



ВЕСТНИК

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



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.

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 стает 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.

б) 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.

КАК МЕНЯЕТСЯ ВНЕШНОСТЬ, КОГДА БРОСАЕШЬ КУРИТЬ?

О непоправимом вреде, который причиняет женщине курение, написано и сказано столько, что если распечатать и сложить горкой, на Земле появятся вторые Гималаи. Однако печальная статистика свидетельствует, что большинству курящих представительниц прекрасной половины этого мало. Дурная, вредная и некрасивая привычка перевешивает все: и риск неизлечимых заболеваний, и повышенную угрозу бесплодия, и даже совсем недавно установленную учеными причину снижения умственных способностей. Пожалуй, даже мужчины более трепетно относятся к своему психическому и физическому здоровью и чаще бросают курить.

Чем же можно остановить и убедить курящих женщин? Что для них, особенно молодых, страшнее угрозы никогда не стать матерью? Потеря красоты? Вполне возможно. А красоту курящие, на самом деле, теряют и довольно быстро — в зависимости от интенсивности курения. И старятся они быстрее, что особенно заметно, когда рядом две подруги одного возраста, из которых одна курит, а вторая — нет. Тот, кто не знает, никогда не скажет по внешности, что они — ровесницы, потому как некурящая девушка всегда выглядит моложе и свежее. А на фоне курящей подруги этот эффект усиливается вдвое.

Ты сама быстро заметишь, как меняется внешность, когда бросаешь курить, стоит только пересилить привычку, собрать свою волю в кулак, и результат оправдает надежды и муки периода преодоления. Организм постепенно придет в себя и «отблагодарит» тебя за то, что ты одумалась и перестала травить его, губить свою молодость и красоту. Курение не просто дорога, это хайвэй, автобан к старению. И если другие идут к нему не спеша извилистыми тропами, то ты летишь по прямой, обгоняя на своем пути многих. А куда торопишься? Так не терпится постареть? И не надо кивать на мужчин, мы устроены иначе и во многих вещах гораздо уязвимее.

Благодаря тонкой организации своего организма, а также вырабатываемому им гормону эстрогену, женщины гораздо сильнее, чем мужчины подвержены влиянию никотина. А потому и пагубные изменения у них наступают быстрее,

чаще и сильнее. Да и «выглядят» эти перемены всегда уродливее, чем у мужчин. Например, если грубый хриплый голос мужчины никого особо не оттолкнет, то сиплый или охрипший голос женщины мало кому доставит удовольствие от общения. Пожелтевшие испорченные зубы и запах изо рта, подходящий, разве что пепельнице, не могут не вызвать отвращения, не говоря уже о том, чтобы целоваться с их обладательницей. А кожа, которой так дорожат женщины, очень быстро становится сухой, дряблой, собирается в ранние морщины, которые год от года все сильнее углубляются.

К счастью, природа одарила наш организм приличным запасом сил для восстановления. И если не затягивать с тем, чтобы бросить курить, практически все изменения обратимы. Расстанься с сигаретой, и ты сама увидишь, как постепенно твоя внешность изменится в лучшую сторону, как пропадут последние следы вредного пристрастия с твоего лица. А чтобы помочь себе в период расставания с сигаретой, заведи другую привычку, любую, но полезную.

Например, для скорейшего улучшения своего внешнего вида, разучи массаж лица, антицеллюлитный массаж, подбери комплекс упражнений, который вернет тонус твоим обвисшим мышцам. Проводи больше времени на свежем воздухе, чтобы почистилась легкая, а кожа получила больше кислорода — это тоже станет ей хорошей поддержкой. Займись волосами — обнови кончики, побалуй их масками и бальзамами. Подкорми пожелтевшие ногти, подлечи и отбели свои пострадавшие зубы.

Поверь, все это в комплексе быстро вернет тебе красоту. Но главное условие ее возвращения — бросить курить. И не тяни, не жди ничего. Возьми себя в руки и действуй решительно. Помни — чем дольше тянешь, тем больше времени потребуется на восстановление. Да и шансы тают вместе с выкуренными сигаретами, помноженными на годы.

НЕ БУДУ КУРИТЬ, ЧТОБЫ:

- сохранить здоровье
- быть современным
- иметь привлекательную внешность
- не вредить себе и близким
- сохранить работоспособность
- не тратить попусту время
- получить престижную работу
- не тратить деньги на то, за что потом нужно дорого платить
- завоевать уважение окружающих

Школа для желающих бросить курить

бесплатно

Запись по телефону (343) 371-15-45

«Свердловский областной центр медицинской профилактики»

Зима - это время забав и веселых игр. Но не стоит забывать о том, что зима также очень травмоопасное время года, поэтому очень важно с детства формировать у человека культуру безопасного поведения в зимний период.

17 января в Сладковском ДК прошла познавательно-игровая программа по безопасности с воспитанниками детского сада "Ромашка". Данные игры способствуют развитию у детей к предвидению возможной опасности, формированию умения самостоятельно изображать опасные ситуации, а так же закрепляют в памяти ребенка правила безопасного поведения зимой.

Так же ребята посмотрели познавательный мультфильм "Азбука безопасности зимой". Информация, представленная в наглядной форме, является наиболее доступной, усваивается легче и быстрее.

Будьте в безопасности!



18 января исполнилось 80 лет со Дня прорыва блокады Ленинграда.

27 января исполняется 79 лет со дня полного снятия блокады Ленинграда.

25 января в Сладковском ДК прошел урок мужества для дошкольников "Мы вспомним те годы, блокадные годы...".

На уроке мужества руководитель кружков Ольга Николаевна Бабаева рассказала о блокаде Ленинграда, поделилась с ребятами важными историческими фактами, связанными с блокадным хлебом, жизнью блокадников, дорогой жизни.

Главная цель мероприятия - сохранить память о трагедии, с которой столкнулись жители Ленинграда. Подвиг ленинградцев - символ стойкости и мужества защитников города, их героический подвиг на фоне всех тяжестей военного времени.

Подвиг защитников Ленинграда и всех, кто погиб в те страшные дни, ребята почтили минутой молчания.



Месячник военно-патриотического воспитания

31 января в Сладковском ДК прошла конкурсно-игровая программа для дошкольников «Армейская академия».

Дети узнали об истории возникновения праздника - День защитника Отечества, о том, что есть такая профессия – Родину защищать.

23 февраля мы славим воинов-защитников. Мужеством и доблестью, не щадя жизни, они отстаивают независимость Родины во все времена.

С большим азартом ребята приняли участие во всех играх: «Глас командира», «Построение», «Солдат в учебе», «Разведчики», «Минное поле», «Меткий стрелок».

Конкурсная программа дала возможность мальчишкам и девочкам почувствовать себя настоящими солдатами, постигающими азы армейской подготовки, - сильными и смелыми!



Масленица — один из самых радостных и веселых праздников на Руси.

Ее отмечают в воскресенье перед Великим постом, но праздничной считается вся неделя перед ним.

Масленичная неделя в 2023 году начнется в понедельник, 20 февраля, и продлится по воскресенье, 26 февраля. С 27 числа верующие начинают соблюдать Великий пост.

Дорогие друзья!

Приглашаем всех принять участие в празднике "Масленица" и в конкурсе на лучшую масленичную куклу "Сударыня Масленица-2023".



Учредитель: Администрация Сладковского сельского поселения

Слободо – Туринского муниципального района Свердловской области

Адрес: 623942, с. Сладковское, ул. Ленина, 13, тел./факс: 8(34361) 2-43-97, e-mail: sladkovskoel@mail.ru

Дата выхода: февраль 2023 г. Тираж: 40