



ВЕСТНИК

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Даже за пару дней можно успеть отдохнуть. Но не у всех и не всегда получается. Рассказываем, что делать, чтобы восстановить силы.

Позволить себе немного безделья
Мы живем в таком ритме, что ничего не делать даже в выходной не просто. Заранее определите удобное для безделья время: когда вас никто не сможет побеспокоить, а все важные дела уже сделаны. Устройтесь поудобнее, поставьте любимое кресло к окну или камину, а лучше выходите на природу. Главное правило: убрать подальше телефон, ноутбук и пульт от телевизора.

Сменить обстановку

Можно отправиться в большое или маленькое приключение. Путешествие в соседний город или на

природу, в гости к друзьям, с которыми сто лет не пили ароматный кофе, в новое местечко в своем городе. Путешествовать дороже, чем сидеть дома. Однако именно такие расходы делают нас счастливее, чем покупки материальных вещей. Если нет возможности или желания отправиться в долгую поездку — выберите в ближайший парк или на выставку.

Не планировать дела

Когда времени на отдых мало, появляется соблазн спланировать каждую минуту, чтобы все успеть. Постоянное следование плану не позволяет сконцентрироваться на настоящем и побыть в моменте. Ничего не планируйте, дождитесь выходного дня и задайте вопрос: «Чего мне сегодня хочется?». Действуйте по зову сердца.

Соблюдать баланс между активным и пассивным отдыхом

Если в будни вы проводите большую часть времени сидя за компьютером, в выходной стоит подвигаться. И наоборот. Хорошей идеей будет провести субботу активно, а в воскресенье расслабиться.

Не вспоминайте о работе

Многие знакомы с ростом тревожности в конце выходных. Старайтесь не откладывать на понедельник неприятные и сложные задачи, завершив их в пятницу. Все мы работаем в различных сферах с разным уровнем ответственности, но постарайтесь максимально дистанцироваться от работы на время выходных. Для эффективной работы организму нужен здоровый отдых, который вы заслужили. Сделайте воскресенье особенным. Придумайте занятие, которым вы будете заняты именно в этот день, ожидайте его с нетерпением. Класс йоги, велосипедная прогулка или просмотр любимого сериала — все, что вызывает приятные чувства.

Отдых - лучшее лекарство для восстановления сил!

15 мая Международный день семей.

2024 год объявлен в России - Годом семьи. Крепкая семья - это залог стабильности и процветания общества.

Согласно официальной статистике, женатые мужчины и замужние женщины живут дольше тех, кто так и не вступил в брак или развелся. Поэтому любите друг друга и живите дольше.

О секретах гармоничной и счастливой жизни:

➤ *Цените достоинства друг друга.* Важно концентрироваться на положительных качествах, навыках и не забывать двух вещей: во-первых, никто из нас не идеален, во-вторых, каждому из нас не все должно нравиться в окружающем мире, но это очень субъективная оценка.

➤ *Совместный досуг.* В крепких семьях партнеры ежедневно находят время друг для друга. Играйте с детьми, интересуйтесь их увлечениями, поддерживайте. Создавайте общие планы, мечты и традиции. Если у вас разные графики работы, пишите друг другу милые записки, сообщения, по возможности созваниваясь. Сообщайте, когда вы вернетесь с работы, говорите, что ждете момента встречи дома, это укрепит отношения.

➤ *Хвалите друг друга.* Счастливым семьям похвала только в радость, потому что всегда есть, чем гордиться. Покритиковать могут и на работе, и на улице, и на учебе, так пусть дом будет той самой крепостью, где поддерживают и помогают.

➤ *Вместе смеяться.* Если близкие смеются вместе — между ними гармония. Когда домашняя атмосфера легкая и приятная, в семье складываются теплые, стабильные отношения. Иногда не обойтись без решения серьезных вопросов, но очень важно не давать рутине победить.

➤ *Ставить себя на место другого.* Необязательно соглашаться с друг другом всегда, ведь муж, жена и дети — отдельные личности. Сопереживание помогает преодолеть личный эгоизм и разрешить любой конфликт. Партнер при этом ощущает, что его внимательно слушают, понимают и ценят.

➤ *Быть парой.* Даже если ваша семья со временем увеличилась, не забывайте побыть вдвоем с партнёром. В здоровых отношениях партнеры продолжают флиртовать друг с другом даже спустя годы. У спокойных и счастливых родителей процессы воспитания идут легче.

➤ *Извиняться и прощать.* Едкий комментарий, обидное замечание, грубое слово могут надолго осесть в памяти. Выясняя отношения, признайте свои ошибки, извинитесь и постарайтесь простить близкого человека. Учите этому детей своим примером, но не вовлекайте в конфликт с партнёром.

“Семья года - 2024”

28 мая в Сладковском ДК состоялся территориальный конкурс “Семья года – 2024”

В конкурсе приняли участие семьи Сладковского сельского поселения:

Семья Назаровых – село Сладковское

семья Гребневых – село Куминовское.

Веселые и трогательные презентации, рассказы о детях и их родителях, душевные песни участников напомнили всем присутствующим, что нет крепче союза, чем дружная семья.

Участники продемонстрировали сплоченность, семейную поддержку, активность, понимание друг друга.

Среди достойных участников 1-е место в номинации «Счастливые родители – счастливые дети» заняла семья Гребневых, 2-е место – семья Назаровых.

Победители конкурса примут участие в районном конкурсе «Семья года-2024».

Поздравляем!



Семья Назаровых



Семья Гребневых

Год Семьи

В течение мая, в честь Международного дня семьи, который отмечается 15 мая, в рамках Года Семьи, в Макуёвском ДК оформлен тематический информационный стенд.

На стенде в яркой форме представлены:

- ~ логотип года,
- ~ мудрые высказывания,
- ~ советы по сохранению семейных традиций,
- ~ задачи семьи;
- ~ идеи для сплочения семьи
- ~ календарь праздников, связанных с темой года.

Семья — это тепло домашнего очага, поддержка и забота. Это любовь, которую мы дарим самым близким и родным людям.

Как прекрасно иметь семью, в которой уважают мнение всех членов семьи, где царит атмосфера любви, добра и счастья.

«Моя семья – мое богатство» – под таким названием прошла интеллектуальная игра. Юнные посетители Дома культуры приняли активное участие в конкурсах: собирали пословицы, отгадывали загадки о семье и семейных ценностях, разгадывали кроссворды и т. д. В ходе мероприятия с ребятами обсудили, что в семье должна царить любовь, уважение к старшим, взаимопонимание, забота о каждом члене семьи.



31 мая - Всемирный день без табака

Этот день отмечается ежегодно 31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения.

О том, что курение вредит здоровью человека, слышали все. Об этом часто говорят медицинские работники, учителя. Курящий человек наносит вред и окружающим его людям. Ведь они тоже вынуждены вдыхать задымлённый воздух. А в табачном дыме содержится множество ядовитых соединений. 31 мая в селе Сладковское, Ушакова Н.А., провела среди детей и молодежи акцию "Здоровье! Молодость! Успех!"



31 мая

Всемирный День без табака

Курение – одна из самых главных вредных привычек в мире. Согласно статистике, ежегодно от болезней, вызванных табакокурением, на земле умирает около 7 000 000 человек. В России около 300 000 смертей связывают со злоупотреблением сигаретами. И во Всемирный день без табака каждому дается шанс отказаться от курения хотя бы на день, чтобы понять, как прекрасно жить без сигарет, и наконец взять себя в руки и бросить эту вредную привычку навсегда.

Одна из главных проблем заключается в том, что табакокурение формирует устойчивую психологическую и физиологическую зависимость. По данным ВОЗ - в мире 1,3 миллиарда человек, то есть почти каждый пятый житель Земли, зависим от табачных изделий.

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).

У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка. Самым серьезным последствием курения для органов ротовой полости – это риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода. Более 93% орофарингеальных раков (рак в горле) вызваны курением.

В России активные меры по борьбе с курением начались более 20 лет назад. Так в 2001 году был принят первый федеральный закон «Об ограничении курения табака». В 2013 году введен новый федеральный закон — «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», согласно которому было запрещено курение в общественных местах, спонсорство и реклама табака, а также вовлечение детей в употребление табака. В последние годы в результате принятых мер в РФ наблюдается некоторое сокращение числа курящих, однако, реальность по-прежнему свидетельствует о табачной эпидемии.

Сегодня многие курильщики предпочитают использовать электронные сигареты. Производители представляют их как безопасную альтернативу сигаретам и даже как способ отказаться от употребления никотина.

В отличие от традиционных сигарет, когда листья табака, сжигают, в вейпах исходное вещество представляет собой жидкость, которая нагревается до высоких температур, превращаясь в пар. И именно этот пар вдыхает человек. Соответственно, утверждение о безопасности вейпов базируется на очевидном факте: так как в электронных сигаретах не происходит горения табака, человек не вдыхает смолы и угарный газ – два

главных компонента, помимо никотина, которые вредят здоровью курильщиков.

Да, но при нагревании жидкостей для электронных сигарет – их называют э-жидкостями – образуются более 7000 различных компонент, для части из которых известны токсичные свойства. Они являются канцерогенами. Пары собственно глицерина и пропиленгликоля а так же ароматизаторов и красителей могут вызывать формирование облитерирующего бронхолита – тяжелого обструктивного заболевания легких.

При этом вейпы не только слабо помогают отказаться от курения, но, наоборот, приучают огромное количество подростков вдыхать что-нибудь – в том числе, никотин. Большинство потребителей вейпов – молодые люди, причем многие из них до того, как начали вейпить, раньше не курили.

Отказ от никотина приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе. Самое главное условие при отказе от курения – желание расстаться с никотиновой зависимостью.

04. ЗАВТРА — ЗНАЧИТ НИКОГДА. ДЕЙСТВУЙТЕ!

- бескомпромиссно откажитесь от употребления табачной продукции;
- обеспечьте себя поддержкой своего окружения;
- найдите знакомого, который бросит курить вместе с вами;
- фиксируйте положительные изменения в своем образе жизни и состоянии организма;
- поощряйте себя за преодоление никотиновой зависимости на разных временных промежутках;
- не поддавайтесь навязчивым мыслям о возобновлении курения, они — обманчивы;
- при затруднениях незамедлительно обращайтесь к специалисту!

05. ЗАМЕНИТЕ ПАГУБНУЮ ПРИВЫЧКУ ПОЛЕЗНОЙ!

В освободившееся посредством отказа от курения время придумайте увлекательное занятие, которое будет приносить вам радость.

Например, это может быть легкой физической нагрузкой — разминкой.



! Будьте здоровы!

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: Май 2024 г. Тираж: 40