

Беседа "Предупрежден, значит, вооружен" (об опасности употребления наркотических средств).

Существует много причин, почему некоторые дети начинают курить наркотики. Чаще всего это делают их друзья или братья и сестры и заставляют курить окружающих. Иногда ребята думают, что курить наркотики круто. Некоторые подростки считают, что с помощью наркотиков они могут избежать проблем дома, в школе или с друзьями. Но тебе только кажется, что все остальные делают это. Большинство подростков не курят наркотики!

Наркотики - лечат или калечат? Марихуана помогает при тошноте и рвоте, возникающих при лечении рака. А больным СПИДом этот наркотик может помочь поддерживать вес. Но по мнению ученых, необходимо более тщательно изучить побочные эффекты действия наркотиков, прежде чем они будут широко использоваться в медицинских целях. Что происходит в мозгу под действием наркотиков? Как правило, действие наркотиков на человека может проявляться различным образом. Повышается аппетит, прежде всего на сладости (возникает прожорливость). Чувство времени и пространства изменяется. Возбуждаются фантазии. Может возникнуть беспричинный смех. Под действием гашиша и марихуаны возникает поток мыслей, из-за которых иногда становится труднее сосредоточиться. Человек приходит в такое состояние, когда не может уловить нить разговора или, собравшись что-то сделать, забывает что. При более высоких дозировках возникают описанные выше эффекты, но в усиленном виде. В некоторых случаях потребитель может испытывать страх. Исследования показывают, что, когда люди употребляют в течение ряда лет, это отражается на умственных функциях. Ежедневное курение марихуаны воздействует на те части мозга, которые управляют памятью, вниманием и способностью к обучению.

Наркотики могут вызвать множество психических расстройств. Человек испытывает страх и приступы паники, видит несуществующих людей или животных, пытается спастись от них, иногда нанося повреждения себе или другим. Иногда перед человеком явственно встают картины прошлого, как если бы он видел и ощущал все это в данный момент. У потребителей наркотиков возможна также неподдающаяся контролю враждебность. Как наркотики влияют на учебу в школе и на спортивные достижения. Если человек находится под воздействием наркотиков, он, вероятно, будет делать глупые ошибки, которые могут поставить его в неудобное положение. Часто люди теряют интерес к тому, как они выглядят или каковы их успехи в школе или на работе. Наркотики ухудшают спортивные результаты, поскольку они воздействуют на скорость и координацию движений; мышцы становятся слабыми, а конечности кажутся тяжелыми. Могут ли люди стать зависимыми от марихуаны? Не каждый, кто использует марихуану, становится зависимым. Но большинство становятся зависимыми. Марихуана может вести к психической зависимости (пристрастию), прежде всего при интенсивном употреблении. Первым сигналом этого может быть тот факт, что потребление становится настолько важным, что другие дела откладываются на потом. Если человек замечает, что употребляет наркотик все более регулярно или все больше, это может стать сигналом развития событий в нежелательном направлении. Но самым важным является то, что изменяется цель потребления: наркотик употребляется уже не для удовольствия, а для того, чтобы избавиться от скуки или неудовлетворенности. Всего несколько лет назад считалось, что по сравнению, например, с алкоголем употребление марихуаны не приводит к телесному привыканию. Однако исследования последних лет свидетельствуют о том, что регулярный потребитель нуждается все в больших дозах наркотика, чтобы получить те же самые результаты, которые ранее возникали от меньших количеств (а это значит, что в дым будет уходить все больше и больше денег). Ведет ли марихуана к употреблению

других наркотиков? Само по себе употребление марихуаны не вызывает тяги к более сильно действующим веществам, таким, как героин и кокаин. Но риск употребления кокаина в 104 раза больше для тех, кто пробовал марихуану, чем для тех, кто никогда не пробовал ее. Потребление марихуаны приводит детей и подростков в контакт с людьми, которые оказываются потребителями или продавцами других наркотиков. Таким образом, повышается риск, что у потребителя марихуаны возрастет возможность попробовать большее количество наркотиков и его убедят сделать это. Каковы последствия употребления наркотиков? Результаты наблюдений показывают, что регулярное использование наркотиков приводит к возникновению некоторых видов рака и проблем в дыхательной, иммунной и репродуктивной системах. Рак. Исследования показывают, что те, кто выкуривает полную пачку марихуаны в неделю, принимают столько же канцерогенных, то есть вызывающих рак, веществ, как и те, кто выкуривает полную пачку сигарет каждый день. Дыхательные пути и легкие. У людей, которые курят марихуану, развиваются те же виды дыхательных проблем, которые имеют курильщики сигарет: кашель и хрипы. Эти люди склонны к простудным заболеваниям грудной клетки. Курение одной сигареты марихуаны ведет к такому отложению смол в дыхательных путях, которое четырехкратно превышает количество смолы из табачного дыма при выкуривании одной сигареты. Как сказать нет? Есть несколько вариантов отказа от наркотика, который вам предлагают: 1. Твердо стойте на своей позиции, не увильчивайте и не придумывайте «уважительных» причин. 2. Повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий. 3. Поменяйтесь местами и начинайте сами давить на своего противника: «Почему ты на меня давишь?» 4. Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить». 5. Предложите другое, более интересное занятие. Ребята, всякое, а тем более неоднократное применение нейротропного средства (а это табак, алкоголь, наркотик и др.) изменяет нервные клетки. Все нейротропные вещества в большей или в меньшей степени биологически агрессивны и вторгаются в биополе нервной клетки. Применять подобные вещества, - это значит испытывать судьбу, заглядывать в потусторонний мир наркомании. Скорость формирования наркозависимости определяется не только дозой, но и суммарным количеством наркотика, воздействию которого претерпел мозг в течение курса применения этого вещества.

Подростка, не обладающего четкой психической установкой на безусловное отвержение наркотиков, сравнительно легко вовлечь в наркоманию. Для этого используются все способы разжечь любопытство: - хвастовством вызвать зависть к опыту первопроходца, снискавшего авторитет бывалого парня; - разжечь желание жить полной, а не «серой» жизнью; - использовать явление конформизма, «стадного чувства»; - припереть к стенке – поставить в безвыходное положение перед угрозой утраты большой дружбы или любви (психологический шантаж); - незаметно подсыпать наркотик в еду или напиток; - и, наконец, в крайнем случае, насильно «посадить на иглу». Надеюсь, после нашей беседы вы сможете распознать эти провокационные соблазны по отношению к себе и противостоять им. Скажите твердо – «нет наркотику», сначала самому себе, тогда легко будет отказаться от него в любой непредвиденной ситуации. Защита детей от вредных привычек (беседа для родителей) В последнее время в нашей стране, да и во всём мире, увеличивается число детей и подростков, зависящих от вредных привычек. Но многие из них не подозревают о таком вреде курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, о котором мы сейчас вам расскажем.

КУРЕНИЕ

Курение — самая распространённая вредная привычка во всём мире, считающаяся наиболее безобидной. Началу курения может способствовать красивый вид упаковки, наличие зажигалки, подмеченная у кого-то манера держать сигарету, сбрасывать пепел, выпускать дым. Первая попытка закурить у всех без исключения вызывает чувство вкусового отвращения, но

желание стать взрослым берёт верх над собой. Вот так человек встаёт на путь наркомании. Ведь курение табака не является физиологической потребностью организма, а относится к разряду бытовой наркомании, обусловленной воздействием никотина. Его ядовитость чрезвычайно велика: несколько миллиграммов его вызывают тяжёлое отравление, сопровождающееся головной болью, рвотой, помрачением сознания. Никотин, как и любой яд, воздействующий на нервную систему, в малых дозах сначала вызывает эффект возбуждения, а затем — эффект угнетения. Со временем организм курильщика привыкает к яду, постепенно появляется зависимость, и, в конечном счете, развивается хроническое отравление. Если сделать «затяжку» и выдохнуть дым через плотно прижатый к губам носовой платок, то на нём останется коричневое пятно — остатки табачного дёгтя с никотином. Часть этого дёгтя оседает в лёгкие, полости рта, на языке, проглатывается вместе со слюной в желудок. Многие врачи и учёные разных стран вновь активизировали борьбу и с этой распространённой привычкой, установили прямую связь между курением и различными заболеваниями, чтобы те, кто курит, знали, к чему может привести «безобидная» шалость. Сейчас уже доказано, что: — существует тесная зависимость между курением и раком лёгких. Риск заболевания прямо пропорционален числу выкуренных сигарет. — из 100 случаев заболеваний туберкулёзом 95 приходится на курильщиков. — курение вызывает поражение сосудов сердца, мозга и конечностей. — среди больных язвенной болезнью желудка 80% курящих. Особенно опасно курение для растущего организма. Школьники, которые курят, как правило, хуже учатся, чаще нарушают дисциплину. Задержка роста, общего развития, нарушение слуха, снижение зрения — всё это благодаря курению. Причём, на организм девушки курение действует сильнее — голос становится грубым, «сиплым», кожа приобретает нездоровый серый оттенок, зубы желтеют, волосы становятся тусклыми и ломкими. Кроме внешних признаков, курение наносит непоправимый вред женскому организму. Смертность новорождённых у курящих матерей в 3 раза выше, чем у некурящих. Причём, дети, которые рождаются у курящих матерей, слабенькие, в первые месяцы после рождения много плачут. Это происходит из-за того, что им не хватает никотина, который поступал к ним через кровь матери. Болеют такие дети значительно чаще остальных. У юношей курение увеличивает риск импотенции. Более того, курение нередко является следствием частых пожаров, особенно опасно курение в постели. Нельзя не сказать и о пассивном вреде курения. Нахождение человека близ курильщика, вдыхание дыма сигарет приводит к тому, что человек получает достаточно большую дозу окиси углерода, пиридина, синильной кислоты и многих других вредных веществ, вызывающих те же болезни, что и у обычных курильщиков.

II АЛКОГОЛИЗМ

Потребление алкоголя ещё более страшная привычка, чем курение. Ещё в древности люди заметили, что многие напитки под действием времени изменяют свойства. Выпив такой напиток, человек становился раскованнее, веселее, появилось ощущение праздника, чувство того, что всё дозволено, доступно. Однако спустя некоторое время после выпивки настроение становилось скверным, мучала головная боль, появлялись тяжёлые мысли. Алкоголь, поступая в организм через желудок и кишечник, всасывается в кровь уже через 5-7 минут и достигает повышенной концентрации в крови через 1,5-2 часа. Поэтому очень обманчиво состояние трезвости сразу после приёма спиртных напитков. В организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя. Но особенно ужасны последствия выпивок для подростка, даже если алкоголь поступает в организм в минимальных дозах. Алкоголь, поступая в кровь, изменяет её состав, отрицательно действуя на лейкоциты, и они перестают бороться с различными микробами. Поэтому выпивающие подростки часто болеют, тяжело переносят заболевание. Кроме того, вызывая воспалительный процесс в желудочно-кишечном тракте, алкоголь нарушает всасывание витаминов. Это ведёт к авитаминозу организма и, как следствие,

отставанию в росте, потере веса. Очень чувствительны к алкоголю печень, поджелудочная железа, почки. Алкоголь также очень отрицательно действует на половые железы. Алкоголь действует на женский организм сильнее, зависимость от него возникает достаточно быстро. Под действием спиртного можно совершить то, о чём потом придётся жалеть всю жизнь. В пьяном виде девушка становится несдержанной, теряет достоинство и гордость, легко соглашается на случайную половую связь. Последствия этого очевидны. Это и неполноценные дети, рождённые без любви, зачатые в пьяном угаре, и венерические болезни, и преждевременное увядание организма.

III ТОКСИКОМАНИЯ

Токсикомания — одна из разновидностей наркомании. Причиной токсикомании может стать плохое настроение, безысходная ситуация, давление родителей на ребёнка или просто желание показать себя самостоятельным, взрослым человеком. В основном, токсикоманией увлекаются дети 10-12 лет, но бывают исключения. В трудных семьях, где один или оба родителей пьют, ведут беспорядочный образ жизни, ребёнок может пристраститься к этой вредной привычке уже в возрасте 8-9 лет. Многие дети-подростки начинают токсикоманить при помощи клея. Вдыхая его специфический запах, подросток отключается от реального мира, переходя в свой воображаемый, где он герой, где его все любят и уважают. При этом в организме происходит сильнейшая интоксикация, уменьшается количества нервных клеток в мозге, происходит закупоривание дыхательных путей, увеличивается рост раковых клеток, снижается активная деятельность предстательной и поджелудочной железы. Поведение человека схоже с состоянием в наркотическом опьянении: человек ведёт себя крайне неадекватно, зрачки глаз расширены, взгляд бессмысленный, кожа бледного цвета, сильно выступают вены. Движения человека нескоординированы, речь нечленораздельна. В таком состоянии нередки случаи разбойных нападений, грабежей, насилия и убийств. Если вы заметили, что кто-то из ваших близких, родственников или друзей ведёт себя подобным образом то, необходимо сразу же обратиться к специализированному врачу. Иначе, токсикоман может умереть либо вступить на более опасный путь, путь наркомана, откуда ему уже намного сложнее будет выбраться.

IV НАРКОМАНИЯ

У наркомании как заболевания существует три стадии. Первая стадия — психическая зависимость. Наркотики непосредственно влияют на кору головного мозга, вызывают деградацию, то есть снижение интеллектуального, психического и эмоционального уровня. Как только человек садится «на иглу», у него прекращается всякое развитие. На героине — это один из самых сильных наркотиков опийной группы — при внутривенном введении первая стадия длится до четырёх месяцев. При переходе во вторую стадию появляется физическая зависимость, то есть «ломки». Длительность второй стадии чисто индивидуальная, но до третьей стадии распада организма — можно просто не дожить. К другой широко распространённой группе — психостимуляторов — относятся такие наркотики, как «экстази», кокаин и самый дешёвый — «винт». Здесь заболевание развивается дольше. Как правило, подростки в первой стадии наркомании стараются скрыть своё пристрастие. Но когда начинается вторая стадия, они перестают прятаться, а часто даже начинают это афишировать. Для наркоманов опийной группы характерно стремление как можно раньше выйти из дома. Как правило, утром появляется раздражительность, вспыльчивость, агрессивность. Подростка никакими силами невозможно оставить в квартире. И ещё — наркотики нарушают функции мочевого пузыря и кишечника. Выйти из такого состояния самостоятельно практически невозможно. Выжить можно, но это крайне мучительно. Страшен наркотик ещё и тем, что очень сильно влияет на память. Наркоман забывает, что уже ввёл себе дозу, и вводит снова и снова. Если у него есть в достаточном количестве наркотические препараты, он будет делать это бесконечно, пока не наступит передозировка, и человек погибает от отравления. Очень часто наркоманы со стажем оказывают давление на

неискушённую молодёжь, на своих друзей и ближайшее окружение. Часто они представляют себя в качестве «избранных», отмеченных богом людей, которые живут в особом мире, не доступном прочим. Очень часто предлагают попробовать наркотические вещества в корыстных целях, чтобы вовлечь в наркоманию и в последствии подчинить себе человека, сделать из него исполнителя преступных замыслов или источник наживы. Ведь продавцы наркотиков, как правило, сами наркотиков не употребляют. Они прекрасно понимают, чем это грозит, и берегут своё здоровье, убивая одновременно других. Ведь наркоман за дозу согласен на всё, и ему даже не важно какими методами, главное — «словить кайф». Если наркотик употребляет девушка, в 48% случаев у её потомства будут патологические заболевания, которые выявляются у детей уже до трёх лет. В 4-5 классе школы у них начинается критический период, и патологии уже не физического, а интеллектуального развития расцветают буйным цветом. А в дальнейшем такие дети больше подвержены наркомании, и их дети будут иметь отклонения уже в 100% случаев. Малыш уже с первых часов с момента рождения находится в процессе «ломки», и его очень трудно вывести из этого состояния. Каждый наркоман напоминает пассажира в поезде, потерявшем управление. Поезд всё скорее катится под уклон и совершенно ясно, что через несколько секунд он полетит под откос. Успеешь спрыгнуть — значит, уцелел, не успеешь — спасения нет. “Профилактика вредных привычек подростков: курение, алкоголь, наркотики” Здоровье человека - основной собственный ресурс каждого из нас. К сожалению, оно занимает у человека далеко и не всегда первое место. Традиционно к вредным привычкам относят: неумеренное потребление алкоголя (пьянство) и курение. В последние десятилетия в число и попала наркомания. Но, к сожалению, ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация — вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым.

ПРОФИЛАКТИКА ПЬЯНСТВА

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодёжь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни. Особого внимания заслуживает проблема пьянства среди подростков. Основными принципами побуждающими их к первому знакомству с алкоголем являются желание "быть как все" в компании друзей и просто любопытство. Большое значение в воспитании у подростка правильного отношения к алкоголю имеет семья. Пример родителей убеждает лучше всяких слов.

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ

Курение является тоже социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам. Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. По оценкам, в США на лечение болезней, связанных с курением, уходит 50 миллиардов долларов в год. Что касается курения среди подростков, то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым, т.е. имеет место подражание, лишь затем привычка

укореняется и вступают в действие факторы зависимости. Медицинская статистика сделала вывод, что подавляющее большинство курильщиков - людей недостаточно волевые. Да, они понимают, что табак вреден, соглашаются, что необходимо бросить курить, но чтобы помочь им швейцарские инженеры, создали программируемый портсигар. Он раскрывается, скажем, в первую неделю один раз в час, потом - через каждые полтора часа, а затем - соответственно часа через три-четыре. При этом из него удастся выудить лишь одну сигарету. Обмануть портсигар трудно. Он сделан так, что при попытке заполучить лишнюю сигарету механизм "обижается!!" и выходит из строя без всякой возможности дальнейшего ремонта. Итальянские умельцы предложили свое средство - газовую зажигалку с табло на жидких кристаллах и блоком логики. Цифры на табло показывают количество сигарет, выкуриваемых за день по заданному плану отвыкания и сверх него. Сообщается и дневной ритм курильщика, то есть время, прошедшее между двумя выкуреными сигаретами. Если этот срок короче запрограммированного, то на табло появляется надпись: « Не спеши». Японцы предлагают зажигалку для желающих бросить курить. Встроенное миниатюрное устройство при каждом прикуривании исполняет несколько тактов траурного марша. А одна американская фирма вмонтировала звуковое устройство в пепельницу. Когда вы гасите сигарету, прижимаете ее к дню, раздается натужный кашель с хрипом и бульканьем словно у человека, у которого от многолетнего курения заболели бронхи. Существуют различные пластыри, жевательные резинки, конфеты.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих странах мира приняли катастрофические размеры. Наркомания захватила во многих странах даже подростков. Особенностью подростковой наркомании в нашей стране стала токсикомания – изменение состояния психики при помощи бытовых химических средств (бензин, растворители, клей "Момент" и т.д.). Наряду с уже всемирно известными наркотическими препаратами за последние 10 лет во многих странах увеличилось число наркоманов, употребляющих так называемые психотропные наркотики. В этом отношении самыми опасными оказались амфетамины и глюциногены, ЛСД, не являющиеся, в отличие от других психотропных препаратов, медицинскими и представляющие исключительную опасность для человека. В основу профилактики вредных привычек подростков положен возрастной принцип, с подростками проводятся беседы о вреде курения, алкоголизма, наркотиков. Более с старшими детьми ведутся беседы о свойствах наркотиков их влиянии на организм. В беседах с младшими детьми идет ориентировка на здоровый образ жизни. В работе с подростками стараюсь сформировать у учащихся четкие представления о наркомании как о тяжелом, порой неизлечимом заболевании, быстро приводящем к смерти. Особое внимание уделяется вредному действию наркотических и токсических средств на психику и механизмах формирования физической зависимости. Подросток в силу психологических особенностей лучше воспринимает наглядные способы пропаганды. Любые откровенно назидательные формы, поучения он встречает скептически, как посягательство на свободу, попытку «влезть в душу». Проблема крупным планом, или Курильщику на заметку:

В колониях детских и детских домах

Судьбы разбитые схожи.

Потому что папа все пил, часто мама пила,

Пили дедушка с бабушкой тоже.

Алкоголь, алкоголь всем несет только боль.

Жизнь детишек на муки похожа.

В семьях, папа где пьет, часто мама с ним пьет,

Где пьют дедушка с бабушкой тоже.

И идет над страной стон глухую волной,

Детский плач, на мольбу похожий.
Прсят папу: “Не пей!”, просят маму: “Не пей!”.
Прсят дедушку с бабушкой тоже.
И тогда лишь спокойна ребячья душа,
Детство тоже на сказку похоже,
Когда папа не пьет, когда мама не пьет,
Не пьют дедушка с бабушкой тоже.

Можно говорить о своей любви к Родине, ратовать за перемены, которые изменяют нашу жизнь в лучшую сторону, но если при этом позволять себе употреблять алкоголь или курить, или то и другое вместе, то это будет не искренне, фальшиво. В старые времена отношение к алкоголю и курению было принципиальным, негативным, хотя питейные пропагандисты и питейная индустрия продолжают упорствовать и доказывать, что веселье в России всегда обеспечивалось «питьем». Наши предки прекрасно понимали, какая угроза генофонду нации таится в алкоголе, табаке и других наркотиках. Обращая внимание на современную статистику рождаемости, продолжительности жизни и смертности, мы отмечаем ужасающие результаты: огромный процент неполноценных детей, продолжительность жизни мужчин в среднем 59 лет, а по некоторым регионам России - 54 года, в то время как в США - 73 года. Женщины пока у нас живут дольше, в среднем 63 года. Современные исследования ученых-генетиков доказали влияние алкоголя и курения на программу воспроизводства рода человеческого. При курении и употреблении алкоголя блокируется центр, отвечающий за эту программу. Причем удар наносится в основном на последующие поколения. В прошлые века в старорусских общинах курильщикам разрывали ноздри в наказание и как предупреждение девушкам, желающим вступить в брак, что здесь потомство может быть испорчено. А если девушка курит или пьет, то угроза рождения нездорового, ущербного ребенка возрастает в несколько раз.

Многие возражают, что «культурно» пить можно и даже необходимо и полезно для здоровья, что курение дорогих «защищенных» сигарет снимает напряжение ... Как это обстоит в действительности, можно рассмотреть с медицинской точки зрения. Алкоголь, никотин, попадая в кровь, начинают взаимодействовать с эритроцитами, которые переносят кислород от легких к тканям, а углекислый газ в обратном направлении. Алкоголь как хороший растворитель удаляет защитный слой (смазку) внешней поверхности эритроцитов, снимает электрическое напряжение с нее, при этом красные кровяные клетки начинают слипаться друг с другом, образуя более крупные по размерам шарики. Их размеры нарастают с увеличением количества выпитого алкоголя, количества выкуриваемых сигарет или принятого наркотика. Они-то и образуют тромбы в капиллярах кровеносной системы, в результате чего нарушается кровоснабжение отдельных участков головного мозга, половой и других систем человека. Восстановление обратимых последствий от применения 100 граммов водки может наступить при благоприятных условиях за 2-3 года, от употребления никотина – не менее 1 года.

Как говорит наука, истинный возраст человека определяет не паспорт, а состояние кровеносной системы. Можно одряхлеть и скиснуть в 30 лет и быть вполне работоспособным в 100 лет. Сосудов в организме много, около 100 тыс. км, ими пропитано буквально все наше тело, каждая клеточка имеет свой капилляр. У сосудов три главных врага. Первый враг – это табак, второй – алкоголь, третий – стрессовые состояния (к ним относятся тяжкая обида, злобная зависть, страх, ревность и т.д.). Эти враги буквально истощают наше тело и ведут к форсированному увяданию организма, потере силы, работоспособности и к половой слабости.

Синдром похмелья – не что иное как процесс удаления из головного мозга погибших клеток, когда для этого в коре головного мозга создается повышенное давление за счет усиленного притока мозговой жидкости. И фактически происходит «промывание» головного

мозга. Отсюда и жажда... Принимающий алкоголь накануне на следующий день в буквальном смысле «мочится своими собственными мозгами». Со временем поверхность мозга начинает напоминать войлочную поверхность, начисто иссеченную молью. В современных условиях проблема наркомании, СПИДа занимает умы многих ученых, общественных и государственных руководителей. Буквально каждого руководителя прямо или косвенно коснулся этот вопрос. Чумой XX века назван этот вопрос, и с ним мы вошли в XXI век. Особую тревогу в нашей республике вызывает распространение «жесткого» вида наркотиков (героин, марихуана). Если мы с вами не задумаемся и не вступим в жестокую схватку с алкоголем и табаком, будущие поколения нам этого не простят.

Всем: взрослым и детям, начальникам и рабочим, депутатам и сенаторам, всем надо понять – беда начинается с первой рюмки и с первой сигареты