



# ВЕСТНИК

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

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### **ДЕВЯТЬ ПРИВЫЧЕК СПОСОБНЫХ ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ТВОЕЙ ЖИЗНИ!**

#### **1. Ранний подъем**

Все успешные люди - пташки ранние. Что-то особенное и магическое есть в раннем подъеме. Эта часть дня, когда еще мир не проснулся, - самая важная и вдохновляющая. Те, кто встает до рассвета солнца, утверждают, что их жизнь стала полноценной. Попробуйте и вы вставать рано, и уже через месяц-другой вы будете с жалостью вспоминать те года, когда рассвет встречали в постели.

#### **2. Увлеченное чтение**

Если в день заменить час сидения перед телевизором или компьютером на чтение полезной и интересной книги, то вы станете самым умным человеком среди своего окружения. Вы будете быстрее находить ответы на вопросы, с вами будет интереснее общаться, многое будет получаться само собой. Как сказал Марк Твен: "Человек, который не читает хороших книг, не имеет преимуществ перед человеком, который не умеет читать".

#### **3. Умение упрощать**

Упрощение - это устранение ненужного и бесполезного. Необходимо уметь упрощать все, что можно и нужно упростить. Хоть это и требует долгой практики, в итоге дает положительный результат. Очищаются память и чувства, вы меньше переживаете и нервничаете. Чем будет

проще ваша жизнь, тем больше вы сможете ею наслаждаться.

#### **4. Замедление**

Наслаждаться жизнью в постоянном стрессе и хаосе невозможно. Найдите для себя тихое время, остановитесь, прислушайтесь к себе и своему внутреннему голосу. Обратите внимание на все, что имеет для вас значение. Возьмите за привычку просыпаться рано, когда вокруг тишина, чтобы медитировать, размышлять, созидать. Замедлите темп жизни, и тогда все, за чем вы гнались, само догонит вас.

#### **5. Тренируйтесь**

Регулярная активность сохраняет здоровье. Если у вас сейчас нет времени на тренировки, рано или поздно вы все равно начнете их делать, чтобы поддерживать свое здоровье. Спортом можно заниматься не только в тренажерных залах, но и дома.

#### **6. Ежедневная практика**

Чем больше человек практикуется, тем удачливее он становится. Ведь удача - это то место, где практика встречается с возможностями. Без практики невозможно выразить свой талант. Практикуясь, вы всегда будете готовы воспользоваться возможностью показать свой талант.

#### **7. Окружение**

Именно эта привычка способна ускорить ваш успех. Окружите себя позитивными, энергичными людьми. Они - самая лучшая поддержка, мотивация и полезные советы. В часы депрессии общение со своими друзьями способно поднять вас на ноги.

## 8. Заведите журнал благодарностей

Это привычка, способная творить чудеса. Поблагодарите за все, что у вас есть, и стремитесь к лучшему. Благодарность способствует появлению новых поводов для радости. Перед сном записывайте по одной вещи, за которую вы благодарны. Чудеса не заставят себя ждать!

## 9. Будьте упорны

Эдисон сделал 10000 неудачных попыток, прежде чем изобрел электрическую лампочку. Уолту Диснею для основания Диснейленда пришлось выслушать 303 отказа от различных банков, прежде чем он добился желаемого. 134 издателя отклонили книгу Дж. Кэнфилда и Марка В. Хансена “Куриный бульон для души”, прежде чем она стала мировым бестселлером. Чувствуете закономерность? Если вы хотите добиться желаемого, будьте упорны и не сдавайтесь!



Хочу радоваться  
по-настоящему.

Светло, чисто, трезво.

## Зачем человеку читать?

Тот, кто действительно понимает важность книги в повседневной жизни, может в полной мере получить наслаждение от процесса чтения. Конечно, изначально кажется, что легче выбрать себе по вкусу и посмотреть какую-то киноленту, чем прочитать этот сюжет в романе. Но ни один кинорежиссер не в состоянии так совершенно донести сюжет романа до зрителя, как это описано в книге. Также, в процессе чтения книг, развивается мозговая активность, активизируется работа сразу обоих полушарий головного мозга. И тут понимаешь зачем человеку нужно читать книги.

## 10 ФАКТОВ ЗАЧЕМ НУЖНО ЧИТАТЬ КНИГИ:

□ Факт 1. Развитие мышления. Чем больше человек читает, тем больше размышляет над проблемой, описанной в сюжете произведения.

□ Факт 2. Снижение стресса. Чтобы было сил выйти из состояния стресса следует окунуться в богатство сюжета какого либо произведения, желательно перед сном. Это позволит вернуть психику в нормальное состояние покоя.

□ Факт 3. Увеличение словарного запаса. Читая книгу, часто случаются новые слова. Новые изучения обогащают словарный запас, улучшают грамотность.

□ Факт 4. Исключение болезни Альцгеймера. При чтении увеличивается активность мозговых клеток, что положительно влияет на развитие мозга.

□ Факт 5. Повышает уверенность. При общении, когда мы показываем свою осведомленность в определенной отрасли, мы чувствуем себя на “голову выше”. Это придает уверенности, улучшает самооценку.

□ Факт 6. Повышает уровень творчества. Начитанный человек может сгенерировать сразу несколько хороших идей. Впоследствии они легко применяются в жизненной практике.

□ Факт 7. Улучшает сон. Научно доказано, если читать каждый раз перед сном, то возникает рефлекс в организме. Чтение служить определенным импульсом для организма, сигнализирующим о наступлении времени для сна.

□ Факт 8. Повышает мозговую активность. Читая, нам приходится помнить предыдущие события, имена героев, картины сюжета и тому подобное. Эти процессы развивают логику, память.

□ Факт 9. Учит концентрации. Книги улучшают концентрацию внимания на описываемом предмете или явлении. Это позволяет научиться принимать взвешенные решения не отвлекаясь на посторонние вещи.

□ Факт 10. Продлевает молодость. Старение организма прямо зависит от старения мозга. Начитанный человек тренирует мозг, держит его в тонусе, не дает ему стареть.



# «ТРЕЗВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВОЕ ПОТОМСТВО»

Многие из нас с детства помнят разговоры о том, что алкоголь вреден для печени, иногда даже можно вспомнить что-то о вреде для сердца. Но о том, что любое спиртное очень пагубно влияет на репродуктивную систему человека, нам говорили и говорят очень и очень редко.

Для многих из нас это просто открытие. А ведь именно **здоровое потомство** – это то, что приносит счастье отдельно взятой семье, и стабильное процветание всему государству. И потому знать эту правду нужно без преувеличения каждому из нас!

Алкоголь даже в малых дозах повреждает мембраны клеток, деформирует их, разрушая естественную жировую оболочку, которой покрыты любые клетки. Мы все хорошо знаем, что если нужно что-то обезжирить – достаточно протереть это спиртом. Тот же процесс происходит и внутри организма человека, внутри сосудов и органов. Алкоголь, разрушая оболочку клетки, проникает внутрь, вызывая деструктивные процессы в самой клетке, а также позволяет проникнуть в клетку любым ядам и токсинам из загрязненной окружающей среды.

Самое страшное, когда это происходит с женскими половыми клетками: яйцеклетками. Именно из таких поврежденных спиртом яйцеклеток рождаются дети с физическими и умственными отклонениями, врожденными уродствами и неизлечимыми болезнями. В отличие от многих других клеток человеческого организма, например, клеток кожи, яйцеклетки не обновляются. С рождения у девочки существует готовый их запас, который постепенно активизируется в момент полового созревания и остается активным во время всего репродуктивного возраста.

В каждой клетке нашего организма находится 46 хромосом, в половых клетках – по 23 хромосомы. При соединении мужской и женской половых клеток создается новая соматическая клетка – новая жизнь. Ещё в древности люди заметили, что употребление вина молодыми супругами часто приводило к рождению неполноценных детей.

Перед делением клетки её ДНК должна удвоиться. Для этого белки, обслуживающие ДНК, разворачивают, распаковывают её. В таком виде ДНК представляет собой двойную спираль, доступную для этих специальных служебных

белков, создающих её точную копию. Но также именно в этот момент ДНК становится и гораздо более уязвима для алкоголя (сильнейшего мутагена). За счёт того, что хромосомы перед делением расплелись, они очень уязвимы и любые мутагенные факторы действуют гораздо легче на расплетённую ДНК, чем на плотно свернутую и защищённую.

Существует закономерность: чем чаще клетки делятся в присутствии мутагенов, тем больше генов повреждается. Именно из-за этого категорически запрещено беременной женщине употреблять алкоголь и курить – ведь каждая клетка растущего в женском организме ребёнка делится в среднем около 40 раз(!).

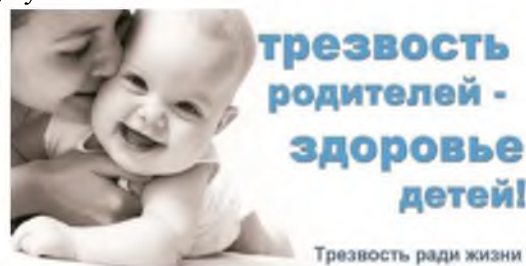
После употребления, алкоголь из крови человека уходит примерно через день, но в некоторых внутренних органах с особой биохимической структурой, таких как мозг, поджелудочная железа, печень и половые органы (яичники и семенники), – алкоголь будет держаться минимум 25 дней(!).

Если мужчина регулярно употребляет алкоголь, то через несколько лет в его семенниках большинство сперматозоидов будут поврежденными.

К сожалению, такой человек САМ уменьшает свои шансы дать здоровое полноценное потомство. Именно по этой причине алкоголь называют генетическим оружием. Оружием, которым уже уничтожили не один народ в нашем мире.

На данный момент в нашей стране алкоголь стал главной причиной вырождения: огромное число детей рождаются больными, с врожденными уродствами, отставанием в умственном развитии. Спиртное вошло в жизнь, быт людей, усыпив бдительность. Мутагенный наркотик мы стали считать продуктом питания, без которого не обходится ни одно застолье...

Единственное что радует, так это то, что всё больше людей в России, особенно молодёжи переходят на естественно трезвый образ жизни, полностью отказываясь от употребления этого яда, и доказывая личным примером себе и окружающим, что именно в трезвом состоянии перед человеком открывается возможность быть по-настоящему успешным и счастливым во всех сферах жизни.



# COVID-19

## УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА и COVID-19 ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

### УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ



**УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА  
УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ**



**ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ ДЛЯ  
ЛЮДЕЙ УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ТАБАК ТЯЖЕЛЕЕ**



**ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА**

Любой человек, подвергающийся воздействию вторичного табачного дыма, может быть столь же уязвим к заражению



**КУРЕНИЕ ТАБАКА НЕСЕТ ОПАСНОСТЬ  
ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ**

По предварительным данным о COVID-19, среди мужчин употребляющих табак заболевание развивается в более тяжелой форме (в том числе со смертельным исходом)

**ПОВЫШЕННЫЙ РИСК  
ОСЛОЖНЕНИЙ**

27%

Почти 27% населения Европейского региона употребляют табак

35%

Более 35% потребителей табака - мужчины