

NU EXISTA NICI UN MOTIV PENTRU VIOLENTA

IMPOTRIVA FEMEILOR !!!

Fiecare femeie are dreptul la siguranta si respect, fara violenta abuz sau intimidare. Persoana a carei viata, integritate fizica sau psihica este pusa in pericol din partea unui membru al familiei, poate solicita un ordin de protectie , prin care sa dispuna una sau mai multe masuri, obligatii sau interdictii pentru agresor .

-evacuarea agresorului din locuinta chiar daca acesta este proprietarul.

-limitarea dreptului de folosire a locuintei, incat agresorul sa nu vina in contact cu victima.

-instanta poate sa hotarasca suportarea de catre agresor a consumurilor locuintei.

-poate dispune obligarea agresorului la consiliere psihologica, tratament pentru dezalcoolizare.

Organele de politie au indatorirea sa supravegheze modul in care se respecta ordinele judecatoresti.

In cazul in care simti ca esti in pericol nu ezita sa soliciti ajutorul institutiilor abilitate !!!!!

TUTUNUL –CREAZA DEPENDENTA

Organizatia Mondiala a Sanatati (OMS), a creat ziua Mondiala fara tutun, ca o modalitate de a atrage atentia la nivel mondial asupra efectelor negative ale fumatului. Scopul este de a reduce fumatul in special in randul tinerilor, promovarea unui stil de viata fara tutun si constientizarea populatiei generale cu privire la efectele nocive ale fumatului. Fumatul determina majoritatea bolilor : cancerul pulmonar, bolile respiratorii obstructive (BPOC), bolile cardiovasculare.

Fumatul omoara anual 6 milioane de oameni.

Manifestarile sevrajului sunt :

nevoia acuta de a fuma, nervozitate, iritabilitate, anxietate, furie, depresie, dureri de cap, ameteli, senzatia de foame, tremor, tuse, tulburari ale somnului.

CUM SA SUPTATI MAI USOR EFECTELE SEVRAJULUI:

Ganditi pozitiv, recompensati-va cu mici cadouri, pentru progresul realizat.

Sa incercati sa va gasiti preocupari, evitati locurile unde se fumeaza.

Pastrati banii economisiti in urma renuntari la fumat intr-un vas, incat sa se vada cum creste nivelul lor, in fiecare zi.

Cautati sprijinul rudelor si a prietenilor, **TOTI AVEM NEVOIE DE AJUTOR IN VIATA!!!**

INVINGE DEPENDENTA DE TUTUN;RECASTIGA-TI SANATATEA !!!!!