



# ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации  
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.  
Распространяется бесплатно.



## Как деградирует сознание

**Деградация** - это постепенное ухудшение, утрата лучших свойств и качеств. Чем беднее внутренний мир человека, тем легче внедрить в него контролируемые образы. Поэтому манипуляторы заинтересованы, чтобы внутренний мир управляемых потребителей был как можно более серым и примитивным. Для полного контроля сознания необходимо уничтожить способность человека мыслить самостоятельно.

Эффективным методом подавления способности мыслить является постоянное забивание сознания человека яркими и сильно действующими образами – насилием, сексом, яркими картинками, громкими звуками, мельканием меняющихся изображений. Используется также метод создания огромного потока информационного шума, в котором человек теряет ориентацию и хватается за чаще всего повторяемые образы. Избыток информации, в основном имеющей очень незначительную ценность, перегружает сознание и подсознание человека огромным набором случайных, слабо связанных, часто противоречащих друг другу фактов, мифов, представлений, образов, создает иллюзию понимания и парализует способность к самостоятельному мышлению.

Человек не задумываясь над вопросом, находит в куче информационного хлама, которым набито его сознание, готовый шаблонный ответ, чужую мысль, которую он считает своей. Это создает такую стену «кажущегося понимания», которую никакой логикой

не пробить. В таком разгуле диких потребительских страстей не могут существовать литература и искусство, несущие высокие ценности. В оглушающем реве и грохоте всевозможной «металлической музыки», истерических воплях «певцов» заглохли, умерли благородные звуки классической музыки. Насилие, жестокость и секс, оккупирующие телеэкраны, убили искусство театра и кино. Американское кино давно перестало быть искусством. Теперь это просто «кинотехника» и компьютерные эффекты. Общество опустилось на уровень грубых зрелищ Древнего Рима. Такому обществу уже неинтересны духовные и социальные ценности. Массы потребителей не интересуются больше ни политикой, ни экономикой, ни культурой, они жадно ищут новых развлечений и удовольствий. Хозяева капитала могут больше не бояться распространения социалистических идей. Сходные процессы, хотя и в несколько смягченной остатками христианства форме, идут и в Западной Европе. Призывы средств массовой информации «брать от жизни все» жестко ориентируют на материальные блага, на удовольствия нижней животной природы.

Если главное в жизни – удовольствия и деньги, на которые эти удовольствия покупаются, тогда вера в высокое предназначение человека на Земле – устарелый пережиток. В 60-х – 70-х годах молодежь среднего и зажиточного класса под лозунгами «живем один раз, делай, что хочешь», ринулась в вихрь «удовольствий». Секс дополнялся массовым распространением всевозможных наркотиков. Использование марихуаны стало настолько

обыденным делом, что ее перестали рассматривать как наркотик. Когда секс, алкоголь и наркотики начали приедаться, потребители захотели новых ощущений. И телевидение вбросило им новые «удовольствия» от созерцания грубого физического насилия. Созданные Шваценеггером, Сталлоне и другими «мастерами телеэкрана» «киногерои» сделали культ насилия новой модой. Потоки крови, град пуль и кулачных ударов стали любимым зрелищем «цивилизованных» потребителей. Такое пристрастие к виду кровавого насилия уже было в Древнем Риме эпохи упадка.

Постоянное насилие над сознанием приводит к резкому сужению внутреннего мира как отдельного человека, так и всего общества, которое ограничивается набором товаров и телеканалами, бесконечно рекламирующими те же товары. Потребительское общество несет в себе «встроенный механизм деградации», создававшиеся веками культурные и духовные ценности просто выкашиваются, заменяются на управляемые образы товаров и стереотипы поведения. В сознании остаются только товары и заложенные природой инстинкты. Все знают выдуманного Киплингом Маугли. Но не все знают, что науке точно известно несколько случаев, когда дети вырастали в волчьей или в обезьяньей стае. По возвращении в человеческую среду, ни один из них не стал человеком. Они не могли освоить язык – в лучшем случае научились понимать несколько слов, не больше, чем понимает хорошая собака. Механизмы мышления, не развитые в детском возрасте в обществе, не включались.

Подчеркнем еще раз: они не могли мыслить, интеллект отсутствовал, то есть, они оставались животными.

Человеком становятся только в человеческом обществе. Точно также, если с раннего детского возраста до зрелых лет человек «воспитывается» так называемыми «свободными» средствами массовой информации, он становится потребителем, которого абсолютно не интересует смысл жизни. Более того, сама постановка вопроса о смысле жизни кажется ему нелепой. Он считает совершенно нормальной жизнь материально ориентированного обывателя, не интересующегося вечными вопросами, выходящими за рамки примитивных удовольствий, приобретения вещей и зарабатывания денег. Он проживет оставшуюся жизнь так, как его запрограммировали – потребителем, которого не интересуют высокие идеи. Все его желания сводятся к потреблению и удовольствиям. Западный потребитель утратил потребность искать смысл жизни. Он голосует «за кого надо голосовать» и заботится только о своем

комфортном прозябании, а работает только для сохранения этого прозябания, чтобы его конкуренты не съели. Он закрывает глаза на то, что его комфорт приобретается за счет ограбления целых народов. Полный контроль системы образов и удержание в нем человека создает рабство сознания.

В потребительском обществе насилие над сознанием совершается постоянно, корпорации дьявольскими методами ведут войну за подчинение сознания каждого человека, но при этом стараются казаться ангелами. Эта война ведет к деградации сознания как отдельных людей, так и общества в целом. Телевидение ускоряет процесс деградации. Все каналы телевидения стремятся поднять свой рейтинг, то есть увеличить число людей, которые смотрят передачи этого канала. Чтобы передача была доступна большому числу телезрителей, она должна ориентироваться на вкусы неразвитого большинства.

Чем передача примитивнее, тем больше масса людей, которые ее могут смотреть. А чем больше людей смотрят, например, примитивный телесериал, тем больше снижается развитие людей, тем больше они тупеют. Примитивна уже сама оценка успеха или неуспеха путем попадания в список Топ-10 или Топ-100. При этом ведь неважно, есть ли в этом списке что-либо действительно хорошее или новое. Топ-100 будет всегда, даже если в нем ничего хорошего нет. И потребитель всегда стремится купить это «лучшее». Другим встроенным механизмом деградации является ориентация на удовольствия. При этом все потребности быстро начинают сводиться к удовлетворению биологических инстинктов – еде, сексу, зрелищам. Так было в Древнем Риме, так обстоит дело сейчас на «свободном» Западе. Но именно в таком населении больше всего заинтересованы владельцы корпораций, для которых важна только прибыль.

Поскольку получение прибыли несовместимо с нравственностью, западная «элита» состоит из самых «внеморальных» (термин Сороса) людей. Что такое сострадание, совесть, справедливость, им не понять. Такие понятия им недоступны, поскольку столетиями культивировались противоположные чувства. Это уже не люди, а роботы, запрограммированные только на получение прибыли, на получение денег, чтобы делать деньги. Все эти процессы деградации подавались и подаются в ярких «упаковках» «постиндустриального общества», «информационного общества» и так далее.

# 6 причин бросить курить

Несмотря на моду на здоровый образ жизни, в мире все еще остается достаточно серьезное количество заядлых курильщиков. И, хотя все они и уверяют, что много раз пытались бросить курить и что это почти невозможно, на самом деле, это вполне реально. Надо, всего лишь, приложить огромные усилия. Но ведь ничего не бывает легко, верно?

Курение — одна из наиболее распространенных зависимостей человечества. Как мы знаем, любая зависимость — это следствие психологической проблемы, то есть, ее «псевдолечение». Поэтому, первым делом, надо серьезно подумать, в чем же именно причина вашей зависимости от никотина, какая основа этому предшествует. Необходимо разобраться в своей голове и попытаться устранить истинную причину стресса (либо изменить к ней отношение), а уж затем бросать курить.

Главное — понять, что курение — это всего лишь привычка, которой вы пытаетесь «заглушить» свои проблемы. Внимание, это не способ от них избавиться, это обыкновенный самообман, который, вдобавок ко всему, прибавляет вред здоровью. Однако, не все над этим задумываются, мало кто ищет первопричину своей зависимости. Поэтому, первое, что нужно сделать, это выяснить то, ради чего вы это делаете.

Возможные причины длительного курения:

- Уверенность в невозможности бросить курить
- Уверенность в обратном
- «я в любой момент смогу бросить, если захочу этого»
- Страх набрать вес
- Постоянный стресс
- Сомнение в том, что это смертельно вредно
- Вера в то, что это придает статус

Далее, следует уяснить, что, на самом деле, зависимость — это не физическая проблема. Когда это понимаешь, бросить курить становится намного легче. Когда ты начинаешь наблюдать за собой и понимаешь, в какие именно моменты тебе хочется закурить, ты уже отчасти можешь это контролировать. Ведь, с помощью курения, проблема не уйдет и легче пережить ее не станет. Добавится лишь плохое здоровье.

6 главных причин, по которым необходимо бросить курить:

1) Вы вредите себе.

Никотин разрушительно влияет на дыхательную систему и возможность заработать себе раковые

заболевания у курильщиков чрезвычайно высока. Импотенция у мужчин тоже должна вызвать немалые опасения. Помимо этих проблем, курящие беременные женщины могут пагубно повлиять на здоровье своего будущего ребенка. Это приводит к врожденным порокам развития, снижению иммунной системы и частых бронхиальных заболеваний, которые будут отравлять жизнь вашему малышу.

2) Вы вредите близким.

Курильщики особо не задумываются над тем, что они вредят другим. Пассивное курение также приводит к серьезным заболеваниям. В конце концов, почему некурящие люди обязаны нюхать сигаретным дым? Это, по меньшей мере, неприятно и очень вредно.

3) Затраты на курение отбирают немалые деньги.

Ради простого эксперимента, попробуйте подсчитать, сколько денег утекает в месяц из вашего бюджета на каждодневную покупку сигарет. Абсурдно то, что при этом, даже абсолютно несостоятельные люди, тратят колоссальную сумму на никотин, не имея возможности купить себе что-либо действительно необходимое. Но на сигареты деньги почему-то находятся всегда.

4) На курильщиках наживается реклама.

Реклама вам расскажет о том, как важно покупать то, что вам совсем не нужно. И она с успехом это делает. Сотни корпораций зарабатывают на тех, кто начинает курить «ради престижа», а потом уже просто не может остановиться. Чего ради?

5) Вы — пример для своих детей.

Для родителей крайне важно подавать своим детям хороший личный пример. Можно воспитывать их по всем правилам, однако, глядя на вас, они все равно будут повторять ваши же ошибки. Модель поведения родителей в семье подсознательно откладывается где-то в детской голове, на полочке, которая отвечает за подражание своим близким. Вы же не желаете им зла? Сразу предупредим, что скрывать свое курение — это очень плохая идея. Убрать запах изо рта еще можно, но ваши волосы и одежда пропахнут дымом, который очень сложно выветривается. Примечательно то, что курильщики этот запах вообще не замечают, в то время, как другие задыхаются.

6) Курение не избавит вас от проблем, а только прибавит.

К чему обманывать себя и думать, что сигарета — это легкий способ забыться и расслабиться? Разумный человек должен понимать, что это очередной миф. Постарайтесь устранить ту причину, которая заставляет вас бежать в магазин за сигаретой в 11 ночи.

Откажитесь от сигарет «внутри себя», в своей голове. Будьте сильны.

# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

## Комплекс упражнений для детей



**«Солнышко».** Встань прямо, подними руки через стороны и потянись вверх, к солнышку, заведи руки за голову, прогибаясь назад, а затем потянись вверх. Помаше солнышку, разгони тучки!



**«Зайчик».** Подпрыгни, как зайка. Покажи, где у зайки носик, ушки, хвостик.



**«Часики».** Поставь руки на пояс и делай наклоны телом вправо-влево, как тикают часики.



**«Цапля».** Походи, как цапля, высоко поднимая колени. Сначала постой на одной ноге, затем — на другой.



**«Большая рыбка».** Согни руки в локтях, держи их на уровне груди. Повернись вправо и влево, широко разведи руки. Покажи, какую большую рыбку ты поймал.



**«Мельница».** Поставь ноги на ширине плеч и делай пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, отводя вторую руку назад.



**«Экскаватор».** Собери разбросанные игрушки с пола и переложи их в коробку. Покажи, как работает экскаватор, как он гудит.



**«Гномик-великан».** Встань ровно и присядай, вытягивая руки вперёд. Покажи, какие бывают маленькие гномики и высокие великаны.



**«Велосипед».** Ляг на спину, подними ноги вверх, покажи, как ты едешь на велосипеде.



**«Подъёмный кран».** Лёжа на спине, поднимай ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем сделай подъёмы ног, сгибая их в коленях и подтягивая к груди. Завершаем зарядку серией глубоких вдохов и выдохов.

### Что нужно знать об утренней зарядке для детей?

1. Помещение, в котором ребёнок делает зарядку, должно быть предварительно проветрено. Летом её лучше делать на свежем воздухе.
2. Упражнения выполняются до еды, но после гигиенических процедур.
3. Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время зарядка ребёнку не успеет надоесть.
4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребёнка или рассказывая ему стишок.
5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем нужно размять шею, плечи, руки и т.д. — то есть двигаться сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
6. Во время утренней зарядки взрослым нужно следить, чтобы ребёнок делал вдох через нос, а выдох — через рот.

