

Зависимость

Формирование и избавление

Сверкунов Артём Владимирович

Клинический психолог. Специалист по ЛФК. Общественный деятель.

Парадигма "Вредные последствия"



Вопросы:

- Вред здоровью
- Социальные последствия
- Мероприятия "АНТИ"
- Психологии



Парадигма "Homo sapiens"

Вопросы:

- Управления
- Социологии
- Философии
- Культуры





По благословию архиепископа Ростовского и Новочеркасского Пантелеимона.
 Отдел благотворительности и социального служения Ростовской-на-Дону епархии совместно с РООО „Ростов без наркотиков“ представляют:

ЗВЕЗДЫ СПОРТА ПРОТИВ НАРКОТИКОВ!



Чемпион мира по панкратиону среди профессионалов
Александр Липовой



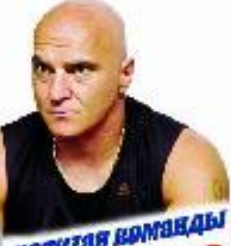
Анатолий Носырев
 Абсолютный чемпион мира по дзюдо (тяжелый вес) на пяти версиях



Чемпион мира по боксу без правил (тяжелый вес)
Александр Емельяненко



Вартерес Самургашев
 Олимпийский чемпион по греко-римской борьбе



Капитан команды **Арчил Абуашвили**
 Чемпион мира по ниндзюдо (тяжелый вес)



Чемпион Европы по боксу без правил
Ислам Каримов



Руслан Суноваров
 продюсер профессионального боя

На это можно найти время
 Выступление проекта **MILLI**

19 сентября / 14:00 / Олимп-2
ФУТБОЛЬНЫЙ МАТЧ СЕЗОНА!

пр. Шолохова, 31-Е

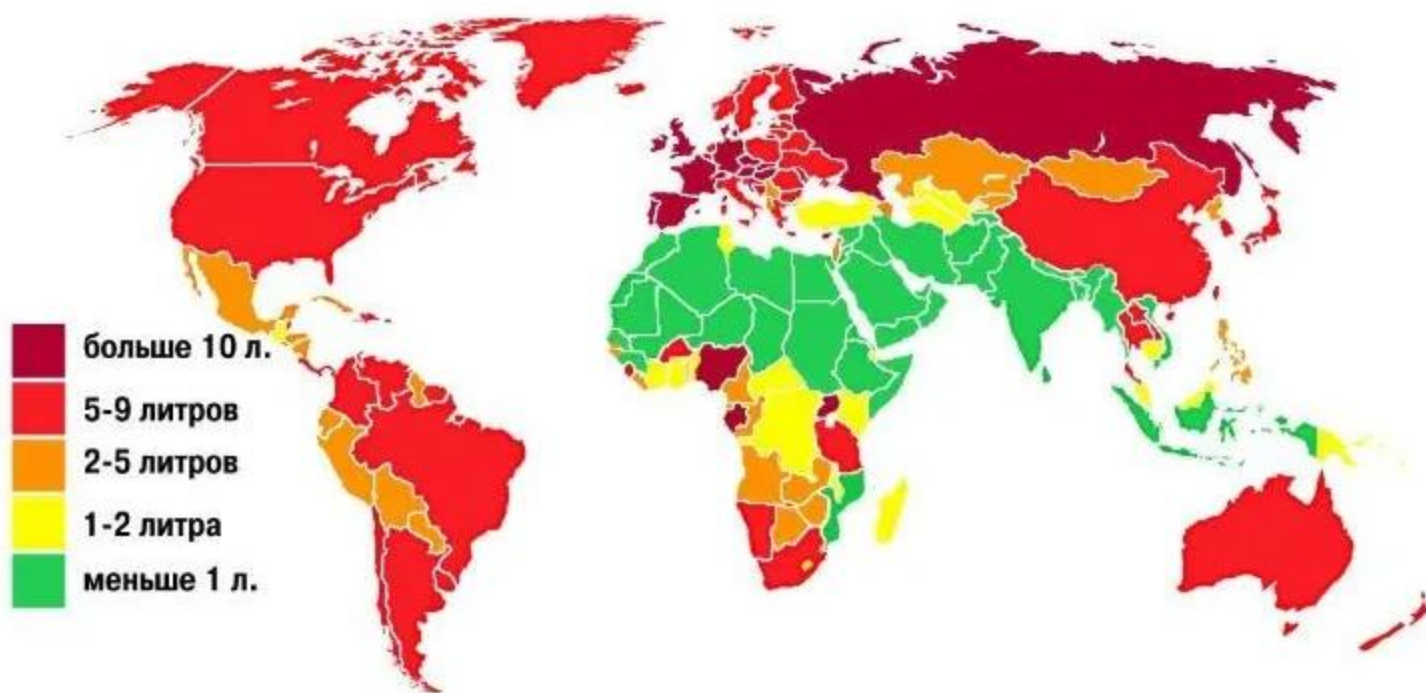
ФК РОСТОВ / **ФК ЗВЕЗДЫ**
 без наркотиков / донского футбола

Организационные вопросы: 270-45-70
 Тел. доверия: 229-59-36

ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ / ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ / ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ / ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ / ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ / ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ / ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ



ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В МИРЕ



ЗОЖ

≠

ТЗОЖ

≠

ТОЖ

Наследственность

Духовная культура

Природное мировоззрение

Природное воспитание

Окружающая среда

Физическая культура

Наследственность

Духовная культура

Трезвое и здоровое
мировоззрение

Т/З воспитание

Окружающая среда

Ф/к; Спорт; Экстрим

Наследственность

Духовная культура

Трезвое мировоззрение

Трезвое воспитание

Окружающая среда

Ф/к; Спорт; Экстрим

ЦЕЛители



Древняя медицина

Ложные теории
лекарям

Толпе натуропатия
и гомеопатия

БОЛЬница

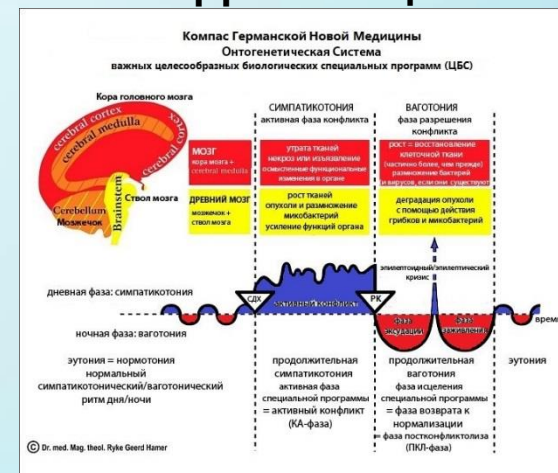


Современная медицина

Ложные знания для
врачей

Толпе
Ложные теории
и фармпрепараты

ЗДРАВница



Новая медицина

Знания
для всех

Народу
самоисцеление

Устав (Конституция)

принят Международной конференцией здравоохранения, проходившей в Нью-Йорке с 19 июня по 22 июля 1946 г., подписан **22 июля 1946 г.** представителями **61 страны** (*Off. Rec. Wld Hlth Org.*, 2, 100) и вступил в силу 7 апреля 1948 г.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ, англ. World Health Organization, WHO) — специализированное учреждение Организации Объединённых Наций, состоящее из **196 государств.**

ГЛАВА I – ЦЕЛЬ

Статья 1.

Целью Всемирной организации здравоохранения, в дальнейшем именуемой "Организация", является достижение всеми народами **ВОЗМОЖНО** высшего уровня здоровья.

ГЛАВА II – ФУНКЦИИ

Статья 2. Функциями Организации, ведущими к указанной цели, будут:

- (a) **действовать** в качестве руководящего и координирующего органа в международной работе по здравоохранению;
- (n) **поощрять** и проводить исследования в области здравоохранения;
- (r) способствовать **созданию** во всех странах осведомленного в вопросах здравоохранения **общественного мнения**;
- (t) **стандартизировать**, где это необходимо, диагностические процедуры;
- (v) вообще принимать все необходимые меры для достижения **целей** Организации.

Абстиненция [abstinence]

Воздержание от употребления наркотиков или (в особенности) алкогольных напитков, будь то по принципиальным соображениям либо по другим причинам.

Тех, кто воздерживается от алкоголя, называют "абстинентами", "полными абстинентами" или - по старомодному - "**трезвенниками**".

Термин "временный абстинент", часто используемый в популяционных исследованиях, **обычно относится к лицу, которое не употребляло алкогольные напитки в течение предшествующих 12 месяцев.** Это определение не обязательно должно совпадать с самооценкой респондента как трезвенника.

ВОЗДЕРЖАННИК — питейно запрограммированный человек, но не пьющий.

Трезвость [sobriety]

- 1) **Непрерывное воздержание** от алкоголя и употребления психоактивных препаратов (см. выздоровление).
- 2) Термин, часто употребляемый в обществе Анонимных Алкоголиков и других группах взаимопомощи, применительно также к достижению и поддержанию индивидом общего контроля и равновесия в жизни.
- 3) В настоящее время реже, чем в более раннем значении термина воздержание, означает **весьма умеренный** или **привычно умеренный** характер потребления алкогольных напитков.

Алкоголизм (F10.2) [alcoholism]

Термин употребляется давно и имеет различные значения; обычно применяется по отношению к хроническому постоянному пьянству или периодическому потреблению алкоголя, которое характеризуется **нарушением контроля над количеством выпитого**, частыми эпизодами опьянения (интоксикации), сужением интересов на алкоголе и употреблением алкоголя, несмотря на неблагоприятные последствия.

Алкоголик [alcoholic]

Лицо, страдающее алкоголизмом.

Алкоголь [alcohol]

В химии данный термин обозначает большую группу органических соединений, получаемых из углеводов и содержащих одну или более гидроксильных групп (-ОН). Этанол (C_2H_5OH , этиловый алкоголь) - один из этого класса соединений и главный **психоактивный ингредиент** алкогольных напитков. В широком смысле термин "алкоголь" применяется к алкогольным напиткам.

Этанол образуется в результате сбраживания сахара с помощью дрожжей. В обычных условиях алкогольные напитки, образующиеся путём брожения, имеют концентрацию алкоголя не более 14 %. При производстве спирта путем дистилляции (перегонки) этанол выпаривается из бродильной смеси и снова собирается в виде почти чистого конденсата. Наряду с его использованием для создания алкогольных напитков этанол применяется в качестве **топлива, растворителя** и в **химическом производстве** (см. алкоголь, непитьевой).

Абсолютный алкоголь (безводный этанол)

- это этанол, масса которого содержит не более 1 % воды. В статистике производства или потребления алкоголя абсолютный алкоголь обозначает алкогольные напитки, содержащие 100 % этанола.

Алкоголь является **седативным/снотворным средством** со свойствами, аналогичными свойствам барбитуратов. Наряду с социальными последствиями потребления алкогольная интоксикация может привести к отравлению или даже смерти; длительное тяжёлое употребление может привести к **зависимости** или множеству видов физических и органических психических расстройств.

Вызванные употреблением алкоголя психические расстройства и расстройства поведения (F 10) классифицируются в МКБ-10 **(F10-F19) как расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ.**

МКБ-10

Международная классификация болезней десятого пересмотра, принята 43-ей Всемирной Ассамблеей Здравоохранения.

Класс V - Психические расстройства и расстройства поведения
- F10-F19 - Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ

F10 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением **алкоголя**

F11 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением **опиоидов**

F12 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением **каннабиноидов**

F13 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением **седативных или снотворных средств**

F14 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением **кокаина**

F15 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением **других стимуляторов (включая кофеин)**

F16 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением **галлюциногенов**

F17 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением **табака**

F18 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением **летучих растворителей**

F19 - Психические и поведенческие расстройства, вызванные одновременным употреблением **нескольких наркотических средств и использованием других психоактивных веществ**

- F20-F29 - Шизофрения, шизотипические состояния и бредовые расстройства.

Алкоголизм, концепция болезни

[alcoholism, disease concept of] Убеждение, что алкоголизм обусловлен преимущественно биологической причиной и имеет естественное предсказуемое течение, что соответствует общепринятым определениям болезни.

Непрофессиональный взгляд Анонимных Алкоголиков (1939) на алкоголизм, характеризующийся **потерей контроля** индивида над потреблением алкоголя и таким образом над самой его жизнью, как на болезнь был перенесен в 50-х годах в научную литературу в виде концепции алкоголизма как болезни. Данная концепция уходит корнями в медицинские и непрофессиональные теории пьянства как болезни, имевшие хождение в XIX веке. В 1977 г. исследовательская группа ВОЗ!, учитывая неточность и многозначность термина "алкоголизм", предложила заменить его в психиатрической нозологии термином **синдром алкогольной зависимости**. По аналогии с зависимостью от наркотиков термин алкогольная зависимость получил общее признание в современной нозологии.

АЛКОГОЛИЗМ — психологическое расстройство, основными признаками которого являются:

- питейная запрограммированность,
- привычка к употреблению спиртного,
- потребность в нём
- и поглощение его.

АЛКОГОЛЬНАЯ НАРКОМАНИЯ — алкоголизм.

Этиловый спирт является наркотиком, поэтому, с одной стороны, к нему развивается пристрастие, с другой — он вызывает наркоз, т. е. Потерю сознания и в связи с этим полное обезболивание.

Зависимость

(F1x.2) [dependence] Как общий термин означает **состояние необходимости или потребности** в чём-то или ком-то для поддержки либо для **функционирования или выживания**. Применительно к алкоголю и другим психоактивным средствам термин подразумевает **необходимость повторных приемов психоактивного вещества для обеспечения хорошего самочувствия или во избежание плохого самочувствия**.

В DSM-III-R1 зависимость определяется как "совокупность познавательных, поведенческих и физиологических симптомов, которые указывают на то, что у индивида **нарушен контроль** над потреблением психоактивного вещества и он продолжает употреблять вещество, несмотря на **неблагоприятные последствия**". Термин приблизительно эквивалентен термину синдром зависимости в МКБ-10. В контексте МКБ-10 термин "зависимость" может вообще относиться к любому из элементов данного синдрома. Термин часто используется наравне с терминами **наркомания и алкоголизм**.

Зависимость

В общем смысле зависимость относится как к физическим, так и к психологическим элементам. **Психологическая** или психическая зависимость подразумевает **снижение контроля** над употреблением **алкоголя или наркотиков** (см. патологическое влечение, компульсивное побуждение), в то время как **физиологическая** или физическая зависимость означает **толерантность и симптомы состояния отмены** (см. также нейроадаптация).

Синдром зависимости

(F1x.2) [dependence syndrome] Комплекс поведенческих, познавательных и физиологических симптомов, который может развиться после ° **повторного использования** вещества и обычно включает сильное желание принять наркотическое вещество; ° **нарушение контроля** над его употреблением; ° **упорное продолжение его использования, несмотря на пагубные последствия**; ° предпочтение употребления психоактивного вещества в ущерб другим видам деятельности и выполнению обязанностей; ° **повышенную толерантность**; ° состояние отмены, если потребление наркотического вещества прекратилось. В МКБ-10 диагноз

Синдрома зависимости ставится, если **в течение года выявилось три или более из шести указанных выше СИМПТОМОВ.**

Синдром отмены

(абстинентное состояние) (F1x.3) [withdrawal syndrome] **Группа симптомов** различного сочетания и различной тяжести, возникающих при **прекращении** или **уменьшении употребления** психоактивного вещества, которое принималось многократно, обычно в течение длительного времени и/или **в больших дозах**. Синдром может сопровождаться признаками физиологического расстройства.

Состояние отмены является одним из индикаторов **синдрома зависимости**. Это также определяющая характеристика более узкого психофармакологического понятия зависимости.

Запрограммированность

- Установка
- Программа
- Убеждение

Зависимость

Приобщение

Привычка

Потребность

Опасное употребление

[hazardous use] Характер потребления вещества, который **увеличивает риск** пагубных последствий для здоровья потребителя.

Пагубное употребление

(F1x.1) [harmful use] Способ употребления психоактивных веществ, который **является причиной ущерба здоровью**. Ущерб может быть физическим (например, **гепатит** после инъекции наркотических средств) или психическим (например, **депрессивное** расстройство, вторичное по отношению к тяжёлому алкогольному опьянению).

Подверженность Злоупотреблению

[abuse liability] **Свойство** того или иного конкретного психоактивного **вещества вызывать злоупотребление с точки зрения относительной вероятности того, что употребление данного вещества приведёт к возникновению социальных, психологических или физических проблем для индивида или общества.**

В соответствии с **международными договорами о контроле над наркотическими и психоактивными средствами (см. конвенции, международные, по лекарственным средствам)** **ВОЗ ответственна за оценку** выраженности свойства веществ вызывать злоупотребление и наркогенный потенциал в отличие от терапевтической пользы **контролируемых веществ.**

Потеря контроля

[loss of control] **Неспособность** изменять **количество и частоту** потребления психоактивного вещества; неспособность прекратить введение веществ, подобных алкоголю и кокаину, после принятия и получения эффекта от **начальной дозы**. В последнее время при обсуждении синдрома зависимости термин "потеря контроля" заменен на "**снижение контроля**".

Снижение контроля

[control, Impaired] **Сниженная способность** индивида **контролировать** потребление психоактивного вещества. **с точки зрения начала, количества и окончания.**

"Трудности в контроле потребления" являются одним из критериев синдрома зависимости в МКБ-10. Снижение контроля отличается от потери контроля, под которой подразумевается, что данный **феномен** обнаруживается **в любое время и при любых обстоятельствах.**

Предупреждение рецидива

[relapse prevention] **Комплекс терапевтических процедур**, применяемых в случае возникновения алкогольных или других наркотических проблем, **чтобы помочь** индивиду **избежать рецидивов** или **единичных случаев бесконтрольного употребления** веществ либо **бороться с ними**.

Процедуры могут применяться при лечении, **основанном на умеренности или воздержании**, и в сочетании с другими терапевтическими подходами.

Пациентов **обучают стратегиям контроля**, которые можно использовать, чтобы избежать ситуаций, чреватых рецидивами, и показывают (посредством мысленного проигрывания ситуации и других методик), **как свести к минимуму употребление** вещества, если произошёл срыв.

Запрограммированность

- Установка
- Программа
- Убеждение

Зависимость

Приобщение

Привычка

Потребность

Пьянство

[inebriety] Состояние пребывания в интоксикации. Термин относится к привычному варианту пьянства и иногда использовался в тех случаях, где в настоящее время используются термины "алкоголизм" или "алкогольная зависимость"

Проблемное пьянство

[drinking, problem] Пьянство, приводящее к проблемам, индивидуальным или коллективным, медицинским или социальным.

В прошлом употребление термина означало пьянство в ответ на жизненные проблемы.

Пьянство, бытовое См. проблемное пьянство.

Пьянство, закоренелое (привычное)
[drinking, inveterate] См. алкоголизация.

Пьянство запойное

[drinking, binge] Форма тяжелого пьянства, которое наблюдается в течение **продолжительного периода независимо от причины.**

В популяционных обзорах этот период обычно составляет **более одного дня** пьянства **за один раз.** Термины "загульное пьянство" и "кутёж" также используются для этой формы пьянства, а "запой" означает каждый случай такого пьянства. Запойный пьяница - лицо, которое пьёт преимущественно в такой манере, причём часто с периодами абстиненции.

Пьянство, контролируемое

См. употребление алкоголя, контролируемое.

Пьянство, опасное

См. опасное употребление.

Пьянство, пагубное

См. пагубное употребление.

Пьянство, ради бегства от ситуации

См. употребление алкоголя, бегство от ситуации.

Пьянство, с ущербом для здоровья

См. пагубное употребление алкоголя.

Пьянство тяжёлое

[drinking. heavy] Форма употребления алкоголя, которая превышает определенный **стандарт умеренного употребления** или (менее точно) социального употребления алкоголя. Тяжёлое пьянство часто определяется с точки зрения превышения какого-либо ежедневного объёма (например, **три рюмки в день**) или количества за один раз (например, **пять рюмок за один раз как минимум еженедельно**).

См. также: употребление алкоголя, чрезмерное; стандартная доза алкоголя

Стандартная доза

[standard drink] **Объём** алкогольного напитка (например, стакан вина, банка пива или коктейль, содержащий дистиллированные спирты), который содержит **приблизительно одинаковое** количество (в граммах) **этанол** независимо от типа напитка.

Термин часто применяется в целях просвещения потребителей алкоголя относительно аналогичных эффектов, связанных с потреблением разных алкогольных напитков, подаваемых в стаканах или ёмкостях стандартного размера (например, эффект одного стакана пива равен эффекту одного стакана сухого вина). В Великобритании применяется термин "единица", означающий, что одна единица алкогольного напитка содержит приблизительно 8-9 граммов этанола; в североамериканской литературе "доза" содержит около 12 граммов этанола. В других странах количество этанола, принятое для приблизительного определения стандартной дозы, может быть **большим или меньшим** в зависимости от **местных привычек** и расфасовки напитков.

Употребление алкоголя, контролируемое

[drinking, controlled] **Потребление** спиртного в умеренной степени **во избежание интоксикации** или опасного употребления. Термин используется особенно тогда, когда **есть основания усомниться** в способности индивида потреблять алкогольные напитки, всегда соблюдая контроль.

При использовании термина по отношению к употреблению других психоактивных веществ аналогичный термин "**контролируемое употребление наркотика**" означает, что вещество потребляется регулярно, некомппульсивно, в поддерживающей дозе, что **не нарушает повседневной жизнедеятельности**, а методы употребления минимизируют неблагоприятные последствия наркотиков.

Употребление алкоголя, умеренное

[drinking, moderate) Неточный термин для характера употребления алкоголя, который подразумевает противопоставление тяжёлому пьянству. Он означает **употребление** алкоголя, **умеренное по количеству и не вызывающее проблем**. Иногда умеренное употребление алкоголя противопоставляется также легкому употреблению алкоголя.

Употребление алкоголя, чрезмерное

[drinking, excessive) В настоящее время довольно редко используемый термин для обозначения характера приёма алкоголя, рассматриваемого как **превышающий стандарт** умеренного употребления алкоголя или **уровень допустимости**.

Употребление наркотиков

[drug use] См. употребление (алкоголя или других психоактивных средств).

Употребление наркотиков, контролируемое

[drug use, controlled] См. употребление алкоголя, контролируемое.

ПЬЯНСТВО

систематическое употребление "спиртных напитков" вследствие сформировавшейся привычки.

ПЬЯНИЦА

проалкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного и поглощающий его.

ПРОАЛКОГОЛЬНАЯ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ

Искаженность сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать алкогольную отраву;

Искаженность сознания включающая в себя :

- Установку на употребление спиртного
- Программу отношения к нему
- Проалкогольное убеждение

• **Причины наркомании**

- **1. Внешнее управление человеком**
- **2. Мировоззрение и целеполагание**
- **3. Убеждения**
- **4. Доступность**
- **5. Наркотическая зависимость**

ЗОЖ

≠

ТЗОЖ

≠

ТОЖ

Наследственность

Духовная культура

Природное мировоззрение

Природное воспитание

Окружающая среда

Физическая культура

Наследственность

Духовная культура

Трезвое и здоровое
мировоззрение

Т/З воспитание

Окружающая среда

Ф/к; Спорт; Экстрим

Наследственность

Духовная культура

Трезвое мировоззрение

Трезвое воспитание

Окружающая среда

Ф/к; Спорт; Экстрим

Запрограммированность

- Установка
- Программа
- Убеждение

Зависимость

Приобщение

Привычка

Потребность

АЛКОГОЛИЗМ — психологическое расстройство, основными признаками которого являются:

- питейная запрограммированность,
- привычка к употреблению спиртного,
- потребность в нём
- и поглощение его.

АЛКОГОЛЬНАЯ НАРКОМАНИЯ — алкоголизм.

Этиловый спирт является наркотиком, поэтому, с одной стороны, к нему развивается пристрастие, с другой — он вызывает наркоз, т. е. Потерю сознания и в связи с этим полное обезболивание.

ПЬЯНСТВО

систематическое употребление "спиртных напитков" вследствие сформировавшейся привычки.

ПЬЯНИЦА

проалкогольно запрограммированный человек, имеющий привычку к регулярному употреблению спиртного и поглощающий его.

ПРОАЛКОГОЛЬНАЯ ЗАПРОГРАММИРОВАННОСТЬ

Искаженность сознания ложными проалкогольными сведениями, вынуждающая человека, вопреки инстинкту самосохранения, поглощать алкогольную отраву;

Искаженность сознания включающая в себя :

- Установку на употребление спиртного
- Программу отношения к нему
- Проалкогольное убеждение

УСТАНОВКА

Это решение употреблять наркотики, принятое обычно неосознанно в детстве под влиянием окружающей среды.

ПРОГРАММА

Это решение о том, как употреблять наркотики. Какие, когда, с кем и сколько. Программа со временем видоизменяется.

ПРОАЛКОГОЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ

Это твёрдая уверенность человека в том, что приём наркотика естественное, полезное и даже необходимое в жизни занятие.

ПРИВЫЧКА

устойчивые, автоматизированные действия, выполняемые в определённых ситуациях и событиях. Таких как праздники, встречи и т.п.

Воздержание от удовлетворения привычки, вызывает чувство психологического дискомфорта. Привычка сама собой угасает, в случае отказа от неё.

ЗАВИСИМОСТЬ

Навязчивое желание, подвигающие индивида к определённой деятельности.

ПОТРЕБНОСТЬ

Очень сильная, иногда непреодолимая нужда в спиртном, появляющаяся **после приёма** первой дозы при некоторых обстоятельствах. Воздержание от удовлетворения потребности вызывает всё усиливающееся болезненное состояние – абстинентные страдания. Это состояние иногда бывает настолько мучительным, что человек **готов пойти на всё ради снятия или смягчения страдания**. Однако достаточно перемучаться **некоторое время**, чтобы потребность стала слабеть, а затем угасала.

Запрограммированность

- Установка
- Программа
- Убеждение

Зависимость

Приобщение

Привычка

Потребность



м/ф "По следам бременских музыкантов" 1973г. Художник Макс Жеребчевский



м/ф "Ну, погоди!" 1972г. Режиссёр - Вячеслав Котеночкин



м/ф "Ну, погоди!" 1973г. Режиссёр - Вячеслав Котеночкин



м/ф "Крокодил Гена" 1966г. Эдуард Успенский

м/ф "Замок лгунов" 1983г. Режиссёр Геннадий Сокольский



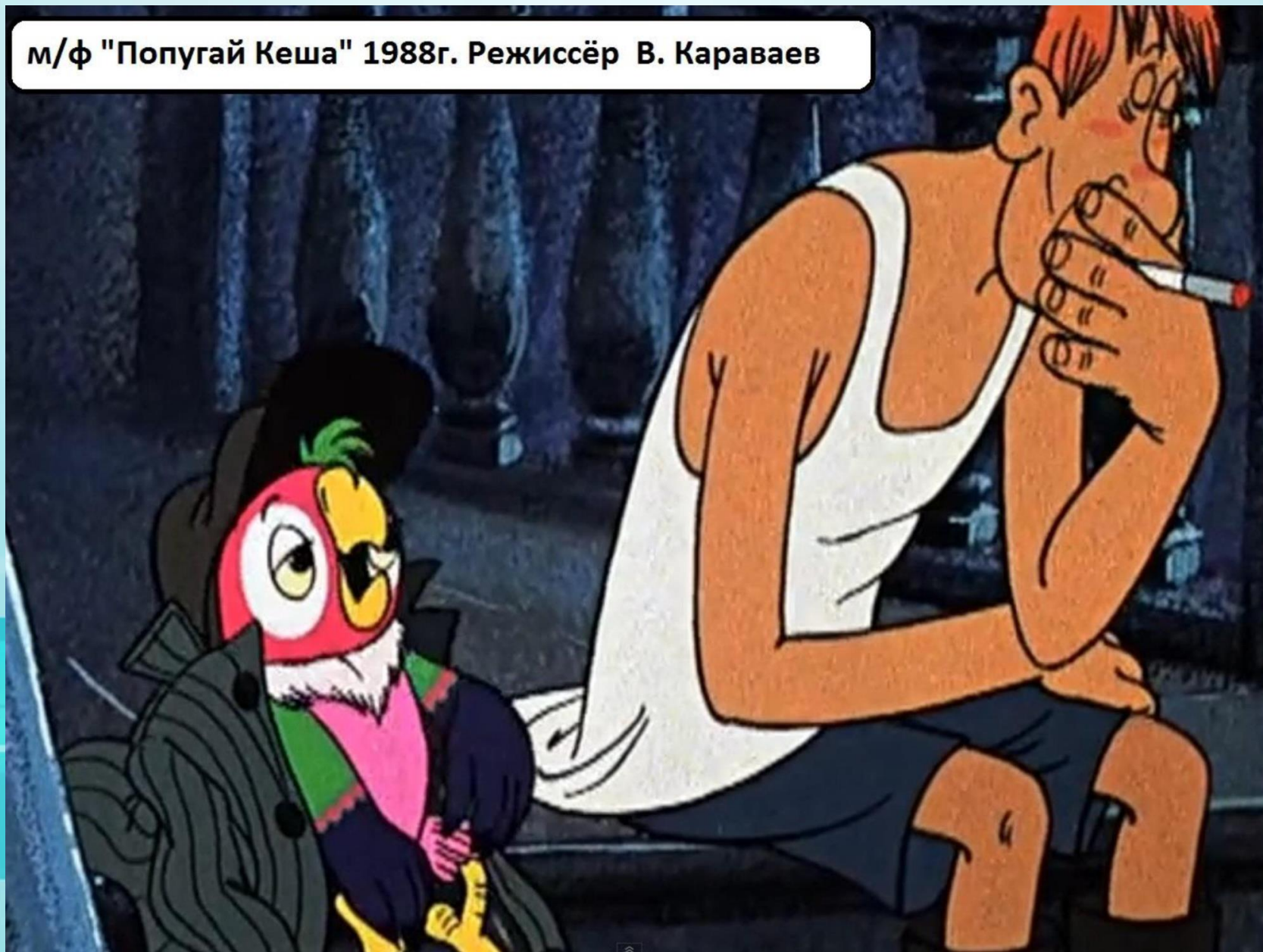


м/ф "Замок лгунов" 1983г. Режиссёр — Геннадий Сокольский

м/ф "Малыш и Карлсон" 1968г. Режиссёр - Борис Степанцев



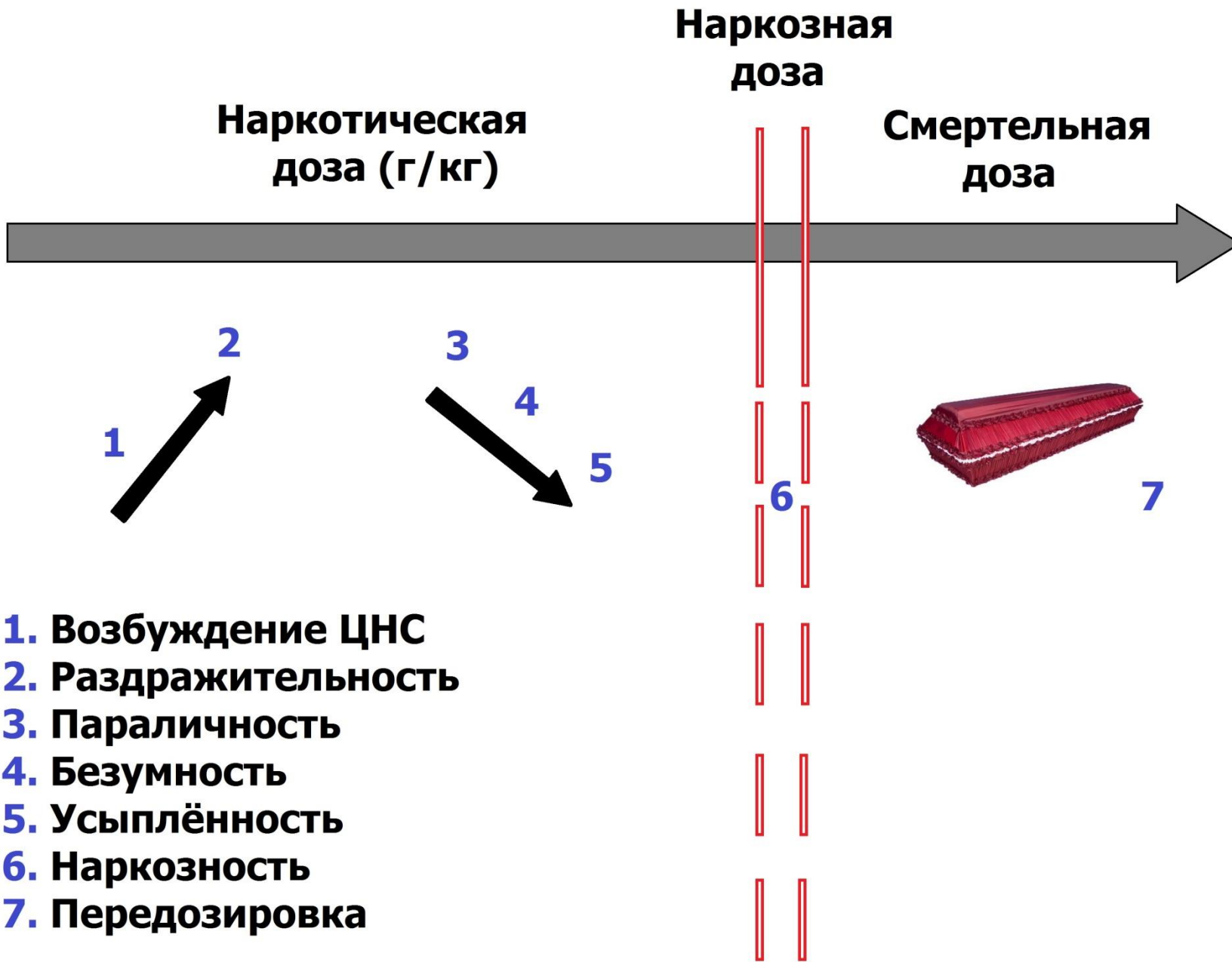
м/ф "Попугай Кеша" 1988г. Режиссёр В. Карavaев

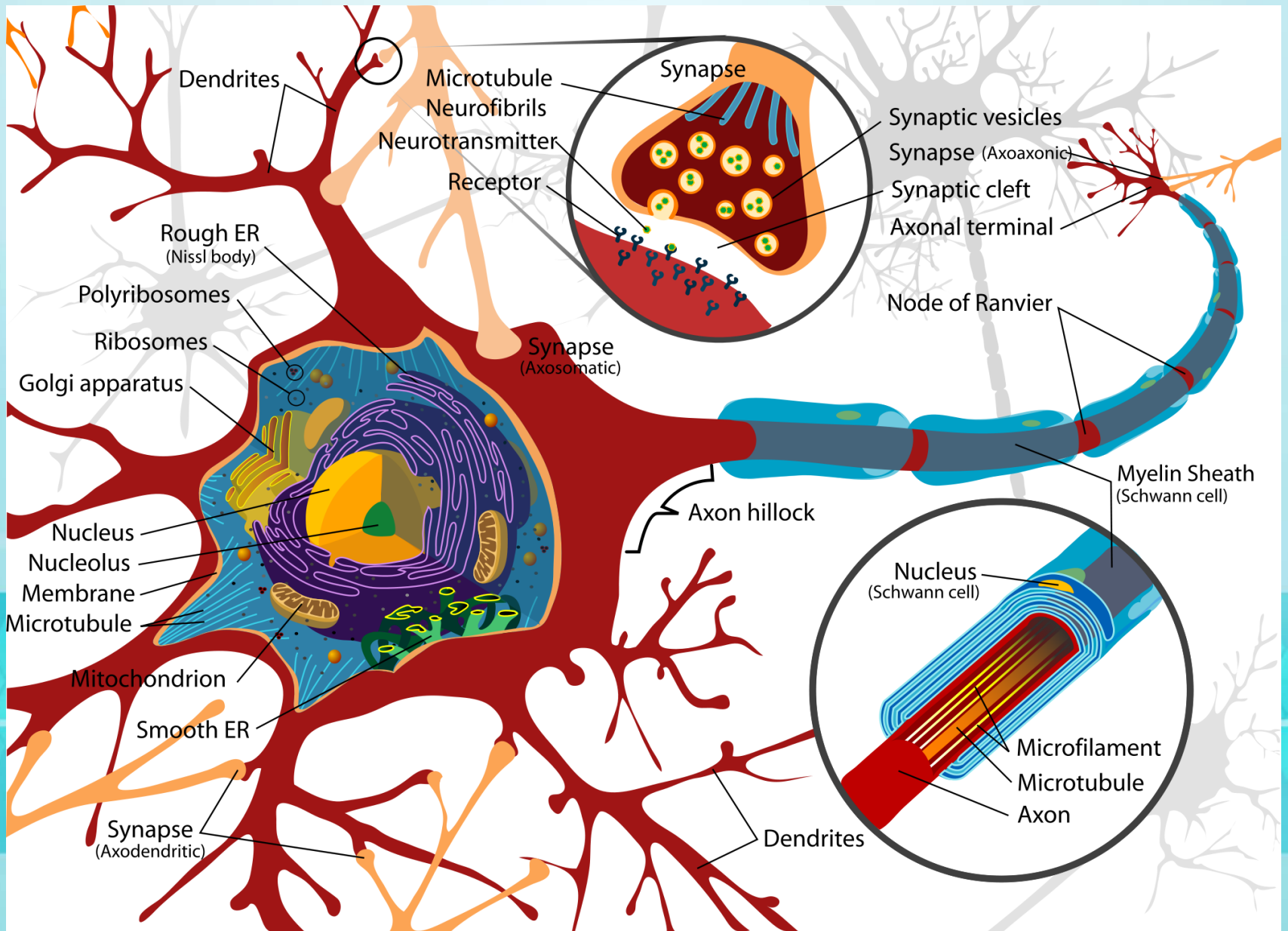




м/ф "Мойдодыр"
"1954г. режиссёр
И.П. Иванов-Вано



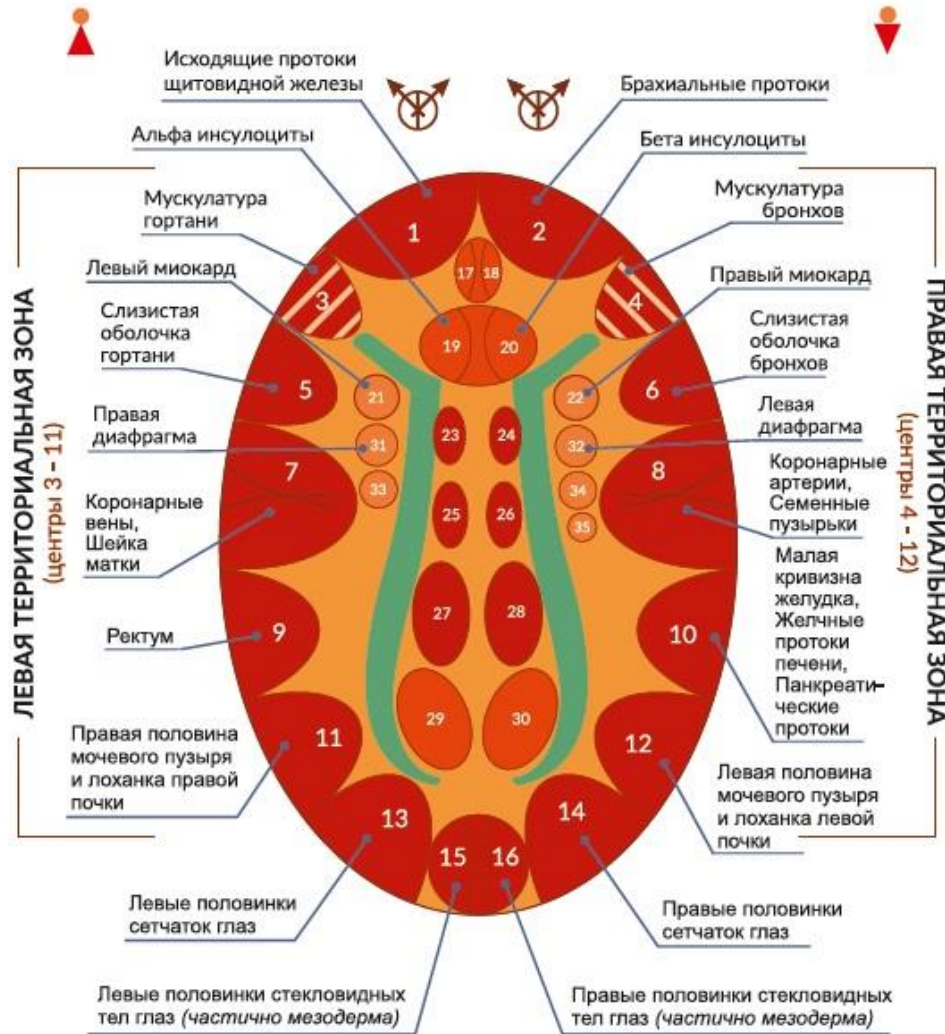


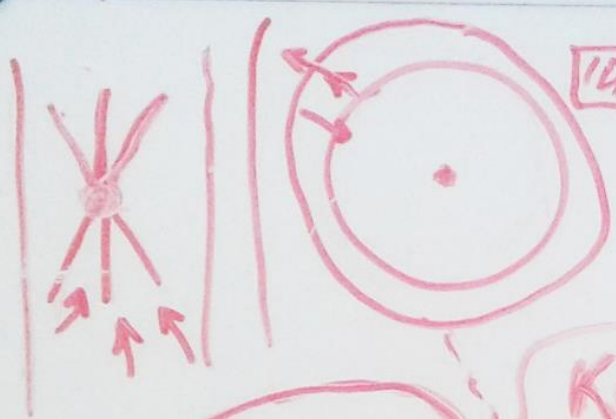


ЭРИТРОЦИТЫ В КАПИЛЯРАХ



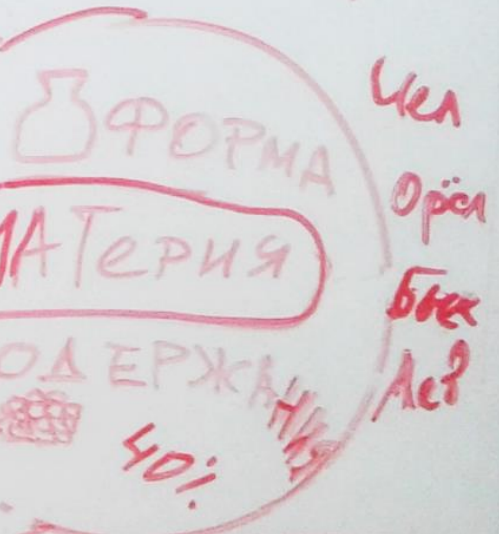
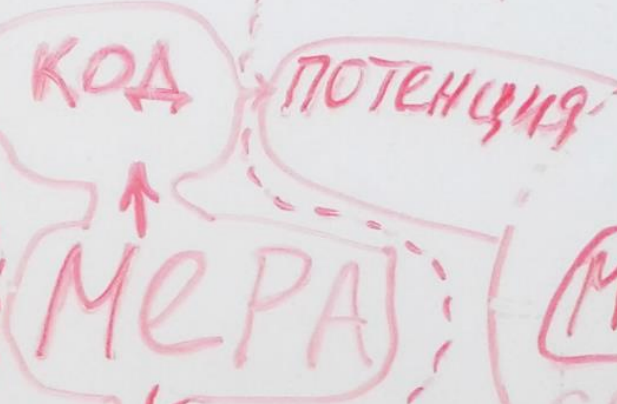
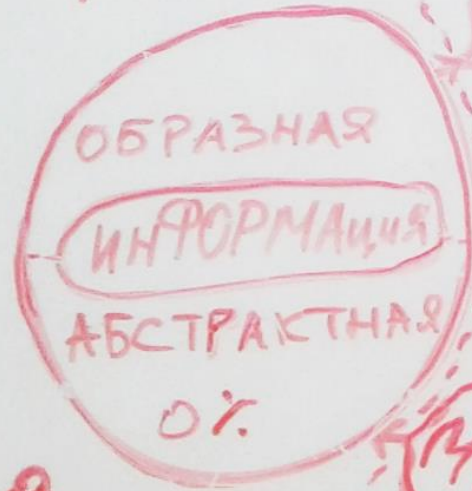
КОРА ГОЛОВНОГО МОЗГА



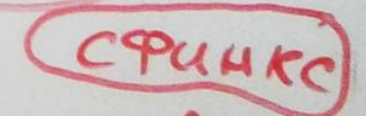
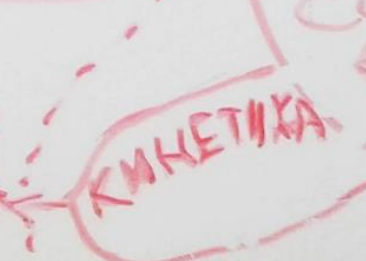
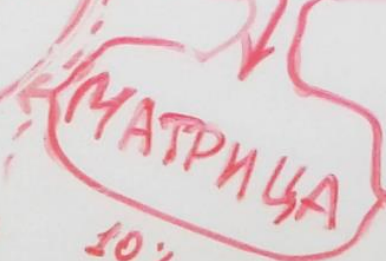


100% - 1/2

ЖИЗНЬ	СЛУЧАЙНО	СЧО
1.01.02	1.01.02	101.02



Цел
Орса
Блек
Аед



10%

50%

НАВЪ

ПРАВЪ

ЯВЪ







Если не знаешь чего хочешь,
умрешь в куче того, чего не хотел.



Miramir







Miramir





НОВЫЙ КОМЕДИЙНЫЙ СЕРИАЛ «НЕЗЛОБ» С 5 НОЯБРЯ

НЕЗЛОБ

20:30

ПОНЕДЕЛЬНИК - ЧЕТВЕРГ



16+

И я понимаю в этом Слёт. Слёт хочет быть большим. Вот на слёте Зверева на Пахомово, вроде как,

шать свой уровень, обмениваться опытом. На этих-то мероприятиях, мне кажется, и должен почаще

критикуемых им лекторов 100-200 слушателей, а его 3-6. — ред.

Секрет долгожительства прост

Ширали Муслимов — который прожил 168 лет.

168 лет жил он в своём родном селении Барзаву. Установив беспрецедентный рекорд долгожительства. В документах Муслимова было сказано, что он появился на свет 26 марта 1805 года, а умер второго сентября 1973 года. По словам Муслимова, его батька дожил до 110 лет, а мать до 90. В 136 лет он женился на Хатум-ханум, ей было 57 лет. Самое удивительное, что, не смотря на возраст, 136 лет, через некоторое время он стал отцом. У «молодых» супругов родилась дочка. Это рекордный возраст в мировой истории, когда мужчина стал отцом.

В России о нём был снят документальный фильм «Ширали спускается с гор».

Секрет его долгожительства прост: Питался он фруктами, овощами, свежим сыром и мёдом. Пил родниковую воду, а в последние годы своей 168-летней жизни чай из различных растений.

Около 150 лет он проработал чабаном. Ежедневно вышагивал со стадом по 10-20 километров.

Он никогда не пил спиртного, никогда не курил и не злоупотреблял пищей. Ширали Муслимов говорил: «Трудиться надо всегда. Праздность порождает лень, лень рождает смерть».

Алексей Горохов



Сверкунов Артём Владимирович

Клинический психолог. Специалист в области лечебной физической культуры.

Общественный деятель.

Фонд развития человека «Стать»

@fond_stat vk.com/frchs

vk.com/zdravnica_rus

+7-922-18-16-109

фрч.рф

Общероссийская общественная организация
поддержки президентских инициатив
в области здоровьесбережения нации
“ОБЩЕЕ ДЕЛО”

**Сверкунов
Артём Владимирович**

общеедело.рф/материалы-проекта/
vk.com/id8844757
+7-912-66-9999-5
89126699995@mail.ru

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**

<http://общеедело.рф/>
https://vk.com/ekb_od