



# ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЕСТНИК №10/2024г.

ВАЖНО

ИНТЕРЕСНО

АКТУАЛЬНО



г.п.Большая Берестовица

## СОДЕРЖАНИЕ

### **ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ИНФОРМИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

Семейное воспитание как основа сильного государства	3-7
Признаки вовлечения молодежи в деструктивную деятельность праворадикальных группировок	8-14
Формирование здорового образа жизни. Профилактика негативных последствий табакокурения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ.	15-19
Неосторожное курение. Наведение порядка на придомовой территории. Отопительные приборы.	20-25
Об уголовной ответственности за преступления против половой неприкосновенности несовершеннолетних	26-27
<b>ЕДИНЫЕ ДНИ ЗДОРОВЬЯ</b>	
12 ноября – Всемирный день борьбы с пневмонией.	28-30
14 ноября - Всемирный день борьбы против диабета	31-33
21 ноября – Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний	34-36
Девичий перекур – угроза будущей семье	37-38
Профилактика табакокурения	39-47
Профилактика онкологических заболеваний	48-54
<b>СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:</b>	
Эмоции под контролем	55-56
Синдром эмоционального выгорания: профилактика	57-58
<b>АКТУАЛЬНО</b>	
8 ноября – Всемирный день без Wi – Fi	59-60

## СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОСНОВА СИЛЬНОГО ГОСУДАРСТВА

В Республике Беларусь вопросам охраны и укрепления института семьи уделяется самое пристальное внимание. На повышение престижа семьи и культуры семейных отношений направлена статья 32 обновленной Конституции страны. Защита института традиционной семьи, повышение эффективности обеспечения безопасности в демографической сфере нашли отражение в Концепции национальной безопасности Республики Беларусь, утвержденной седьмым Всебелорусским народным собранием.

Тема популяризации духовно-нравственных ценностей института семьи находится на постоянном контроле Главы государства А.Г.Лукашенко. *«Культ полноценной семьи с двумя и более детьми должен быть стилем жизни белорусов. Только так мы сможем быть уверены, что следующие за нами поколения будут прирастать, а значит, крепко держать суверенитет в своих руках и гарантированно жить в мире»*, – подчеркнул национальный лидер 31 марта 2023 г., выступая с Посланием белорусскому народу и Национальному собранию Республики Беларусь.

Задача, поставленная Президентом нашей страны, понятна: **только крепкая традиционная семья является основой развития белорусской нации**, сохранения и передачи из поколения в поколение традиций, духовно-нравственных и культурных ценностей. Чем больше таких семей, тем здоровее наше общество.

Именно поэтому культивируемые западными странами и США неолиберальные представления о семье и браке не только не пользуются в Беларуси массовой поддержкой, но и нередко подвергаются резкой критике и осуждению.

Вот что сказал Президент Республики Беларусь А.Г.Лукашенко в том же Послании: *«Любые вбросы таких завуалированных призывов, равно как и все нетрадиционные веяния – не что иное, как попытка обезлюдить и ослабить государство. Никак не меньше. Такая идеология должна быть вне закона. Мы вырастили детей, которые ни в чем не нуждались, и теперь они хотят как можно дольше пожить для себя, откладывая рождение ребенка. Не все, но тенденция есть, она опасная. **Парадигму такого мышления надо менять»**».*

Западные догмы о брачном союзе являются демографической бомбой: уменьшается значимость института семьи в обществе, снижается готовность к рождению детей, увеличивается число внебрачных рождений и неполных семей, наблюдается отход от традиционной модели в направлении семей с однополыми родителями и

т.д. Такая идеология направлена на уничтожение личности, общества и государства в целом.

Суверенная Республика Беларусь в этом плане ведет себя максимально разумно и не идет на поводу ложных представлений «коллективного» Запада. Институт семьи оберегается нашим государством как особая ценность, которая с точки зрения национальной безопасности является «банком человеческого капитала» и нашего общего будущего.

Как отметил Глава государства А.Г.Лукашенко в своем Послании, *«Чтобы крепко стоять на своей земле, нас, белорусов, должно быть значительно больше – это важнейшее условие суверенитета. И государство делает много, чтобы обеспечить для этого соответствующие условия»*.

В целях повышения благополучия семей и увеличения деторождения в республике действует **разветвленная система государственной поддержки семей**, в том числе воспитывающих детей: государственные пособия при рождении и воспитании, семейный капитал, адресная социальная помощь и соцслужбы, гарантии в различных сферах и др.

**Справочно:**

*Например, с 1 августа 2024 г. размер единовременного пособия при рождении первого ребенка составляет 4,3 тыс. рублей (10 бюджетов прожиточного минимума (далее – БПМ)), при рождении второго и последующих детей – 6,1 тыс. рублей (14 БПМ).*

*При рождении двойни (тройни и более детей) установлена дополнительная единовременная выплата на приобретение детских вещей первой необходимости – по 866 рублей на каждого родившегося ребенка (по 2 БПМ).*

*С 1 января 2024 г. размер семейного капитала составляет 31 480 рублей. Многодетные семьи вправе досрочно использовать средства семейного капитала (на получение медицинских услуг, образования, приобретение товаров для социальной реабилитации и адаптации членов семьи с инвалидностью, а также строительство, приобретение жилья).*

*По состоянию на 1 августа 2024 г. принято 85,1 тыс. решений о досрочном распоряжении семейным капиталом, из них 81% – на решение жилищных вопросов семьи, 8% – получение образования, 11% – медицинские услуги.*

Благодаря выверенной политике Президента Республики Беларусь в стране заложен прочный фундамент для укрепления и сохранения семьи, защиты и охраны материнства, отцовства и детства.

Меры, предпринимаемые государством в сфере семейной политики, позволяют улучшить условия для рождения и воспитания детей, повысить престиж института семьи в белорусском обществе. Свидетельство тому – данные социологических исследований.

Согласно результатам соцопроса, проведенного Институтом социологии НАН Беларуси в I квартале 2024 г., **в числе базовых ценностей белорусы традиционно выделяют здоровье (80,9%), детей (69,4%), семью (63,8%), а также родных и близких (60,8%).**

Позитивно расценивают родительство 45,0% респондентов, полагающих, что рождение ребенка укрепляет семью. Еще 42,0% считают детей источником положительных эмоций. Чуть более трети опрошенных (36,1%) видят в детях помощников в различных делах и опору в старости, практически столько же (34,1%) считают родительство важным аспектом для самореализации мужчин и женщин.

Все меры в комплексе способствуют тому, что **численность многодетных семей растет:** в структуре семей с детьми стало больше семей с двумя, тремя и более детьми и меньше однодетных.

*Справочно: По данным Минтруда и соцзащиты, численность многодетных семей в динамике составила (по состоянию на начало года): 2020 г. – 104,3 тыс., 2021 г. – 112,5 тыс., 2022 г. – 117,5 тыс., 2023 г. – 121,3 тыс., 2024 г. – 123,5 тыс. семей.*

Классическая семья, в которой воспитываются дети, – надежная опора государства. Именно такой эталон семьи – гарантия будущего суверенной Республики Беларусь, ее нравственная основа. Ведь именно семья традиционно является главным институтом воспитания.

Воспитание детей на национально-культурных ценностях и традициях является наиболее эффективным условием духовно-морального облика нации, усиления консолидации общества.

Об этом неоднократно говорил белорусский лидер. В частности, посещая 5 мая 2024 г. Свято-Ильинский храм Свято-Успенского женского монастыря в г.Орше, **Глава государства А.Г.Лукашенко** особо отметил: *«Сейчас как никогда нужно единство людей. Важно чтить традиции, помнить подвиги поколения победителей, усердно работать для развития страны... Нам очень важно не разорвать те традиции, которые мы создавали с вами. Чтобы наши дети не отбросили все то, что мы создали... потому что тот, кто рвал нить поколений, обязательно порождает, как минимум, смуту».*

В определенной степени современная система воспитания белорусов опирается на опыт минувших поколений, на культурную традицию. Сегодня к ней обращаются все чаще, чтобы найти выход из сложной ситуации, связанной с проблемами сохранения семьи.

**Культура воспитания** детей в белорусской семье **складывалась столетиями**, собирая по крупице духовные достижения каждого поколения. Веками шлифовались содержание и методы воспитания детей, которым передавались необходимые знания, умения и опыт от старшего поколения, а также лучшие моральные качества (*уважительное отношение к родителям и старшим членам семьи,*

*трудолюбие, взаимопомощь и поддержка между членами семьи и рода, послушание детей, честность, открытость и др.).*

Передавались традиции от взрослых детям прежде всего через личный пример (*учились образцам деятельности и поведения у родителей, старших детей и т.д.*), а также различные предписания, нормы, запреты, существовавшие в обществе. Все это позволяло сохранять преемственность поколений в семейных традициях, которые базировались не только на опыте одного поколения семьи, но и на опыте всего народа.

Следует подчеркнуть, что только воспитание детей на национально-культурных ценностях является наиболее эффективным условием духовно-морального облика нации. Опора на семейные традиции белорусов может служить упрочению семьи, семейно-родственных связей и отношений, передачи ценностных качеств белорусов, что в конечном итоге может способствовать интеграции общества.

**В определенной степени современная система воспитания белорусов опирается на опыт минувших поколений, на культурную традицию.**

**Существенна роль семьи и в патриотическом воспитании личности, формировании гражданской позиции, культуры национального и патриотического чувства.**

Воспитание в духе патриотизма обретает особую актуальность в условиях противостояния навязыванию искаженных, чужих представлений об историческом пути и перспективах белорусского народа, когда наносится удар по духовному коду нации.

Следует помнить: воспитание патриотизма в семье должно быть целенаправленным и последовательным на протяжении всего этапа взросления личности. В этом могут помочь следующие **рекомендации для родителей:**

**говорите ребенку о своей стране только хорошее, демонстрируйте ее достижения, нацеливайте его на участие в укреплении белорусской государственности.** Дети многое могут перенимать у родителей, в том числе чувство патриотизма. Поэтому мнение родителей может превратиться в «собственное», которое не просто будет изменить;

**рассказывайте о своей работе и показывайте, какую пользу приносит ваш труд людям и Республике Беларусь.** Главная задача – не только гордиться достижениями страны, но и вносить свой посильный вклад в ее дальнейшее развитие и процветание, чтобы Беларусь оставалась свободной и независимой. Достижение этой благородной цели напрямую зависит от каждого из нас;

**знакомьте ребенка с памятными местами и историческими достопримечательностями нашей Родины.** Любить Отечество нужно учить не только на словах, но и наглядно: чаще посещайте всей семьей музеи, выставки, патриотические концерты и др.;

**рассказывайте о тяжелых временах и испытаниях, которые с достоинством пережили наши предки.** Важно приводить в пример дедушек и бабушек, участвовавших в Великой Отечественной войне, их фронтовые и трудовые заслуги. Объяснять, как надо чтить героев – живых и павших смертью храбрых в бою, именами которых названы улицы, площади, учреждения образования, а также в честь которых воздвигнуты памятники;

**участвуйте в торжествах по случаю государственных праздников, знакомьте детей и прививайте уважение к символам суверенной Республики Беларусь;**

**поощряйте активность ребенка, ведь именно с нее часто начинается активный патриотизм.** Объясните, что для семьи и общества личные успехи ребенка могут оказаться очень важными. Необходимо убедить детей в том, что любовь к Родине проявляется в постоянном стремлении человека делать жизнь лучше, хорошо учиться в школе, честно трудиться, помогать тому, кому нужна поддержка и др.;

**организовывайте совместные просмотры познавательных передач, фильмов, мультфильмов о героях Отечества с обсуждением увиденного.** Это поможет воспитать в ребенке патриота с гордостью за свой народ и чувством долга перед Родиной;

**приучайте ребенка бережно относиться к вещам.** Ведь в каждую вещь вложен самоотверженный труд многих людей. Особенно важно учить уважительному отношению к хлебу;

**прививайте любовь к природе родного края.** Воспитывая любовь к родному краю, важно приучать ребенка беречь природу, охранять ее. Кроме того, общение с природой помогает формировать в человеке отзывчивость и чуткость.

Какой будет Беларусь завтра, зависит от каждого из нас.

Мы вместе пишем историю нашей государственности, защищая историческую память, следуя духовным традициям, оберегая общечеловеческие ценности, создавая страну для достойной жизни, которую передадим своим детям и внукам. **«Мы должны понимать, что есть некие нравственные основы. Прежде всего – патриотизм и любовь к своей земле, во имя чего мы должны жить и воспитывать наших детей»**, – особо отметил Глава государства 7 января 2022 г. при посещении в Рождество Христово храма в Минске.

## ПРИЗНАКИ ВОВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В ДЕСТРУКТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРАВОРАДИКАЛЬНЫХ ГРУППИРОВОК

*Материал подготовлен Министерством внутренних дел Республики Беларусь,  
УВД Гродненского облисполкома*

Проблема экстремизма и распространения нацизма в Республике Беларусь в последние годы приобретает остроту и актуальность. В том числе это касается молодежной среды, где деструктивные проявления непредсказуемы, молниеносны и особенно опасны.

Молодёжный экстремизм – это взгляды и тип поведения молодых людей, основанные на культивировании принципа силы, агрессии в отношении окружающих, вплоть до насилия и убийства. Он предполагает непримиримость к инакомыслящим, а также стремление к созданию тоталитарного сообщества, основанного на подчинении.

Проблема экстремизма в Республике Беларусь в последние годы приобретает остроту и актуальность. В том числе это касается молодежной среды, где деструктивные проявления непредсказуемы, молниеносны и особенно опасны. Молодежный экстремизм – это взгляды и тип поведения молодых людей, основанные на культивировании принципа силы, агрессии в отношении окружающих, вплоть до насилия и убийства. Он предполагает непримиримость к инакомыслящим (особенно к представителям определенных молодежных движений), а также стремление к созданию тоталитарного сообщества, основанного на подчинении.

Сегодня экстремизм в молодежной среде становится массовым явлением, активизировалась деятельность асоциальных молодежных организаций радикального толка (скинхеды, фанаты, неонацисты и т.д.), спекулирующих на идеях национального возрождения и провоцирующих рост преступных акций на этнорелигиозной, политической почве. Речь идет о социальной «болезни», глубоко затрагивающей суть отношений в обществе, все больше и больше захватывающей подрастающее поколение. В частности, отмечается рост интереса молодежи к праворадикальным (ультраправым, неонацистским, национал-социалистическим) взглядам.

Можно выделить следующие основные «группы риска»:

имеющие родных и знакомых, уже вовлеченных в деятельность различных радикальных структур;

люди с низкой самооценкой, проблемами с социумом и протестными настроениями;

спортсмены, имеющие неформальные контакты с преступными группировками (особенно, этническими);

люди, склонные к смене религий, с психическими отклонениями в сфере личных убеждений, с повышенной внушаемостью, с депрессией; люди, увлеченные контркультурой, деструктивными молодежными субкультурами.

Современные профессиональные вербовщики – это, как правило, лица, имеющие высокие коммуникативные способности установления межличностного общения и убеждения, владеющие различными техниками манипуляции, умеющие добиваться доверительности отношений, часто имеющие психологическое образование.

Вербовка осуществляется путем обмана, «игры на доверии», обещании хорошей работы, денег, друзей, развлечений, власти и т.д. В работе с объектом вербовки задействуются профессиональные психологические механизмы и технологии: внушение, заражение, подражание, переживание, анализ, групповое давление, мотивации, массовые силы, реализация сцепленных ролей.

Активно используются вербовщиками незрелость психики молодых людей и особенности психики в период созревания и взросления: чувство протеста, недоверие к взрослым, уверенность в собственной исключительности, стремление самоутвердиться и, при всем этом, неуверенность в завтрашнем дне и своем месте в нем). Проверенным временем действенным инструментом остается использование любовных чувств, чувств привязанности (особенно часто таким способом в деструктивные сообщества вовлекаются молодые девушки и женщины, следующие за своими избранниками).

Начальным этапом вербовочной работы, как правило, выступает подбор подходящего по своим личностным качествам и психоэмоциональному состоянию под запросы вербовщика, то есть годного для психологической обработки.

Начальным этапом вербовочной работы, как правило, выступает подбор подходящего по своим личностным качествам и психоэмоциональному состоянию под запросы вербовщика, то есть годного для психологической обработки. Поиск объекта может осуществляться в образовательных, религиозных учреждениях, спортивных секциях (особенно изучающих боевые искусства) и т.п. Богатый выбор для вербовщиков дает организованная по анклавному принципу среда мигрантов. Далее следует индивидуальная обработка объекта, в том числе с передачей его под «опеку» иных лиц, отвечающих уже за более глубокое вовлечение жертвы в организацию.

Последние годы характеризуются быстрым развитием методов дистанционной вербовки, когда вербовщик организует общение посредством мобильной связи или сети Интернет. При этом, зачастую начальный этап – подбор объекта – проводится среди неопределенного круга лиц в различных сетевых сообществах по интересам (на форумах,

в группах социальных сетей и т.п.), после чего вербовщик переходит к обработке объекта в личном общении (которое тоже может осуществляться дистанционно). В этой связи огромное значение в профилактической работе с несовершеннолетними имеет контроль не только их личных контактов, но и сфер интереса, включая регулярно посещаемые интернет-ресурсы.

Для деструктивного поведения характерны следующие признаки:

наличие таких высказываний, как оскорбления, угрозы,

деструктивная критика, нецензурные выражения и др.;

необычное влечение к развлечениям с элементами жестокости или насилия;

антисоциальные действия в отношении социальной структуры;

нежелание выполнять социальную роль: трудовую, учебную и т.д.;

демонстрируемая потребность в самоутверждении;

демонстрируемое неуважение к традиционным или общечеловеческим ценностям;

повышенная возбудимость, тревожность, перерастающая в грубость, откровенную агрессию;

нелюбимость, отчужденность в школьной среде, в семейно-бытовых взаимоотношениях, отсутствие друзей, низкие навыки общения;

использование деструктивной символики во внешнем виде (одежда с агрессивными надписями и изображениями, смена обуви на «грубую», военизированную);

нежелание следить за своим внешним видом;

наличие (появление) синяков, ран, царапин на теле или голове;

участие в неформальных асоциальных группах сверстников, склонных к противоправному поведению;

трансляция деструктивного контента в социальных сетях (выкладывание личных фото, пересылка понравившихся фото, «лайки»);

коллекционирование и демонстрация оружия и т.д.

Единовременное наличие нескольких признаков из списка может свидетельствовать о риске участия в деструктивных течениях.

Социальный портрет молодого белоруса, склонного к участию в движениях экстремистского толка, включает следующие черты:

возраст от 14 до 20 лет, чаще мужского пола;

имеет средний или ниже уровень интеллекта;

проблемы в семье (родители в разводе, злоупотребляют алкоголем, присутствует бытовое насилие);

отклонения в поведении (садизм, мазохизм, т.н. селфхарм, живодерство, вандализм), а также сексуальные девиации.

**Справочно:** *Селфхарм - самоповреждение, «самоповреждающее» поведение, также используется англицизм (от self-harm; люди, занимающиеся селфхармом, называются селфхармицики) - преднамеренное повреждение своего тела по внутренним (душевым) причинам чаще всего без суицидальных намерений.*

В настоящее время среди молодежи отмечается волна симпатий к насильственным культам и идеям неонацизма (в т.ч. «скулшутинга» - применения вооружённого насилия на территории образовательных учреждений (главным образом к учащимся), часто перерастающее в массовые убийства; «маньяки культ убийц» - деятельность структуры направлена на разжигание межнациональной розни, избиения, убийств, подготовку терактов и массовых расстрелов).

Малолетние сторонники праворадикальных культов в повседневной жизни вдохновляются идеологией и «эстетикой» третьего Рейха, сатанизма, идеями «сверхчеловека», ассоциируют себя с высшими существами (богоподобность). В их поведении отчетливо прослеживается стремление установить власть над сверстниками, принимать решения «кому жить, а кому умирать», создавать закрытые сообщества (ячейки, «орден»). Основной идеей является очищение общества от «слабых особей» («биомусора»), пропагандирование «величия белой расы», традиционных ценностей, радикального взгляда на здоровый образ жизни («Street Edge»).

Скулшутеры («колумбайнеры») э.харрис и д.клиболд, и.галявиев, т.бекмансуров, являющиеся «эталоном» среди сторонников культа насилия

Молодые люди, интересующиеся данной идеологией, выражают свой внутренний мир посредством субкультурного искусства. В частности, адепты культа насилия предпочитают музыку в стиле «hardcore», «black metal», «ns black metal», «horrorcore» и «murdercore». Выполняют тематические рисунки и граффити, посвященные субкультуре, насилию, убийствам с использованием атрибутики неонацистского движения, изображают своих «кумиров».

Практикуют написание стихов и сочинений, пропагандирующих массовые убийства, отражающие социальное неравенство в обществе. В творчестве фиксируется упоминание имен и образов известных маньяков («иркутские молоточники», «скулшутеры» э.харрис, д.клиболд, «керченский стрелок» в.росляков, и.галявиев, т.бекмансуров, неонацисты д.боровиков, м.марцинкевич, иностранные террористы, например, а.брейвик, лидеры третьего рейха, скандинавские божества и пр.).

В повседневной жизни предпочитают одежду в стиле «Casual» или «Military». Среди отличительных предметов гардероба выделяются: головные уборы (панамы, шотландские клетчатые кепки), тенниски,

толстовки с капюшоном, куртки-бомберы, брюки милитари или карго, подтяжки, ботинки с высоким берцем (белая или красная шнуровка).

Атрибуты одежды могут содержать изображения викингов, крестов, свастики, триквертов (треугольников), коловратов, «черного солнца».

Военнослужащих третьего Рейха, рун, (характерны «Альгиз», «Тайваз», «Зиг», «Волфсангель»), названий музыкальных групп, например «M818TX» («Молот Гитлера»), аббревиатуры «А.С.А.В.», надписей «WRATH», «NATURAL SELECTION», «MISANTHROPE», «NS/WP», в том числе включающих в себя цифровые коды 14, 18, 28, 88, 1161 и пр. Для подростков характерны татуировки и украшения в виде паутин, рун, геральдики дивизий СС.

При ведении социальных сетей отмечаются следующие особенности:

аватар подростка посвящен преступникам или террористам (маньякам, серийным убийцам либо вымышленным персонажам, в т.ч. мифическим, символизирующим насилие, смерть или авторитарную власть);

несовершеннолетние подписаны на тематические группы популяризирующие культы насилия, посвященные преступникам и преступлениям экстремистского толка;

подростки размещают видеоролики, в которых подражают (в поведении, одежде), террористам и убийцам. Создают цифровой контент, в котором причисляют преступников к «лику святых», «обожествляют» их;

фиксируется ведение личных микро-блогов, посвященных идеологии и личному взгляду на возможное решение социальных проблем путем совершения насильственных действий, написание манифестов, рассуждения о смерти и убийствах;

распространяют символику третьего Рейха и атрибутика скандинавской мифологии, в том числе в «юмористическом» свете, допускаются высказывания одобрения геноцида, холокоста;

в микроблоге присутствуют заявления о подготавливаемых преступлениях, предупреждения о нежелательности посещения учреждений образования ввиду планируемой экстремистской акции;

обсуждение тактики совершения актов терроризма (углубленный интерес к химии, изучение планов административных зданий, поведение объекта, методики изготовления «самострелов», зажигательных смесей, СВУ);

ограниченный круг подписчиков, создание управляемых, объединенных одной идеей микро-групп.

Критическим является доступ подростка к огнестрельному оружию или приобретение ножей, бейсбольных бит, топоров, молотков,

попытки изготовления зажигательных смесей и СВУ. Данная стадия говорит о финальной подготовке к совершению акта терроризма.

На каждой стадии радикализации субъекта семья и окружение, в том числе педагоги и сотрудники правоохранительного блока могут своевременно оказать корректирующие и профилактическое воздействие на гражданина. Стоит отметить, что задокументированы инциденты, когда родители и педагоги осознано скрывали деструктивные взгляды несовершеннолетних, что в свою очередь привело к совершению ими тяжких уголовных преступлений, насильственного и террористического характера, а также связанных с незаконным оборотом оружия.

Деятельность группировка «Карательный батальон» из белорусских неонацистов была вскрыта в 2024 году. Указанная группа запугивала и избивала жителей районного города, планировала убийство представителя органов власти и управления, а также подрыв объекта инфраструктуры. В настоящее время фигуранты задержаны.

УВД Гродненского облисполкома на системной основе проводится мониторинг Интернет-пространства (социальные сети, мессенджеры, узкопрофильные сайты, комментарии и т.д.) по выявлению опасных Интернет-сообществ и деструктивного контента, получению информации об участниках и лидерах молодежных деструктивных субкультурных сообществ популяризирующих культ насилия, идеологию жестокости, установлению совершеннолетних лиц, вовлекающих несовершеннолетних в преступную деятельность и антиобщественное поведение.

В ходе мониторинга сети Интернет и деструктивных Telegram-каналов и чатов, выявлено четверо несовершеннолетних, распространяющих информационную продукцию, содержащую призывы к экстремистской деятельности. По результатам проведенных проверок, все привлечены к административной ответственности по ст.19.11 КоАП (распространение, изготовление, хранение, перевозка информационной продукции, содержащей призывы к экстремистской деятельности или пропагандирующей такую деятельность).

В рамках проведенных мероприятий по профилактике и выявлению экстремистских проявлений среди футбольных болельщиков и деструктивно настроенных граждан, в ОВД сформированы списки наиболее активных «фанатов», общая численность которых составляет 9 человек (несовершеннолетних среди них нет).

Следует отметить, что активные «фанаты» в текущем году футбольные матчи не посещали, правонарушений с их стороны во время проведения спортивных и иных мероприятий не зарегистрировано.

В связи с проведением комплекса оперативно-розыскных мероприятий в настоящее время степень экстремистской активности и радикализации футбольных фанатов остается на низком уровне. Информации о нагнетании ими обстановки среди нейтрально настроенных слоев населения и распространения призывов к активным радикальным действиям, а также силового сопротивления действующей власти, не получено.

В преддверии начала каждого футбольного сезона сотрудниками ИДН РУ-РОВД области проводится профилактическая работа с учащимися старших классов, а также учащимися учреждений образования, обеспечивающих получение среднего специального и профессионального технического образования, в ходе которых доводятся требования о необходимости соблюдения общественного порядка во время футбольных матчей.

Также, различная информация по профилактике деструктивного поведения подростков УВД размещается в мессенджере «Instagram» в аккаунте «deti\_obl\_grodno».

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ТАБАКОКУРЕНИЯ, УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ И НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ**

*Материал подготовлен ГУ «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»*

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье человека зависит от образа жизни на 50%, условий окружающей среды на 18-20%, развития здравоохранения на 10%, наследственной предрасположенности на 20-22% .

По данным STEPS-исследования, проведенного в Республике Беларусь, 91,3 % мужчин и 85,7 % женщин трудоспособного возраста имеют от одного до пяти основных поведенческих факторов риска (низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, несбалансированное питание, повышенное психоэмоциональное напряжение).

Если человек крепок, здоров, то его организм может активно сопротивляться болезням. У ослабленных же людей сопротивляемость снижена, и они часто болеют. Самое верное средство борьбы с любыми болезнями – укрепление здоровья с помощью физкультуры, закаливания, соблюдения правил гигиены, хорошего питания, отказа от вредных привычек.

XXI век – век компьютеров и телевизоров, электронной техники и автомобилей. Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежащем положении.

Физическая активность - одно из важных условий жизни и развития человека. Регулярная физическая активность улучшает функциональное состояние и качество жизни пожилых людей.

Умеренные физические нагрузки могут замедлить процессы старения, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, увеличить силу мышц и подвижность в уставах, повысить плотность костной ткани, снизить подверженность депрессии.

Польза зарядки неоспорима. Гимнастика заряжает энергией на весь день, придает бодрость и даже повышает самооценку, уверенность, укрепляет силу воли, формируя характер.

Физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом оказывают многогранное воздействие на человека: препятствуют развитию депрессии, психоэмоциональных расстройств; снижают риск возникновения рака; увеличивают прочность костных тканей; позволяют следить за весом; повышают состояние иммунитета.

Здоровье зависит и от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Чтобы не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна.

Здоровье человека тесно связано с его питанием. Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Максимально сбалансированный рацион обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Интенсивный ритм современной жизни заставляет человека все чаще забывать о своем здоровье. Находясь в постоянной спешке, мы довольствуемся редкими перекусами в течение дня, за которыми следует обильный ужин, нередко сопровождающийся перееданием. Подобный режим негативно влияет на здоровье.

Всемирная организация здравоохранения предупреждает: неполноценное питание сказывается на здоровье нескольких поколений.

Натуральные продукты (без добавок, консервантов) обладают массой полезных свойств, являются источниками витаминов и минералов, содержат много питательных веществ, легко усваиваются.

С целью улучшения показателей здоровья населения в стране реализуется государственный профилактический проект «Здоровые города и поселки». Одним из направлений которого является выпуск и реализация продукции, обогащенной витаминами и нутриентами, пищевыми волокнами диетического и диабетического назначения, продукции с пониженным содержанием жира, соли, сахара.

Овощи и фрукты – наиболее важная часть здорового питания. В свежем виде они обогащают организм полезными элементами. Это кладёшь клетчатки, минералов и живых витаминов при умеренном количестве сахаров. Это основные поставщики пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина. Пищевые волокна не перевариваются и не усваиваются в желудочно-кишечном тракте, но перерабатываются полезной микрофлорой кишечника.

Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г или пяти порций фруктов и овощей снижает риск развития неинфекционных заболеваний и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

В современном мире индустрия фастфуда – одна из самых развитых и востребованных. Полуфабрикаты, широко используемые в сетевых

фастфудах, как и другая еда «фабричного» производства, содержат различные пищевые добавки, большая часть которых отрицательно сказывается на состоянии организма и здоровья как детей, так и взрослых.

Почти вся еда из сетевых фастфудов, включая напитки и гарниры, содержит углеводы и очень мало клетчатки. Углеводы расщепляются и попадают в кровоток в виде глюкозы. В результате у человека изменяется уровень сахара в крови.

Частое употребление большого количества углеводов может привести к повторяющимся скачкам сахара в крови. Тем самым увеличивая риск инсулинорезистентности, диабета 2-го типа и увеличения веса.

Курение – это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них – жертвы пассивного курения.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика, однако, не все понимают, что табачный дым опасен не только для курящих, но и для тех, кто находится с ними рядом. Значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени подвержены различным инфекциям дыхательных путей. Пассивное курение может привести к возникновению астмы у ребенка.

Люди, вдыхающие табачный дым, страдают даже больше, чем сам курильщик. Связано это, в первую очередь, с тем, что при курении дым попадает в организм частично фильтрованным, причем происходит это порционно. Пассивный же курильщик постоянно и в полном объеме вдыхает вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме.

Курение негативно сказывается на внешности. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов. Из-за нарушения кровообращения кожа не получает достаточно кислорода, становится сухой и морщинистой. Выдыхаемый дым, оседающий на коже, загрязняет и оказывает отравляющее действие. Длительный стаж курения может спровоцировать развитие псориаза. Запах табака везде преследует курильщика. Курение снижает обоняние, сам курильщик не замечает табачного «аромата», но некурящие люди безошибочно могут узнать любителя сигарет по запаху. Последствиями курения становится неприятный запах изо рта, желтые зубы и обильный зубной налет.

Курение приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления, отравляют сразу весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной

утомляемости и замедленной работе мозга. У курящих людей чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате.

Особенно опасен табачный дым для репродуктивной системы. Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям – вплоть до гибели плода от недостатка кислорода. Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, подвержены развитию хронических заболеваний.

Для отказавшегося от курения человека плюсы заметны практически сразу. Уже через 20 минут восстанавливается пульс, всего за день нормализуется состав крови. Через год очищаются легкие, становится легче дышать. Через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний, а через 15 – болезней сердца.

Курение наносит вред и социальной жизни не только самого курильщика, но и окружающих. Бросив курить, человек получает свободу передвижений. Может находиться в любом месте и любой компании без необходимости отлучаться на перекуры. Табак в целом портит здоровье. Во всем мире тратится 1,4 миллиарда долларов в год на лечение болезней, связанных с курением.

Табак – это яд в любой форме. Все формы употребления табака вредят здоровью и безвредной дозы табака не существует. Нет ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители.

Вейпы и электронные сигареты содержат много опасных компонентов, ключевые из которых – глицерин и пропиленгликоль. При нагревании такой жидкости образуется не сигаретный дым, а пар, содержащий ароматизаторы и отдушку. Если жидкость содержит никотин, человек вдыхает пар, насыщенный никотином.

Разница между вейпом и системой нагревания табака в том, что вейп преобразует жидкость в пар, а система нагревает палочку, набитую пропитанным глицерином табаком.

Симптомы отравления: головокружение, головная боль, общая слабость, утомляемость, слезотечение, першение в горле, кашель.

Хроническое отравление включает поражение жизненно важных органов (сосудов, почек, нервной системы). При попадании в глаза: возможен отек слизистых оболочек глаз, слезотечение.

Курение сокращает как длину жизни человека, так и ее качество.

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего общества. По данным Всемирной организации здравоохранения, употребление алкоголя является причиной более чем 200 заболеваний и травм. В результате вредного употребления алкоголя ежегодно умирают 3 миллиона человек, что составляет 5,3% всех случаев смерти.

Алкоголь оказывает кратковременное и долговременное воздействие практически на каждый орган тела.

Не существует «безопасного уровня потребления алкоголя» – фактически риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом. Употребление алкоголя, особенно чрезмерное, ослабляет иммунную систему и снижает возможность организма противостоять инфекционным заболеваниям.

Алкоголь является причиной нарушения функции печени, поджелудочной железы и других органов пищеварительной системы и как следствие – причиной развития таких болезней как цирроз, панкреатит, гастрит. Употребление алкоголя делает сердечные мышцы слабыми, что становится причиной нарушения кровообращения.

Даже в небольших дозах употребление алкоголя представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности.

Здоровый образ жизни очень положительно сказывается на здоровье как отдельного человека, так и общества в целом. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний. Здоровый и энергичный сотрудник не болеет и не нуждается в больничных, не бегает постоянно на перекуры, чувствует себя отлично, жизнерадостен, эффективно работает, обладает более высокой степенью самодисциплины и самоконтроля.

Повышение уровня здоровья граждан и продолжительности жизни населения невозможно без системных программ и профилактических проектов, основанных на межведомственном взаимодействии. Именно такой подход заложен в государственном профилактическом проекте «Здоровые города и поселки», реализация которого осуществляется в рамках Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 годы.

Проект реализуется с целью создания населенного пункта, живущего по принципам здорового образа жизни, где имеются все условия для сохранения и укрепления здоровья, а население ответственно относится к собственному здоровью.

Первым в Республике Беларусь присоединился к реализации Проекта г. Горки Могилевской области. В Гродненской области с 2015 года проект реализуется в г. Островец.

На 01.10.2024 в проекте участвует 45 населенных пункта региона: г. Гродно, 12 городов районного подчинения, 10 поселков городского типа, 22 сельских населенных пункта (агрогородки, поселки).

## **НЕОСТОРОЖНОЕ КУРЕНИЕ. НАВЕДЕНИЕ ПОРЯДКА НА ПРИДОМОВОЙ ТЕРРИТОРИИ. ОТОПИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ**

За 9 месяцев 2024 года на территории Гродненской области произошло 511 пожаров (2023 – 523 пожара), на пожарах обнаружены погибшими 35 человек (2023 году – 41 человек, из них 2 детей).

### **Курение**

Среди причин огненных происшествий «лидирует» неосторожное обращение с огнем в том числе и при курении, так за девять месяцев текущего года на Гродненщине **20** человек стали жертвами неосторожно брошенной сигареты. Злополучная цепочка «закурил, выпил, уснул», как правило, имеет трагический финал. Пренебрегая правилами безопасности, многие пренебрегают и собственной жизнью.

*\*\*\* Днем 24 сентября спасателям поступило сообщение о пожаре в многоквартирном жилом доме по улице Репина в областном центре. Женщина рассказала диспетчеру, что в подъезде плотное задымление. По указанному адресу немедленно направились подразделения МЧС.*

*В считанные минуты спасатели прибыли к месту происшествия и установили, что из окна квартиры расположенной на восьмом этаже выбивалось пламя, в подъезде было плотное задымление.*

*Включившись в аппараты на сжатом воздухе, бойцы МЧС приступили к проведению разведки и поиску очага возгорания. Одновременно была организована эвакуация и спасение жильцов. С применением масок для защиты органов дыхания работники МЧС из соседних квартир спасли 5 человек, из них 2 детей. По лестничным маршам эвакуированы еще 6 человек, в том числе 2 детей. Медицинская помощь им не потребовалась.*

*При тушении пожара на лестничной клетке спасатели обнаружили погибшим 63-летнего хозяина квартиры, в которой произошел пожар.*

*Работники МЧС ликвидировали возгорание. Огнем уничтожено имущество в жилой комнате и коридоре, входная дверь в квартиру, повреждено имущество в кухонном помещении, закопчены стены и потолок в квартире и лестничной клетке.*

*Вероятнее всего к огненному происшествию привело неосторожное обращение с огнем при курении.*

*\*\*\* 8 августа в дежурную службу МЧС Щучинского района поступило сообщение о пожаре в агрогородке Новый Двор. Мужчина рассказал, что на соседском подворье горит жилой дом.*

*В считанные минуты первые подразделения МЧС прибыли к месту происшествия и установили, что в строении сильное задымление. Спасатели приступили к проведению разведки и тушению пожара.*

*В комнате на полу работники МЧС обнаружили в беззастенчивом состоянии 49-летнего хозяина дома, вынесли его на чистый воздух и передали бригаде скорой помощи. Медработники констатировали смерть мужчины.*

*Спасатели ликвидировали возгорание. Огнем уничтожено имущество и повреждены стены. Причиной трагедии стало неосторожное обращение с огнем при курении.*

А вы знаете, на что способен упавший на кровать или на пол непотушенный окурок? Примерно через 2 минуты он вызовет огонь, а спустя несколько мгновений – серьезный пожар, потушить который своими силами будет невозможно. К сожалению, не все видят в этом весомую причину для отказа от сигарет. Однако если курить или не курить – выбор каждого, то тушить за собой окурки – прямая обязанность всех курильщиков.

Пожары из-за неосторожного курения чаще происходят в ночное время. Когда человек спит, он не чувствует запаха дыма. Сообщить об опасности может автономный пожарный извещатель. Этот прибор реагирует на задымление громким звуковым сигналом. Он прост в эксплуатации – нуждается в регулярной замене элемента питания и очистке от пыли. В текущем году на территории области благодаря сработке АПИ спасено **8 человек**.

*\*\*\* Утром 15 мая дятловским спасателям поступило сообщение о том, что в деревне **Корытница** на частном подворье горит жилой дом. Четыре пожарных расчета немедленно направились по указанному адресу. Когда работники МЧС прибыли к месту вызова, деревянное строение горело открытым пламенем. Как рассказал хозяин, находясь дома, он спал. Услышав звук автономного пожарного извещателя, мужчина проснулся и обнаружил, что в доме пожар. Погорелец через окно выбрался на улицу и попросил соседей вызвать МЧС. Спасатели потушили пожар. Огнем уничтожено имущество, перекрытие и кровля, повреждены стены.*

*Причина случившегося – неосторожное обращение с огнем при курении.*

### **Наведение порядка на придомовой территории**

С наступлением осени владельцы дачных и частных домов активно избавляются от мусора и забывают, что огонь может вести себя

непредсказуемо, создавая угрозу здоровью и жизни людей, а также строениям и другому имуществу.

За девять месяцев текущего года в Гродненской области зарегистрировано **197** случаев загорания сухой растительности на общей площади более **28 га**.

*\*\*\* В апреле в Островецком районе неосторожное сжигание мусора стало причиной пожара сразу двух хозяйственных строений в деревне Индрубка. Как рассказала хозяйка, она наводила порядок во дворе и сжигала мусор. Разведя костер неподалеку от построек, она не учла порывы ветра, которые разносили искры. В какой-то момент сельчанка почувствовала запах гари и обнаружила, что горят хозяйственные строения. Спасателям удалось уберечь от огня одно строение, второе было полностью уничтожено пожаром.*

*\*\*\* 10 сентября очевидец сообщил спасателям о том, что в деревне Гринки-1 Свислочского района горит сухая трава и деревянное ограждение участка.*

*Когда работники МЧС прибыли к месту вызова, площадь пожара была около 3 гектаров, забор был охвачен огнем, создавалась угроза распространения огня на строения. Как рассказала сельчанка, она сжигала мусор на своем приусадебном участке, в какой-то момент огонь распространился на сухую растительность соседнего подворья и деревянный забор.*

*Спасатели ликвидировали пожар, не допустив его распространения. Огнем поврежден деревянный забор. Причина пожара – неосторожное обращение с огнем при сжигании сухой растительности.*

Как правило, пламя от костра быстро перебрасывается на сухую траву, распространяется на большую площадь и остановить его, порой, очень сложно. Чтобы не допустить подобных случаев помните, что сжигание мусора допускается только в безветренную погоду. Место, где планируете сжигать собранный мусор должно находиться на безопасном расстоянии от хозяйственных и иных построек, а также от лесных массивов и торфяников. Место для костра обязательно окопайте, запаситесь ведром с водой, лопатой и ни на секунду не оставляйте огонь без присмотра. После окончания сжигания, оставшиеся угли пролейте водой до полного прекращения тления.

За разжигание костров в запрещенных местах предусмотрен штраф до **12 базовых величин**.

Разводя костер, многие, не задумываясь о последствиях, используют легковоспламеняющиеся и горючие жидкости. Вспышки паров бензина, керосина и других легковоспламеняющихся и горючих жидкостей – одна из самых распространенных причин пожаров и травм.

*\*\*\* 23 сентября житель Волковысского района обратился за медицинской помощью в центральную районную больницу. Мужчина рассказал, что сжигал мусор на приусадебном участке. Чтобы разжечь костер, он использовал бензин. При попадании искры в легковоспламеняющуюся жидкость, произошла вспышка паров. Мужчина получил ожоги лица и тела.*

*После осмотра и оказания первой помощи, медицинские работники госпитализировали пострадавшего в хирургическое отделение.*

Часто жертвами становятся пенсионеры. Как правило, сжечь мусор для пожилого человека на первый взгляд кажется весьма простым способом. Однако заканчиваются такие истории трагедиями. Пожилые люди в силах бросить горящую спичку в кучу мусора, или поджечь траву. Но справиться с порывами ветра, быстро распространяющимся огнем им не под силу. Нередки и случаи, когда, надышавшись продуктами горения, пожилой человек попросту теряет сознание и погибает.

Только осторожность и здравый смысл помогут избежать несчастных случаев и трагических последствий.

### **Отопительные приборы**

С наступлением отопительного периода увеличивается количество пожаров, так называемых «печных» пожаров. И виной тому – человеческая беспечность. Кто-то понадеялся, что эту зиму печь выдержит без ремонта, а кто-то пренебрег правилами пользования – забыл закрыть топку или перекалил.

За 9 месяцев текущего года в области произошло **79 пожаров** по причине нарушения правил пожарной безопасности при эксплуатации и устройстве печей и теплогенерирующих устройств.

*\*\*\* Вечером 27 апреля гродненским спасателям поступило сообщение о том, что в деревне Старая Дубовая горит дачный дом.*

*Когда работники МЧС прибыли к месту вызова, кровля кирпичного строения была полностью охвачена пламенем.*

*Выяснилось, что дом принадлежит 55-летней жительнице областного центра. Хозяйка, приехав на дачу, растопила камин и через некоторое время почувствовала запах гари. Испугавшись, женщина выбежала на улицу и позвонила дочери с просьбой вызвать МЧС.*

*Спасатели ликвидировали пожар. Огнем повреждена кровля, перекрытие и имущество в доме. Пожар произошел из-за трещины в дымоходе.*

Чтобы не допустить ЧП, нужно содержать печное отопление в порядке, согласно нормам и правилам пожарной безопасности. Во-первых, печь должна иметь самостоятельный фундамент. Между стенками печи и деревянными конструкциям должен оставаться воздушный промежуток – **отступка**. Во-вторых, в печи не должно быть трещин и щелей, а дымоход должен иметь хорошую тягу и быть **побелен** известковым раствором. Делается это для того, чтобы на белом фоне можно было заметить появляющиеся со временем трещины. Во избежание образования трещин в кладке, требуется своевременная очистка дымохода от сажи. В-третьих, печь и дымовая труба в местах соединения с деревянными перекрытиями во избежание их возгорания должны иметь **утолщение кирпичной кладки** или **разделку**. Чтобы случайно выпавшие горящие угли не привели к пожару, прибежите перед топкой на деревянном полу металлический лист. **Топить печь** рекомендуется два-три раза в день **не более чем по полтора часа**. Это позволит избежать ее перекала. Топку прекращайте не менее чем **за 2 часа до сна**. За это время дрова успеют перегореть, и можно будет закрыть дымоход. Ни в коем случае не используйте при растопке легковоспламеняющиеся и горючие жидкости. Также не оставляйте открытыми топочные дверцы и топящуюся печь без присмотра - это прямой путь к пожару. Держите не ближе чем в полутора метрах от печи одежду, мебель, дрова и другие горючие материалы. Зола и перегоревшие угли, перед тем как выбросить, следует пролить водой до полного прекращения тления.

**\*\*\* 3 мая** кореличским спасателям поступило сообщение о том, что **в агрогородке Оюцевичи** горит частный дом.

*Когда работники МЧС прибыли к месту вызова, строение горело изнутри. Как выяснилось, 64-летний хозяин с женой и сыном приехали на дачный участок для наведения порядка. Они затопили печь, а сами уехали на кладбище. Вернувшись, хозяйка заметила, что из-под крыши дома идет дым. Мужчина взял ведро*

*с водой и попытался самостоятельно потушить пожар. Он вошел в горящее строение и назад не вернулся.*

*При проведении разведки и тушении пожара работники МЧС обнаружили погибшим хозяина. Спасатели ликвидировали пожар. Огнём повреждена кровля, стены внутри дома и имущество. К ЧП привело нарушение правил эксплуатации печей, теплогенерирующих агрегатов и устройств.*

### **Республиканская информационно-пропагандистская кампания (акция) «Молодежь за безопасность!»**

С 7 по 18 октября Гродненская область окунется в атмосферу безопасности: в регионе пройдет республиканская информационно-пропагандистская кампания МЧС «Молодежь за безопасность!».

В ходе акции юные спасатели окажут посильную помощь пожилым гражданам в наведении порядка на приусадебных участках, а чтобы сделать жизнь безопаснее, ребята совместно с представителями белорусского добровольного общества установят в их жилищах пожарные извещатели.

Мероприятия также пройдут в учреждениях образования, в ходе которых ряды БМООСП пополнят юные спасатели. Молодое поколение ждет много ярких тематических мероприятий от МЧС – это велопробеги, ток-шоу и осенние балы. Присоединяйтесь к движению за безопасность и следите за новостями на нашем сайте.

## **Об уголовной ответственности за преступления против половой неприкосновенности несовершеннолетних**

Половая свобода и половая неприкосновенность являются составной частью конституционно – правового статуса личности и гарантируются Конституцией Беларуси.

К преступлениям против половой неприкосновенности или половой свободы личности относятся: изнасилование (ст.166 УК), насильственные действия сексуального характера (ст.167 УК), половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста (ст.168 УК), развратные действия (ст.169 УК), понуждение к действиям сексуального характера (ст.170 УК), изготовление и распространение порнографических материалов или предметов порнографического характера с изображением несовершеннолетнего (ст.343-1 УК)

Профилактике данной категории преступлений уделяется особое внимание. Особую озабоченность вызывают преступления, совершаемые в отношении несовершеннолетних. К слову, ст. 168 УК Беларуси предусматривает ответственность за половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста. Квалификацией содеянного по ст. 168 УК охватываются половое сношение или другие действия сексуального характера в тех случаях, когда они совершены без подавления свободы воли потерпевшего путем физического или психического насилия и без использования беспомощного состояния подростка, т.е. с добровольного согласия потерпевшей (потерпевшего). Таким образом, совершение указанных действий даже по обоюдному согласию является уголовно наказуемым деянием для того, кто уже достиг 18- летнего возраста. Степень половой зрелости, предшествующее поведение, наличие сексуальных контактов в прошлом и другие подобные обстоятельства, характеризующие потерпевшую (потерпевшего), не имеют значения для квалификации содеянного по ст. 168 УК Беларуси. Следует отметить, что уголовные дела данной категории являются в соответствии с уголовно-процессуальным законодательством делами публичного обвинения (ст.26 УПК), т.е. возбуждаются независимо от наличия заявления потерпевшей (потерпевшего) и не подлежат прекращению в случае примирения сторон. Таким образом, даже заключение брака между указанными лицами не является основанием для освобождения от уголовной ответственности.

Напоминаю, что согласно ч.1 ст.168 Уголовного кодекса Республики Беларусь, половое сношение, мужеложство, лесбиянство

или иные действия сексуального характера, совершенные лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, с лицом, заведомо не достигшим шестнадцатилетнего возраста, при отсутствии признаков преступлений, предусмотренных статьями 166 и 167 УК, наказываются ограничением свободы на срок до четырёх лет или лишением свободы на тот же срок со штрафом.

Те же действия, совершенные лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные ст.166,167,168 Уголовного кодекса Республики Беларусь, либо лицом, на которое возложены обязанности по воспитанию, содержанию, обеспечению безопасности жизни и здоровья несовершеннолетнего, либо группой лиц, наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет.

С целью исключения возможности совершения в отношении несовершеннолетних преступлений против половой неприкосновенности или половой свободы, убедительная просьба о ставших известных вам фактах совершения преступлений обращаться в группу наркоконтроля и противодействия торговле людьми Берестовицкого РОВД по тел. 75934, 75938, 102 анонимность гарантируется.

Берестовицкий РОВД

## 12 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПНЕВМОНИЕЙ.

Ежегодно **12 ноября** в мире отмечается Всемирный день борьбы с пневмонией. Инициатором учреждения такого дня стала Глобальная коалиция против детской пневмонии. Целью данной коалиции стало привлечение большого внимания государственных деятелей к серьезному заболеванию – пневмонии.

Пневмония – заболевание, объединяющее большую группу различных воспалительных, чаще инфекционных, процессов в легких с преимущественным поражением их респираторных отделов. Различают *острую и хроническую* пневмонии.

Легкие состоят из небольших мешочков (альвеол), которые наполняются воздухом при дыхании. Когда у человека пневмония, альвеолы заполнены гноем и жидкостью, что делает дыхание болезненным и ограничивает потребление кислорода.

Пневмонию вызывает ряд инфекций (вирусы, бактерии и грибки), которые, присутствуя в носе или горле заболевшего, могут инфицировать легкие при их вдыхании. Пневмония распространяется воздушно-капельным путем, возможно заражение через кровь.

Среди симптомов болезни – кашель, мокрота, слабость, головная боль, тошнота, рвота, боль в боку, одышка. Почти всегда пневмония сопровождается повышением температуры тела (до 39-40°) или температура ниже нормальной (особенно у пожилых).

Особенно подвержены воспалению легких дети до пяти лет и люди старше 65 лет. Также среди факторов риска – курение, интубация, частые бронхиты, переохлаждение и пр.

Основным методом диагностики остается рентгенологическое обследование грудной клетки – оно выявляет объем поражения легких.

Для лечения пневмонии необходим максимально точный диагноз с указанием ее возбудителя. Если причина заболевания – вирус, назначается противовирусная терапия, если грибки – противогрибковую. Бактериальную пневмонию лечат антибиотиками.

По данным ВОЗ, пневмония и другие формы воспаления легких ежегодно поражают около 450 миллионов человек, занимая четвертое место среди причин смерти после сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии и несчастных случаев. Стоит отметить, что чаще всего пневмонией страдают дети. Каждый год количество детских смертей от пневмонии в возрасте до 5 лет составляет 1,1 млн. человек.

Медицинские проявления пневмонии зависят от возбудителя болезни. Однако основными симптомами считаются:

- одышка после физической нагрузки;
- температура 38–39 градусов;

- сухой кашель с сильной мокротой;
- потливость;
- боль в груди;
- уменьшение работоспособности и слабость;
- снижение аппетита и нарушенный сон.

Во взрослом возрасте пневмония часто протекает без проявления симптоматики. Что касается детей, то при подозрении на пневмонию может не быть температуры. У них затрудняется дыхание, появляются характерные свисты при дыхании в случае вирусного заражения. Может возникать потеря сознания, судороги. Ребенок часто отказывается от еды и питья.

При коронавирусе пневмония является максимально опасной, поскольку она поражает легочную структуру, отвечающую за газообмен. Это мешает нормально насыщать кровь кислородом. У больного появляется одышка, помутнение сознания, нарушения функций речи и движения, синюшность губ и полубморочное состояние. Если ковидная пневмония протекает тяжело, больного подключают к ИВЛ.

Нужно настороженно относиться к возможности заболеть, если есть сопутствующие заболевания, причем любые: онкология, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания дыхательной системы, сахарный диабет, эндокринные заболевания. Расстройства иммунитета. Инсульты. Туберкулез. Избыток или недостаток веса. Все они влияют на факторы, которые должны помочь бороться с пневмонией.

Еще пневмония опасна для лежачих больных. Обездвиженность – это риск микроаспирации. А это как раз риск попадания инфекционного агента в дыхательные пути.

Есть еще и профессии, которые входят в группу риска. Это те люди, которые работают на улице, или же во влажном помещении, вообще во влажности. Или те, кто мало бывает на солнце. Это машинисты в метро, шахтеры. Специалисты, работающие с дымом. Ряд специальностей в химической промышленности. Тренеры в бассейнах, где обычно постоянная влажность и хлорка в воде. Часто болеют те, кто долго находится в помещении и, наоборот, мало бывает на улице. И, опять же, возраст – еще один фактор риска. Это груднички или маленькие дети, или, наоборот, пожилые люди.

Возможность заболеть пневмонией может зависеть не только от ваших предрасположенностей, которые мы уже обсудили, но и от внешних факторов. Про влажную и холодную среду, климат, мы уже говорили. Но есть еще и социальные факторы. Там, где богатые регионы, где в домах тепло, они хорошо отапливаются, где много солнца, мало депрессии, курения и алкоголя, там пневмония встречается реже. Там, где плохая еда, мало мяса и овощей, где много курят и пьют,

– пневмония провоцируется чаще. Депрессивные регионы, как и депрессивные люди – в зоне риска.

Еще один враг легких – туберкулез. Если пневмония долго не лечится, надо подумать, а нет ли здесь туберкулеза. Он лечится совершенно особыми, специфическими антибиотиками. Но туберкулез и пневмония – не одно и то же и вообще эти болезни вызываются разными причинами. Туберкулез вызывается палочкой Коха, а пневмония, как уже было сказано, другими бактериями. Поэтому нельзя говорить, что «пневмония переходит в туберкулез» – это совершенно разные болезни.

Пневмония – тоже в какой-то степени социальная болезнь, но по крайней мере, незаразная. Но все же она говорит о социальной напряженности. Потому что те факторы, которые вызывают пневмонию и ее провоцируют, – имеют социальный характер (в частности, образ жизни).

Здоровый образ жизни, отказ от курения и алкоголя. Рациональное питание с овощами и с мясом. Это то, что поможет вести себя из группы риска и не заболеть.

Мы часто боимся: «Не надо мерзнуть зимой на улице, лучше посидим дома, зачем на мороз идти. Заболеем еще». Нахождение в помещении – это фактор риска заражения ОРВИ или гриппом, что может впоследствии спровоцировать пневмонию. А еще очень нужно солнце! «Ловите каждый солнечный денек, обращайтесь лицо к солнцу. Инсоляция очень нужна».

Важно вовремя и правильно проводить терапию своих хронических болезней, если они есть, – астмы, ХОБЛ, сердечной недостаточности. Чтобы они не приводили к ухудшению общего состояния. Наконец, можно сделать прививку

Без прививки иммунитет борется медленнее – на выработку антител уходит несколько дней, а за это время болезнь может быстро распространиться. Если мы привиты, организм сам уничтожит болезнь за пару дней, и максимум, что мы можем почувствовать, – легкие симптомы».

Если вы лечитесь – настройтесь на то, что лечиться нужно долго. Нельзя бросать лечение на полпути. За неделю-две пневмония не лечится.

А реабилитационный период – до года. Во-первых, после перенесенной пневмонии стоит взять отпуск или открытый больничный лист. И отправиться в санаторий. Не нужно резко менять климат, ехать во влажные тропические страны или к морю.

Пневмония на сегодняшний день есть у пациентов всех возрастов. И у новорожденных, и у пожилых. И у людей среднего возраста. И у подростков, и у молодых людей. Беречься нужно всем.

## 14 ноября -Всемирный день борьбы с диабетом

Ежегодно 14 ноября под эгидой Организации Объединенных Наций отмечается Всемирный день борьбы с диабетом. Это день был выбран не случайно, а для того, чтобы увековечить заслуги Фредерика Бантинга, родившегося 14 ноября 1891 года.

Сахарный диабет входит в тройку заболеваний, чаще других приводящих к смерти. Раньше не существовало лечения при таком диагнозе. Люди попросту умирали. Чтобы хоть как-то продлить свое существование, они морили себя голодом, но все равно на долгую и нормальную жизнь рассчитывать не приходилось. Однако в 1922 году произошло открытие, подарившее надежду миллионам людей.

В январе 1922 года молодой канадский ученый Фредерик Бантинг впервые в истории спас жизнь, сделав инъекцию инсулина 14-летнему мальчику, страдавшему тяжелой ювенильной формой сахарного диабета. Вместо того, чтобы получить патент на инсулин и впоследствии сказочно разбогатеть, Бантинг передает все права Торонтскому университету. В дальнейшем права на производство инсулина перешли к Канадскому совету по медицинским исследованиям, и в конце 1922 года новый препарат появился на рынке лекарств. Открытие Фредерика Бантинга и его коллеги Чарльза Беста спасло жизнь миллионам людей. В 1923 году, признавая первое великое достижение 20 века в области биохимии и медицины, Бантингу и Маклеоду была присуждена Нобелевская премия. Заслуги Беста были проигнорированы, что чрезвычайно задело Бантинга, и он добровольно вручил половину своей Нобелевской премии Бесту.

В 1979 году ученые смогли синтезировать человеческий инсулин с помощью генной инженерии.

**Сахарный диабет** (- неинфекционное заболевание, носящее характер эпидемии, - является серьезной медико-социальной проблемой XXI века. Развивается вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего формируется гипергликемия - стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Характеризуется хроническим течением и нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого.

В настоящее время занимает ведущее место во всемирных программах здравоохранения, где особое место уделяется доступности жизненно важных лекарственных средств, профилактике ожирения и сахарного диабета.

Успехи ученых в области диабетологии последних лет позволяют оптимистически смотреть на решение проблем, вызываемых диабетом. Сейчас много эффективных лекарств от диабета, которые с высокой долей вероятности смогут помочь, существенно продлить вашу жизнь. Однако, лучше всего не сталкиваться с этим заболеванием.

И когда на одной чаше весов лежит употребление вкусностей, а на другой качество вашей жизни, ее продолжительность, наверное, надо сделать однозначный выбор. И изменить образ жизни.

Итак, для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо:

- не допускать избыточного веса;
- заниматься физкультурой;
- отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – полный медицинский осмотр;
- не подвергать себя стрессам;
- принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;
- соблюдать лечебную диету.

Сейчас много эффективных лекарств от диабета, которые с высокой долей вероятности смогут помочь, существенно продлить вашу жизнь. Однако, лучше всего не сталкиваться с этим заболеванием.

И когда на одной чаше весов лежит употребление вкусностей, а на другой качество вашей жизни, ее продолжительность, наверное, надо сделать однозначный выбор. И изменить образ жизни.

Итак, для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо:

- не допускать избыточного веса;
- заниматься физкультурой;
- отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – полный медицинский осмотр;
- не подвергать себя стрессам;
- принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;
- соблюдать лечебную диету.

Существует простое правило: пить два стакана родниковой негазированной воды утром и перед каждым приемом пищи за 15 минут обязательно. Это необходимый минимум. При этом нельзя считать напитками, восполняющими водный баланс, следующие популярные продукты: газированные напитки, кофе, чай, алкоголь. Для клеток все это является вредным.

При риске заболевания следует в первую очередь завязать с употреблением сахара-песка. Он дает значительную нагрузку на поджелудочную железу. При этом вся энергия высвобождается быстро, а чувство насыщения от такой пищи длится совсем не долго. Поэтому стоит обратить внимание на медленные углеводы: бобовые, злаки, листовые овощи.

Тем, кто уже имеет избыточный вес, имеет смысл перестать есть после 18:00. Идеальным вариантом профилактики диабета в данном случае будет отказ от мясного, молочного и мучного. Так нагрузка на поджелудочную железу будет минимальной, вес постепенно будет снижаться, а внешний вид станет снова молодым.

Для тех, кто попадает в группу риска заболевания или уже имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, следует включить в свой ежедневный рацион: зелень, томаты, грецкий орех, болгарский перец, брюкву, фасоль, цитрусовые.

Регулярные физические нагрузки являются гарантированным методом профилактики любых заболеваний. Самая очевидная причина такой взаимосвязи – высокая кардио нагрузка. Но есть и другие причины. Жировые клетки теряют объем естественным путем и в нужных количествах, а клетки мышц поддерживаются в здоровом и активном состоянии. При этом глюкоза не застаивается в крови, даже если есть некоторый ее избыток. Необходимо хотя бы 10-20 минут в день заниматься любым видом спорта. Это не обязательно должна быть активная и изнуряющая тренировка. Для многих сложно выдержать полчаса спортивной нагрузки, а некоторые просто не могут найти свободные полчаса. В этом случае можно разделить свою физическую активность на три подхода по десять минут в течение дня.

Нет необходимости приобретать тренажеры или абонементы. Нужно всего лишь слегка изменить свои ежедневные привычки. Хорошими способами поддерживать свое тело и здоровье в тонусе являются:

- Ходьба по лестницам вместо использования лифта
- Прогулка в парке с друзьями вместо вечера в кафе
- Активные игры с детьми вместо компьютера
- Использование общественного транспорта вместо личного для утренних поездок на работу

Актуальный совет из этой же области – никаких сигарет. Они лишь создают иллюзию успокоения, но на самом деле это не так. При этом нервные клетки и гормональный фон все равно страдают, а никотин поступает в организм, способствуя развитию диабета и его последующих осложнений.

Контролируйте давление. Повышенное артериальное давление нарушает здоровые процессы углеводного обмена. Любое сердечнососудистое заболевание повышает риск заболевания сахарным диабетом

Выполнение данных рекомендаций поможет Вам сохранить свое здоровье на долгие годы! Берегите себя!

## **21 ноября - Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний**

По инициативе ассоциации врачей онкологов ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения.

Цель всемирного дня отказа от курения – снизить распространенность табачной зависимости и рассказать обществу о пагубном воздействии табака на здоровье. Медики подчеркивают, что последствия этой привычки очень тяжелые и связаны, прежде всего, с раковыми и сердечнососудистыми заболеваниями. Некоторые медики сравнивают курение с суицидом - только растянутым во времени.

Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти, и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире.

Согласно статистике, каждая 10-ая женщина курит, а среди мужчин 50-60% заядлые курильщики, в некоторых социальных категориях эта цифра достигает 95%.

Согласно данным ВОЗ курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей.

На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. В частности, убедительно доказана связь табакокурения с 12 формами рака у человека. В первую очередь это рак легкого, пищевода, гортани и полости рта. Большое число случаев рака мочевого пузыря и поджелудочной железы и меньшее - рака почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости также причинно связаны с потреблением табака.

В Беларуси рак легкого у мужчин находится на первом месте в структуре онкологической заболеваемости. В течение последних 10 лет раком легкого заболело практически 40 000 мужчин, из них у 35 000 причиной болезни было курение.

По расчетным данным ежегодно в Республике Беларусь лишаются жизни вследствие этой привычки 15500 человек, в том числе 15000 мужчин и 500 женщин. Для сравнения в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно гибнет около 2000 человек.

Общепризнано, что риск возникновения злокачественных новообразований напрямую зависит от следующих факторов:

- количества выкуриваемых сигарет в день,
- возраста начала курения
- «стажа» курения.

Риск развития рака значительно выше у тех, кто начинает регулярно курить в юношеском возрасте. Развитию опухолей предшествует довольно

длительный период курения (в течение десятилетий), но рано начавшие курить накапливают канцерогенный потенциал уже в среднем возрасте.

Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни.

В то же время показано, что отказ от табакокурения, с учетом процессов дезинтоксикации с выведением из организма бывших курильщиков метаболитов соединений табака, включая канцерогены, значительно снижает вероятность заболевания раком в сравнении с лицами, продолжающими курить. Прекращение курения даже в среднем возрасте позволяет не только избежать в дальнейшем повышенного риска индуцированного курением рака, но и резко снизить его, а положительный эффект от прекращения курения в более раннем возрасте еще более очевиден.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

Американские и Японские ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день.

Известно также, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих.

Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуренных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

Из сказанного, очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.

Помните, что каждая сигарета крадет у нас до 30 миллиграммов (!) витамина С. В каждом кубическом миллиметре крови содержится до 5 миллионов эритроцитов (красных кровяных телец). Без защиты витамина

С они в течение одного только дня потеряли бы половину своей эффективности. Состав нашей крови меняется ежечасно в зависимости от того, сколько витамина С или других защитных веществ мы принимаем с пищей.

Если мы после весело проведенной ночи с большим количеством спиртного и сигарет чувствуем себя плохо, то причина этого заключается в миллиардах погибших красных кровяных телец. Чтобы предотвратить самые худшие последствия, организм переключает функции всех органов тела в экономичный режим, и вместо жизнерадостности мы чувствуем усталость, вместо радости – апатию и безразличие.

### **Сделайте правильный выбор – не курите!**

Если вы не в силах бросить курить, хотя бы сократите негативное влияние. Даже курить нужно правильно, если, конечно, подобная формулировка в данном случае уместна. Для этого необходимо взять на вооружение ряд простых рекомендаций:

сократить количество сигарет до минимума – в идеале не более 5 штук в день;

курить табачные изделия с фильтром – в идеале перейти на трубку, боковой дым которой содержит больше канцерогенов, нежели поступающий в организм поток дыма;

делать неглубокие, редкие затяжки – в идеале не более 3 затяжек на 1 сигарету;

не курить на голодный желудок, сразу после пробуждения, перед сном, в состоянии похмелья и болезни;

не злоупотреблять спиртным – в идеале отказаться от приема алкогольных напитков.

практиковать «чистые» дни – т.е. полностью без сигарет.

В дополнение к этому следует пересмотреть свой рацион питания – пища должна быть богата овощами, зеленью и фруктами. Содержащиеся в них вещества будут немного сдерживать развитие онкологических патологий.

Так же курильщикам полезно принимать витамин С, который поможет нормализовать окислительно-восстановительные процессы организма и функции иммунной системы, отвечающей за обнаружение и естественное уничтожение злокачественных клеток. Рекомендуемая суточная норма потребления витамина С для курильщиков - 125 мг.

Не стоит забывать и том, что канцерогены и без сигарет влияют на нас. Ультрафиолетовые лучи, вредные условия труда, продукты питания с пищевыми добавками, пережаренная или приготовленная на открытом огне пища – эти и множество других факторов «обеспечивают» непрерывное поступление опасных веществ в организм. Поэтому при курении особенно важно оградить себя от них. Что, в принципе, намного сложнее, чем отказаться от вредной привычки.

## Девичий перекур – угроза будущей семье

Счастье семьи во многом зависит от здоровья будущих детей. Поэтому молодые люди, решив построить крепкую семью, должны ответственно подойти к этому вопросу и создать все условия, чтобы родить здорового ребенка. Отказ от курения и употребления спиртных напитков, регулярные физические упражнения, контроль уровня холестерина и самообладание способны предотвратить многие заболевания и улучшить качество жизни молодых людей.

Давно доказано, что молодежь, которая курит, болеет в 3-4 раза больше. Никотин нарушает деятельность нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.

Ученые установили, что в табачном дыме при сгорании табака обнаружено значительное количество полония, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет в течение дня, молодые люди получают дозу облучения в семь раз больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации.

Девушки, которые регулярно курят и злоупотребляют алкоголем, чаще всего не могут родить здоровых детей, поскольку в их организме происходят глубокие изменения. Самым частым осложнением после курения и употребления спиртных напитков является преждевременное прерывание беременности до 30 недель. У курящих и пьющих девушек чаще встречается недоношенность плода, и меньший вес новорожденного. Установлено, что девушки, которые курят, заболевают онкологическими заболеваниями в тридцать раз чаще, чем некурящие. Курение может искалечить жизнь будущей матери. Если она курит, будучи беременной, то никотин (через плаценту) поступает в сердце и мозг еще не родившегося ребенка и действует на него губительно. Ученые проследили особенности развития детей, родившихся от матерей, куривших во время беременности. Эти дети, наблюдавшиеся до пятилетнего возраста, значительно отставали в своем физическом и умственном развитии.

**Установлено, что если девушки добровольно губят свое здоровье, значит, у них есть на то причины:**

*1. Пример родителей.* Девушки, вырастая среди курящих родителей, не сомневаются в том, что курение – это норма поведения. Замечено, что в семье курящих, приобщаются к курению 50% молодежи, тогда как у некурящих – 25%.

*2. Любопытство.* Очень часто первые попытки курить девушки делают из интереса.

3. *Привлекательность.* Девушки иногда, начинают курить, чтобы похудеть или привлечь к себе понравившегося молодого человека. Они хотят не отстать от моды и самоутвердиться.

4. *Защита от стресса.* Нередко процесс курения превращается в форму защиты от личных неприятностей и переживаний.

5. *Досуг.* Посещение компаний, вечеринок, дискотек, где курение это норма.

6. *Ритуал.* Девушкам нравится не сколько сам акт курения, как сам процесс: неторопливое распечатывание пачки, прикуривание от красивой зажигалки, фигурное пускание дыма и т.д.

7. *Реклама.* В информации производителей табачных изделий говорится о том, что курение стимулирует умственную деятельность. Это приманка табачных компаний, которым выгодно сбыть товар.

Девушкам необходимо прислушаться к советам ученых и медиков. Установлено, что если вовремя остановиться, то:

- Через двадцать минут артериальное давление снизится до нормы;
- Через восемь часов нормализуется содержание кислорода в крови;
- Через двое суток усилится способность ощущать вкус и запах;
- Через неделю улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах;
- Через месяц станет легче дышать, тело покинет головная боль и перестанет беспокоить кашель;
- Через год риск развития болезней сердца снизится наполовину;

**Будьте здоровы!**

## Профилактика табакокурения

(о способах преодоления и лечения табачной зависимости)

Распространение табачной эпидемии является глобальной проблемой. Пожалуй, нет такого фактора, как курение, в образе жизни современного общества, в отношении которого были получены столь многочисленные и убедительные данные о его отрицательном воздействии на здоровье людей, и при этом он продолжает держать лидерство в распространении и масштабах ущерба для здоровья населения. Вот только некоторые научно и статистически доказанные последствия курения:

потребление табака является второй по значимости причиной смерти в мире и четвертым по значимости фактором риска развития болезней, включая сердечно-сосудистые заболевания, рак и хронические респираторные заболевания;

в настоящее время табак приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире (около 5 миллионов случаев смерти в год);

расходы, связанные с потреблением табака, наносят существенный удар по экономике.

распространенность табакокурения в Беларуси отражает мировую тенденцию и остается довольно высокой. По данным республиканского социологического исследования, проведенного в 2010 году, в республике курит 30,6% населения;

у некурящих лиц, живущих или работающих в одном помещении с курильщиками, риск рака легкого возрастает на 34 %, сердечно-сосудистых заболеваний - на 54 %.

Весьма распространенным как среди курильщиков, так и некурильщиков является мнение, что борьба с курением малоэффективна и бесперспективна. Однако большинство этих людей просто не знают о методологии борьбы с курением и ее возможностях. При этом существует достаточно убедительный опыт ряда развитых стран, доказывающий не только возможность успеха борьбы с курением, но и достижения благоприятных сдвигов в здоровье нации за счет снижения распространенности курения.

Одним из важнейших направлений является оказание помощи курильщикам, желающим отказаться от курения. Доля таких лиц среди курильщиков заметно увеличивается, во-первых, в результате целенаправленной информационно-просветительской работы среди населения, а во-вторых, закономерно увеличение их количества в связи с возрастом, с появлением недугов и болезней, непосредственно связанных с курением. Установлено, что в возрасте старше 40 лет около 60 % курильщиков высказывают желание бросить курить и еще 20 % - сократить число выкуриваемых сигарет. Степень мотивации отказа от курения среди этих курильщиков различная. Одни только высказывают

желание, но ничего не предпринимают. Другие делают различные, иногда многократные успешные или безуспешные попытки бросить курить. При этом самостоятельно, без специальной помощи большинству курильщиков со стажем курения более 5-10 лет отказаться от курения, как правило, не удается. У таких курильщиков обычно имеется в разной степени выраженная психологическая и фармакологическая зависимость, для преодоления которой показана специальная психотерапевтическая и медикаментозная помощь. С учетом того, что многие из курильщиков не осознают степени своей табачной зависимости и трудности самостоятельного отказа от курения, доля курильщиков, нуждающихся в специализированной помощи, представляется намного больше. Значит большинство курильщиков курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить.

Следует отметить, что курение не просто привычка или баловство, а для подавляющего большинства курильщиков это та или иная степень никотиномании, то есть болезни, требующей определенной помощи или лечения.

### **О физической зависимости от табака.**

**НИКОТИН - НЕРВНЫЙ ЯД:** по своему химическому строению молекула никотина в некотором отношении напоминает один из медиаторов мозга - ацетилхолин.

Медиаторы - это вещества, которые естественным образом обеспечивают нормальную работу головного мозга, да и нервной системы вообще.

При потреблении никотина нарушается работа отделов мозга, чувствительных к ацетилхолину. А таких отделов в мозгу и во всей нервной системе довольно много. От их нормальной работы зависят, например: настроение, интеллектуальная работоспособность, мышечный тонус, работа многих внутренних органов, сексуальная потенция у мужчин и характер менструального цикла у женщин; состояние кожи и всех её дериватов - потовых, сальных желёз, волосяного покрова; работа сердечно-сосудистой системы... Все эти органы и их функции страдают у курильщиков.

Некоторые из пострадавших функций сами собой долго не восстанавливаются даже после того, как человек прекратил потребление табачного зелья... В отношении таких функций нужна медицинская помощь.

*Как формируется зависимость организма от никотина.*

Когда человек вдыхает табачный дым, никотин проникает в кровь и с током крови поступает к мозгу. Здесь он действует на нервные клетки подобно ацетилхолину и переводит их в возбуждённое, взбудораженное состояние. Яд действует не только на мозг, но и на все чувствительные к нему отделы нервной системы.

К счастью, организм человека чтобы защитить себя от чрезмерного возбуждения никотином, уменьшает выработку собственного медиатора, ацетилхолина, и понижает чувствительность к нему нейронов (нервных клеток). Как это получается, не важно; важно то, что такая защитная перестройка есть, и она имеет отношение к развитию зависимости. Чем дольше человек курит, чем чаще он прикладывает к табаку, тем больше подавляется выработка ацетилхолина, тем больше «тупеют» нервные клетки, чувствительные к нему...

Здесь важно заметить вот что: вместе с потерей чувствительности и уменьшением выработки медиатора соответствующие отделы мозга теряют и свой нормальный рабочий тонус, свою работоспособность.

Но организму-то и самому курильщику нужен нормальный тонус всех отделов мозга... А как заставить работать «отупевшие» нейроны? - Их приходится «стегать» никотином... Но чем больше и чаще их «стегают», тем больше они «тупеют»: их «тупость» является защитной... Ведь даже от дозы, которая содержится в пачке сигарет, возможно очень сильное отравление!..

Итак, пониженная чувствительность нервных клеток к никотину и ацетилхолину - защитная реакция организма, но она же создаёт и много проблем.

Что такое тяга к табаку, которую испытывает курильщик?

По существу, это потребность в «розге», ибо только так удаётся взбодрить «отупевшие» центры мозга, обеспечить себе удовлетворительное настроение и работоспособность.

Такая тяга - важнейшая составная часть психической зависимости от табака, хотя её основа - зависимость физическая.

Да будет Вам известно, что каждый орган в теле человека лишь до тех пор находится в здоровом состоянии, пока он хорошо снабжён нервами. Табачный дым является одним из главных канцерогенов человека. Одна треть всех случаев смерти от раковых заболеваний связано с курением

Дело в том, что на концах нервов выделяются особые вещества, необходимые для нормального строения и функции органов. Количество таких необходимых веществ, выделяющихся на концах нервов, прямо зависит от тонуса центров мозга, из которых эти нервы берут начало.

У курильщиков же центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому и на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно.

В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к

различным заболеваниями.

Некоторые, наиболее характерные для табакокурения заболевания:

в бронхах - хронический бронхит курильщика;

слизистая оболочка пищевода истончена, повышено ранима;

в желудке - хронический гастрит курильщика или даже язва;

слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, нарушена его моторика;

мелкие артерии, артериолы - повышено возбудимы, склонны к спазмам;

расстроена работа потовых и сальных желёз кожи;

волосы истончены, секутся и выпадают;

снижается сексуальная потенция;

оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз...

Рак чаще развивается там, где имеет место хроническое воспаление и дистрофия; именно поэтому у курильщиков чаще бывает не только рак бронхов, лёгкого, но также рак пищевода, желудка, толстого кишечника; у женщин - рак грудных желёз, матки... В общем, в зависимости от никотина оказываются не только настроение и работоспособность, - в зависимости оказывается весь организм и будущее.

Эта зависимость тем сильнее, чем дольше и больше человек курит. Конечно же, каждому курильщику непременно надо бросить курить; вопрос только в одном: как и что нужно для этого сделать?.. Кажется, что проще - перестань курить, и всё, но на самом деле реальная проблема сложнее: надо вернуть чувствительность к ацетилхолину тем нервным центрам, которые потеряли её, и таким образом - вернуть им нормальный рабочий тонус.

Мало бросить курить, надо ещё как можно полнее «стереть» все следы долговременного воздействия никотина. В противном случае неосознаваемая потребность в привычной «розге» может оказаться сильнее сознательного желания бросить курить. Отчасти именно этим обусловлено возвращение к табаку: физическая зависимость организма от никотина является важной составной частью психической зависимости.

### **Психологическая зависимость при табакокурении.**

Каждому курильщику надо знать, что табакокурение – проблема не только физическая, но также психологическая.

Она остается независимо от того, курит человек или бросил курить. И надо совершенно ясно понимать, что полностью преодолеть зависимость от табака можно, только разобравшись с самим собой. Иногда это требует обращения к психологу, но чаще всего достаточно просто взглянуть в свою жизнь.

Действительная природа психологической зависимости гораздо сложнее того, что можно рассказать вкратце. Речь пойдёт только о наиболее важных составных частях психологической зависимости.

### Первое слагаемое - ОХОТА ЗА ВОЗБУЖДАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ НИКОТИНА.

В небольших дозах никотин оказывает лёгкое возбуждающее, будоражащее действие, поэтому курение может представлять интерес, как способ прервать привычное, а потому безвкусное течение жизни. Чем более монотонной, «серой» является жизнь, тем больше потребность хотя бы чуть-чуть отойти в сторону.

Люди, которые бессознательно цепляются за возбуждающее действие никотина, как правило, столь же легко попадают в зависимость и от других средств с похожими эффектами, а это: алкоголь, психотропные лекарства, наркотики...

Подобная привязанность становится особенно очевидной в состоянии алкогольного опьянения, когда курильщик такого типа выкуривает гораздо больше обычного.

Столь же очевидна подобная привязанность и в «сплаве» с кофе: такие курильщики, как правило, очень любят крепкий кофе. В случае сильного пристрастия к табаку на этой основе довольно часто имеют место, пониженное настроение и склонность к запорам.

Если дело обстоит именно так, а человек решил прервать порочную связь с табачным зельем, надо заранее подумать и о возможности улучшать своё настроение иначе, и о кишечнике.

Что касается настроения - можно иметь ввиду самовнушение, хорошую ритмическую музыку, достаточно яркий свет, такие полезные вещества, как женьшень или элеутерококк.

Если физическим эквивалентом Вашей зависимости от табака является склонность к запорам, необходимо решить эту проблему с помощью своего лечащего врача по месту жительства. Как правило, даже при очень сильной зависимости можно улучшить работу кишечника, не прибегая к специальным лекарственным средствам. Но, если они необходимы, ими не следует пренебрегать.

А вот другая психологическая возможность, из-за которой люди нередко попадают в ряды курильщиков:

### КУРЕНИЕ КАК СПОСОБ ЗАПОЛНИТЬ СМЫСЛОВЫЕ ПАУЗЫ В ОБЩЕНИИ.

Для многих людей нормальное общение с другими НА РАВНЫХ представляет известные трудности; при этом молчаливое участие в компании предполагает какое-то «занятие для рта». Такие курильщики довольно спокойно воздерживаются от табака вне общения с другими. Напротив, как только предполагается общение, здесь же является и желание закурить. В подобных случаях фактически имеет место

психологическая зависимость не от табака, а от табачных изделий, как средств молчаливого общения.

Если оно так, непременно надо учиться общению, учиться чувствовать себя достойным участником любой компании.

Следующая составная часть психологической зависимости - **ИЛЛЮЗОРНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ «БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ»**.

Многие люди начинают курить в подростковом возрасте, подражая взрослым. Подростковый возраст - пора, когда человек испытывает сильную потребность как можно скорее покончить с неопределённостью своего положения, ведь подросток - это уже не ребёнок, но ещё и не взрослый человек. В современной культуре курение связано с образом независимого взрослого человека. Можно даже сказать так: курение является своеобразным символом взрослости и независимости. Это особенно свойственно подросткам, которые либо наделены от природы чуть больше других мужской или женской сущностью, либо по каким-то причинам не могут достаточно хорошо утвердиться в своей возрастной среде за счёт других «взрослых качеств».

Ещё одна реальная основа начала табакокурения - **ПОВЫШЕННАЯ ВНУШАЕМОСТЬ...**

Дело в том, что человек, впитывая культуру своей социальной среды, живёт и действует в соответствии с понятиями, привычками, идеалами, которые присущи этой культуре. А в современной культуре содержится весьма внушительный идеал курящего человека... Воспринимая его, многие и многие молодые люди и начинают курить: парни - чтобы быть «суперменами», девушки - чтобы быть «модными». По существу же, каждый курильщик живёт и действует, как робот, запрограммированный на курение. Эта программа, конечно, весьма выгодна производителям табачных изделий...

Для преодоления психологической привязанности достаточно изменить программу, достаточно изменить свой идеал. Но, нельзя сбрасывать со счетов ещё и те следы отравления никотином, по поводу которых уже шла речь.

В общем же, важно понять следующее: для полноценного преодоления зависимости от табака надо, во-первых, уменьшить физическую зависимость от никотина, во-вторых, противопоставить психологической зависимости от него ясное понимание необходимости бросить курить и личную решительность.

### **О вреде курения и болезнях**

У курильщиков центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно. В результате

курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям.

Вот некоторые, наиболее характерные для табакокурения:  
в бронхах - хронический бронхит курильщика;  
слизистая оболочка пищевода истончена, повышено ранима;  
в желудке - хронический гастрит курильщика или даже язва  
слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, нарушена его моторика;

мелкие артерии, артериолы - повышено возбудимы, склонны к спазмам;

расстроена работа потовых и сальных желёз кожи;

волосы истончены, секутся и выпадают;

снижается сексуальная потенция;

оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз и др.

Рак чаще развивается там, где имеет место хроническое воспаление и дистрофия; именно поэтому у курильщиков чаще бывает не только рак бронхов, лёгкого, но также рак пищевода, желудка, толстого кишечника; у женщин - рак грудных желёз, матки.

### ***Как бросить курить?***

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. 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. Создайте свой собственный план, как бросить курить.

3. Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару, и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.

4. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.

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». Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу Вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения.

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. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения.

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. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами.

9. Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком. Во время дыхательных упражнений Вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты, 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 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 работает - попробуйте другой.

12. Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу.

13. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

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.

18. 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.

21. Лишите себя дополнительных соблазнов — решительно разломайте все сигареты в доме.

22. До тех пор пока не отвыкнете курить, избегайте мест, где много курящих. Посещайте места, где курение запрещено, например музеи и библиотеки.

23. Отложите деньги, которые обычно тратили на сигареты, и купите подарок любимому человеку.

24. Когда желание покурить гложет Вас, жуйте жевательную резинку (без никотина) или сосите мятные конфеты.

25. Не дайте одурачить себя. Относитесь критически к рекламам сигарет — поразмышляйте над их поверхностным и лживым содержанием.

***Не ожидайте чуда — действуйте!***

## **Профилактика онкологических заболеваний**

Каждый человек мечтает прожить долгую жизнь и избежать серьезных болезней, ограничивающих повседневную активность, требующих продолжительного лечения или хирургической операции, способных привести к инвалидности, смерти. Эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология – вторая по частоте причина смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы продлить жизнь и прожить ее без онкозаболеваний, важно знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни.

Интенсивное развитие науки и техники способствовало повышению уровня жизни и благосостояния человека, однако прогресс повлек за собой и негативные тенденции – в том числе рост числа онкологических заболеваний. Возможности современной медицины, бесспорно повышают шансы онкологических больных на выздоровление, однако все успехи медицины не отменяют важности личного участия человека в сохранении своего здоровья, ведь профилактика заболевания всегда более проста, безопасна и эффективна, чем его лечение. И чем тяжелее заболевание – тем большую пользу для человека несут мероприятия по его предупреждению.

### **Факторы риска опухолевых заболеваний**

Развитие опухоли начинается с момента контакта организма с канцерогеном - фактором, запускающим активную трансформацию здоровых клеток в опухолевые, и продолжается в течение 10-15 лет до появления клиники опухолевого заболевания. Важную роль в развитии опухоли играют нарушения в работе иммунитета, препятствующие выполнению его важнейшей функции – уничтожения видоизмененных клеток, способных стать источником опухолевого роста.

Известные на сегодняшний день канцерогены делятся на три группы:

- физические,
- химические
- биологические.

**К физическим факторам** относятся солнечная и ионизирующая радиация, рентгеновское и электромагнитное излучение, воздействие высоких или низких температур и т.д.

**Группу химических канцерогенов** образуют продукты переработки нефти, бензол, нитраты, галогены, алкоголь, смолы табачного дыма, консерванты, красители, краски, лаки, растворители, соли тяжелых металлов, продукты горения, некоторые лекарственные вещества.

**Группа биологических канцерогенов** объединяет вирусы, бактерии, грибы, простейших, повышающих скорость образования опухолевых клеток и меняющих реакцию организма на них.

Этот далеко не полный перечень канцерогенов регулярно пополняется новыми факторами, возникающими благодаря техническому прогрессу, развитию промышленности и загрязнению окружающей среды.

**Профилактика онкозаболеваний.** Онкопрофилактика - это комплекс мероприятий направленный на предупреждение развития опухолевых заболеваний. Эти мероприятия проводятся по следующим направлениям.

### **1. Влияние на образ жизни человека**

Включает отказ от курения, ограничение количества потребляемого алкоголя, рациональное питание, поддержание нормальной массы тела и борьбу с ожирением, регулярные физические нагрузки, грамотное планирование семьи – отказ от беспорядочных половых связей, рациональное использование противозачаточных средств, отказ от аборта, как метода контрацепции.

**Питание.** Понятие рационального питания предусматривает:

употребление пищи оптимальной температуры, не раздражающей и не вызывающей ожоги слизистой оболочки рта, глотки и пищевода;

регулярное 3-4 разовое питание;

правильное соотношение в рационе белков, жиров, углеводов, достаточная витаминизация пищи, достаточная, но не чрезмерная калорийность рациона;

исключение из рациона продуктов, содержащих применяемые в животноводстве гормоны, ускорители роста, антибиотики, а также консерванты, красители и другие, потенциально канцерогенные вещества;

ограниченное потребление жареной и копченой пищи, поскольку при жарке и копчении в продуктах образуются вещества с канцерогенными эффектами;

употребление в пищу только свежей продукции, без признаков бактериального или грибкового поражения;

обязательное включение в рацион овощей и фруктов - до 5 наименований ежедневно; следует отдавать предпочтение цитрусовым, ягодам, зеленым листовым овощам, луку, чесноку, бобовым, также полезен зеленый чай – благодаря своему составу эти продукты не только стабилизируют работу системы пищеварения, но обеспечивают антиоксидантную защиту, необходимую для профилактики опухолевых заболеваний.

Рациональное питание способствует снижению риска развития всех онкологических заболеваний, но самый благоприятный эффект

оказывает на риск опухолевого поражения органов пищеварения. (См. материал в помощь лектору «Здоровое питание» 03. 2009г.)

### **Алкоголь.**

Отказ (ограничение количества) от употребления алкоголя необходим в связи с тем, что этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма. Кроме того, в алкогольной продукции содержится масса токсических веществ, образующихся в процессе изготовления напитков. По своей способности вызывать опухолевый процесс, алкоголь равен табачному дыму. Если человек, злоупотребляющий алкоголем, курит – канцерогенное влияние на организм удваивается. Отказ от употребления алкоголя снижает риск развития опухолей пищевода, желудка, печени.

### **Курение.**

При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, легких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. О многом говорит тот факт, что из 10 человек, страдающих раком легких, девять – курильщики.

### **Ожирение.**

Наличие избыточной массы тела или ожирения чаще всего указывает на то, что человек неправильно питается и ведет малоподвижный образ жизни. Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов и потому ее избыток приводит к изменению гормонального фона, и, как следствие, повышению риска гормонзависимых опухолей. Нормализация массы тела и ее удержание на нормальном уровне помогают предотвратить развитие рака матки, молочных желез, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).

### **Гиподинамия.**

Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака толстой кишки, рака матки и молочных желез. (См. материал в помощь лектору «Движение и здоровье» от 08.2007г.)

### **Отказ от аборт.**

Аборт наносит непоправимый вред всему организму женщины, прежде всего, - эндокринной системе, детородным органам, а также сопровождается тяжелой психической травмой, что не может не сказаться на активности иммунной системы. Отказ от абортов позволяет

снизить риск развития опухолей матки, молочных желез, яичников, щитовидной железы.

### **Грамотная контрацепция.**

Использование презервативов способствует предупреждению нежелательной беременности, профилактике аборт, профилактике заболеваний передающихся половым путем, в том числе ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита В и С, папилломавирусной инфекции – заболеваний, доказано связанных с высоким риском опухолевой патологии. При наличии большого количества половых партнеров презерватив защищает организм женщины от массивной атаки чужеродных клеток и белков, тем самым, защищая ее иммунную систему от истощения. Благодаря защитному действию презерватива, снижается риск развития рака печени (через защиту от вирусов гепатита В и С), рака шейки матки (через профилактику папилломавирусной инфекции). Противоопухолевым эффектом обладают и низкодозированные гормональные контрацептивы – они защищают организм женщины от рака тела матки, яичников, прямой кишки.

### **Борьба со стрессами, депрессией.**

Отчетливо прослеживается взаимосвязь между тяжелыми стрессовыми ситуациями, депрессией и возникновением опухолевых заболеваний. Как это ни банально, очень важную роль в профилактике опухолей играет оптимизм, умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями. Некоторым людям в этом вопросе требуется профессиональная помощь в виде консультации психотерапевта или психолога. (См. материал в помощь лектору «Стресс и как с ним бороться» от 06.2010г.)

### **Осторожное обращение с ультрафиолетом.**

Солнечные лучи нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний. Злоупотребление загаром, как на пляже, так и в солярии, прием солнечных ванн топ-лесс может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной желез. (См. материал в помощь лектору «Экология здоровья» от 12.2007г.)

### **Бытовые и жилищные условия.**

Стремление к укорочению сроков и удешевлению стоимости строительства или ремонта зачастую приводит к использованию неэкологичных стройматериалов, в состав которых входят асбест, шлак, смолы, формальдегид, нитросоединения и т.д., что, в сочетании с нарушениями технических требований к оборудованию вентиляции, ведет к накоплению в жилище (прежде всего – в воздухе) вредных соединений. Действуя как абсолютные канцерогенные вещества, эти соединения стимулируют развитие опухолей всех органов и систем организма.

## **2. Онкогигиена.**

Этот вид профилактики опухолевых заболеваний заключается в предупреждении контакта организма с перечисленными выше физическими, химическими и биологическими канцерогенами. Личная онкогигиена основана преимущественно на знании о существовании канцерогенов и здравом смысле человека, поддерживающем стремление к избеганию потенциально опасного контакта или минимизации их опасного воздействия на организм человека.

## **3. Эндокринологическая профилактика.**

При этом виде профилактики проводится выявление эндокринологических нарушений и их последующая медикаментозная (гормональные и негормональные лекарственные средства) и немедикаментозная (нормализация питания, борьба с гиподинамией и ожирением) коррекция у людей различных возрастов.

## **4. Иммунологическая профилактика.**

Выявление и коррекция иммунных нарушений, выявленных посредством иммунограммы. Эта разновидность профилактики опухолевых заболеваний выполняется иммунологом после тщательного обследования пациента. К иммунологической профилактике опухолевых заболеваний также можно отнести некоторые виды вакцинации (например, прививка от вируса папилломы человека), защищающие организм от потенциально канцерогенной инфекций (в данном случае – от рака шейки матки). (См. материал в помощь лектору «Укрепляем иммунитет» от 08.2012г.)

## **5. Медикогенетическая профилактика.**

Принцип профилактики заключается в выявлении лиц с высоким риском развития онкологических заболеваний (высокая частота опухолевой патологии среди близких родственников, воздействие высоко опасных канцерогенов) с последующим тщательным обследованием, диспансерным наблюдением и коррекцией имеющихся факторов онкологического риска.

## **6. Диспансеризация.**

Огромное значение в предупреждении развития опухолевых заболеваний имеет регулярная диспансеризация, особенно показанная людям в возрасте старше 40 лет. Ежегодные флюорографические исследования, осмотры специалистами (гинекологом, хирургом, урологом, ЛОР-врачем, окулистом, невропатологом), анализы крови и мочи позволяют выявить предопухолевые состояния и ранние стадии онкозаболеваний, тем самым предупреждая развитие опухолевой патологии или повышая шансы на полное излечение.

## **7. Коррекция питания.**

Одним из важных направлений профилактики учёные считают организацию оптимального питания, поскольку из факторов риска в возникновении онкопатологии фактор питания составляет около 35% - ты то, что ты ешь.

Наши предки на протяжении тысячелетий жили в чистой окружающей среде, ели натуральную полноценную пищу: растительные продукты, выращенные на незагрязненной, обогащенной естественными удобрениями почве; дикорастущие растения из леса; мясо, яйца, молоко от животных, выращенных на натуральных кормах, рыбу из чистых водоемов. Периодически, в период христианских постов, наши предки ограничивали себя в потреблении животной пищи. Онкологические болезни тогда были редкостью.

В настоящее время сельское хозяйство обеспечивает нас растительными продуктами, произведенными на почвах с широким использованием пестицидов и минеральных удобрений и обедненных биологически активными веществами, животными продуктами от животных, выращенных с применением антибиотиков и гормонов роста.

Пищевая промышленность вынуждена добавлять в продукты консерванты и другие пищевые добавки, а также рафинировать некоторые продукты, избавляя их, таким образом от полезных веществ.

Появились и массово используются продукты, которые наши предки не знали: сахар, маргарин, промышленные консервы, продукты быстрого питания, полуфабрикаты. Пища теперь не готовится в печи при оптимальном температурном режиме, когда она «томится», а жарится, готовится на открытом огне, на гриле и СВЧ - печах. При этих способах приготовления образуется множество канцерогенных веществ.

Диетическая профилактика онкологических заболеваний возможна в двух направлениях:

- защита организма человека от поступления с пищей канцерогенных веществ;

- насыщение организма пищевыми веществами, препятствующими развитию опухолей.

В настоящее время известно множество пищевых факторов, способствующих развитию опухолевых образований:

- избыточная калорийность пищи;

- избыточное потребление животного жира. Наиболее вредными считаются насыщенные (животные) жиры, мясные продукты, в особенности жареные и копченые;

- небезопасны для организма человека нитраты и нитриты;

- избыточное поступление поваренной соли;

- пестициды;

- тяжёлые металлы;

канцерогенные микотоксины попадают в пищу в результате паразитирования на различных продуктах и кормах плесневых грибов, которые наиболее часто поражают зерно, орехи, бобовые. Они очень устойчивы и практически не разрушаются при нагревании и кулинарной обработке;

диоксины – высококанцерогенные вещества, содержащие хлор. В организм человека 90% диоксинов попадают с пищей: мясом, рыбой, молочными продуктами, а также — с питьевой водой.

Что касается продуктов, содержащих природные противоопухолевые вещества, то наибольшее количество содержат свежие овощи, фрукты и, особенно, зелень, поэтому рекомендуется ежедневное их употребление до 500-800 грамм в сутки. Ряд витаминов обладает противоопухолевой активностью, прежде всего это витамины А, Е, С, а также В6, Д, Р, РР, фолиевая кислота.

Каротин и каротиноиды обладают антиканцерогенным действием. Содержатся эти вещества в таких продуктах как морковь, тыква, петрушка, шпинат, укроп, шиповник, красный перец, зеленый лук, помидоры, спаржа, абрикосы, персики.

Рыбий жир, рыба, морепродукты, льняное масло содержат полиненасыщенные жирные кислоты типа омега-3, которые в настоящее время в хроническом недостатке в нашем питании. Восполнение их дефицита – важный фактор профилактики не только онкологических, но сердечно-сосудистых заболеваний.

Таким образом, ежедневно включая в свой рацион одну или несколько групп продуктов, содержащих натуральные антиканцерогенные вещества: блюда из цельных зерен или отруби злаковых, оливковое или льняное масло, рыбу и другие морепродукты, бобовые, желто-зеленые и оранжевые овощи и фрукты, зеленые листовые овощи, крестоцветные овощи (капуста, редис и др.), цитрусовые фрукты, ягоды, чеснок и лук, зеленый чай, вы значительно снижаете риск развития онкологических заболеваний

Уменьшайте количество жареной пищи и не используйте жиры повторно для жарки!

Увеличивайте в суточном рационе количество свежих овощей и фруктов!

Ученые определили, что правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:

### *Эмоции под контролем*

Умение управлять своими эмоциями очень важно для любого человека. Во-первых, эмоции часто возникают не в нужном месте и не в нужное время. Во-вторых, эмоции могут задеть окружающих людей. В-третьих, если человек переполнен эмоциями, то ему гораздо сложнее сконцентрироваться на чем-то важном. Избыток эмоций мешает расслабиться и отдохнуть.

Умение управлять эмоциями – признак развитой личности, которая способна контролировать свои чувства даже в тех ситуациях, когда это очень трудно. Поэтому, необходимо развивать умение управлять эмоциями, а помогут в этом следующие рекомендации.

**Контролируйте мимику своего лица.** Пока эмоция не набрала силу, попробуйте изменить выражение вашего лица на более нейтральное. Когда вы сможете это сделать, то накал страстей сразу спадет. Если это вызывает трудности, то необходимо прибегнуть к тренировке навыка спокойного присутствия. Этот навык является одним из самых эффективных и простых способов управления собственными чувствами. Суть его состоит в следующем: составьте список ситуаций, в которых ваше лицо выражает эмоции (кривится, морщится, дергается и тому подобное). Зачастую это происходит тогда, когда вам приходится делать что-то неприятное. Возьмите эту бытовую ситуацию (например, мытье посуды) под контроль и тренируйте спокойное лицо. Через определенный промежуток времени у вас начнет получаться, а затем – выработается стойкая соответствующая привычка. Ваше лицо будет оставаться спокойным в любых ситуациях, вместе с этим станет более уравновешенным и спокойным ваш характер.

**Следите за своим дыханием.** Ваше эмоциональное состояние сразу изменится, если изменить ритм и частоту дыхания. При необходимости, чтобы поднять свою энергетику достаточно проделать упражнения, сопровождаемые резкими и сильными выдохами. Если надо успокоиться, начинайте делать спокойные вдохи и выдохи.

**Учитесь управлять своими мыслями, так как они имеют свойство управлять нашим вниманием.** Если вы думаете о положительных сторонах жизни, то запускаете положительные эмоции (негативные мысли порождают отрицательные эмоции). Ваша задача состоит в том, чтобы избегать негативных мыслей. Сделать это можно путем переключения на другие, более позитивные размышления.

**Учитесь управлять своим настроением.** От настроения зависят те эмоции, которые вы испытываете. Поэтому необходимо постоянно

заботиться о своем хорошем настроении. Наиболее простой способ – это выбрать какое-то действие и каждый раз его проделывать. Например, если у вас поднимается настроение, когда вы прогуливаетесь по парку, то в таком случае каждый раз, когда оно портится – идите гулять в парк.

Если же подходить к вопросу со стороны психогигиены, то обрести устойчивый позитивный настрой и способность контролировать эмоции можно с помощью следующих упражнений:

- начните фотографировать свое недовольное лицо. Оно вам не понравится, и вы подсознательно будете искать вариант, как сделать лицо счастливым;
- если вас одолевают негативные эмоции, и вы находитесь во власти плохого настроения, улыбнитесь как можно шире и сохраните эту улыбку на какое-то время. Вы сразу же почувствуете, как негативные эмоции отступают;
- мысленно поговорите сами с собой, задавая вопросы: «Зачем мне эта эмоция? Какие выгоды от этой эмоции? Можно ли отреагировать на ситуацию другим способом?». В диалоге с самим собой негативные эмоции вас покинут;
- известно, что эмоции заразительны, поэтому подзаряжайтесь положительными эмоциями от других людей – улыбка вызовет ответную улыбку;
- найдите себе хобби или увлечение по душе. Тогда у вас не останется времени на негатив, а все свободное время будет посвящено любимому делу.

Какие бы способы вы не выбрали, применяйте их на постоянной основе. Не стоит прыгать с одного способа на другой в попытке успокоить себя, выработайте свой алгоритм управления эмоциями. Выберите 2-3 упражнения или рекомендации, прорабатывайте их и вводите в свою привычную жизнь.

Управление эмоциями и чувствами – это мастерство и им нельзя овладеть за одну неделю. Только постоянная работа над собой сделает вас действительно счастливым человеком. Помните, что положительные эмоции и бодрость духа не только продлевают жизнь, но и значительно повышают ее качество.

**Человек, научившийся управлять своими эмоциями – свободный человек! Удачи вам!**

## ***Синдром эмоционального выгорания: профилактика***

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, сопровождающийся эмоциональным, умственным истощением и физическим утомлением.

### ***Признаки синдрома эмоционального выгорания***

**Истощение.** Наступает тогда, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах.

**Личностная отстраненность.** Проявляется эмоциональным отстранением. В крайних проявлениях человека почти ничего не волнует из профессиональной деятельности, почти ничего не вызывает эмоционального отклика – ни положительные, ни отрицательные обстоятельства.

**Ощущение утраты собственной эффективности** или падение самооценки. Человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности, снижается удовлетворение работой, утрачивается вера в свои профессиональные возможности.

### ***Симптомы синдрома эмоционального выгорания***

**Физические симптомы** (усталость, физическое утомление, истощение; изменение веса; недостаточный сон, бессонница; плохое общее состояние здоровья и др.);

**Эмоциональные симптомы** (недостаток эмоций; пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни; безразличие, усталость; ощущение беспомощности и безнадежности; раздражительность; тревога; депрессия; потеря идеалов, надежд или профессиональных перспектив – люди становятся безликими, как манекены; преобладает чувство одиночества);

**Поведенческие симптомы** (во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; несчастные случаи – падения, травмы, аварии и пр.; импульсивное эмоциональное поведение);

**Интеллектуальное состояние** (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; скука, тоска, апатия, потеря интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам);

**Социальные симптомы** (низкая социальная активность; снижение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой).

### ***Профилактика синдрома эмоционального выгорания***

Для начала, необходимо понять и распознать суть проблемы. Чувство контроля над тем, что происходит, должно иметь решающее значение. Ведь выгорание – не просто результат стресса, а следствие неуправляемого стресса.

Не существует простых или универсальных решений. В контроле над процессом выгорания, возьмите на себя ответственность за свое собственное переживание стресса, а затем начните изменяться.

Необходимо научиться устанавливать или переустанавливать приоритеты и думать об изменении образа жизни, внося перемены в повседневную рутину.

Выработайте в себе установку на то, что работа может и должна доставлять удовольствие, развивать личные ресурсы.

Обязательно профессионально совершенствуйтесь. Это один из важных аспектов стратегии борьбы против выгорания, возникающий в процессе профессиональной деятельности.

В целях направленной профилактики СЭВ следуйте следующим рекомендациям:

- старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

- учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;

- проще относитесь к конфликтам на работе, решайте их конструктивно;

- не пытайтесь быть лучшим (ей) всегда и во всем;

- берите на себя ответственность за свою работу и свой профессиональный результат;

- развивайте в себе умение не спешить и давайте себе время для достижения успеха в жизни и на работе;

- реально оценивайте свои возможности;

- умейте проигрывать без самоуничужения и самобичевания.

Если чувствуете, что не можете справиться сами, обращайтесь за помощью к специалисту-психологу как можно раньше, а не тогда, когда уже поздно.

## 8 НОЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ Wi – Fi

Во многих странах мира 8 ноября отмечают Всемирный день без Wi-Fi. Главная его задача - призвать всех нас, все население нашей планеты, которое пользуется этой технологией задуматься, о возможных рисках. Так ли уж все это безопасно? Может снова перейти нам на кабельное подключение? Особенности:

- Wi-Fi - технология беспроводной локальной сети.
- Логотип Wi-Fi является торговой маркой Wi-Fi Alliance.
- Wi-Fi с английского языка переводится как «беспроводная точность».
- Сигнал Wi-Fi может передаваться на километры даже при низкой мощности передачи, но для приема Wi-Fi сигнала с обычного Wi-Fi маршрутизатора на далеком расстоянии нужна антенна с высоким коэффициентом усиления.

Обычно схема сети Wi-Fi содержит не менее одной точки доступа и не менее одного клиента. Также возможно подключение двух клиентов в режиме точка-точка, когда точка доступа не используется, а клиенты соединяются посредством сетевых адаптеров «напрямую». Зная SSID сети, клиент может выяснить, возможно ли подключение к данной точке доступа. При попадании в зону действия двух точек доступа с идентичными SSID приёмник может выбирать между ними на основании данных об уровне сигнала.

Wi-Fi был создан в 1998 году в лаборатории радиоастрономии CSIRO в Канберре, Австралия. Создателем является инженер Джон О'Салливан. Стандарт IEEE 802.11 был утверждён 11 сентября 2009 года. В 2011 года Институт инженеров электротехники и электроники (IEEE) выпустил официальную версию стандарта IEEE 802.11n. Системы и устройства, поддерживающие этот стандарт, позволяют принимать данные на скорости до 600 Мбит/с в радиусе 100 м от ближайшего передатчика.

Технология беспроводной локальной сети была разработана австралийским Государственным объединением научных и прикладных исследований в ходе неудачного эксперимента по обнаружению взрывающихся мини-черных дыр размером с атомную частицу.

В 1999 году пионеры беспроводных технологий, в числе которых были в том числе компании Nokia и Aironet, впоследствии приобретенная Cisco, основали альянс WECA и зарегистрировали новую технологию передачи данных под маркой Wi-Fi. Сегодня под этой аббревиатурой развивается целое семейство стандартов передачи данных по радиоканалам.

Термин Wi-Fi изначально был придуман как игра слов для привлечения внимания потребителя «намеком» на Hi-Fi, от английского

High Fidelity, что означает «высокая точность». Несмотря на то, что поначалу в некоторых пресс-релизах WECA фигурировало словосочетание «Wireless Fidelity» - «беспроводная точность», на данный момент от такой формулировки отказались, и термин Wi-Fi никак не расшифровывается.

Wi-Fi давно стал обязательной составляющей комфортной жизни. Мы привыкли к тому, что в любом отеле, кафе и торговом центре, а также в общественном транспорте и (иногда) даже на улице есть публичная беспроводная сеть.

Большинство использует точки доступа не задумываясь, а ведь подключение по Wi-Fi, как и любое другое подключение к Сети, может нести в себе угрозы безопасности. Главная слабость Wi-Fi-сетей заключается в том, что данные передаются «по воздуху». Это означает, что любой человек, находящийся в непосредственной близости от вашей беспроводной сети, может попытаться получить к ней доступ. Поэтому всегда будьте осторожны.

Согласно вердикту Всемирной организации здравоохранения, радиочастотный диапазон, в котором работает Wi-Fi, не несет ощутимой угрозы здоровью людей.

Тем не менее, некоторые организации высказывают опасения по этому поводу. В их числе Международная федерация защитников окружающей среды FAI, зарегистрированная в Венесуэле.

В 2016 году FAI объявила 8 ноября Всемирным днем без Wi-Fi, чтобы обратить внимание общественности на возможные риски, связанные с повсеместным использованием беспроводных технологий, и призвать людей по возможности использовать кабельное подключение. Цифровые технологии довольно давно заняли одно из ведущих мест в жизни современного человека. Без них многие люди, особенно молодое поколение, не представляют свою жизнь.

Технология беспроводной локальной сети Wi-Fi уже давно стала неотъемлемой частью жизни каждого современного человека. Однако, как это часто бывает, одно приходит на смену другому, вытесняя что-то из жизни человека. Технология Wi-Fi не стала исключением из данных правил. Несмотря на то, что благодаря ей человек может побывать в любой точке планеты Земля или получить доступ к огромному количеству знаний, он зачастую теряет, то без чего просто нельзя существовать – живое общение.

Всемирный день без Wi-Fi был придуман для того, чтобы люди, хотя бы на один день отказались от этой технологии и обратили внимание на то, что происходит вокруг них. Начали общаться друг с другом не в сети Интернет, а вживую. Провели время с семьей и своими родственниками.

