



## ОПАСНЫЕ ПОВОРОТЫ АЛКОГОЛИЗМ И КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРЕВРАТНОСТЕЙ СУДЬБЫ

### Детские ошибки

Все мы родом из детства. И неизвестно, какая из ошибок на мое не мечтал его вернуть. Как поется в песне: "Детство, детство, ты куда спешишь? Детство, детство, ты куда летишь?" Но в детстве наша жизнь вовсе не представлялась нам такой уж приятной и волшебной. Взрослая же виделась сказочным, дивным садом, где на деревьях заманчиво покачиваются бесчисленные запретные плоды. Как же нам хотелось быстрее вырасти и дотронуться до каждого ядовитого яства!

Никто не застрахован от ошибок. Даже таких, которые влияют на всю дальнейшую жизнь. Большинство людей совершают свои СЕРЬЕЗНЫЕ ошибки подростковом возрасте, когда еще нет жизненного опыта, а желания и страсти переполняют до краев.

Когда же наши дни детства завершаются, нам хочется "всего и сразу". Что же может быть сложнее запретного плода? И никто, наверное, и не пытается остановить подростков в такое время.

### Проблема алкоголизма

На наш суровый век даже такая, казалось бы, вороплая и бледная, как алкоголизм, способна и подстроить в России спиртное, как правило употребляется в виде "ударной дозы", большое количество; отвратительное качество; да за короткое время. Алкогольная зависимость - бич нашего общества. Да еще в последнее время болезнь стала молодеть.

На нашем провинциальном городе это явление стало реальностью. Если вечером выйти на улицу (особенно в последние дни рабочей недели, предпраздничные и праздничные дни; "дни зарплаты и аванса"), то насмотритесь такого, что острый впечатлений остается надолго. Но что особенно вызывает "холодок по спине", так это то, что молодых людей лет 14 - 20-ти все чаще можно встретить в подпитом состоянии.

Подросток, впервые закурив сигарету, выпил стакан спиртного, не предполагает, что это может быть началом карьера. В будущем восторг. Это же такой "кайф"! Звуки, словно из другой планеты, все видится в радужных красках... И думается: "Какое блаженство!"

Всё это приводит к тому, что действительность незаметно ускользает от подростков, и они оказываются в нереальном мире. Которого, увы, не существует! Сильные считают, что это должно попробовать каждый! Ведь я же человек, я силен! А что же для других? Для других этих "слабостей" становится надолго единственным миром. Расплата за который - ЖИЗНЬ.

Довольно скоро весь этот благоухающий розовый сад вдруг исчезает, куда-то проваливается. Все планы, мечты рушатся. А вокруг - пустота. Страшная вечная пустота. Душа человека, его внутренний мир тоже рушится, а жизнь становится просто невыносимой.

Виноват, конечно же, не только он один, а виноваты все мы: друзья, родители, педагоги, да и общество в целом. Виноваты, безусловно, потому что не берегли, не предупредили, не напомнили.

Хорошо, если человеку помогут первые очереди дома и приложат к этому лимон нечеловеческих усилий. А если нет? Что тогда?

В Саранске для таких подростков существует "Реабилитационный центр". Органы социального обеспечения совместно с детской коммиссией проводят плановые и неплановые мероприятия. Работа ведется серьезная. И, надо сказать, дает свои положительные результаты.

### Вечная спираль, и как из нее выбраться

Все развивается по вечной жизни спирали. И то, что вчера казалось черным, сегодня кажется белым. Однако я верю, что смутные времена пройдут.

За эти два с лишним года новогодние тысячелетия наверное полились

иных жизней будет счастливой. Они научатся отдавать добро от зла, повинуясь внутреннему голосу морального закона.

### Как избежать таких превратностей судьбы?

Каждый хочет прожить долгую жизнь и не болеть. Ведь на продолжительность жизни и здоровье человека влияет множество факторов. Некоторые из них поддаются нашему контролю, например, загрязнение окружающей среды, природные катаклизмы и несчастные случаи. Но часто люди сами сокращают свою жизнь или бездумно тратят свое здоровье на сомнительные сиюминутные удовольствия, за которые потом придется расплачиваться плохим самочувствием, болезнями и преждевременной старостью.

На мой взгляд, здоровый образ жизни - вот рецепт успеха и счастья. В наш прогрессивный век в моду вошли выражения: "идеальная фигура", "здоровый образ жизни". Всего этого пытаются достичь современный человек любыми способами.

### Технологии (?) влияние рекламы

Зачастую мы подвержены действию "любимой" рекламы, приходящей в заблуждение от многочисленных определений и трактовок, которые слышим каждый день. Кому же верить? Как быть?

Ну, с идеальной фигурой проще, т.к. про нее-то, наверное, знает каждый ребенок: высокая женщина, с подтянутым животом, красивой грудью, стройными ногами (короче, 90/60/90); мужчина - мужественное лицо и атлетическое телосложение.

Достигается же этот "божественный вид", по словам рекламы, "эффективными тренировками", при помощи таблеток (в этом случае вы не подвергаетесь себе физическим нагрузкам, а просто дождитесь пока подействует "желанная таблетка"), хотя подействует ли она?

### Борьба за здоровье

"Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья" - точно подметил Артур Шопенгауэр. Наш организм - сложная саморегулирующаяся система, способная справиться с множеством проблем без вмешательства врачей и без медицинского лечения.

"Правильно питаться и периодически очищать свой организм", - говорит Г. Малахов, - залог утраченного здоровья".

Физическая активность - это тоже основа здоровья. На свете нет людей, которым нельзя было бы заниматься спортом. Важно правильно подобрать нагрузку, выбрать подходящий вид спорта. Самое главное - выбирать оптимистическое отношение к жизни.

А что же относится к "полноценному отдыху"? Нужно уметь избавляться от усталости, избавляться от бессонницы, учиться спрашиваться с напряжением и расслабляться. В этом помогут и баня, и массаж, и туризм.

Все перечисленное выше поможет отказать от тех вредных привычек, которые портят нам жизнь. Неумеренное употребление алкоголя, курение, и тем более наркотиков делают бессмыслицами все меры по оздоровлению организма. На нашем самочувствии скаживаются также неправильное питание, отсутствие физических нагрузок, стрессы повседневной жизни и недостаток положительных эмоций.

Чтобы эта система бесперебойно работала долгие годы, необходимо поддерживать ее в хорошем состоянии, внимательно относиться к собственному здоровью ивести активный образ жизни.

Человек, решивший вести здоровую жизнь, должен хорошо знать и разбираться во всех его компонентах. Упустив мельчай, вы не достигнете желаемого результата.

Давайте же придерживаться здорового образа жизни во всем!



Кто сейчас (да, именно сейчас) добровольно идет отдавать свой гражданский долг, глупый вопрос...

Многие мои друзья напрямую говорят, что желания послужить "краснознаменной" не возникает. Действия откуда ему взяться, если ежедневно на голову сыпется такой "информационный мусор": типа в армии тот, кто не сумел "закоснеть", или у кого денег не хватило. Но, друзья мои, как поется в песенке: "ШКОЛА - ЭТО ШКОЛА КАПИТАНОВ, ТАМ Я НАУЧИЛСЯ..." (ну, дальше перечислять не буду). Самы как-нибудь догада-

ются, что сейчас состоялось совещание, посвященное итогам осеннего призыва в армию и разработке основных направлений призыва предстоящего.

Проблема актуальна: и напряженная обстановка в мире, и "желание" отдать свой гражданский долг Родине все меньше и меньше привлекает молодых людей на службу Отечеству. Да, именно проблема, которая сегодня остро стоит перед восемнадцатилетними. Вдумайтесь, осенью 2002 года призвались 572 человека, а служить отправились лишь 110. Согласитесь, не густо! И так и положение по всей стране.

Так уж исторически сложилось, что сильному государству нужна

сильная армия. Ну, никак без этого! Как поддержать авторитет, а иногда и нагнать страх на врагов.

Из всех призывающих лишь 20% имеют высшее образование

среднее техническое. Поэтому особенно остро стоит вопрос об интеллектуальности нашей армии. «У нас армия рабоче-крестьянская», - напрямую говорит военный комиссар Рязанской области полковник С.П.Сорокин.

Каждый третий призывающий не

может проходить службу из-за состоянию здоровья. В 2002 году这么说 23 человека.

### Уровень нервно-психической устойчивости

Настроивает и нервно-психическое состояние состояния призывающих: многие склонны к садизму, алкоголизму, сико- и наркомании. Опять проблема: в ряды военных сил частенько проходят козявисимые и ВИЧ-инфицированные граждане, так как в состав призывающих комиссарами наложены нерологи не входят. В 2002 году один призывающий возвращался из-за диагноза оружейных сил с диагнозом

Призыв с 1 апреля по 30 июня - весенний призыв.

## Мальчишки и девчонки.

Весь "изюм" рассматриваемой работы проявляется в том, что родители, заводя шарманку времени их молодости, с настоящим, то есть со временем, в котором проходят наши молодые. Но к чему все это? Ведь раньше было все совсем по-другому, люди были другие, жили, общались, развлекались. Но ведь не зря говорят, что запретный плод всегда сладок, и если они говорят белое, мы обязаны съесть его, иначе, мы обижаемся. Скажем черное, ну, или, по крайней мере, подумаем. Это свидетельствует не об управстве, а о том, что способ самовыражения, желание доказать, что мы тоже, что-то знаем, что у нас есть свое собственное мнение. Не одобряя сейчас нашей самостоятельности, они не хотят помнить о своей. Просто необходимо доказать, что мы тоже можем быть самостоятельными. Взаимное доверие. Скольких трудностей можно будет избежать. Нужно идти всегда навстречу другим, и родителям тоже нужно понять, что у них огромный жизненный опыт, поэтому уважение к ним необходимо.

### Литературная гостиная

Сколько слов необходимо, чтобы проститься?

Мы сейчас с тобою далки. Хватит и минуты, чтобы

влюбиться

И лежач в душе все огоньки. Телефонные звонки, обятия, поцелуй:

Все что было, можно позабыть.

Если можешь, вспоминай, ревнуя,

Если нет, могу тебя простить.

Мне тебя так часто не хватает

Я привыкла, не моя вина.

И в душе отчаянно горает

Однокака теперь уже звезда!

### Спорт

## Волейбольное первенство

На прошлой неделе состоялось первенство по волейболу среди учебных заведений МО Рузаевка. Как видите, наиболее удачно выступила команда юношей и девушек приреченской средней школы.

### Юноши:

I место: Приреченская средняя школа

II место: училище №25

III место: школа №9

### Девушки:

I место: школа №8

II место: школа №4

III место: Приреченская средняя школа

● Спортивные мероприятия

МУП МО Рузаевка "Молодежный центр" предлагает услуги дискотеки на свадьбы, торжества и т.д. Справки по телефону 2-14-7