек психологически без этого уже не может существовать. Это все сделано для истребления молодежи, превращая ее в недееспособное растение. Только у нас на полуострове уже известны случаи, когда « соль» начинали употреблять дети с 12 лет. Молодежь подсаживается моментально, а слезть уже не может. Прием таких наркотиков приводит к тому, что человек перестает дышать. У многих начинаются изменения сознания, которые приводят к актам насилия, даже убийствам. Распространение наркотической «Соли» по стране идет огромными темпами, в том числе в Крыму.



Причины распространения наркомании среди подростков до банальности просты. Одна из самых распространенных – постороннее влияние. Подросток начинает употреблять наркотики, чтобы почувствовать себя своим в новой компании или он просто хочет испытать «кайф», о котором он много слышит от своих.

- Еще одной распространенной причиной подростковой наркомании являются непонимание, конфликты, агрессия в семье. Посредством наркотических средств дети могут спрятаться от бед в семье, и создать собственный мир ощущений и иллюзий, при этом даже мысли в голове не возникают о вреде наркомании



- ⦿ Признаки наркотической зависимости у подростков достаточно размыты, симптомы интоксикации зависят от вида употребляемого наркотического средства. Происходят изменения во внешнем виде, изменения в поведении.
- ⦿ Даже, несмотря на то, что современная медицина шагнула далеко вперед, наркомания представляет собой трудноизлечимую болезнь. Огромное количество клиник и наркоцентров предлагают различные способы лечения, однако единого метода не существует.
- ⦿ Необходимо отметить, что лечение наркомании должно осуществляться комплексно, с пациентом одновременно должны работать психологи, наркологи и терапевты, все их действия должны быть направлены на устранение причины наркотической зависимости.

26 ИЮНЯ

Международный день борьбы
с наркоманией

- В 1987 году Генеральной Ассамблеей ООН был учрежден Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков. Уже тогда проблема борьбы с этим недугом встала на планете особо остро. Потому практически сразу Генеральная Ассамблея провела сессию по проблемам наркотиков, решила резко сократить наркоманию за десятилетие. Увы, вопрос не только не решен, но и усугубился. Число людей, употребляющих наркотики, возросло и превышает 3% всего населения планеты. Угрожающими стали последствия наркозависимости, растет число несовершеннолетних наркоманов, женщин. Средний возраст детей - юных наркоманов достиг уже 13-14 лет.

По статистике, в России 8 миллионов наркозависимых и эта цифра становится все больше.

В 2010 году принята «Стратегия государственной антинаркотической политики РФ до 2020г.». В документе прописаны цели и задачи и действия в борьбе с наркоманией.



- Несмотря на многочисленные акции по профилактике наркозависимости, выставки, беседы о вреде наркотических и психотропных веществах, усиление административной и уголовной ответственности за их хранение, сбыт и употребление ситуация почти не меняется. Но, всё в наших руках. Надо не только мыслить и пропагандировать, но **действовать!** Для планеты 100 лет борьбы – **миг в истории**, для людей – это **пять поколений жизней**. И их надо спасать, но каждый век – это миллионы потерь, недопустимых потерь.
- **Всем вместе встать на защиту людей – наша общая цель! Увлечь активной деятельностью, активизировать их интересы к каким-то занятиям, увлечь интересной, захватывающей работой!!!**

СКАЖИ НАРКОТИКАМ



НЕТ!