



ОБЩЕЕ
ДЕЛО

МЫ ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД ТРЕЗВО,

ПОТОМУ ЧТО:

ОТВЕТСТВЕННО ОТНОСИМСЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ,

которое является опорой как для нашей собственной жизни, так и жизни близких нам людей. Ведь алкоголь является канцерогенным ядом и причиной возникновения целого ряда болезней, в том числе и онкологических.

ПОДАЁМ ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИМЕР ДЕТЯМ.

Ведь, глядя на употребляющего алкоголь человека, подростки копируют такое поведение, что часто приводит к трагическим последствиям.

ОТВЕТСТВЕННО ОТНОСИМСЯ К ЗДОРОВЬЮ СВОИХ БУДУЩИХ ДЕТЕЙ

и в целом к своему генофонду. Ведь алкоголь является мутагеном и вызывает мутации, что приводит к рождению детей с умственными и физическими отклонениями.

НЕ ОТДАЁМ СВОИ ДЕНЬГИ АЛКОГОЛЬНЫМ КОРПОРАЦИЯМ И НЕ СТАНОВИМСЯ СОУЧАСТНИКАМИ ТЫСЯЧ И ТЫСЯЧ ТРАГЕДИЙ, ВЫЗВАННЫХ РАСПРОСТРАНЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ.

Покупая спиртное, обычно человек не задумывается, на что пойдут те деньги, которые он отдаёт алкогольным компаниям.

На них корпорации оплачивают скрытую и явную рекламу и втягивают в употребление этого наркотического вещества новых потребителей. А они под его воздействием будут совершать все новые и новые преступления.

Алкоголь – главная причина таких преступлений в нашей стране:

63% ДТП со смертельным исходом происходит по вине пьяных водителей.

60% изнасилований, 74% убийств совершаются в состоянии алкогольного опьянения.

Встречаем трезво Новый год – здоровым будет наш народ

УЗНАЙ БОЛЬШЕ, СМОТРИ ФИЛЬМЫ И МУЛЬТФИЛЬМЫ НА
WWW.OBSCHE-DELO.PF

ОБЩЕЕ
ДЕЛО

ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД ТРЕЗВО!

Откроем вам один секрет...
Избавит он от многих бед!
На Новый год и впредь всегда
Живите трезво, вы, друзья!
Ведь что такое алкоголь?
Наркотик, яд, спирт, этанол!
Ведь это растворитель, яд.
Он растворяет всё подряд!
Карьеру, деньги и судьбу,
Здоровье, дружбу и семью...
Проблемы он не растворит –
Он их во множестве плодит.
Чтоб был удачлив Новый год,
Вишневый ставь на стол компот!



...о
...и
...в про-
...дуктов

ных напитков (рост преступности, влияние на по-
томство и др.)
Алкоголь относится к наркотич. ядам. При остром
опьянении алкоголь, быстро всасываясь из пище-
варительного канала и поступая в кровь, действует

Большая советская энциклопедия

Отравление этиловым спиртом — наиболее частый вид отравлений.
отравлений. **Этанол относится к наркотическим ядам животного происхождения.** Обще-
Курс лекций по судебной медицине

УЗНАЙ БОЛЬШЕ,
СМОТРИ ФИЛЬМЫ И МУЛЬТФИЛЬМЫ НА
WWW.OBSCHEE-DELO.PF





Минздрав России

🌲 Как провести новогодние праздники с пользой для здоровья?

Не ставьте грандиозные цели, а просто постарайтесь активно и здорово провести эти 10 дней.

👉 Уже сейчас многие планируют свой досуг на предстоящие длинные праздники, а также уже составляют списки покупок для праздничного стола. В этом году у нас целых 10 дней для отдыха — настоящий подарок, чтобы укрепить здоровье. Но как их провести с пользой и почувствовать себя отдохнувшим?

Об этом в прямом эфире главный внештатный специалист Минздрава России по терапии и общей врачебной практике, директор НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России Оксана Драпкина.

? В нашем видео найдете ответы на вопросы:

- Нужно ли строить планы на праздничные выходные?
- Как график работы и сфера деятельности влияют на это?
- Сколько нужно спать в нерабочие дни?
- Всегда ли веселье сопряжено с алкоголем?
- Если проводить выходные активно, то какую физическую активность выбрать?
- Нужно ли выстроить режим дня на выходные?

Общее дело-здоровая Россия

КАК ОТДЫХАТЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ И СИГАРЕТ?

У меня есть хороший приятель, который каждый вечер выпивает энное количество пива, которое позволяет ему на время забыть и уйти от дневных проблем. Бывает, что с употреблением происходит перебор, тогда на утро проявляются проблемы соответствующего характера: тремор, отёчность, перегар и тому подобное. Боязнь сесть за руль автомобиля и так далее.

То есть, уйдя от одних проблем, он получил другие. Как раз сегодня утром договаривались с ним о встрече, но перебрав вчера, он так на неё и не явился. Хотя эта встреча нужна и важна была ему! Звоню... Разговариваем, говорит, что надоело это ежевечернее пьянство. Ну, так бросай это дело, говорю я ему. Отвечает: не могу, так как по-другому расслабиться не получается. Спрашиваю: мешает тебе алкоголь в жизни? Отвечает: нет! Что тут скажешь? На «нет» и суда нет. Встречу пришлось перенести – пусть приходит в себя.

Меня часто спрашивают в последнее время, узнав, что я долгое время не употребляю алкоголь, о том, как я расслабляюсь. Есть известная шутка: «А я и не напрягаюсь!» Но это не совсем верно. Мне кажется, что любой нормальный человек в нашей беспокойной жизни раз в день да напрягается.

Так как же расслабиться без алкоголя и сигарет?

Всё просто. У каждого из нас внутри сидят два «я». Один хороший, другой – плохой. И если последний, в ответ на этот вопрос, всегда идёт по пути наименьшего сопротивления, то есть – пойдти и выпей или закури. То «хороший» тонким голоском продолжает вас останавливать. Да, вы наверняка, ощущали это сами в тот момент, когда вам плохо и хочется выпить или закурить, в вас, пока ещё не сделавших это, борются эти два «Я». Побеждает обычно «плохой». Это не удивительно, потому что пойти в магазин за пойлом

и табаком – самый простой вариант, ну а дальше будь что будет.

Ну а если всё же сесть и послушать то, что говорит внутренний «хороший» голос? А он говорит о том, что у каждого из нас есть масса достоинств, которые мы так и не реализовали. Мы многое хотели и умели, но благодаря пьянкам не воспользовались теми возможностями, которыми одарила нас с детства природа. У нас были таланты, но мы благополучно закрыли их в себе.

Сейчас самое время всё поменять!

Начните с малого. Подумайте над тем, что вам хочется больше всего. Например, у меня в детстве хорошо получалось фотографировать. Почему-то я вспомнил об этом спустя десятки лет! Пока использую простенький фотоаппарат, но со временем собираюсь приобрести хороший зеркальный.

Я занимался спортом и хорошо стою на коньках. Уже второй год подряд покупаю абонемент на каток и раз в неделю, если позволяет погода, хожу кататься. Час проката заменяет усиленные тренировки в спортзале и расслабляет так, что положительных эмоций хватает на долгое время. А вам советую просто, если устали, взять и пойти в лес или парк и послушать, как поют птички. Чем это не отдых?

У каждого из вас внутри есть то, что принесёт удовлетворение. Подумайте! Что вы сейчас хотите? Нам бывает тяжело выйти из зоны комфорта и что-то сделать хорошего для нас самих же. Встать и пойти пробежаться или хотя бы пройтись пешком для нас равносильно катастрофе, хотя пойти в магазин и, упиться спиртным, – простая задача... На самом деле это и есть катастрофа, потому что вся жизнь рушится под воздействием алкоголя и табака. У кого-то это произойдёт раньше, у кого-то позже.

Всё, что я вам сейчас скажу по поводу того, как расслабиться без алкоголя и сигарет, можно уложить в паре предложений. Завязывайте, друзья, с алкоголем, сигаретами, полюбите себя и начинайте вести здоровый-трезвый образ жизни. Начать его можно в любом возрасте, и с помощью его же вы научитесь расслабляться. А спиртное и табак тянут вас в бездну, падать о дно которой бывает очень больно.

Занимайтесь спортом, гуляйте, фотографируйте, слушайте любимую музыку, катайтесь на лыжах или велосипеде, сходите в баню с веником и чаем. Любой из вас хотел чем-то из вышеперечисленного заняться, но так и не сделал шаг к этому.

Сейчас, после прочтения этой статьи, самое время изменить это. Сделайте сегодня первый шаг – бросьте сигареты в мусор, а алкоголь вылейте и займитесь, наконец, собой.
ДОБРОЙ ВСЕМ ТРЕЗВОСТИ!

Общее дело-здоровая Россия

Скандальный британский психотерапевт Дэвид Натт, прославившийся не только своими научными достижениями, но и привычкой излагать свои мысли и убеждения прямо и без лишних подтекстов, утверждал, что нет ! более опасного для человека вещества, чем алкоголь.

По степени разрушительного воздействия этиловый спирт переплюнет многие яды и наркотические вещества, однако привычка выпивать по вечерам почему-то большинством людей воспринимается нормально.

ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

№1. Вызывает зависимость.

№2. Сокращение количества клеток коры головного МОЗГА. 200 мл водки убивает 1000-2000 клеток. Мозг уменьшается в размере и усыхает, а его функциональность снижается. Человек деградирует и тупеет!

№3. Отмирание клеток печени. Их место занимает жир и ткань. При этом алкоголь становится причиной жирового перерождения печени, что приводит к возникновению заболеваний, таких как гепатоз или цирроз, которые часто приводят к смерти. Со временем может возникнуть и рак.

№4. Ослабление сердца и нарушение кровообращения. Со временем употребление алкоголя может также привести к инфаркту, инсульту и гипертензии.

№5. Нарушение работы поджелудочной железы. В следствии чего возникает панкреатит (воспаление поджелудочной железы). Он может возникнуть внезапно (острый панкреатит), в этом случае боли в области живота и тошнота сочетаются с учащенным сердцебиением, поносом и повышенной температурой. А хронический панкреатит, во время которого поджелудочная железа постепенно разлагается, может привести к сахарному диабету и даже летальному исходу.

№6. Нарушение работы почек. В следствии чего возникает почечная недостаточность.

№7. Уменьшение продолжительности жизни. Если верить учёным, то употребления 100 грамм спирта в неделю укорачивает жизнь на 1- 1,5 года. А средняя продолжительность жизни алкоголика в России не более 55 лет.

ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ МУЖЧИН

№1. Возникновения импотенции и нарушения эрекции.

№2. Понижение уровня тестостерона. В результате уменьшается количество спермы и снижается ее качество и со временем это приводит к бесплодию.

№3. "СМЕНА ПОЛА". В пиве, содержится хмель, придающий ему специфический вкус. Это растение содержит фитоэстрогены, близкие по составу к женским половым гормонам. Женский организм вырабатывает 0,3 — 0,5 мг женских половых гормонов в день, а концентрация растительных эстрогенов в пиве — 36 мг/л! Употребление пива приводит к феминизации — "превращению" в женщину. У любителя пива вырастает грудь

(гинекомастия), расширяется таз и появляется живот.

ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

№1. "СМЕНА ПОЛА". Алкоголь способен внешне "превратить" женщину в мужчину. Он оказывает токсическое действие на надпочечники, которые начинают производить мужские гормоны. У пьющих женщин меняется тембр голоса, который становится ниже и более хриплым, а движения становятся более угловатыми и резкими. Кроме того, под действием мужских гормонов перераспределяется и жировая прослойка на теле: вместо того, чтобы подчеркивать женственные изгибы бедер, жир откладывается по мужскому типу — на талии.

№2. Больные дети.

Запас яйцеклеток женщинам дается один раз на всю жизнь. И хотя они надежно защищены в яичниках, тем не менее, единственный яд, который может проникнуть сквозь оболочку яичников и повредить яйцеклетки, — это этиловый спирт. Если такую клеточку повреждает алкоголь, то может родиться ребёнок дебил, олигофрен, с повреждённым лицом и другими патологиями.

№3. Ранний климакс. Климакс у пьющих женщин, по оценкам врачей, наступает на 10–15 лет раньше, чем у тех, кто алкоголь не потребляет.

№4. Алкогольный синдром плода. Наиболее сильное действие на плод алкоголь оказывает во время беременности, особенно во время первых трёх месяцев. Ведь именно в это время происходит формирование основных органов и тканей плода, и спиртное, попавшее в организм матери, может вызвать появление у ребенка пороки внутриутробного развития.

К сожалению, даже умеренное употребление алкоголя приводит к развитию этих тяжелых заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

Единственный выход уменьшить риск возникновения этих болезней это **ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЯ!**

ТРЕЗВОСТЬ - НОРМА ЖИЗНИ!

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТАНДАРТ РФ

СПИРТ ЭТИЛОВЫЙ

ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

ГОСТ 18300-72

Пункт 5.
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

5.1. Этиловый спирт - легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

1972 г.

ГОСТ 5964-82

Пункт 4.
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

4.1. Этиловый спирт - легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам.

1982 г.

ГОСТ 5964-93

Пункт 7.
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

7.1. Этиловый спирт - легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом.

1993 г.

MAZAR