



# ВЕСТНИК

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



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Мы с детства слышим от родителей и учителей, что курить и пить алкоголь вредно. Об этом предупреждает нас Минздрав еле заметными буквами под каждой рекламой сигарет и спиртного. Об этом как-бы говорят.

И при этом продолжают. Продолжают, как минимум, «умеренно» выпивать, продолжают курить.. А понимаем ли мы, в чем же тот самый вред, предупреждения о котором уже набили оскомину, и вызывают чаще всего полное безразличие?

Похоже, к большому сожалению, нет. А надо бы.

Особенно больно видеть, как молодые люди из-за элементарного незнания, введенные в заблуждение интенсивной рекламой откровенно вредных веществ, находясь в так называемой «современной культурной среде», пропитанной явной и скрытой пропагандой половой распушенности, потребительского настроения и употребления интоксикаций, разрушают свое здоровье и свою судьбу. Больно видеть, как молодые девушки в результате пропаганды половых отношений подсаживаются на гормональные контрацептивы и разрушают свою гормональную систему, становясь бесплодными или неспособными родить здорового ребенка. Как молодежь в целом, привыкая с подросткового и даже детского возраста к алкоголю и курению, уже к 20-25 годам настолько подрывают свое здоровье, разрушают психику и нравственный облик, что уже не способны быть нормальными трудоспособными гражданами и ответственными родителями. И самое страшное, что сейчас в нашей стране все это имеет массовый характер.

Сейчас в России особенно актуально и важно рассказать людям правду об алкоголе и курении. Почти все выходящие в прокат художественные фильмы и появляющиеся на телевидении телесериалы пестрят сценами курения и употребления спиртного. Причем делают это именно положительные герои, с которых дается подсознательный посыл брать пример. Не секрет, что появление на экране

куращих и пьющих алкоголь героев проплачено производителями сигарет и спиртных изделий. Но и это еще не все. Например, в ближайшее время одна из крупнейших в мире зарубежных пивоваренных компаний, которой принадлежат несколько самых популярных в нашей стране брендов пива, запускает в России специально разработанную с учетом психологии взрослого человека и подростка программу для школ под названием «Семейный разговор», в соответствии с которой специально обученные психологи будут ходить по школам и объяснять детям, что алкоголь с медицинской точки зрения – это расслабляющее средство, но «употреблять его надо ответственно». В брошюре, изданной для этой программы, пишут буквально следующее: «Употребляйте алкоголь ответственно: чтобы приятно провести время с друзьями или отметить какое-нибудь событие», «попытки представить алкоголь как зло могут привести к негативным последствиям», «с медицинской точки зрения алкоголь – успокоительное средство», из примера-диалога матери и дочери в той же брошюре: «Ничего страшного, если взрослые выпьют немного», «когда ты вырастешь, если тебе захочется выпить, поступай разумно и не пей слишком много». Все это явный и скрытый посыл к тому, чтобы подтолкнуть людей, особенно подростков к употреблению алкоголя. Поэтому сейчас, в преддверии этой очередной диверсии, как никогда необходимо дать молодежи и всем людям правдивую и достоверную информацию.

Правду об алкоголе сказали уже давно, и сказали известнейшие ученые, врачи, писатели, чей авторитет неоспорим. Еще в 1915 году XI-й Пироговский съезд русских врачей принял резолюцию: «Алкоголь не может быть отнесен к питательным средствам, с чем необходимо ознакомить население».

Для примера несколько таких высказываний:

«Нет во всем организме человека ни одного органа, ни одной ткани, ни одной составной части, которая не испытывала бы на себе пагубного влияния алкоголя». Н.Е. Введенский.

«Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты». Л.Н.Толстой.

«Доказано, что даже малые дозы алкоголя ослабляют умственные способности». В.М. Бехтерев

«Принять что-либо за мерку безвредного употребления алкоголя совершенно невозможно, ибо действие его на разных органах и на разных деятельности организма сказывается не одновременно, а на самом высшем органе, органе самоопределения, головном мозгу, алкоголь уже в небольших дозах обнаруживает быстро своё парализующее влияние. Впрочем, многие из прибегающих к алкоголю бессознательно или сознательно этого и добиваются. Итак, говорить о норме или безвредности употребления спиртных напитков совершенно не приходится». Н.Е. Введенский.

«Бедность и преступление, нервные и психические болезни, вырождение потомства — вот что делает алкоголь». В.М. Бехтерев.

«Опьянение есть истинное безумие, оно нас лишает наших способностей». Солон.

«Опьянение есть добровольное сумасшествие». Аристотель.

«Девять десятых преступлений, пятнающих человечество, совершено по вине алкоголя». Л. Н. Толстой.

«Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа». Вальтер Скотт.

«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от светлых мыслей, тупит его». Ф. М. Достоевский.

«Алкоголь разрушает здоровье человека не только тем, что отравляет организм; он предрасполагает пьющего ко всем другим заболеваниям». Н. А. Семашко.

«Пьяный человек — не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины — разум. Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное». Ж.-Ж. Руссо.

«Алкоголь — зло никак не меньше, чем любые другие наркотики. Любая доза алкоголя сокращает сосуды мозга. Эритроциты перестают туда попадать, и клетки мозга через какое-то время погибают. В результате, даже после умеренного потребления спиртного в мозгу человека остается целое кладбище из погибших нервных клеток. А через несколько лет мозг у него сморщивается, уменьшается в объеме. Так что алкоголь — это настоящий яд». Ф. Г. Углов

«Наукой доказано и опытом жизни подтверждается что спирт или алкоголь, есть яд разрушительно действующий на всякую клетку. Первым под удар попадает головной мозг: человек пьянеет потому что алкоголь отравляет его мозг. Под влиянием алкоголя постепенно наступают стойкие болезненные изменения в клетках мозга, который резко тогда отличается от мозга человека непившего. Мозговые оболочки его мутны, внутри мозга много воды, мозговые извилины уже обыкновенных. Поэтому умственные способности постепенно понижаются. Алкоголь является главной причиной мозговых кровоизлияний. Под влиянием алкоголя рабочая мышца сердца перерождается, часть ее заменяется жиром поэтому сердце становится дряблым и слабым. При вскрытии трупов лиц, при жизни умеренно пивших, находят все обычные при алкоголе изменения в органах». (Из книги «Народные

заблуждения и научная правда об алкоголе»). Николай Типугин.

Согласно ГОСТу, этиловый спирт — это «легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы» (ГОСТ 18300-72).

Нет в человеческом организме ни одного органа, который бы не разрушался алкоголем. Но самые сильные изменения и в самую первую очередь наступают в головном мозге. Именно там этот яд имеет свойство накапливаться. После приёма кружки пива, стакана вина, 100 граммов водки — содержащийся в них спирт всасывается в кровь, с кровотоком идёт в мозг и у человека начинается процесс интенсивного разрушения коры головного мозга. Медицина уже 300 лет диагностирует алкоголь, как наркотический нейротропный и протоплазматический (протоплазма — живое вещество, содержащее живой клетки — её цитоплазма и ядро) яд, то есть яд, воздействующий и на нервную систему, и на все органы человека; яд, разрушающий их структуру на клеточном и молекулярном уровнях.

Как известно, спирт — это хороший растворитель. Как растворитель он широко применяется в промышленности при изготовлении лаков, политуры, в ряде химических производств для синтеза красок, синтетического каучука и прочего. Он прекрасно растворяет жир. Поэтому спирт в технике применяют для обезжиривания поверхности. Но попав в кровь, спирт и там себя ведёт как растворитель!

Что происходит, когда спиртное попадает через желудок и кишечник в кровь? В обычном состоянии внешняя поверхность эритроцитов покрыта защитной оболочкой, которая при трении о стенки сосудов электризуется. Каждый из эритроцитов несёт на себе однополярный отрицательный заряд, поэтому они имеют изначальное свойство отталкиваться друг от друга. Спиртосодержащая жидкость удаляет этот защитный слой и снимает электрическое напряжение. В результате эритроциты вместо того, чтобы отталкиваться, начинают слипаться.

Человеческий мозг состоит из 15 миллиардов нервных клеток (нейронов). Каждую нервную клеточку питает кровью свой микрокапилляр. Этот микрокапилляр настолько тоненький, что для нормального питания данного нейрона эритроциты могут проходить только в один ряд.

Но когда к основанию микрокапилляра подходит алкогольная склейка эритроцитов, то она его закупоривает, проходит 7 — 9 минут и очередная мозговая клетка человека навсегда и безвозвратно погибает.

После каждой так называемой «умеренной» выпивки у человека в голове появляется новое кладбище погибших нейронов. И когда врачи-патологоанатомы вскрывают череп любого так называемого умеренно пившего сморщенный мозг, мозг меньший в объёме и вся поверхность коры головного мозга в микро-рубцах, микро-язвах, выпадах структур. Это всё участки мозга, разрушенные алкоголем. Коварство алкоголя усиливается ещё и тем, что организм молодого человека



обладает значительным, приблизительно десятикратным запасом капилляров. То есть, в каждый момент функционирует лишь около 10% всех капилляров. Поэтому алкогольные нарушения кровеносной системы и их последствия проявляются в молодости не столь явно, как в более поздние годы.

Однако со временем «запас» капилляров постепенно исчерпывается, и последствия отравления алкоголем становятся всё более ощутимыми. При современном уровне употребления алкоголя «средний» в этом отношении мужчина «вдруг» сталкивается с самыми различными недугами в возрасте около 30 лет. Чаще всего — это болезни желудка, печени, сердечно-сосудистой системы. Неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными: ведь действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма. Некоторые учёные считают, что после 100 грамм водки навсегда отмирают не менее 8 тысяч активно работающих клеток, главным образом, половых клеток и клеток головного мозга. Таким образом алкоголь это как бы и невидимое, но очень мощное оружие, направленное на то, чтобы лишить человека разума. А если пьёт целый народ, как российский народ загнали в эту пропасть пьянства, то это значит лишить разума и весь народ и превратить людей из людей разумных, творческих, мыслящих, нацеленных вперёд — в просто двуногое рабочее стадо.

Любой наркотик разрушает не только физическое здоровье человека, он разрушает нравственное начало, наличие которого и делает человека человеком.

Наркотики разрушают разум, лишая возможности отличать плохое от хорошего, делать правильный выбор, проявлять ответственность, доброту, заботу, уважение и другие хорошие качества, ставить благородные цели и достигать их.

Парадоксальность и трагичность ситуации в России в том, что наркотическое вещество — алкоголь — совершенно свободно продается, рекламируется, причем как явно, так и скрыто — через так называемые «научные исследования», «доказывающие» безвредность и даже пользу некоторых видов спиртного. И в обществе нет должного убеждения, понимания всего зла, приходящего от алкоголя.

По статистике, нет НИ ОДНОГО наркомана, который бы сразу стал принимать тяжелые наркотики, не имея стажа употребления спиртного и курения. То есть наркомания — это естественное следствие дальнейшего погружения человека в наркотическое безумие, когда извращенного удовольствия от алкогольного опьянения уже не хватает, и требуется что-то «покрепче».

Для того, чтобы решить все выше обозначенные вопросы, в России сейчас действует негосударственный, некоммерческий и нерелигиозный волонтерский проект «Общее Дело», цель которого — донести правдивую информацию о том, что такое на самом деле спиртное и сигареты до самой широкой общественности, и вдохновить людей на естественную трезвость и здоровый образ жизни.

## В селе Сладковское прошла Всероссийская массовая лыжная гонка "Лыжня России-2022"

«Лыжня России» является не только самым массовым соревнованием, но и самым любимым у всех, кто дружит со спортом и ведет активный здоровый образ жизни.



## Десять фактов об алкоголе, которые вам нужно знать!

Если вы до сих пор пребываете в полной уверенности, что выпивать после работы совсем не вредно, а даже в известном смысле полезно, то этот пост для вас. Попробуйте более серьезно относиться к своей красоте и молодости. А некоторые факты, о которых вы, может быть, и догадываетесь, помогут вам сделать осознанный выбор.

1. Алкоголь вызывает не только краткосрочный эффект, он может вызвать и долгосрочные изменения в здоровье. Алкоголь – это не эмоциональная разрядка и релакс после напряженного рабочего дня. Выпивая постоянно, вы потихоньку разрушаете свой организм. В частности, совсем скоро вы заметите проблемы с печенью, кроме этого, со временем ухудшается память, концентрация внимания, четкость действий. Хотите ли вы через несколько лет иметь заторможенную реакцию и плохое самочувствие?

2. Даже капля алкоголя может изменить ваши действия. Вы не знали об этом? Не стакан, и не рюмка, а просто капля может повлиять на физические и умственные кондиции (оказывается, убивает не только капля никотина). Так что, не обольщайтесь, опьянение имеет разные формы, и это необязательно неровная походка.

3. Если вы принимаете лекарства, алкоголь особенно опасен. Никогда не забывайте об этом! Серьезные побочные явления возникают, к примеру, от микса алкоголя с таблетками для нормализации кровяного давления. Бывают и страшные случаи. Поэтому, всегда, даже если инструкция к лекарству ни о чем не предупреждает, не мешайте лекарственные препараты и алкоголь.

4. У женщин алкоголь всасывается в кровь быстрее, чем у мужчин. Да, мужчины усваивают алкоголь несколько медленнее. Поэтому приравнивать мужские и женские дозы нельзя.

5. Женщины также умирают от цирроза печени. В последнее время эта статистика становится особенно тревожной. Если раньше это заболевание считалось чисто мужским, то сегодня показатели женской и мужской смертности от цирроза печени сравниваются. Умирающие алкоголики – это не только мужчины, помните об этом.

6. Срок действия алкоголя длительнее, чем вы думаете. Иногда, даже после одной дозы алкоголя, его действие продолжается и 12, и даже 18 часов после употребления. Даже сон не всегда нивелирует действие алкоголя полностью.

7. Молодежь пьет всё больше. Особенно эта статистика стала касаться студентов, а не только молодежи их

неблагополучных семей. Среди молодых также высок процент смертности от потребления алкоголя, а большинство травм студентов и молодежи напрямую связаны с потреблением спиртного.

8. Почти половина всех вызовов скорой медицинской помощи, так или иначе, связана с потреблением алкоголя. Задумайтесь, сколько травм и обострений болезней можно было бы избежать, если не возлияния. Поэтому, стоит ли поощрять, когда пьют знакомые, коллеги, родные? А самый «пьяный» день у женщин, оказывается, — пятница. Не утешает и тот факт, что и в другие дни недели женщины пьют достаточно много.

9. Алкоголь – частый спутник изнасилований. Это удивительно, но статистика неумолима. Причем, употребление алкоголя в некоторых случаях наблюдается не только у насильника, но и у жертвы. Статистика говорит, что приличный процент изнасилований происходит на свидании, при знакомстве, в незнакомой компании. Другая проблема – наркотики, и, как следует из исследований, она также часто связана с потреблением алкоголя. Про курение тоже напоминать излишне. Почти 90% пьющих женщин курят.

10. Депрессия и алкоголь. Алкоголь – не успокоительное, никогда он никого не вылечил. А только усугубил тяжелое душевное состояние или психологическую травму. Депрессивные состояния лечатся, только не алкоголем.

**БЕЗВРЕДНЫХ  
ДОЗ АЛКОГОЛЯ  
НЕ  
СУЩЕСТВУЕТ**

**ДЫШИ**



**ЖИВИ**

