



ВЕСТНИК

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



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ёлочка без «белочки»

Похмельный синдром - реакция организма на действие продуктов распада этанола. Наиболее опасный из них – ацетальдегид. Головная боль, слабость, головокружение, тошнота с похмелья вызваны и ацетальдегидом, и самим этанолом, и сивушными маслами, содержащимися в спиртных напитках. Обычно неприятные симптомы длятся не дольше суток и исчезают самостоятельно, как только в организме восстановятся нормальные обменные процессы.

У людей, страдающих алкогольной зависимостью, после запоя возникает абстинентный синдром, начало которого похоже на похмелье. Отличие заключается в том, что ухудшение самочувствия связано не только с интоксикацией, но и со снижением концентрации этанола в крови. Осложнениями тяжелой абстиненции могут быть тромбозы, нарушения сердечного ритма, артериальная гипертензия, полиневриты, прободная язва желудка, панкреатит, эпилептические припадки и острый алкогольный психоз, ласково именуемый в народе «белочкой».

В связи с наступающими праздниками напоминаю, что предупредить осложнения можно бесплатно, а лечение весьма затратно не только по деньгам. Ни для кого не являются откровением тяжкие последствия долгих праздников с многодневным употреблением алкоголя в виде увольнения с работы, утраты водительских прав, семейных скандалов и даже криминальных происшествий.

Хочу в очередной раз повторить, что и тяжелая степень алкогольного опьянения (резкое ухудшение самочувствия, спутанность сознания, дезориентация, рвота с примесью крови, обмороки), и тяжелая абстиненция требуют медицинского вмешательства. Самостоятельное лечение народными методами может привести к тяжелой инвалидности или смерти.

Очевидный способ избежать похмелья - совсем не употреблять алкоголь. Тем, кому этот вариант не подходит, стоит тщательно контролировать качество и дозы спиртного.

Хочешь бросить пить? Попробуй с нами!

Анонимные Алкоголики

группа «Домашний очаг»

Понедельник		19:00–20:00
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		17:00–18:00
Суббота		
Воскресенье		

телефон:

8 915 913 4799

Наш адрес:

ул. Кокуева,
дом 3/46

подвальное помещение,
вход с угла перекрестка
ул. Кокуева и
Комсомольской

www.aakostroma.ru
aa-kostroma@mail.ru

Алкоголь и дети несовместимы

Алкоголь приносит радость и горе. Радость мнимую, горе настоящее. (А.В.Мельников)

Почему необходимо опасаться алкоголя, в случае если спланировали появление малыша? Состояние опьянения в период зачатия весьма отрицательно сказывается на здоровье будущего малыша.

Алкоголь опасен не только для созревающих половых клеток, но также может сыграть решающую роль в момент оплодотворения полноценных половых клеток.

Насколько опасен алкоголь для будущего потомства было известно еще в глубокой древности. Зачатие в состоянии опьянения для нервно – психического развития ребенка отмечали многочисленные исследователи еще в прошлом

веке XIX столетия. Недопустимым всегда считалось так называемое «пьяное зачатие». Употребление спиртных напитков прямо и косвенно пагубно влияют на процессы воспроизводства, способствуя снижению рождаемости.

Самые первые две недели своего развития оплодотворенная яйцеклетка более всего беззащитна, уязвима ко всем неблагоприятным влияниям, в том числе и к спиртному. Алкогольная интоксикация родителей может оказывать влияние на потомство тремя путями: 1) воздействием на половые клетки, 2) воздействием на развивающийся плод, 3) воздействием на постнатальное развитие организма. Злоупотребление алкоголем женщиной во время беременности ведет к токсикозу, выкидышам, преждевременными родами, замедленным темпам психофизического развития при отсутствии пороков развития нервной системы у детей. Мертвоорожденность, ранняя детская смертность, задержка физического развития и эпилепсия у детей являются следствием алкогольной интоксикации женщин во время беременности

Алкогольный синдром плода – безусловно, драматическое, но по распространенности не частое явление в ряду нарушений нервно – психического здоровья детей: слабоумие, небольшая масса тела и плохой рост, поздно начинают ходить и говорить, часто умирают в раннем возрасте.

Ребенок, который родился и вырос в семье, чьи родители употребляют алкоголь, может отличаться от сверстников, иногда имеют внешние уродства и проблемы со здоровьем, включая болезни сердечно - сосудистой и нервной систем, внутренних органов, головного мозга. Внешние дефекты могут быть в виде неправильно развитых частей тела или суставов. Страшно подумать, что может быть с таким ребенком в будущем. Сможет ли он выжить? И если да, сможет ли он справиться со своими проблемами? Нередко дети пьющих родителей свою недолгую жизнь проживают в доме инвалидов. У подрастающих детей обнаруживается серьезная психическая недоразвитость, а выглядят они старше своих лет.

Алкоголь, выпиваемый женщиной, которая желает и мечтает стать мамой, опасен задолго до планируемой беременности, во время зачатия, на протяжении всей беременности, а также во время кормления грудью. Многие ученые отмечают вредное действие на грудных детей алкоголя, получаемого с молоком матери: при этом у детей отмечаются конвульсии, замедленное развитие зубов, нездоровая тучность, возбуждение, кишечные колики и т.д. Особенно опасно, когда мама употребляет спиртное постоянно, тогда плод регулярно подвергается отравляющему действию алкоголя. Риск возникновения врожденных нарушений у плода прямо пропорционален дозе употребляемого во время беременности алкоголя.

Чтобы не испытывать судьбу на удачу, лучше от алкоголя отказаться обоим партнерам. Ведь нет ничего лучше для любого родителя, благополучие и счастье его детей.

Врачи предлагают 10 несложных, но действенных правил, применение которых поможет в профилактике рака кишечника

- Регулярно проходите профилактическое обследование на раковые заболевания. Особенно важно это делать по достижении 50-летнего возраста.

- Если у вас есть лишний вес, постарайтесь снизить его до нормы. Избыточный вес увеличивает риск заболевания раком на 40%.

- Больше двигайтесь! Полчаса физической активности каждый день поможет вам, как можно дольше оставаться в форме. Например, езда на велосипеде поддержит здоровье и сохранит окружающую среду.

- Перестаньте курить! Причиной возникновения трети всех раковых заболеваний является активное или пассивное курение. Не отказываясь от этой вредной привычки, вы наносите вред себе и окружающей среде.

- Ешьте больше овощей и фруктов! Пять раз в день — это обязательная норма! Сократите долю животных жиров в вашем рационе.

- Защитите себя и своих детей от слишком длительного воздействия солнечных лучей!

- Пейте меньше алкогольных напитков! Безопасная доза алкоголя для мужчин составляет пол-литра пива или бокал вина (= 200 грамм/день). Для женщин допустимая норма в два раза меньше (= 100 грамм/день).

- Находясь на рабочем месте, следите за соблюдением правил безопасности, контролируйте содержание токсичных веществ в воздухе (например, диоксида, асбеста).

- Сделайте необходимые прививки! Например, прививка против гепатита В может предотвратить развитие гепатита и рака печени, особенно у служащих, которые часто находятся в командировках и контактируют с разными людьми.

- Регулярно проходите профилактическое обследование ЖКТ! Женщины должны регулярно проходить обследование у гинеколога, гастроэнтеролога и дерматолога. Для мужчин обязательным является обследование у уролога, гастроэнтеролога, а также дерматолога.

Как видите, большинство этих правил довольно просты и незатратны, а в итоге это позволит избежать рака кишечника и продлит вашу жизнь!

Будьте здоровы!

Ваше лекарство – физические нагрузки

Для 21 века бесспорно является актуальной и все больше набирает популярность тема здорового образа жизни, так как тенденции ухудшения экологии, замены натуральных продуктов синтетикой, ритм современной жизни негативно влияют на здоровье людей.

В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием. Это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

Вот почему столь важным оказывается влияние физкультуры и спорта на здоровье человека. Регулярные и рациональные занятия физическими упражнениями положительно действуют на организм человека: улучшается

функциональная деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, укрепляется мышечная система, улучшается обмен веществ. При этом повышается работоспособность организма и его сопротивляемость воздействиям внешней среды. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями и соблюдающие правила личной гигиены, реже болеют, продуктивнее работают, как правило, успешнее в жизни, гораздо дольше чувствуют себя молодыми.

У них красивая осанка, непринуждённые движения, мышечная система развивается пропорционально, сила и эластичность мышц повышаются, движения постепенно становятся плавными, красивыми, рациональными, исчезает напряжённость.

Занятия физкультурой влияют на органы пищеварения, выделения и железы внутренней секреции. Если соблюдать режим питания, улучшается регуляция работы органов пищеварения, повышается аппетит, стимулируются деятельность пищеварительных желез и активизируются перистальтику кишечника (физические упражнения укрепляют мускулатуру передней стенки живота, которая играет большую роль в деятельности кишечника). Всё это предупреждает развитие желудочно-кишечных заболеваний. Занятия физкультурой усиливают обмен веществ, что вызывает образование повышенного количества конечных продуктов обмена — мочевины, мочевой кислоты, углекислого газа, которые удаляются из организма. Одновременно активизируется деятельность органов выделения. При большой физической работе потовые железы начинают усиленно функционировать, благодаря чему снижается нагрузка на почки.

Для того чтобы избежать появления многих заболеваний, а также укрепить свое здоровье, необходимо выбрать подходящий вид физической деятельности.

Физкультура не имеет возрастных ограничений: если пожилой человек захочет заниматься плаванием или спортивной ходьбой — это только благоприятно скажется на организме и принесет легкость и бодрость. В последнее время самым идеальным природным тренажёром является ходьба на свежем воздухе.

Однако не стоит забывать, что чрезмерные нагрузки могут оказывать негативное влияние на организм, поэтому не нужно изматывать себя ежедневными долгими тренировками.

Надо разделять физкультуру и спорт. Физкультурой человек занимается для улучшения и укрепления здоровья, спортом — для достижения результата, не всегда с пользой для здоровья. Занимаясь профессионально тяжелыми видами спорта, человек чаще, наоборот, подрывает свое здоровье — чрезмерные физические нагрузки не проходят бесследно, к тому же многие органы и суставы изнашиваются у профессиональных спортсменов раньше времени. Заниматься спортом следует, соблюдая разумный подход: перегрузки во время тренировок недопустимы.

Знаете ли вы, что:

- 30 минут интервальных тренировок в неделю снижают риск развития сахарного диабета;
- 2,5 часа любых физических занятий средней интенсивности снижают риск развития рака;
- 3 часа ходьбы в неделю помогают облегчить симптомы депрессии;
- 7,5 часа любых тренировок в неделю позволят снизить риск преждевременной смерти;

– 2 часа любых аэробных упражнений умеренной интенсивности в неделю позволят лучше концентрироваться;

– 1,5 часа любых тренировок позволят сохранить в норме кровяное давление.

Оптимальный объем физических нагрузок для здорового человека:

Ежедневно — утренняя гимнастика, физические занятия - 40 - 50 минут два — четыре раза в неделю.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при самостоятельных занятиях соблюдать следующие правила:

- следить за состоянием здоровья;
- учитывать степень своей физической подготовки;
- ориентироваться на показатели физического развития (рост, вес, телосложение, состояние легких, осанку, состояние стопы и прочее);
- не забывать о возрасте;
- рационально сочетать занятия физкультурой и труд;
- правильно выполнять движения;
- использовать разнообразный спортивный инвентарь;
- заниматься регулярно.

А самое главное, перед выбором физических нагрузок необходимо проконсультироваться с врачом.

Главным параметром интенсивности тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем является пульс! Для каждого занимающегося значение тренировочного пульса должно рассчитываться индивидуально в зависимости от возраста, состояния здоровья и целей занятий. Максимально допустимый тренировочный пульс традиционно рассчитывается по формуле $220 - \text{возраст}$. Во время занятий рекомендуется поддерживать тренировочный пульс в диапазоне 60-85% от максимального пульса (так называемая «аэробная зона», в которой обменные процессы в организме идут при участии кислорода), при этом происходит и «сжигание жира» (особенно в интервале 60-75%).

Также желательно вести дневник самоконтроля, а самое главное, - слушать и слышать свой организм! И тогда физические нагрузки будут вашим лекарством, повысят качество жизни, продлят вашу жизнь!



С ненавистью и ксенофобией нам не по пути!

Проблема ненависти и ксенофобии является очень важной и сложной темой современного мира.

Начнем с понятия. Ксенофобия - это негативное, эмоционально насыщенное отношение субъекта к определенным человеческим общностям и их отдельным представителям так называемым «чужакам», «иным», «не нашим». Содержанием понятия «Ксенофобия» является «боязнь чужих», «страх», «недоброжелательство» «настороженность», то есть фобия к чужим или чужому. Проблема ксенофобии на протяжении уже многих лет является одной из сложных проблем российского общества. Преступления на почве ненависти - являются наиболее яркими проявлениями ксенофобии.

Молодые люди часто выбирают насилие, чтобы повлиять на несправедливо устроенный по отношению к ним, по их мнению, мир. В настоящее время большинство преступлений на почве ненависти в России совершают молодежные группировки.

Экстремизм и ксенофобия связаны между собой, но при этом имеют существенные различия. Под ксенофобией обычно понимаются различные проявления интолерантности, то есть ненависти по отношению к группам людей, мировоззрению, традициям и обычаям, которые воспринимаются массовым сознанием как «чужие». Поэтому ксенофобия является одной из черт массового сознания, которая носит преимущественно стихийный характер, под воздействием чьего-либо мнения и взглядов.

Чем же опасны ксенофобия и нетерпимость?

1. Во-первых, ксенофобия выступает важнейшим источником экстремизма;

2. Во-вторых, именно носители ксенофобии и ненависти формируют экстремистские организации;

3. В-третьих, стереотипы ненависти чаще всего служат началом для экстремистских идей.

Все нации и этносы отличаются друг от друга - у них разный исторический опыт, традиции, обычаи, устоявшиеся формы поведения и ценности. Нетерпимость и ксенофобия начинаются тогда, когда происходит конфликт этих самых взглядов и обычаев между народами. Враждебная установка порождает и усиливает чувство страха, ненависти и нетерпимости, ведет к недоброжелательности, тайным умыслам и целому спектру отрицательных черт и поведений конфликтующих.

Для недопущения нетерпимости и ксенофобии нужно понимать, что:

1. Каждый народ по-своему уникален. Традиции, обычаи и ценности создавались столетиями и нужно с уважением и понимаем относиться к ним, даже если что-то кажется совершенно необычным и непривычным для нашего мировоззрения;

2. В случае возникновения разногласий, постарайтесь узнать человека, углубитесь в культуру и историю национальности и народности, возможно его поведение, на Ваш взгляд провоцирующее конфликтную ситуацию, окажется единственно верным с его стороны, и именно поэтому он поступил именно так и никак иначе;

3. Постарайтесь договориться: никогда нельзя судить о человеке, не зная его. Возможно в его жизни появились трудности или проблемы, которые спровоцировали его агрессивное поведение и неприязнь, в таком случае постарайтесь понять человека, либо же просто самоустранитесь, во избежание конфликта. Если же Ваш конфликт разгорелся на межнациональной почве, то единственно верными решениями будет минимизировать общение на подобные темы или договориться более не возвращаться к тому или иному вопросу, который стал причиной нетерпимости и неприязни.

4. Если избежать неприязни и ксенофобии не удалось, то из данной ситуации нужно выйти мирным путем, не переводя конфликт в экстремистскую направленность.

10 ноября в рамках федерального оперативно-профилактического мероприятия «С ненавистью и ксенофобией нам не по пути» в Сладковской школе прошла акция "Экстремизму - нет!".

