



www.les-sfu.ru

032100  
 050100  
 050201  
 050202  
 050203  
 050300  
 050301  
 050303  
 050700  
 050703  
 050706  
 050708

Лесосибирский  
 педагогический  
 институт

филиал

Сибирского  
 федерального  
 университета

Министерство образования и науки Российской Федерации

**Сибирский федеральный университет**

**Лесосибирский педагогический институт -**

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения  
 высшего профессионального образования  
 "Сибирский федеральный университет"



# Электронная газета

*АВВ-филиал СФУ*



010100 010100  
 031000 031000  
 032100 032100  
 050100 050100  
 050201 050201  
 050202 050202  
 050203 050203  
 050300 050300  
 050301 050301  
 050303 050303

Студенты, являясь частью общества, в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией. Многие студенты вынуждены покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии или снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Интенсивность современного учебного процесса, связанная с ростом учебных нагрузок, которые в свою очередь сопровождаются снижением физической активности, также неблагоприятно влияет на здоровье студентов.

Какова роль вуза в формировании здорового образа жизни у будущих специалистов?

Кафедра современного естествознания



## ТЕМА ВЫПУСКА: За здоровый образ жизни!

### Россия впереди планеты всей

Изучение феномена здорового образа жизни сегодня как нельзя более актуально, поскольку, по данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, его вклад в итоговые показатели здоровья населения составляет около 70%, тогда как другие факторы - наследственность и состояние развития медицины - определяют здоровье лишь на 30%, вместе взятые. В то же время, не секрет, что Россия по основным показателям здорового (а точнее - нездорового) образа жизни радикально отличается в худшую сторону не только от развитых, но и от многих развивающихся стран. По разным данным, от 60 до 65% среди российских мужчин и от 17 до 25% женщин курят. Две трети 13-16 летних российских подростков имеют опыт курения и 35% курят регулярно. Потребление алкоголя в России, по официальным статистическим данным, составляет около 10 литров в пересчете на чистый спирт на взрослого человека в год, при этом по различным оценкам еще около 5 литров - незарегистрированное потребление. Это почти в 2 раза превышает уровень, признанный экспертами ВОЗ относительно безопасным (8 литров). В современной России злоупотребление алкоголем приводит к преждевременной смерти около полутора миллиона человек, а курение - от 330 до 400 тыс. человек ежегодно. Около половины взрослого населения страны имеет избыточный вес, что в подавляющем большинстве случаев является показателем неправильного питания и недостаточной физической активности.

### Что это - здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - совокупность разумных способов жизнедеятельности человека, социальной группы, общества в целом. Здоровый образ жизни имеет своей целью не просто сохранение и укрепление здоровья, но такую осмысленную его трату, которая сама стимулирует становление потенциала здоровья. Здоровый образ жизни человека заключается в его активной позиции в поисках смысла жизни, в способности к изменению установок сознания по отношению к здоровью и жизни, в творческом подходе ко всем видам жизнедеятельности, в целенаправленной работе над собой, в индивидуализации процессов обучения, труда, спортивной тренировки, гармонизации [1].

1. Гулина М.А. Словарь-справочник по социальной работе. М., 2010. - 400 с.

**Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.**

**Деньги - медь, одежда - тлен, а здоровье - всего дороже.**

**Жив - здоров, ни горелый, ни больной. На нем хоть воду вози.**

**Здоров буду - и денег добуду.**

**Здоровому все здорово.**

## Анализ анкет наших студентов

### Здоровье

**Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.  
(А. Гришин)**



Мы опросили студентов нашего вуза в возрастной когорте от 18 до 22 лет, в нем участвовали студенты ФМФ и студенты ФФ (всего 37 респондентов) из них 60% - девушки, 40% - юноши. Опрашивались студенты 1, 3, 4, 5 годов обучения. Подавляющая часть - 84% выборки - попали в интервал от 18 до 21 года включительно. Практически все учатся на бюджетных местах. Почти 30% опрошенных сочетают учебу с работой. Анкета исследования содержала 25 вопросов, касающихся вредных привычек, питания и физической активности, здоровья, а также разнообразных характеристик респондента - семьи, учебы, места жительства, наличия работы и т.п.

70% наших респондентов считают, что ведут здоровый образ жизни, 30% склоняются к мысли, что их образ жизни скорее нездоровый. Однако занимаются физическими упражнениями 2-3 раза в неделю или чаще всего 62% опрошенных, 5% занимаются физкультурой только раз в неделю, 33% - реже одного раза в неделю.

Студенты мало двигаются - 50% респондентов ходят пешком в среднем от 30 минут до 1 часа в день и меньше (не считая юмористических ответов о том, что ходят 8-10 часов день(!), а таких было 8%). 46% опрошенных спят в среднем 6 и менее часов в день. Признались, что курят 3% студентов (почему думаем, что не сказали правду: 47% ответили, что подвергаются воздействию пассивного курения и 90% отметили, что в их окружении есть курящие люди. Кто же эти курящие, которые «окуривают» наших студентов? Родные? Их, курящих родственников - 54% у опрошенных).

50% студентов хотя бы время от времени употребляют спиртные напитки, 32% из употребляющих - девушки. 20% питаются 2 раза в день и меньше, а в перерывах между едой отдают предпочтение конфетам и шоколаду, бутербродам, и лишь потом - овощам и фруктам. Неудивительно, что уже в этом возрасте проявляется проблема избыточного веса, которую отмечают 18% опрошенных.

Существенное воздействие и на привычки, и на здоровье оказывает окружение. 37% студентов отметили, что в их семье есть пьющие родственники

**Гимнастика**

Вдох глубокий, руки шире,  
 Не спешите – три-четыре!  
 Бодрость духа, грация и пластика!  
 Общеукрепляющая,  
 Утром отрезвляющая,  
 Если жив пока еще, – гимнастика!  
 Если вы в своей квартире,  
 Лягте на пол – три-четыре!  
 Выполняйте правильно движения!  
 Прочь влияния извне –  
 Привыкайте к новизне,  
 Вдох глубокий до изнеможения!  
 Высоцкий Владимир



Парни и девочки с физмата – лучшее украшение любого мероприятия о здоровом образе жизни



**Случайное стихотворение**

Я приезжий, потому в общежитии живу.  
 В комнате – пять человек, ходим только на ночлег.  
 Свет у нас всю ночь горит, тот – читает, этот – спит.  
 На столе звенит посуда, за стеной сосед храпит.  
 Дух коммуны здесь витает – все общественным бывает:  
 Книга, флэшка и расческа, ноутбук, конспект и ложка.  
 Галстук Вася попросил, Коля деньги одолжил.  
 В холодильник что кладу – завтра это не найду!  
 Кто-то съел – какая жалость! Я беру, что мне досталось.  
 В институт с утра бегу - там хоть выспаться могу.  
 Муха тихо лишь жужжит, лектор что-то говорит.  
 Здесь уют и благодать – может, здесь и ночевать?



На физмате в любую минуту тебя оздоровят ....

**ЕСТЬ РЕШЕНИЕ!**

Существует несколько подходов к решению проблемы формирования здорового образа жизни у студентов.

1. Получение студентами в процессе обучения объективной информации об изменениях своего физического и функционального состояния здоровья.
2. Овладение студентами опытом формирования ЗОЖ, развитие у них способности к осмыслению результатов своей деятельности и деятельности другого - сокурсника, ученика, человека.
3. Преднамеренно создаваемые в учебном процессе и спонтанно возникающие проблемные ситуации, разрешаемые студентами по критерию ценностей здоровья, здорового образа жизни.
4. Совместная деятельность всех преподавателей вуза по актуализации и реализации ЗОЖ.



## О КУРЕНИИ В КАРТИНКАХ



## ПОЗНАКОМИМСЯ С ИССЛЕДОВАНИЯМИ: ПОЧЕМУ КУРЯТ СТУДЕНТЫ?

Одним из этапов оценки статуса курения является оценка мотиваций к курению, которая позволяет выявить факторы, способствующие курению. На кафедре нормальной физиологии Кемеровской медицинской академии было проведено исследование изменений показателей мотивов курения по шкале Хорна у студентов - 192 юношей и 165 девушек в возрасте 19-21 лет. Оценивали следующие мотивы: I - стимулирование, взбадривание от лени; II - удовольствие от самого процесса курения; III - желание расслабиться; IV - снятие напряжения; V - неконтролируемое желание закурить; VI - привычка - рефлекс. Исследование было проведено в декабре (зимой), апреле (весной), июле (летом), октябре (осенью). Все параметры ранжировали в баллах.

Выяснилось, что у юношей, как и у девушек преобладает 4-я причина курения (снятие напряжения), которая достоверно выше других мотивов курения. Выражена и 5-я причина у юношей, а также 2-я и 5-я - у девушек. Минимальное значение у девушек и юношей имеет 6-й мотив курения (привычка). Достоверно различима у юношей и девушек только выраженность 3-го мотива курения.

Учитывая, что у студентов 1-2 курса идет период адаптации к смене быта, интеллектуальным, психоэмоциональным нагрузкам, и курение в данном случае является источником положительных эмоций и тем самым защищает от стресса, трансформируясь в материально-биологическую потребность. Но курение у большинства студентов еще пока не становится рефлексом - привычкой (минимально значение 6-го мотива), что может способствовать более успешному проведению коррекции табакокурения. Эти особенности очень важны для поведения педагогических воздействий на курящих студентов.

Перминов А. А. ПОЧЕМУ КУРЯТ СТУДЕНТЫ? // Успехи современного естествознания. - 2005. - № 3 - стр. 46-47

## Результаты социологического исследования по вопросам курения студентами и преподавателями высших учебных заведений Красноярского края

Уровень курения в России - один из самых высоких в мире. В России курят 63 % мужчин, и это один из самых высоких показателей. Уровень курения среди женщин постоянно растет. Если в 1992 г. курили 7,0 % женщин, то в 2008 г. уже 19,0 %. По подростковому курению Россия также на одном из первых мест в мире. Две трети (66,0 %) 13-16 летних российских подростков имеют опыт курения и 35,0 % курят регулярно.

Результаты социологического исследования среди жителей Красноярского края - студентов и преподавателей ВУЗов г. Красноярска, показали, что 74,2 % респондентов не курят, в том числе так ответили 69,8 % студентов и несколько больше - 80,3 % преподавателей. Курят 24,8 % опрошенных респондентов. При этом курят постоянно 15,3 % от всех опрашиваемых и большая часть - 17,5 % это студенты (12,1 % - преподаватели). Курят иногда - 9,5 % студентов и преподавателей (11,4 % и 6,8 % соответственно). Среди студентов и преподавателей ВУЗов г. Красноярска основной причиной, заставляющей курить в настоящее время, в 36,6 % случаев указано - «втянулся, не могу бросить»; студенты, давшие такой ответ, составили 36,3 %, преподаватели - 37,3 %. Другой причиной, заставляющей их курить, 30,6 % опрошенных указали «нравится», в том числе такой ответ дали 29,4 % студентов и 33,3 % преподавателей. За компанию курят 13,1 % студентов и 13,3 % преподавателей.

Большинство курящих студентов и преподавателей считают, что курение вредно для здоровья - 89,7 % (91,9 % студентов, 85,3 % преподавателей); 4,3 % из них так не считают (5,0 % студентов и 2,7 % преподавателей); а 4,3 % указали в ответах, что не знают о вреде курения (1,9 % студентов и 9,3 % преподавателей).

49,4 % курящих (60,0 % студенты и 26,7 % преподаватели) ответили, что начали курить в подростковом возрасте (15-17 лет), причем практически в равных долях мужчины и женщины (49,6 % - мужчины, 46,0 % - женщины); в 18-20 лет начали курить 11,9 % студентов и 32,0 % преподавателей, при этом доля женщин, начавших курить в этом возрасте, составила 24,0 %, мужчин - 14,1 %. В детском возрасте (6-14 лет) начали курить 18,1 % студентов и 4,0 % преподавателей, при этом доля мужчин, начавших курить в этом возрасте, составила 20,0 %, а женщин - 5,0 %.

Мониторинг управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Красноярскому краю  
<http://24.rospotrebnadzor.ru/directions/InfAnMat/62237/>

## СТУДЕНТ, ЗАБЕЙ НА СИГАРЕТУ! ИЛИ 20 СОВЕТОВ КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Все зависит от Вас.
2. После того как Вы прочтете этот список, сядьте и напишите свой, переработанный в соответствии с Вашими чертами характера и особенностями.
3. Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения). Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.
4. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить.
5. Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Подготовьте свой мозг к «первому дню Вашей новой жизни».
6. Поговорите с Вашим врачом по поводу отказа курить. Поддержка и направленность, полученные от врача - проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.
7. Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами
8. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот.
9. Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком. Во время дыхательных упражнений п.8 Вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями п.7. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получающим за это золотую медаль. Развивайте свои собственные креативные представления. «Визуализация» сработает.
10. Уменьшайте количество сигарет постепенно (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день ОКОНЧАТЕЛЬНОГО отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.
11. Попробуйте "завязать" - бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами - бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее, найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает - попробуйте другой.
12. Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить.
13. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют
14. После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему. Через 2 недели - сходите в кино. Через месяц - сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!). Через 3 месяца - проведите выходные в Вашем любимом месте. Через 6 месяцев - купите себе что-нибудь серьезное. Через 1 год устройте себе вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на "день рождения" человека, который приобрел шанс прожить долгую и здоровую жизнь.
15. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет "вымыть" никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на "запросы рта".
16. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно - найдите другие модели поведения в эти моменты.
17. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, что бы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья, можете так же попробовать заменители сигарет называемые "E-Z Quit".
18. Напишите воодушевительную песню или стих на тему «Бросаю курить», о сигаретах, и что для Вас значит расстаться с табаком. Читайте ее каждый день.
19. Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: "Я бросаю для себя и для тебя (вас)" и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.
20. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.



**Жил на свете Маршак Самуил**



**Жил на свете Маршак Самуил.  
Он курил, и курил, и курил.  
Всё курил и курил он табак.  
Так и умер писатель Маршак.  
(С. Маршак)**

**Курить – здоровью вредить!**



**Как-то два снеговика  
Накурились табака.  
Там, где были их фигурки,  
Нынче – лужа да окурки.  
(И. Шандра)**

**Брось курить**



**Цыплёнок,  
Цыплёнок,  
Брось курить,  
Пока  
Не стал цыплёнком табака!  
(М. Шварц)**

**Сигарета – это бикфордов шнур,**

**на одном конце которого огонек, на другом –  
дурак.  
Бернард Шоу**

## Агитация начала прошлого века, 1902 год, 1920 год



## Антиалкогольная пропаганда в общеобразовательных учреждениях

Надо или не надо заниматься антиалкогольным воспитанием? Ответ здесь однозначно утвердительный. Условием успешности будет неформальная работа. Эффективна ли антиалкогольная пропаганда? Исследования специалистов из "Indiana University Kelley School of Business" показали, что большинство антиалкогольных компаний это не просто пустая трата денег, но и фактор провоцирующий еще больший алкоголизм, т.к. мероприятия направленные на формирование чувств вины или позора приводят к повышенному потреблению алкоголя у целевой аудитории, т.к. в этом случае автоматически включаются психические защитные механизмы позволяющие дистанцироваться от негатива. Любая пропаганда здорового образа жизни не должна носить пугающий и раздражающий характер "кнута", эффективными могут быть только меры "кнута и пряника" формирующие положительные эмоции при выборе действий позволяющих противостоять искушению (например, более престижное место работы для некурящих и непьющих или более высокая зарплата).

### ВЫХОДЫ

"Культурное питье" не может не только остановить, но даже притормозить процесс алкоголизации, - оно лишь маскирует его.

**Полный запрет** на продажу спиртных напитков провоцирует изготовление алкогольных напитков в домашних условиях (вино, брага, самогон и т. д.). Пока полный запрет на продажу алкогольных напитков - мера преждевременная, без ее осознания массами.

### МИФЫ

В индивидуальном сознании людей существуют представления о якобы "полезности" употребления спиртных напитков, основанные на красочных примерах из жизни, на информации литературных произведений, на художественных образах изобразительного искусства, а также на данных популярной научной литературы, которые рекламируют "веселящее", "лечебное" и иное позитивное действие алкоголя.

### ПРИЧИНЫ

К 10-12 годам дети становятся зависимыми от установки общественного мнения. Подросток выделяет для себя "эталон взрослости" на основе тех представлений, которые в общественном мнении определяют установку на употребление алкоголя. Оградить их от этого - значит всем взрослым надо полностью соблюдать трезвый образ жизни, исключить из кинофильмов сцены с употреблением спиртных напитков, изъять из популярных стихов строки, воспевающие "поэзию" алкогольного опьянения и т.д.

### НА ЧТО ОПИРАТЬСЯ

В некоторых коллективах школьников и студентов с действием алкоголя уже познакомились более 80%. И в этом возрасте они уже размышляли о том, почему же они не испытали того "приятного" действия алкоголя, о котором так много говорят и пишут взрослые люди. А их здоровая субъективная оценка действия алкоголя в имеющейся литературе по алкоголизму НЕ ВОЗВЫШАЕТСЯ, а наоборот, ПРИНИЖАЕТСЯ, так как за норму берется оценка действия спиртного больными людьми или лицами с низким уровнем культуры и нравственности.

В антиалкогольном обучении и воспитании следует стремиться поставить подростка, молодого человека на голову выше тех, кто вооружен представлениями о якобы возможном "приятном" пребывании в алкогольном опьянении. Задача сегодняшнего дня - добиться того, чтобы стыдно было находиться в алкогольном опьянении, как бывает неприятно человеку с высокой санитарной культурой садиться за стол для приема пищи с грязными руками. Добившись этого у большей части населения, можно приступать к пропаганде полного отказа от употребления спиртных напитков, в том числе и сухих вин. В тех же группах учащихся, которые с гордостью и смелостью заявляют во всеулышание, что симптомы алкогольного опьянения им противны, уже можно вести работу на полный отказ от приема вин.

**Не пей, Иванушка, козленочком станешь.  
Антиалкогольные плакаты семидесятых годов.**



## Вопрос студенту: Студент и здоровый образ жизни - миф или реальность?

1. Миф
2. Не-е-е, тогда весь смысл студенческой жизни теряется...)))
3. Реальность, каждый выбирает свой путь сам
4. Вполне реальность, знаю таких сам. Пожалуй только одно исключение - питание! Часто приходится есть фастфуд, а это уже не здоровый образ жизни.
5. Реальность, если не пить и не курить
6. Это не то что реальность или не реальность, а это просто редкость!
7. Каждый сам решает миф или реальность. Лично для многих - реальность: питаемся во время, пораньше утром встаем - и на пробежку, так что главное - не лениться))
8. Совсем мини – МИФ

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

**Организация здорового образа жизни студента** включает в себя рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, исключение из жизни вредных привычек, закаливание.

**Режим труда и отдыха.** Здесь главное в планировании времени. Студент, регулярно выделяющий 10 минут в день на планирование, сможет сэкономить 2 часа и лучше справиться с делами. После занятий в университете и обеда 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых. Под отдыхом понимается смена рода занятия. Идеальный вариант через каждые 50 минут труда проводить 10 минут отдыха. Приучайте себя к закаливанию. На первых этапах идеальным вариантом будет контрастный душ по утрам. Кроме всего прочего, контрастный душ будет помогать вам быстрее просыпаться по утрам. Личная гигиена обязательна для каждого современного человека. Сюда входит состояние кожного покрова, уход за полостью рта и зубами, чистая одежда.

Одно из важнейших составляющих здорового образа жизни – это **активные физические упражнения**. Основой является занятия спортом. При этом физкультура и спорт выступают еще и средством воспитания молодежи.

**Режим питания.** Здесь нужно придерживаться 2 основных правил: равновесие получаемой и расходуемой энергии и соответствие химического состава пищи физиологическим потребностям организма. Питаться студенту необходимо 3-4 раза в день с перерывами по 5-6 часов. Правильное питание сводится к двум основным законам: 1) количество получаемой и расходуемой организмом энергии должно быть одинаковым; 2) соответствие химического состава потребностям человека: в рационе человека должно быть достаточное количество жиров, белков, углеводов, витаминов и пр. Есть на ночь вредно. Диетологи считают, что это не влияет на человека, если он не переедает не превышает норму калорий за сутки и если это не единственный прием пищи за весь день. Значение имеет и то, что есть. Здесь можно руководствоваться принципом: вредно есть меньше, чем за 2 часа до сна.

**Вредные привычки.** Это то, что сокращает продолжительность жизни человека, подрывает его здоровье и ухудшает работоспособность человека. Многие, стремящиеся к ЗОЖ, начинают с отказа от курения. Курение - причина сердечно-сосудистых заболеваний и рака легких. Что касается алкоголя, современные СМИ популяризируют употребление его в меру, хотя такой подход абсолютно неверен. Этиловый спирт, содержащийся в алкоголе, это отравляющий яд, вызывающий разрушение клеток коры головного мозга.

Будьте оптимистом. Ищите во всех событиях только позитивное. Не следует попросту растрчивать свои нервные клетки. Будьте мудрее и спокойнее.



Будьте добры к людям. Не ссорьтесь и не ругайтесь. Подобное всегда притягивает подобное. Добро, которое вы когда-либо сделали, обязательно к вам еще вернется.

Как видите, это совсем простые **секреты здорового образа жизни**, следуя которым вы заметно улучшите свое самочувствие.



**Кто пьёт хмельное – тот говорит дурное.**



**Кто в водке ищет силы – тот ходит по краю могилы.**



**Без вина – одно горе, с вином – старое горе, да новых три.**



**И пьян, и бит, и голова болит.**



**Чай попьёшь – орлом летаешь, водку попьёшь – свиной лежишь.**



**С увеличением градусов даже углы тупеют.**



**Был Иван, а стал болван, а все винцо винцовато.**











