



ВЕСТНИК

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



11 сентября 2023 г. на заседании Попечительства о народной трезвости состоялось награждение победителей конкурса «Здоровое село — территория трезвости».

Первое место занял посёлок Половинный городского округа Верхний Тагил, получивший грант в размере 560 тысяч рублей. Второе место и грант 400 тысяч рублей достались посёлку Каменка Сысертского городского округа. Третье место и грант 240 тысяч рублей досталось — селу Сладковское Слободо-Туринского муниципального района.

Наше село Сладковское принимает участие в конкурсе с 2015 года, с начала существования этого проекта и всегда было в числе призёров конкурса благодаря активной жизненной позиции руководителей учреждений и самих жителей села.

Были награждены главные «движители» проекта — Главе Сладковского сельского поселения Лидии Петровне Фефеловой была вручена медаль святой великомученицы Екатерины, а директору культурно-досугового центра Надежда Анатольевна Новикова удостоена архиерейской грамоты.

Благодарю всех жителей села за активную жизненную позицию и пропаганду здорового образа жизни!

С уважением,
Глава Сладковского сельского поселения Л.П. Фефелова



УПРАВЛЯЕМ ЭМОЦИЯМИ С ПОМОЩЬЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Знаете ли вы, что использование эфирных масел дает возможность безопасно, быстро и очень эффективно управлять своими эмоциями, настроением, состоянием как в моменте, так и в долгосрочной перспективе.

Как доказали ученые, когда мы вдыхаем аромат эфирного масла, его летучие молекулы через обонятельную луковицу попадают в лимбическую систему, которая мгновенно воспринимает и обрабатывает запахи. Она является своего рода командным центром, посылающим сигналы органам (в эндокринную систему) для выработки того или иного гормона.

Что особо нужно учитывать, для молекул эфирных масел нет никаких преград в теле (кожные покровы, клеточные мембраны, гематоэнцефалический барьер, психосоматические блокировки и т.д.), поэтому с их помощью мы очень естественно можем решать задачи по здоровью и прорабатывать любые эмоциональные состояния.

Разберем несколько примеров, когда эфирные масла заслуживают внимания именно для регулирования психо-эмоциональной сферы человека:

• **Аир** – повышает тонус нервной системы, снижает влияние стрессовых ситуаций на человека.

Его применяют для снятия нервного напряжения, устранения апатии, депрессии.

- **Анис** – способствует прояснению сознания, применяется при умственном переутомлении. Эффективно воздействует на эмоциональный фон человека, облегчая чувство одиночества и даря ощущение стабильности.

- **Базилик** – это эфирное масло является сильным тоником, считаясь едва ли не лучшим средством при истощенной нервной системе. Устраняет раздражительность, плаксивость, излишнюю чувствительность.

- **Ваниль** – уникальный антидепрессант. Этот аромат устраняет все негативные эмоции и поселяет радость, покой, чувство надежности и вместе с тем ощущение безмятежности.

- **Гвоздика** – ее аромат избавляет от нервозности, истеричности, снимает повышенную раздражительность.

- **Жасмин** – его действие подобно допингу, но без побочных явлений. Влияет на процессы умственной деятельности, способствует развитию творчества, креативности мышления.

- **Сандал** – это аромат от одиночества. Он устраняет агрессию по отношению к людям, сдерживает негативные эмоции.

Ароматов эфирных масел на самом деле очень много, воздействуют они все по-разному.

Обращаем внимание, что в данном случае мы говорим только о 100% натуральных эфирных маслах. Еще очень большое значение имеют личные предпочтения каждого человека. И если вам категорически не нравится какой-то аромат, лучше его не применять, несмотря на все его положительные влияния.



Ежегодно **11 сентября** проводится **Всероссийский День трезвости**, в целях борьбы с алкогольной зависимостью и популяризации трезвого образа жизни.

В 1913 году, по инициативе служителей Православной Церкви, был проведен первый День трезвости. В марте 1914 года Святейший Синод принял решение о ежегодном праздновании Всероссийского

дня трезвости. Дата была выбрана в честь православного праздника Усекновения главы святого Пророка Иоанна Предтечи (по новому стилю – это 11 сентября), во время которого следует соблюдать строгий пост.

В России в эти дни закрывались все винные лавки и прекращалась продажа алкогольных напитков. В православных храмах проводились крестные ходы и читались воззвания о важности и значимости трезвого образа жизни, а затем проводился молебен Иоанну Крестителю. Каждый желающий мог дать обет трезвости, который благословлялся священником.

За последние 10 лет были достигнуты большие успехи в деле сокращения потребления алкоголя, пьянства и алкоголизма.

Сегодня Всероссийский День трезвости как никогда актуален. Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом.

Акция для жителей села Сладковское «Трезвость – выбор сильных».

11 сентября 2023 года Всероссийскому Дню трезвости исполняется 110 лет с первого дня празднования.

День трезвости - это возможность вспомнить о том, какие ценности для нас являются важными, о том, каким ценным является человеческое здоровье. Специалисты Сладковского ДК провели акцию для жителей села «Трезвость – выбор сильных».



"Опасные напитки"

11 сентября в России отмечается День трезвости. Пройдя по улицам д. Макуй специалисты Дома культуры раздав жителям деревни листовки, провели антиалкогольную акцию "Опасные напитки". Так же для молодёжи был проведён информационный час "Первый глоток беды". Ведущая рассказала о пагубном воздействии алкоголя на организм человека.



МЕСЯЦ ТРЕЗВОСТИ – ПОЛЬЗА ОЧЕВИДНА

В первую неделю этанол и продукты его распада выводятся из организма. На фоне этой чистки у человека могут проявляться негативные симптомы (особенно, если стаж употребления большой): тошнота, головная боль, скачки давления и настроения, нарушения сна. Чаще всего проблемы возникают именно со сном. Алкоголь – депрессант, он подавляет работу центральной нервной системы. После употребления спиртного человек обычно сразу проваливается в глубокую (медленную) фазу сна. И поначалу, без этого привычного «снотворного» ему тяжело заснуть, а сам сон становится прерывистым, поверхностным.

Через 7-8 дней после отказа от алкоголя синдром отмены отступает. В первую очередь улучшается сон – человек легче засыпает, кошмары отступают. Человека «тянет» к сладкой и жирной пище – она помогает «компенсировать» утрату прежнего удовольствия. Если же контролировать свой рацион и не нагружать организм новой «работой», можно заметить улучшение пищеварения. Алкоголь перестает провоцировать усиленное выделение соляной кислоты в составе желудочного сока – и человека не беспокоит дискомфорт в желудке. На второй неделе без спиртного улучшается цвет кожи.

К концу третьей недели у человека уходят мешки и синяки под глазами, припухлость лица – восстанавливается водный баланс и здоровая работа мочеполовой системы. Восстанавливается здоровое слюноотделение, зубная эмаль становится крепче. Также человек начинает ярче ощущать вкус и запах – восстанавливаются рецепторы, которые были повреждены из-за воздействия токсинов. Если за время отказа от алкоголя человек не злоупотреблял сладкой и жирной пищей, его вес снижается – восстанавливается здоровый обмен веществ.

На четвертую неделю после отказа от спиртного токсины выводятся из головного мозга, проходит легкая отечность органа. Улучшается работа когнитивных функций – мышления, памяти, концентрации внимания. У человека повышается работоспособность. Всего за месяц отказа от алкоголя человек получает более стройное тело, здоровую кожу и хорошее самочувствие – как физическое, так и психологическое.

Да, некоторые улучшения не все заметят сразу, у кого-то процесс может затянуться. Самое главное, что, если прекратить постоянное токсическое действие этанола, через время организм сам начнет восстанавливаться и возвращаться в первоначальное состояние. Важно перестать замещать алкоголем возможность трезвого отдыха, как будто нет больше радости ни в чем, кроме как поднять рюмку, бокал или стакан

ВЫСТАВКА-ПРИЗЫВ “ТРЕЗВО ЖИТЬ ЗДОРОВО!”

В преддверии Всероссийского дня трезвости, который отмечается 11 сентября, в Макуёвской сельской библиотеке оформлена выставка-призыв “Трезво жить здорово!” На выставке представлены книги и брошюры, из которых посетители смогут узнать, что злоупотребление алкоголем является болезнью, легко диагностируемой, но тяжело поддающейся лечению.

Алкоголизм в современной России – очень серьезная проблема. В некоторых регионах нашей страны пьянство приобретает характер гуманитарной катастрофы, последствия которой более чем плачевны: хронические заболевания, деградация личности и нередко гибель, разрушение семьи, рост показателей по числу брошенных и осиротевших детей.

День трезвости стал поводом для того, чтобы еще раз нацелить россиян на здоровый образ жизни и отказ на потребление алкоголя.

В этот день призываем, всех дать бой употреблению алкогольных напитков, хотя бы один день в году. Пусть это станет ступенькой на пути к здоровому и трезвому образу жизни. Научитесь культурно и бережно относиться к своему здоровью и побуждайте к этому своих родных и друзей. Откажитесь от алкоголя! Наградой вам за это будут физическое и душевное здоровье, крепкая семья, уважение близких людей, материальное благосостояние. Только трезвый и здоровый российский народ сможет сделать Россию сильной и процветающей.

Декада к Всероссийскому Дню трезвости продолжается.

Для учащихся 1 – 3 классов Сладковской школы была проведена беседа “Глоток беды”, показан мультфильм “Опасное погружение”.



#ЖитьТрезВО!

В Барбашинском Доме культуры прошла Акция, посвящённая Всероссийскому дню трезвости.

В акции приняли участие школьники, а также родители.

Участникам акции предлагалось поставить свой “лайк” хештегу #ЖитьТрезВО! и на “лайке” написать призыв, слоган, девиз, пожелание на тему: почему жить здорОво и трезво – это классно.

Все, кто принял участие в мероприятии, получили брошюры-памятки с интересной и полезной информацией по данной теме и полезный фрукт – яблоко!

Спасибо большое всем за участие и творческий подход к заданию! Все большие молодцы и всем крепкого здоровья!

