ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат, которую мы будем отмечать в ближайшее время, установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СИГАРЕТЫ

Всем давно известно о вреде курения. Табачный дым оказывает пагубное влияние на организм и никакого положительного эффекта курение не приносит.

Рано или поздно в организме курильщика происходят некоторые изменения, причём не в лучшую сторону. Часто начинают появляться различные заболевания, с которыми человеку предстоит бороться самостоятельно. К тому же негативное действие табачного дыма на организм нельзя свести к минимуму, так как в нём содержится большое количество вредных веществ.

Многие люди не отдают должного внимания проблеме курения, считая, что выбор всегда за человеком. Однако не многие задумываются о том, что не только курящий человек приносит вред себе, но и оказывает отрицательное воздействие на других людей, поскольку пассивное курение не менее вредно для организма человека. Работающие в сфере развлечений чаще других заболевают онкологией, так как находятся в постоянном табачном дыме. Кроме того, доказано, что нахождение в прокуренном помещении на протяжении одного часа равносильно выкуренным четырём сигаретам.

Табачный дым имеет свойство оседать на одежде и окружающих предметах мебели и интерьера, и его непросто вывести. Для того чтобы комната достаточно проветривалась, недостаточно просто открыть окно или включить вентилятор. Только некоторая часть сигаретного дыма способна выветрится, однако остальная его часть всё же окажет влияние на здоровье.

Курильщика легко определить по нездоровому виду, коже жёлтого оттенка и неприятному запаху изо рта. Табачный дым вмещает в себя несколько тысяч химических веществ, которые при попадании в организм человека способны вызвать различные заболевания: от простых воспалений до онкологии.

Статистика сообщает, что каждая десятая женщина в России – курит, а 50-60% мужчин заядлые курильщики. Несмотря на усилия здравоохранительных организаций, не так уж много людей бросает курить, не помогает даже риск смерти: курение и заболевания, которые оно вызывает, каждый год убивают около миллиона россиян. Это куда больше, чем от СПИДА, аварий на дорогах или употребления тяжелых наркотиков.

Хочется надеяться, что хотя бы кто-то, прочитав данную заметку о вреде курения, навсегда откажется от пагубной привычки во имя своего здоровья и здоровья близких.

Зоя БАХОТСКАЯ, медсестра наркологического кабинета Краснозоренской ЦРБ

ВНИМАНИЕ!
4 ИЮНЯ
В РДК С 9 ДО 16 ЧАСОВ
СОСТОИТСЯ
ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА ТОВАРА
СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА—ОТ 150 РУБЛЕЙ;
ДЕТСКИЕ КОМБИНЕЗОНЫ ЗИМА-ОСЕНЬ; ДЕТСКИЙ И ВЗРОСЛЫЙ ТРИКОТАЖ;
ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ;
ПОЛОТЕНЦА;
ТЮЛЬ—130 РУБЛЕЙ ЗА 1 МЕТР;
НОЧНЫЕ ШТОРЫ—250 РУБЛЕЙ ЗА 1 МЕТР; И МНОГОЕ ДРУГОЕ.
БОЛЬШОЙ ВЫБОР ОБУВИ
Приходите, ждем вас! ИП Иванов. г. Брянск

ГАЗПРОМ
ГАЗОРАСПРЕДЕЛЕНИЕ
ОРЕЛ

Внимание: месячник безопасности!

Акционерное общество «Газпром газораспределение Орел» напоминает потребителям, как безопасно использовать газовые приборы в быту

5 шагов безопасности

Если в вашем доме пахнет газом:

1 **Закройте все краны** у газовых приборов;

2 **откройте все двери** и окна;

3 **покиньте помещение** и выйдите на свежий воздух;

4 затем **позвоните в газовую службу** (телефон 04);

5 **не включайте в помещении электроприборы**, телефоны, зажигалки, спички – открытый огонь и искры могут стать причиной взрыва.

Всегда на «5»!

Запомните их и, возможно, это спасет вашу жизнь!

Реклама

СБЕРЕЖЕНИЕ НАЦИИ

НЕТ—НАРКОТИКАМ!

Наркотики давно стали одной из самых серьезных проблем в современной жизни.

Наркомания - глобальная проблема, которая с каждым новым днем поглощает все больше человеческих судеб. Эта болезнь, рушит в человеке личность, превращая его в зомби, с одной лишь потребностью - раздобыть новую порцию наркотика, с целью уйти от реальности в свой собственный мир иллюзий.

Для того, чтобы стать наркоманом, достаточно всего лишь один единственный раз попробовать наркотик. Как правило, у большинства попробовавших наркотик через какое-то время появляется желание еще раз погрузиться в наркотическую эйфорию. Все это постепенно начинает превращаться в замкнутый круг, выход из которого ограничен очень узкими рамками зависимости. Все начинается, как правило, с,казалось бы ,безобидного предложения кого-нибудь из знакомых, друзей попробовать наркотик. Первое знакомство с наркотиком может произойти в школе, институте, дворовой компании. Среди тех, кто пробует наркотик первый раз, бытует мнение, что они смогут вовремя остановиться. Но мнение это ошибочно. Начинаются проблемы в семье, учебе, работе, во взаимоотношениях с окружающими. И остановиться, взять себя в руки оказывается очень непросто. Самый верный способ избежать плачевного исхода - сказать «нет» в самом начале, когда предлагают попробовать первый раз.

Наркотики отражаются на всём, что существует в жизни человека. На отношении человека с самим собой, с членами его семьи, с друзьями и просто знакомыми, на целях и устремлениях, способности решать проблемы и добиваться успеха и на всём остальном. Важно понимать, каким образом действуют наркотики, какой они приносят вред. Наркотики действуют таким образом: во-первых, они стимулируют работу организма, так как когда человек принимает наркотик, срабатывает защитный механизм и тело стремится избавиться от него, ускоряя свою работу. Человек чувствует подъем, прилив энергии, его настроение повышается, и естественным желанием становится повторить этот опыт. Но происходит еще кое-что, не заметное обычному наблюдателю. Наркотик убивает витамины, которые выполняют в организме важные функции. К примеру, витамин С отвечает за иммунитет, витамины А и D – за состояние кожи и волос, витамин В1 – за мыслительные процессы. Минеральное вещество магний помогает нервным клеткам проводить нервные сигналы и результатом этого является то, что мы можем чувствовать (вкусы, запахи, осязательные ощущения, то, что мы видим, и т.п.), кальций отвечает за состояние зубов, костей и ногтей. С каждым разом витаминов и минералов в организме становится меньше, снижается иммунитет, человек начинает болеть, чувствовать усталость и депрессию, его мыслительные функции и сообразительность значительно снижается. Настроение портится и становится всё хуже и хуже, пока от эмоций, желаний и интереса не останется и следа, за исключением единственного - принять еще наркотика. К этому вынуждают боль и депрессия. Человек начинает скрывать то, что он принимает наркотики, начинает лгать и выкручиваться, идет на преступления и совершает нечестные поступки. Он вовлекает в наркоманию своих друзей.

Наркотики – это медленный способ самоубийства. «Нет– наркотикам»–этот тот девиз, который спасает жизни и судьбы.

Лариса ЖУРАВЛЁВА, инспектор ПДН

ПРОКУРОРСКИЙ НАДЗОР

НАРУШЕН ЗАКОН

По результатам проведенной прокуратурой района проверки исполнения органами и учреждениями системы профилактики законодательства, направленного на обеспечение прав детей из семей, относящихся к категории семей социального риска, прокуратурой района в истекшем периоде 2015 года выявлено 21 нарушение законодательства (неполнота реализации муниципальных программ, ненадлежащая профилактическая работа с семьями социального риска) связи с чем, в адрес органов системы профилактики внесено 10 представлений.

Ирина АЛДОШИНА, заместитель прокурора района

СЛУХовые АППАРАТЫ
по **старым ценам** от 5000 до 14000 руб.
ВЫЗОВ СПЕЦИАЛИСТА по городу и району 8-912-85-25-719
РАССРОЧКА до 6 месяцев. При себе иметь паспорт.
2 июня с 10.00 до 11.00
Дом Культуры
ул. Ленина, 9 (Красная Заря)
гарантия на цифровые аппараты 2 года
Товар сертифицирован ИП Шамитова С.Г.
Реклама
Св-во № 305184129000010, выд. ИФНС г.Ижевск
Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

Администрация Покровского сельского поселения скорбит по поводу смерти ветерана труда **Косолаповой Валентины Васильевны** и выражает соболезнование родным и близким покойной.

Постояльцы Протасовского Дома ветеранов выражают искреннее соболезнование специалисту по социальной работе Василевой Лидии Андреевне в связи с постигшим ее горем—смертью **матери**.

ЦСОН Краснозоренского района выражает искреннее соболезнование специалисту по социальной работе Протасовского Дома ветеранов Василевой Лидии Андреевне в связи с постигшим ее горем—смертью **матери**.

ЦСОН Краснозоренского района искренне соболезнует сторожу Протасовского Дома ветеранов Косолапову Николаю Николаевичу в связи с постигшим его горем—смертью **матери**.

Красная Заря

ГАЗЕТА КРАСНОЗОРЕНСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УЧРЕДИТЕЛИ:
Автономное учреждение Орловской области «Редакция газеты «Красная Заря», администрация Краснозоренского района Орловской области

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Орловской области

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ57-00140 от 26 октября 2010 года

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР С.С. БАКУЛИНА

ТЕЛЕФОНЫ:
редактор, компьютерный отдел— **2-13-46**
корреспонденты — **2-11-63**
бухгалтерия— **2-15-64**

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:
303650, Орловская область, п. Красная Заря, ул.Ленина, 12.

E-mail:
kzrsmi@smi.orel.ru

Письма читателей используются по усмотрению редакции и авторам не возвращаются. Мнение авторов публикуемых материалов не обязательно совпадает с мнением редакции. Авторы несут ответственность за точность и достоверность цифр, фактов, цитат, любых других данных. Объявления, поздравления, реклама печатаются на платной основе

Отпечатано в АО «Типография «Труд». 302028, г.Орел, ул.Ленина, 1.

Выходит по пятницам
Подписной индекс 53219
Подписано в печать 28. 05. 2015 года
по графику—в 14 часов
фактически—в 14 часов
Объем 2 п. л.
Офсетная печать
Тираж 1502
Заказ №1481