



## СОДЕРЖАНИЕ

### ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ИНФОРМИРОВАНИЯ

Информационная гигиена или как не стать жертвой дезинформации	3-12
Об итогах социально – экономического развития Гродненской области за январь-июнь 2024 год	13-15
Об организации и проведении диспансеризации взрослого и детского населения. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний	16-21
Единый портал электронных услуг, мобильное приложение «Е-паслуга»	22-28
Если заблудился в лесу. Подготовка к отопительному сезону. Наведение порядка на придомовой территории	29-32
Об итогах социально – экономического развития Берестовицкого района за январь-июнь 2024 год	33-39

### АКТУАЛЬНО

8 сентября - Международный день памяти жертв фашизма	40-43
--	-------

### ЕДИНЫЕ ДНИ ЗДОРОВЬЯ

10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств	44-48
25 сентября – Всемирный день легких	49-52
29 сентября - Всемирный день сердца	53-63

# ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА ИЛИ КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ДЕЗИНФОРМАЦИИ

## Слайд 1. Тема ЕДИ

Тема нашего сегодняшнего разговора – на экране. Она, как вы видите, злободневна, волнует и касается фактически каждого. А все потому, что **мы с вами (как и значительная часть человечества) незаметно для себя не так давно перешли из индустриального общества в информационное.**

## Слайд 2. Первое цифровое устройство

*Первое цифровое устройство – компьютер ENIAC (1946 год) весил 30 тонн и занимал помещение площадью 140 кв. м. Последняя версия смартфона от Apple весит 170 гр.*

## Слайд 3. Доступность Интернета для белорусов

*Согласно «Глобальному инновационному индексу 2023», опубликованному Всемирной организацией интеллектуальной собственности, Беларусь заняла 22-е место среди 132 государств по показателю «Доступ к ИКТ» и 28-е место по показателю «Использование ИКТ».*

## Слайд 4. Белорусы в Сети

*Если в 2014 году в Беларуси Интернетом пользовалось 5,7 млн человек, то в 2024 году – уже 8,5 млн (89,5% населения) (для сравнения: по данным агентства We are Social, проникновение Интернета в России составило 90,4%, Казахстане – 92,3%, Польше – 88,1%, Литве – 89%, Латвии – 92,9%, Украине – 79,2%).*

*Мобильной связью охвачено 97% населения. При этом практически на всей территории Беларуси (99%) есть доступ к высокоскоростной мобильной связи поколений 3G и 4G/LTE.*

## Слайд 5. Мировая интернет-инфраструктура

*Сегодня интернет-инфраструктура потребляет от 6% до 12% производимого на Земле электричества. Началось это со второй половины XX века после изобретения компьютера и глобальных телекоммуникационных сетей. А сегодня **интенсивность и объемы работы IT-сектора с каждым годом увеличиваются**, на рынке появляются все более производительные устройства, растет скорость передачи данных.*

*И вот уже рядовые **потребители**, такие как мы с вами, каждый день прямо с утра **сталкиваются с проблемой информационной перегрузки**. Ибо то количество данных, которое ежесекундно «обрушивается» на человека, уже давно превысило наши способности по их обработке.*

## Слайд 6. Человек и объемы информации

*Если в середине 1980-х гг. человек получал за сутки информацию в объеме, эквивалентном 40–50 выпускам газет, то в 2010-е гг. цифра выросла до 175 выпусков.*

Это – одно. Другая опасность заключается в том, что для многих людей мир сузился до экрана смартфона, а картина мира – до ленты новостей в соцсетях.

Каждый из присутствующих, полагаю, знаком с феноменом «информационного пузыря».

#### Слайд 7. «Информационный пузырь»

Это когда алгоритмы самого Интернета формируют личную новостную ленту, опираясь на предпочтения конкретного пользователя. И через некоторое время они, эти «непонятно кем управляемые» алгоритмы, вытесняют информацию, которая противоречит вашим взглядам, интересам, ценностям.

А это плохо. Ведь человек находит все больше подтверждений своей – бывает, что и не до конца верной, – точке зрения. Его картина мира становится искаженной.

Точно так же «отсеиваются» и все те люди, которые говорят нам то, что, быть может, не нравится. И формируется социальный «пузырь», та самая «теплая ванна», выбираться из которой инженеру, экономисту, чиновнику уже и не хочется.

Кстати говоря, задумайтесь вот над чем: государственные средства массовой информации могли ведь, в принципе, и всех нас окунуть в такую же «ванну», правда?

Однако вот что сказал Президент Республики Беларусь А.Г.Лукашенко 28 мая 2024 г. на Форуме медийного сообщества в г.Могилеве: *«Никогда не требовал фильтровать информацию, создавая в СМИ «параллельные миры» всеобщего благоденствия и замалчивая острые темы. Мой подход вы знаете: люди должны видеть и знать правду».*

#### Слайд 8. Цитата Главы государства

Правда такова: **интернет-технологии несут не только благо.**

Тенденции развития информационного общества в обязательном порядке учитываются в Вашингтоне, Лондоне, штаб-квартирах НАТО и Евросоюза, где продолжают курс на эскалацию напряженности в мире.

Сложно ожидать чего-то другого от держав и альянсов, которые позиционируют себя вершителями мировых судеб, верят в собственную исключительность и безнаказанность. Одновременно, являясь, по сути, собственниками, хозяевами, управляющими глобальной информационной сетью Интернет, а также ее главными инструментами.

#### Слайд 9. Англосаксы – владельцы Гугл, Фейсбук, Твиттер, Вотсап

Их цель очевидна: на примере Беларуси и братской нам России запугать всех, кто проводит либо собирается проводить независимую внешнюю политику. Кто ставит во главу угла национальные интересы, а не прихоти бывших колониальных метрополий.

Кто не хочет деления мира на один золотой миллиард, жирующий в «цивилизованном саду», и на остальные семь, живущие, с их точки зрения, в «диких джунглях».

Слайд 10. Цитата Ж.Борреля про «сад, джунгли и садовников».

И по-прежнему, как оно всегда было, **против нас с вами в ход идут ложь и откровенные провокации**, только завернутые в красочные современные оболочки.

### **Раздел I. Фейки**

Вот теперь мы и подошли с вами к фейкам – к одному из самых опасных явлений современности.

**Фейк** (от англ. *fake* – «подделка») – ложная либо вводящая в заблуждение информация, которая выдается за реальную.

Причем человеческая природа, к сожалению, такова, что **зачастую в социальных сетях «утки», фейки, ложь и клевета распространяются на 70% быстрее истины** (по оценкам зарубежных экспертов).

Слайд 11. Что такое фейк

И еще одно надо помнить: **источник лживой информации – это всегда люди**. Именно они создают и используют соответствующие технологии.

Дипфейки. Помните, как в школе на неприглядное фото хулиганы клеили голову одноклассницы? Такие дипфейки сейчас стали делать массово с помощью современных технологий.

Слайд 12. Главная задача «фейкоделов»

**Главная задача создателей фейка – «перехват» информационной повестки у власти, у государственных СМИ, у субъектов гражданского общества**. И «замыкание» ее на себя с тем, чтобы содержание фейка на некоторое время стало навязчивой идеей, подчиняющей себе сознание и волю людей, попавших под его влияние.

Сильные эмоции человека: боль, страх, вина, стыд, зависть, возмущение несправедливостью, гнев, ненависть, потрясение, смятение, паника.

Эмоциональные опоры фейка: кровь, крики, огонь, смерть, отвращение, мотивация к защите кого-то, чувство личной беспомощности.

**От обычного вранья, клеветы или просто неточной информации фейк отличается следующими признаками:**

**фейк – не столько информация о каком-то факте или событии, сколько – яркое, эмоционально окрашенное впечатление о нем, которое поражает воображение, повергает в шок**. Оно не может оставить равнодушным даже в том случае, если к вам лично оно не имеет ровно никакого отношения;

**фейк не столько притягивает к чему-то, сколько отталкивает от чего-то**. Этот эффект повышает доверие человека к фейку. Кажется, что он не навязывает какую-то явную точку зрения, а просто, якобы, объективно информирует о чем-то. На самом деле, отталкивая от чего-то, «фейкоделы» аккуратно и незаметно подталкивают человека принять другую сторону, наводят на нужные им мысли. В этом состоит суть фейк-манипуляции;

**фейк** – такая информация, которая вызывает сильнейшую потребность поделиться ей, распространить ее по как можно большему числу людей без личного рационального анализа;

**фейк вызывает у человека только односложные, черно-белые, так называемые «адреналиновые» реакции вовлечения, по типу «бей/беги/кричи».** Человек инстинктивно рассчитывает на то, что и у остальных будет сформирована единая общая односложная позиция по данному факту/событию;

**у человека появляется сильное желание почувствовать «чувство локтя», увидеть аналогичную же реакцию у тех, кому он эту информацию передаст.** Это искусственно вызванное ожидание имеет своей целью разделение людей на «друзей» и «врагов».

Слайд 13 (видеофайл). Пример информационной войны (фрагмент российского сериала)

! Для просмотра видеоролика нажмите на слайде «всплывающий» при наведении курсора на изображение ноутбука значок Play ► (воспроизведение)

Именно такими были белорусские фейки с 25-ю зубами, которые якобы оставила на дубинке омовца некая «изнасилованная Кристина» летом 2020 года.

Или украинская «инфоБуча» с картинно разложенными на тротуаре то ли трупами, то ли актерами.

Или миллион других картинок, где, например, вместо российского корабля горит американский эсминец, но получатель это не может либо не хочет проверить.

Беларусь не является исключением. Здесь с завидным упорством действуют иностранные «фейкоделы» самых разных мастей. В том числе и украинские.

Многие дипфейки хочется (особенно молодежи) и друзьям немедленно переслать, и у себя сохранить, и в соцсетях запостить. Не думая, не вникая, не переводя, что за текст там могли наложить.

Поэтому, уважаемые товарищи взрослые, «открываем тетрадки» и «пишем» с вами **рекомендации для родителей и детей из разных возрастных групп:**

Слайд 14. Рекомендации для родителей и детей из разных возрастных групп

храните имена пользователей и пароли в безопасности;

периодически меняйте пароли;

не разглашайте личную информацию о себе и детях в Интернете, которая могла бы помочь интернет-хищникам найти ваших детей;

будьте внимательны в социальных сетях. Напомните детям, что все опубликованное в Интернете сразу становится общедоступным, и любой может увидеть это. Даже частные учетные записи иногда подвергаются утечкам или атакам злоумышленников;

объясните опасность передачи геоданных. Дети и подростки должны знать, чем опасно сообщать о своем местоположении, почему не следует неосознанно соглашаться с таким условием во всплывающих окнах приложений;

создайте совместно с детьми список правил использования Интернета. Вы можете показать ребенку сайты для детей и подростков и попросить его поделиться, если он чувствует себя некомфортно или ему угрожает что-то, найденное в Интернете;

#### Слайд 15. Рекомендации для родителей и детей из разных возрастных групп (продолжение)

используйте одинаковые правила при общении онлайн и лично. Научите детей тому, что к онлайн и к личному общению применимы одни и те же правила. При общении в Интернете и написании комментариев лучше оставаться добрым и вежливым, не следует писать ничего такого, что не смогли бы сказать в лицо;

установите родительский контроль;

используйте антивирусные программы на всех устройствах;

расскажите о существовании фальшивых рекламных объявлений;

обсудите с детьми рекламные программы и мошенничество, связанное с фальшивыми рекламными объявлениями. Некоторые объявления выглядят как реальные предложения, побуждающие загрузить фальшивое приложение, зарегистрироваться для участия в розыгрыше или предоставить личную информацию в обмен на бесплатные продукты;

объясните детям об опасности личных встреч с незнакомцами. Интернет-хищники или участники кибербуллинга (травли) в переписке могут настаивать на личной встрече;

периодически смотрите истории поиска в Интернете. Родителям рекомендуется знать, какие сайты посещают их дети. Продемонстрируйте детям максимальную открытость при отслеживании их действий в Интернете, чтобы они не ощущали, что за ними шпионят.

Информация Министерства внутренних дел Республики Беларусь по профилактике киберпреступлений (аудио-, видеоролики, инфографика, памятки) доступна для скачивания по ссылке на Яндекс-диске.

#### Слайд 16. Информация МВД по профилактике киберпреступлений

И помните: сами, **именно сами пользователи сети Интернет** обычно и **предоставляют всю информацию** экономического, юридического, социального, психологического характера **о себе**. **Эту информацию собирают и анализируют мошенники и вербовщики** с целью использования в противоправной деятельности.

**Будьте неудобными для «фейкоделов».** Включайте критическое мышление. Сплетня или клевета останются на том человеке, который их осмыслил, на том, кто включил фильтр разума, тем самым оборвав цепочку передачи лжи.

## **Раздел II. Борьба и ответственность**

Сегодня суверенная Республика Беларусь – объект неприкрытой гибридной агрессии, развязанной так называемым «коллективным» Западом.

Нашим внешним оппонентам по-прежнему не дает покоя независимая внешняя и внутренняя политика нашей страны.

Очевидно, что западные политтехнологи решили играть «вдолгую» – и кучка «беглых» не смогла с ними не согласиться.

**Цель провокаторов: посеять среди белорусов распри, настроить людей против государства и проводимой им политики.**

Поэтому они активно ищут любые негативные инфоповоды, пытаются «обработать» в своих корыстных интересах белорусскую аудиторию – то есть нас с вами.

Наиболее масштабно оппоненты белорусского государства и общества использовали клевету в 2020 году.

Однако попытки радикалов убедить народ в своей исключительности, «крутизне», в том числе за счет откровенной лжи, в очередной раз оказались безрезультатными.

Для большинства наших граждан такой экстремизм был неприемлем. Подстрекатели к мятежу просчитались.

Естественно, власти сделали соответствующие выводы и приняли меры. **Усилия Запада заглушить голос белорусских государственных СМИ получили обратный эффект.** Свидетельство тому – данные социологических исследований.

#### Слайд 17. Доверие белорусов государственным СМИ

*Согласно данным Института социологии Национальной академии наук Беларуси, уровень доверия населения государственным СМИ в 2023 году вырос в сравнении с 2022 годом на 4,7% и составил **54,3%** (в 2022 году – 49,6%), а в сравнении с 2021 годом – на 15,9% (в 2021 году – 38,4%).*

Уровень доверия населения государственным средствам массовой информации растет и составляет на прошлый, 2023-й, год почти **55%**.

Это тем более важно, что на сегодняшний день доля национального контента в общем объеме вещания на государственных республиканских телеканалах составляет уже **56%**.

#### Слайд 18. Количество зарегистрированных в Беларуси СМИ

*Сегодня у каждого жителя нашей страны есть возможность мгновенно получить ту или иную информацию в удобной для него форме: на 1 июля 2024 г. в стране действуют 7 информационных агентств, издается 915 печатных СМИ, транслируются десятки телеканалов, осуществляют вещание 86 радиопрограмм.*

А у белорусских пользователей одними из самых популярных интернет-ресурсов выступают платформы для общения – социальные сети и мессенджеры. В них зарегистрированы почти две трети жителей страны (**60%** населения или **5,6 млн человек**).

Отсюда ясно, что не только наш Совет Министров, но и правительства во всем мире отдают себе отчет: недостоверная информация – это

полноценное оружие, позволяющее манипулировать массами людей, их настроением и мнением.

**В связи с этим государства стремятся создать эффективные механизмы для защиты своих граждан от фейков.**

Юридическая ответственность за создание и распространение дезинформации предусмотрена во многих странах.

#### Слайд 19. Примеры борьбы иностранных государств с фейками

*С октября 2023 г. в Уголовный кодекс **Республики Польша** внесена поправка, предусматривающая наказание за дезинформацию – не менее 8 лет лишения свободы за распространение ложной или вводящей в заблуждение информации, которая направлена «на серьезное нарушение политической системы или экономики Республики».*

*В **ОАЭ** за распространение ложной, вредоносной или вводящей в заблуждение информации предусмотрен штраф в размере около 27,4 тыс. долларов США и заключение под стражу на срок от 1 года.*

*В **Республике Корея** в случае распространения ложной информации или клеветы нарушителю грозит до 5 лет лишения свободы или штраф до 7 тыс. долларов США.*

Обратите внимание, как обстоит дело у нас – в **Республике Беларусь** – в зависимости от того, кем распространяется информация, какое содержание она имеет, какие источники используются для ее передачи.

Есть **административная ответственность** в соответствии с Кодексом об административных правонарушениях:

#### Слайд 20. Административная ответственность

*Статья 10.2. «Оскорбление», статья 24.4. «Оскорбление должностного лица при исполнении им служебных полномочий», статья 19.6. «Заведомо ложное сообщение», статья 19.11. «Распространение, изготовление, хранение, перевозка информационной продукции, содержащей призывы к экстремистской деятельности или пропагандирующей такую деятельность», статья 23.4. «Несанкционированный доступ к компьютерной информации», статья 23.5. «Нарушение законодательства о средствах массовой информации», статья 24.22. «Распространение средствами массовой информации заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство Президента Республики Беларусь».*

Также есть **уголовная ответственность** в соответствии с Уголовным кодексом Республики Беларусь. Разнообразие статей говорит нам о том, насколько разнообразными, разноплановыми, разноцелевыми и многозадачными могут быть эти самые фейки, о которых мы говорим.

#### Слайд 21. Уголовная ответственность

*Статья 188. «Клевета», статья 198-1. «Нарушение законодательства о средствах массовой информации», статья 203-1. «Незаконные действия в отношении информации о частной жизни и персональных данных», статья 340. «Заведомо ложное сообщение об опасности», статья 349. «Несанкционированный доступ к компьютерной информации», статья 350. «Уничтожение, блокирование или модификация компьютерной информации»,*

статья 352. «Неправомерное завладение компьютерной информацией», статья 367. «Клевета в отношении Президента Республики Беларусь», статья 368. «Оскорбление Президента Республики Беларусь», статья 369. «Оскорбление представителя власти», статья 369-1. «Дискредитация Республики Беларусь».

**Давайте запомним несколько простых правил, как отличить правду от вымысла и не стать жертвой фейка:**

Слайд 22: Отличия фейка от объективной информации

прочитайте всю новость, а не только заголовок;  
изучите источник новости или статьи;  
проверьте первоисточники информации;  
проверьте автора материала;  
проверьте другие, альтернативные источники;  
если это новость в соцсетях, посмотрите, кто ей поделился;

Слайд 23: Отличия фейка от объективной информации (продолжение)

в социальных сетях могут звучать призывы поделиться срочно какой-то новостью – это может стать дополнительным поводом для проверки информации;

если это пост в социальных сетях, проверьте аккаунт пользователя – обращайте внимание на того, кто «репостнул» эту новость. Во «френдах» у вас могут быть как настоящие друзья, так и абсолютно незнакомые люди, от которых может идти непроверенная информация;

даже если это ваш друг, убедитесь в том, что он компетентен в том, о чем пишет (сам был очевидцем события, является экспертом в этой области и т.д.). Следует несколько раз подумать, прежде чем делать репост каких-либо материалов. Помните: если вы переопубликовали что-то в своей ленте, то вы тоже берете ответственность за распространение этой информации;

запоминайте информационные ресурсы, которым можно и особенно которым нельзя верить.

Слайд 24. Ограничения доступа к экстремистским материалам в Беларуси

*В 2023 году ограничен доступ к 3 388 интернет-ресурсам, в первом полугодии 2024 г. – к 1 495. Из них за распространение экстремистских материалов в 2023 году ограничен доступ к 1 565 интернет-ресурсам, за 6 месяцев 2024 г. – к 1 004 интернет-ресурсам.*

*В республиканский список экстремистских материалов в первом полугодии 2024 года Мининформом внесено 1 237 материалов (в 2023 году – 1 735; в 2022 году – 1 381).*

Здесь всем нам помогает Министерство информации, которое принимает решения об ограничении доступа к отдельным интернет-ресурсам и публикует их. Нужно только вовремя этим интересоваться. Также на сайте Мининформа размещен постоянно обновляемый республиканский список экстремистских материалов.

**В нашей стране сегодня именно информационная сфера «держит» основной удар недружелюбно настроенных по отношению к Беларуси стран. И держит достойно.**

### Раздел III. Информационная гигиена

Информационная гигиена – так называется возникающая прямо на наших глазах дисциплина, которая изучает влияние информации на психическое и физическое здоровье, работоспособность, социальное благополучие, продолжительность жизни человека.

#### Слайд 25. Информационная гигиена

Для нас с вами важно, что **информационная гигиена** есть система правил, которым необходимо следовать, чтобы эффективно работать с источниками информации, а также защититься от чужого деструктивного воздействия.

Например, **как избавиться от постоянного, непрерывного «информационного шума»?** От этого «водопада» информации, который, как мы уже говорили в начале, человек физически не способен усвоить, переварить, разместить в голове.

#### Слайд 26. Как избавиться от «информационного шума»

##### **Как избавиться от «информационного шума»:**

создайте для себя хотя бы небольшие промежутки, свободные от информационного шума. Это позволит вам успокоиться, отдохнуть и сконцентрироваться на чем-то более важном. А также параллельно выделите и такое время, в которое вы НЕ потребляете информацию;

не читайте статьи в Интернете сразу – дайте им «отлежаться». Увидев интересную статью или видео, добавьте их в закладки, а потом посмотрите их все за один подход. Вы удивитесь, но многое из того, что казалось вам таким интересным и важным, через пару дней не вызовет никаких эмоций;

читайте не сами новости, а их вечерние (утренние) тематические подборки (дайджесты), больше внимания уделяйте местным и профессиональным новостям;

профильтруйте свои подписки, отпишитесь от бесполезного контента, пользуйтесь блокировщиками рекламы, отключите на телефоне уведомления.

Один из самых, на мой взгляд, «вкусных» и полезных советов, который дают ученые, таков: **читайте больше книг!**

Эксперты пишут, что 5–6 минут чтения могут снизить уровень стресса на **68%**. Это, конечно, смотря что читать – но газета «СБ. Беларусь сегодня» или ваша местная пресса, безусловно, подойдет.

Наконец, **есть ли способы распознать, с кем вы общаетесь в Интернете – настоящий перед вами человек или бот (сокр. от «робот» – программа, выполняющая какие-либо действия, и имеющая в этом некое сходство с человеком)?**

Есть!

#### Слайд 27. Как распознать, настоящий перед вами человек или бот

Отличия бота от человека:

для бота характерно отсутствие аватара. Либо вместо реальной фотографии у бота абстрактная картинка, изображение знаменитости или животного. Либо даже может быть скопирована личность реального человека

из социальных сетей – и даже имя пользователя тоже может быть украдено или сгенерировано;

на странице профиля у бота, как правило, отсутствуют личные данные;

в «друзьях» бота встречаются по большей части такие же фейковые страницы, а также уже удаленные или заблокированные страницы;

боты активно проявляют себя в комментариях, используя одни и те же формулировки; распространяют рекламу и спам, а зачастую – ложную информацию, которая может спровоцировать конфликты в комментариях. Собственно, боты для того и создаются на специальных фабриках-ботофермах;

опечатки и орфографические ошибки мешают боту воспринимать текст. И если вы обратитесь к нему, но в сообщении намеренно наделаете ошибок, то от бота может последовать ответ, отходящий от логики беседы, на совсем другую тему;

отсутствие у бота реакции на аббревиатуры и сокращения. Бот не чувствует эмоциональный или саркастический контекст, поэтому не сможет поддержать беседу, если вы это используете.

И, наверное, главное: **сами не обманывайте. И не давайте обмануть себя.** Будьте разумными, памяркоўнымі, разважлівымі белорусами. Каждый на своем месте.

Живите и работайте так – и никакие фейки нашу любимую Беларусь и впредь не смогут «пошатнуть».

Слайд 28. Встреча Президента Республики Беларусь с Государственным секретарем Совета Безопасности Республики Беларусь

Как сказал Александр Григорьевич Лукашенко (20 сентября 2022 г. на встрече с Государственным секретарем Совета Безопасности Республики Беларусь А.Г.Вольфовичем): **«Надо показывать реальную действительность. В конце концов это побеждает. Фейк – это на день, на два. А потом все это развеется. Поэтому не надо фейков. Не надо давать ложную неправильную информацию. Надо делать все достойно, красиво, чтобы потом не оправдываться».**

## ОБ ИТОГАХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА ЯНВАРЬ – ИЮНЬ 2024 г.

*Материал подготовлен комитетом экономики  
Гродненского областного исполнительного комитета*

Объем валового регионального продукта в январе – июне 2024 г. составил 12,1 млрд. рублей, или 107,5 % к уровню соответствующего периода 2023 г. (задание на январь – июнь 2024 г. – 103,6 %), в том числе по видам деятельности: промышленность – 114,0% (удельный вес – 34,7%), сельское, лесное и рыбное хозяйство – 111,7% (4,6%), строительство – 90,5% (4,6%), оптовая и розничная торговля; ремонт автомобилей и мотоциклов – 109,9% (5,5%), транспортная деятельность, складирование, почтовая и курьерская деятельность – 106,1% (3,8%).

Произведено промышленной продукции на сумму 10,7 млрд. рублей, что составляет в объеме республики 10,7 %, индекс физического объема по набору товаров-представителей составил 113,0 %, в том числе: обрабатывающая промышленность – 104,1 % (удельный вес в общем объеме производства – 82,0 %); снабжение электроэнергией, газом, паром, горячей водой и кондиционированным воздухом – 147,6 % (16,3 %); водоснабжение; сбор, обработка и удаление отходов, деятельность по ликвидации загрязнений – 98,6 % (1,5%); горнодобывающая промышленность – 109,8 % (0,2 %).

На 1 июля 2024 г. на складах промышленных предприятий области находилось готовой продукции на сумму 1,0 млрд. рублей, удельный вес запасов в среднемесечном объеме производства составил 68,5 % (на 01.01.2024 – 79,1 %). За июнь 2024 г. запасы готовой продукции сократились на 17,5 млн. рублей (с начала 2024 года на 14,7 млн. рублей).

Объем валовой продукции сельского хозяйства во всех категориях хозяйств составил 2,01 млрд. рублей, или 112,4 % к уровню января – июня 2023 г. Сельскохозяйственными организациями, включая крестьянские (фермерские) хозяйства, произведено продукции на сумму 1,98 млрд. рублей, или 112,8 %, в том числе животноводства – 106,2 % (удельный вес в валовой продукции – 86,3 %), растениеводства – 185,1 % (13,7 %).

За январь – июнь 2024 г. обеспечена положительная динамика в развитии общественного животноводства области. В сельскохозяйственных организациях темп роста производства животноводческой продукции к январю-июню 2023 г. составил 106,2 %.

Средний удой молока от коровы в целом по области увеличен на 280 кг и по итогам первого полугодия составил 3 780 кг.

Производство (выращивание) скота и птицы за январь – июнь 2024 г. составило 147,0 тыс. тонн, что на 4,0 тыс. тонн выше уровня 2023 года.

Благодаря восстановлению поголовья и увеличению среднесуточных привесов крупного рогатого скота за январь – июнь 2024 г. производство мяса крупного рогатого скота составило 65,7 тыс. тонн, или 102,7 % к аналогичному периоду 2023 г.

За январь – июнь 2024 г. объем производства (выращивания) свинины составил 55,9 тыс. тонн, или 102,7 % к уровню 2023 г., птицы - о 25,3 тыс. тонн, или 103,2 % к 2023 г.

Объем производства яиц увеличился по сравнению с аналогичным периодом прошлого года на 5,9 %, или на 11,3 млн. штук, областной прогноз выполнен на 98,4 %.

Погодно-климатические условия, сложившиеся в 2024 году, позволили начать работы по кормозаготовке в среднем по области на 10 дней раньше, чем в 2023 году, в связи с этим заготовлено 140 % к уровню прошлого года.

По состоянию на 1 июля 2024 г. начата уборка зерновых (озимый ячмень). Убрано 27,6 тыс. га, намолочено 131 тыс. тонн зерна. Урожайность составила 47,6 ц/га.

За январь-июнь 2024 года темп роста объемов строительно-монтажных работ (включая работы по монтажу оборудования) составил 76,9 % к январю – июню 2023 г. (878,8 млн. рублей), подрядных работ - 101,3 % к аналогичному периоду 2023 г. в сопоставимых ценах (875,0 млн. рублей).

Введено в эксплуатацию 216,3 тыс. кв. м общей площади жилья (45,1 % от установленного задания на 2024 год (479,2 тыс. кв. м). Для граждан, состоящих на учете нуждающихся в улучшении жилищных условий, построено 90,6 тыс. кв. м общей площади жилья, в том числе для граждан, осуществляющих жилищное строительство с государственной поддержкой, сдано 52,5 тыс. кв. м общей площади жилья (30,9 % от установленного задания 170 тыс. кв. м).

Доля многоквартирного жилья в энергоэффективном исполнении составила 100 %.

Стоимость 1 кв. м с государственной поддержкой (без индивидуальных застройщиков) составила 1 498 рубля при номинальной начисленной средней заработной плате работников Республики Беларусь 2 144,2 рубля (коэффициент 0,70 при задании не более 1).

Розничный товароборот торговли через все каналы реализации составил 3,9 млрд. рублей, или 106,1 % к уровню января – июня 2023 г.

Продолжается инфраструктурное развитие сферы торговли. За январь – июнь 2024 г. в Гродненской области количество торговых объектов увеличилось на 150 и составило 13 058 объектов, торговая площадь увеличилась на 9,8 тыс. кв. м. и составила 761,1 тыс. кв. м.

В области на 1 июля 2024 г. функционирует 46 рынков и 56 торговых центров.

Объем оптового товарооборота за январь – июнь 2024 г. составил 2,5 млрд. рублей, или 108,3 % в сопоставимых ценах к уровню января – июня 2023 г.

В январе – мае 2024 г. объем внешней торговли товарами по Гродненской области составил 1 751,2 млн. долл. США (97,7 % к январю – маю 2023 г.), в том числе экспорт товаров – 1 178,1 млн. долл. США (101,9%), импорт товаров – 573,1 млн. долл. США (90,1 %). Сальдо внешней торговли товарами сложилось положительное в размере 605,0 млн. долл. США.

В январе – мае 2024 г. экспорт услуг по Гродненской области составил 105,4 млн. долл. США, или 86,8 % к уровню января – мая 2023 г., импорт услуг – 75,0 млн. долл. США, или 48,5 %. Сальдо внешней торговли услугами сложилось положительным в размере 30,4 млн. долл. США.

Объем инвестиций в основной капитал составил 2,0 млрд. рублей, или в сопоставимых ценах 95,1 % к уровню января – июня 2023 г. (задание – 102,1 %).

Технологическая структура инвестиций в основной капитал:

строительно-монтажные работы (включая работы по монтажу оборудования) – удельный вес 45,0 % (0,9 млрд. рублей, или 76,9 % к январю – июню 2023 г.);

затраты на приобретение машин, оборудования, транспортных средств – удельный вес 41,5 % (0,8 млрд. рублей, 132,7 %);

прочие затраты – удельный вес 13,5 % (0,3 млрд. рублей, 87,4 %).

Основным источником финансирования инвестиционной деятельности области стали собственные средства организаций (удельный вес в общем объеме инвестиций – 49,8 %, что на 7,7 п.п. больше января – июня 2023 г.).

Около 17,2 % от общего объема инвестиций в основной капитал профинансированы за счет средств консолидированного бюджета (0,3 млрд. рублей).

Удельный вес инвестиций в основной капитал за счет кредитов белорусских банков составил 11,3 % (в январе – июне 2023 г. – 8,9 %), средств населения – 7,5 % (7,4 %), иностранных источников (включая кредиты по иностранным кредитным линиям) – 0,4 % (1,0 %).

В целом по области за январь – май 2024 г. получено 1,2 млрд. рублей чистой прибыли, или 110,2 % к январю – маю 2023 г., выручка от реализации продукции, товаров, работ, услуг – 14,6 млрд. рублей, или 115,4 % к январю – маю 2023 г.

Рентабельность продаж за январь – май 2024 г. составила 10,8 %, в том числе в организациях: сельского, лесного и рыбного хозяйства – 7,0 %, промышленности – 13,7 %, строительства – 9,0 %, транспорта – 4,8 %, торговли – 2,4 %.

За январь – июнь 2024 г. номинальная начисленная среднемесячная заработная плата увеличилась к соответствующему периоду 2023 года на 19,5 % и составила 1 919,1 рубля. Изменение реальной заработной платы к январю – июню 2023 г. – 113,1 %, к июню 2023 г. – 111,2 %.

В отраслях, финансируемых из бюджета, размер номинальной среднемесячной заработной платы за январь – июнь 2024 г. составил 1 591,7 рубля или 117,4 % к уровню января – июня 2023 г. Изменение реальной заработной платы составило 111,1 %. Соотношение средней заработной платы работников бюджетных организаций и в целом по области за январь – июнь 2024 г. составило 82,9 %.

В июне 2024 г. экономике области было занято 433,9 тыс. человек, что на 3,5 тыс. человек, или на 0,8 %, меньше чем декабре 2023 г.

Уровень зарегистрированной безработицы на 1 июля 2024 г., как и годом ранее, не превышал 0,2 % от численности рабочей силы.

## **Об организации и проведении диспансеризации взрослого и детского населения. Укрепление здоровья и профилактики заболеваний**

*Материал подготовлен главным управлением здравоохранения Гродненского облисполкома*

Диспансеризация – это комплекс мероприятий, проводимый медицинскими работниками амбулаторно-поликлинических организаций здравоохранения, по месту работы (учебы, службы) и (или) иные организации, целью которого является ранее выявление заболеваний, коррекция факторов риска развития заболеваний.

С 1 января 2024 г. вступило в силу постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30.08.2023 № 125 «О порядке проведения диспансеризации взрослого и детского населения» (далее – Постановление 125). Постановлением 125 утверждена инструкция о порядке проведения диспансеризации взрослого и детского населения Республики Беларусь, определены схемы проведения диспансеризации взрослого и детского населения. С целью выявления факторов риска неинфекционных заболеваний у лиц старше 18 лет предусмотрена анкетирование пациентов.

Проведение диспансеризации направлено на решение ряда задач:  
проведение медицинской профилактики;  
пропаганду здорового образа жизни;  
формирование ответственности граждан за свое здоровье;  
выявление хронических неинфекционных заболеваний уже на ранних стадиях.

Определены следующие группы диспансерного наблюдения, в которых проводится диспансеризация:

- взрослое население – с 18 лет до 39 лет и с 40 лет и старше;
- детское население – до 1 года и с 1 года до 17 лет.

Диспансеризацию проводят:

для взрослого населения – медицинские работники в амбулаторно-поликлинических организациях здравоохранения по месту жительства (месту пребывания), месту работы (учебы, службы) и (или) других организациях, которых наряду с основной деятельностью также осуществляют медицинскую деятельность в установленном законодательством порядке;

для детского населения – врач-педиатр участковый, врач общей практики, обслуживающий детское население в амбулаторно-поликлинических организациях и (или) иных организациях здравоохранения.

Используются выездные формы работы для проведения диспансеризации работников предприятий, сельскохозяйственных организаций, населению, проживающего в удаленных районах сельской местности с применением передвижных фельдшерско-акушерских пунктов.

Диспансеризация включает:

- проведение анкетного опроса пациентов по выявлению факторов риска развития неинфекционных заболеваний;
- оценку факторов риска развития неинфекционных заболеваний;

проведение медицинского осмотра пациента и принятие решения о проведении дополнительной диагностики;

консультирование пациента по вопросам медицинской профилактики, пропаганды здорового образа жизни и воспитания ответственного отношения к своему здоровью.

Периодичность проведения диспансеризации в группах диспансерного наблюдения:

в возрасте 18-38 лет – 1 раз в 3 года;

в возрасте 40 лет и старше – ежегодно.

С целью ранней диагностики предопухолевых заболеваний проводится:

ВПЧ-тестирование: женщинам в возрасте 30, 35, 40, 45, 55, 60 лет – 1 раз в 5 лет;

маммографическое обследование: женщины в возрасте 49-58 лет – 1 раз в 3 года;

определение ПСА: мужчины в возрасте 45-65 лет – 1 раз в 2 года;

анализ кала на скрытую кровь: мужчины и женщины в возрасте 50, 57, 64 года – 1 раз в 7 лет.

При проведении диспансеризации взрослого и детского населения учитываются результаты медицинских осмотров, проведенных врачами-специалистами, медицинских вмешательств, выполненных в течение двенадцати месяцев, предшествующих месяцу, в котором проводится диспансеризация. Диспансеризация детей осуществляется преимущественно в месяц их рождения.

Запись пациента на диспансеризацию осуществляется:

при активном приглашении пациентов медицинскими работниками;

онлайн на официальном интернет-сайте организаций здравоохранения;

по телефону колл-центра;

при личном обращении пациента в регистратуру организации здравоохранения.

С 1 января 2024 г. вступило в силу положение Трудового кодекса Республики Беларусь, предусмотренные Законом от 29 июня 2023 г. № 273-З «Об изменении законов по вопросам трудовых отношений»

В соответствии со статьей 103<sup>1</sup> Трудового кодекса Республики Беларусь «Гарантии для работников при прохождении диспансеризации» работники по общему правилу при прохождении диспансеризации имеют право на освобождение от работы на 1 рабочий день один раз в 3 года с сохранением среднего заработка по месту работы.

Работники, достигшие возраста 40 лет, получили право на освобождение от работы на 2 рабочих дня один раз в год; работники, достигшие общеустановленного пенсионного возраста, а также в течение 5 лет до достижения такого возраста – право на освобождение от работы на 2 рабочих дня один раз в год. Во всех указанных случаях в дни диспансеризации за работниками сохраняется средний заработок.

## **Укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний**

**Крепкий иммунитет** – залог хорошего здоровья. Все знают, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Но мало кто на самом деле занимается профилактикой. В данной статье вы узнаете, какие есть факторы, способствующие укреплению здоровья, и какие бывают способы профилактики заболеваний.

Профилактика заболеваний – это комплекс медицинских и немедицинских мероприятий предупредительно-оздоровительного характера.

Ее основными задачами являются предупреждение появления различных патологических состояний; минимизация действия различных факторов риска;

снижение риска развития осложнений возникающих болезней; уменьшение скорости прогрессирования заболеваний; предупреждение хронизации патологических процессов и развития вторичных болезней; снижение выраженности негативных последствий перенесенных заболеваний; общее укрепление здоровья.

Грамотная и комплексная профилактика позволяет снизить заболеваемость и риск возникновения различных эпидемий, сократить продолжительность возникающих болезней и быстрее восстановить трудоспособность. Общая профилактика заболеваний может включать соблюдение правил личной гигиены; отказ от курения и приема крепких спиртных напитков; повышение общей двигательной активности, регулярное выполнение физкультуры или гимнастики; очищение собственного жилища от пыли, потенциальных аллергенов и токсинов, регулярное проветривание и увлажнение воздуха в квартирах; переход на сбалансированное полноценное питание, при этом важно учитывать состав пищи, ее калорийность и вид используемой термической обработки; использование соответствующей сезону и погоде одежды; регулярное прохождение комплексных профилактических осмотров, включающих посещение врача, лабораторные и инструментальные обследования; проведение плановой профилактической вакцинации согласно национальному календарю прививок, а также дополнительной вакцинации перед угрожающими эпидемиями или поездкой в страны Азии и Африки; грамотная организация рабочего места; соблюдение режима труда и отдыха, а также естественных биологических циклов сон-бодрствование; избегание лично-значимых стрессовых ситуаций, своевременное обращение к специалисту для решения внутренних психологических конфликтов; использование естественных факторов для закаливания, укрепления местных защитных барьеров кожи и слизистых оболочек.

Методы профилактики различных заболеваний можно разделить на две основные группы. Первая – это методы, направленные на общее укрепление организма, повышение иммунитета; сюда же можно отнести элементарные правила личной гигиены, соблюдение которых само по себе уже является способом профилактики очень многих болезней. Вторая – это методы, направленные на предотвращение конкретных заболеваний (на медицинском языке – специфические методы профилактики). В сферу компетенции врачей

мы вторгаться не будем, а поговорим о тех профилактических методах, которые можно и нужно применять самостоятельно.

**Здоровый сон.** Укрепление здоровья начинается с соблюдения режима труда и отдыха и нормализации сна. Человек должен отдыхать на протяжении восьми часов в сутки, при этом сон должен быть непрерывным. Приучите себя ложиться и вставать в одно время. Даже если вы взяли выходные или отпуск, не стоит позволять себе валяться в кровати до обеда. В противном случае вы будете чувствовать себя разбитым весь день. Уже через три недели соблюдения режима повышается работоспособность. Вы начнете чувствовать себя гораздо лучше, уйдет бессонница, тревога и нервозность. Состояние организма также стабилизируется. Ведь органы и системы будут запускаться к определенному времени.

**Чистота – залог здоровья.** Соблюдение правил личной гигиены само по себе уже является важнейшей профилактической мерой. Известные с детства выражения «чистота – залог здоровья» или «болезнь грязных рук» – не пустые слова. Соблюдение гигиенических правил позволяет предотвратить появление многих и многих заболеваний. Нужно обязательно мыть руки с мылом, а если нет такой возможности, то следует воспользоваться антибактериальным гелем или специальными влажными салфетками. Также нужно ежедневно принимать душ и менять одежду. Помните, что средства для проведения гигиенических процедур должны быть индивидуальными: у каждого члена семьи должна быть своя мочалка, полотенце, зубная щетка и расческа.

**Движение - жизнь.** Спорт и здоровье – эти понятия неразделимы для многих людей. Физическая активность – это самый доступный и простой способ поддержания иммунной системы. Специалистами уже доказано, что систематическая физическая нагрузка напрямую связана с уменьшением заболеваемости. Согласно мнению ученых, человек, занимающийся спортом раз в неделю, на 45% в среднем менее подвержен простудным заболеваниям, поскольку умеренная физическая нагрузка способствует активизации работы иммунной системы. За счет этого в организме усиливается производство макрофагов, которые отвечают за нейтрализацию проникших в организм бактерий и вирусов. Поэтому, если у вас есть возможность, то нужно обязательно заниматься спортом. Совершенно не обязательно посещать для этого тренажерный зал, ведь у многих людей на это нет времени. Хотя бы приучите себя каждое утро выделять 10-15 минут на гимнастику. В ходе недавно проведенных исследований установлено, что спорт помогает иммунитету в прямом смысле «разогнаться». Физические упражнения позволяют ускорить циркуляцию крови, тем самым обеспечивая быстрое проникновение иммунных клеток во все ткани и органы, что формирует барьер для источников болезней. К тому же было отмечено, что уже спустя 2 часа после занятий, качество иммунитета уменьшается до обычных значений.

Данный факт является свидетельством того, что регулярность служит ключевой составляющей при тренировках для укрепления здоровья организма. Польза занятий заключается также в том, что они позволяют

механическим путем удалять из организма болезнетворные микроорганизмы. Такое происходит за счет учащения дыхания во время тренировки. То есть, пропускной пункт, роль которого выполняют органы дыхания, существенно интенсивнее удаляет вирусы и бактерии. При этом в борьбе с возбудителями недуга оказывает помощь увеличение температуры тела, что также наблюдается и в процессе тренировки. Однако чрезмерная физическая нагрузка может и ослабить иммунную систему. К примеру, при усиленной тренировке более 2 часов иммунитет ослабевает на 72 часа, и риск заболеть увеличивается в среднем в 4 раза. Таким образом, необходимо не только регулярно выполнять упражнения для иммунитета, но и правильно подобрать их.

**Дышите правильно.** Правильное дыхание особенно необходимо зимой и в переходный зимне-весенний период, во время эпидемии гриппа. По утверждению специалистов, при неправильном дыхании заметно увеличивается вероятность попадания в организм возбудителей респираторных инфекций, что повышает риск заболевания гриппом или простудой. Многие люди дышат по типу поверхностного дыхания: слишком часто (норма — 16 дыхательных движений в минуту в спокойном состоянии) и неглубоко, время от времени задерживая вдох и выдох. В результате легкие не успевают, как следует провентилироваться — свежий воздух поступает только в наружные отделы, большая же часть объема легких остается неостребованной, то есть воздух в ней не обновляется, что «на руку» вирусам и бактериям. Основа правильного дыхания — это удлиненный вдох-пауза-короткий выдох. Недостаточно четкий ритм дыхания с периодической задержкой вдоха или выдоха в сочетании с частым и поверхностным дыханием во много раз повышает вероятность заболевания гриппом или ОРВИ. И не только. Неправильное дыхание, помимо того что затрудняет работу легких, нарушает сопутствующие движения диафрагмы, которые в норме должны улучшать и облегчать деятельность сердца, активизировать кровообращение в органах брюшной полости и малого таза. Полное (смешанное) дыхание, в котором одновременно участвуют брюшной пресс, диафрагма и межреберные мышцы, считается самым здоровым. При такой системе правильного дыхания не только легкие, но и сердце, кишечник, печень работают как часы, повышается сопротивляемость бронхов и носоглотки к неблагоприятным воздействиям. Так что никакие вирусы не будут страшны.

**Приятного аппетита.** Важная тема в деле укрепления здоровья — сбалансированное питание. Ежедневно рекомендуется выпивать 2-3 литра жидкости, ведь человек на 80% состоит из воды, и она просто необходима для поддержания жизненно важных процессов в организме, за счет нее идет подпитка органов, тканей. Пророщенные семена по полезным критериям во много раз превосходят все другие продукты питания. Они богаты на белки, жиры, которые намного полезней мясных продуктов. К ним относятся семена: подсолнечника; тыквы; кунжута; льна; мака. Семена льна, мака, кунжута являются лидерами по содержанию кальция, они полезней молока примерно в 5-10 раз. Уже на протяжении многих лет врачи выписывают

больным эти семена для укрепления костной системы. Употребляя в пищу овощи, можно снизить шанс появления проблем с сердцем и сосудами. Овощи богаты клетчаткой, поэтому они широко употребляются среди спортсменов. Брокколи имеет большую концентрацию витаминов А, С, Е. Применение брокколи поможет предотвратить появления инсультов и заболеваний миокарда. Цветная капуста богата витаминами А, С, В, Е. Кушая цветная капуста - можно избежать гипертонии, сердечной недостаточности, раковых заболеваний. Болгарский перец понижает уровень холестерина, является источником витаминов А, С.

Лук и чеснок используются для укрепления иммунитета, содержащиеся в них полезные вещества помогают убивать микробы. Помидоры выводят токсичные элементы с организма. Зеленый горошек улучшает обмен веществ, богат на витамины В1, А, С. Морковь с давних времен применяется в качестве основного источника витамина А, который полезен для зрения, поэтому используется в качестве профилактики глазных заболеваний. Употребляя в пищу 100-150 грамм орехов в сутки, вы обогатите свой организм полезными ферментами, большим количеством белков и полезных жиров. Врачи с давних времен советовали кушать орехи для людей, у которых имеются заболевания желудка, сердца, печени. Длительное употребление орехов улучшает мозговую активность. Будьте здоровы!

# ЕДИНЫЙ ПОРТАЛ ЭЛЕКТРОННЫХ УСЛУГ, МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «Е-ПАСЛУГА»

на основе информации Министерства связи и информатизации Республики Беларусь, РУП «Национальный центр электронных услуг», материалов государственных СМИ

Одним из национальных приоритетов Республики Беларусь является создание электронного правительства. **«Пришло время понять, что не народ должен идти к власти, а власть должна бежать к народу. Именно так происходит смена социальной роли общества: из просителей люди превращаются в наших партнеров»**, – такую установку дал Президент Республики Беларусь А.Г.Лукашенко 10 июня 2022 г. на республиканском семинаре-совещании «Актуализация методов и форм работы с населением на местном уровне».

Любая жизненная или деловая ситуация должна быть легко и удобно разрешена в несколько кликов – будь то получение разрешения на проведение аэрофотосъемки, пропуска на право въезда в пограничную полосу, справки об уплате подоходного налога с физических лиц или о размере получаемой пенсии.

## Единый портал электронных услуг

В Беларуси количество новых, востребованных людьми услуг в электронном виде неуклонно растет. Многие сервисы уже реализованы на **едином портале электронных услуг** (далее – **ЕПЭУ**), который с 2014 года является единой онлайн-площадкой для заказа и получения государственных услуг.

Разработка и оказание электронных услуг для разных категорий потребителей – граждан, бизнес-структур, государственных органов и организаций – одно из ключевых направлений работы **РУП «Национальный центр электронных услуг»** (далее – **НЦЭУ**) (<https://nces.by/>).

**Справочно:** Согласно результатам обзора ООН «Электронное правительство 2022», **по индексу человеческого капитала Беларусь входит в топ-30 стран (26-е место) из 193 представленных в рейтинге, опережая такие страны как Израиль, Франция, Япония, Лихтенштейн, Турция, Монако, Люксембург, Болгария, Румыния, Мексика.**

Согласно «Глобальному инновационному индексу 2023», опубликованному Всемирной организацией интеллектуальной собственности, **Беларусь заняла 22-е место среди 132 государств по показателю «Доступ к ИКТ» и 28-е место по показателю «Использование ИКТ».**

**В 2023 году проведен ребрендинг ЕПЭУ** в целях привлечения внимания к нему как к площадке для размещения электронных сервисов

государства, привлечения внимания широкой аудитории к технологиям электронного правительства в Беларуси.

**Справочно:** *Единый портал электронных услуг получил имя «Е-Паслуга», такое же название и у мобильного приложения ЕПЭУ – для легкости и простоты восприятия пользователями. Доменное имя портала в сети Интернет: <https://e-pasluga.by> (ранее: <https://portal.gov.by/>). Обновлен пользовательский интерфейс портала, изменены его структурная композиция и дизайн.*

*Если за 2022 год на белорусском едином портале электронных услуг появилось более 40 новых услуг, то в 2023 году – 277 новых сервисов (услуг и административных процедур). С января 2024 г. на портале уже размещено более 60 новых сервисов – в сфере социальной защиты, охраны природы, лесного хозяйства, фитосанитарного контроля, охраны культурных ценностей, военного дела и пр.*

**Сегодня на ЕПЭУ доступны для заказа более 570 электронных сервисов.** Среди наиболее популярных: получение информации о правах на недвижимость, об уплаченных налогах, о правонарушениях; сведений по проверке нахождения автомобиля в розыске, наличию прав на управление автомобилем, дополнительному накопительному пенсионному страхованию; регистрация иностранных граждан; передача таможенных документов; получение разрешений на въезд в приграничную зону и многие другие.

**Личные кабинеты пользователя** на ЕПЭУ есть у граждан Республики Беларусь и лиц без гражданства, сведения о которых внесены в **Регистр населения** (государственную централизованную автоматизированную информационную систему). Активация личного кабинета происходит при первом входе в него. Сегодня на портале более **250 тыс.** активированных личных кабинетов.

**Ключевые возможности личных электронных кабинетов:**

- аутентификация по ID-карте, ключу ЭЦП (электронная цифровая подпись), номеру телефона, email, учетным записям в Google или Apple;
- использование электронного кошелька для заказа и оплаты электронных услуг;
- совершение комплексных платежей;
- использование банковских карточек;
- настройка уведомлений (почта, СМС, мессенджеры);
- сервис электронной почты гражданина и юридического лица, который позволяет владельцам активированных личных кабинетов обмениваться информационными сообщениями и письмами;

- сервис электронного документооборота, который позволяет получать и отправлять корреспонденцию с использованием СМДО (система межведомственного электронного документооборота государственных органов).

Интерес граждан, бизнес-структур и государственных организаций к использованию личных кабинетов на портале, получению услуг онлайн постоянно растет.

*Справочно: Если в 2022 году через портал было оказано чуть больше 76 млн услуг, то за 2023 год оказано порядка 128 млн услуг.*

*В 2024 году ежемесячное количество оказываемых услуг – 11,5 млн.*

Среди новинок 2023 года востребованной стала **услуга по предоставлению сведений о правонарушениях**. Такого рода информация требуется, например, при трудоустройстве, в отношении самого себя или третьего лица (по доверенности).

Еще одной популярной у пользователей стала **услуга получения систематизированных сведений об автомобиле**, благодаря которой можно узнать о марке, номере, наличии страховки и техосмотра автомобиля, а также проверить, не находится ли автомобиль в розыске, получить сведения о дорожно-транспортном происшествии, включая сведения о второй стороне ДТП (пешеход, другой автомобиль или животное), сведения о повреждениях с приложением фотоснимков (при их наличии).

Во взаимодействии с Министерством внутренних дел Республики Беларусь в целях повышения безопасности дорожного движения появились новые электронные услуги **о подтверждении факта выдачи водительского удостоверения и получении сведений об ограничении в праве управления транспортными средствами**.

По инициативе Министерства здравоохранения Республики Беларусь разработаны и предоставляются посредством ЕПЭУ гражданам и медицинским работникам электронные услуги, предназначенные для **выявления факторов риска развития неинфекционных заболеваний** системы кровообращения, онкологических заболеваний, хронических обструктивных заболеваний легких, сахарного диабета на основании анкетирования населения.

*Справочно: За 2023 год пройдено порядка 4 млн электронных диспансеризаций. Востребованность услуг велика ввиду обязательной ежегодной диспансеризации взрослого населения Республики Беларусь как профилактики неинфекционных заболеваний и, как следствие, снижения уровня смертности.*

В 2024 году на портале размещено более 60 новых сервисов в сфере социальной защиты, охраны природы, лесного хозяйства, фитосанитарного контроля, охраны культурных ценностей.

*Справочно: Например, выдача справки:*

- о состоянии на учете нуждающихся в улучшении жилищных условий;
- о предоставлении (непредоставлении) одноразовой субсидии на строительство (реконструкцию) или приобретение жилого помещения;
- о размере пенсии;
- о регистрации гражданина в качестве безработного;
- о предоставлении государственной адресной помощи и др.

### **Перевод административных процедур в электронную форму**

Ранее количество видов электронных услуг на ЕПЭУ существенно превалировало над административными процедурами (далее – АП). В 2022 году Президент А.Г.Лукашенко потребовал: *«Давайте пересмотрим сам перечень процедур: все ли они нужны или там есть устаревшие и неактуальные? И переводите их в электронный формат».*

Теперь гораздо более активная работа идет именно над переводом административных процедур в электронную форму. А это сотни и сотни разного рода взаимодействий как бизнеса, так и граждан с государством.

*Справочно: К примеру: постановка ребенка на очередь в детский сад; назначение пособия по беременности и родам; вырубка дерева под окном; установка зарядных станций для электромобилей; получение лицензий, сертификатов; регистрация автомобилей, техосмотр; предоставление субсидий, льготных кредитов на строительство; согласование перепланировки жилья; назначение семейного капитала; регистрация брака; усыновление (удочерение); регистрация охотничьих собак, ловчих птиц; регистрация собак, кошек; получение патента на изобретение – и многие другие.*

Перевод АП в электронный вид регулирует, в том числе, распоряжение Премьер-министра Республики Беларусь от 27 апреля 2020 г. № 119р, в котором определены конкретные АП для их цифровизации, установлены сроки и ответственные государственные органы.

В настоящее время для граждан на ЕПЭУ доступно **149** АП, для субъектов хозяйствования – **189**.

В 2024 году для перевода в электронную форму определено **130** АП. В их числе одна из самых популярных процедур в г.Минске и

регионах – **постановка на учет нуждающихся в улучшении жилищных условий**. Кроме того, должны быть оцифрованы такие АП, как снятие граждан с учета; освобождение граждан от платы за обслуживание лифтов; выдача справок о размере пособий; постановка детей на учет в детский сад, граждан по месту пребывания; обмен водительского удостоверения, регистрация и снятие с учета транспортных средств и пр.

### **Доступ к услугам, использование ID-карты, мобильное приложение «Е-Паслуга»**

Доступ к большинству электронных сервисов на ЕПЭУ требует однозначной строгой **идентификации пользователя**, которая возможна при наличии электронной цифровой подписи или ID-карты.

Использование **ID-карт** позволяет автоматизировать процедуру идентификации личности, что также способствует развитию электронных сервисов. Пользователь может авторизоваться с помощью ID-карты на ЕПЭУ, получить доступ к своему личному кабинету и заказать услугу, не выходя из дома (онлайн), так как ID-карта является не только удостоверением личности, но и носителем двух приложений: идентификационного и электронной цифровой подписи.

Вместе с тем, при использовании ID-карты необходимо дополнительное устройство, позволяющее авторизационные данные с ID-карты передать на персональный компьютер – это **считыватель**.

**Чтобы упростить процедуру авторизации по ID-карте и получить доступ к электронным услугам, НЦЭУ разработано мобильное приложение «Е-Паслуга», в котором считывателем является мобильный телефон пользователя.**

Распространяется мобильное приложение «Е-Паслуга» **бесплатно**.

Для использования «Е-Паслуга» необходимы смартфон с функцией NFC (*технология, позволяющая устройствам, находящимся близко друг к другу, обмениваться данными без проводов, подключения к Сети или сопряжения по Bluetooth*) и ID-карта. Приложите ID-карту к тыльной стороне смартфона, введите PIN 1 – и зарегистрируйте свой личный кабинет на «Е-Паслуге».

Защита передаваемых через мобильное приложение «Е-Паслуга» данных, в том числе персональных, обеспечена через терминальный режим работы с использованием криптографических преобразований в соответствии с регламентирующими стандартами Республики Беларусь.

Пользователь, активировавший ранее личный кабинет на стационарном компьютере (это может быть кабинет гражданина или кабинет юридического лица) автоматически авторизуется в нем и на «Е-Паслуга».

**Стать пользователем «Е-Паслуга» можно и не имея ID-карты: авторизуйтесь по номеру телефона, email, учетным записям в Google или Apple.**

Мобильное приложение «Е-Паслуга» доступно для использования физическими лицами пока только для системы Android. Скачать приложение можно в Google Play, Huawei AppGallery, Android RuStore.

\*\*\*\*

Как заявил Глава государства 10 июня 2022 г. на республиканском семинаре-совещании «Актуализация методов и форм работы с населением на местном уровне»: *«Мы работаем с населением всегда, независимо от наличия или отсутствия прямых контактов с жителями своих районов, городов, сел, улиц. Мы сами с вами население. И вы знаете, какие результаты нашей с вами работы создают благоприятную атмосферу в обществе в целом, а какие формируют в государстве политические риски».*

\*\*\*\*

### **Видеоролики НЦЭУ о мобильном приложении «Е-Паслуга»**

[https://nces.by/wp-content/uploads/video/E-Pasluga\\_compressed.mp4](https://nces.by/wp-content/uploads/video/E-Pasluga_compressed.mp4) (хронометраж 02:11 мин.);

<https://nces.by/wp-content/uploads/video/E-Pasluga-1.mp4> (хронометраж 00:39 мин.)

### **Материалы СМИ по тематике ЕДИ**

«Е-Паслуга»: белорусам доступны новые возможности обновленного единого портала электронных услуг // программа «Время высоких технологий» телеканала «ЯСНАе TV». – 16.02.2024 (хронометраж 5:15 мин.)

<https://www.youtube.com/watch?v=R1wMkbAAn78>

Электронные услуги в Беларуси. Новые возможности ID-карты гражданина и биометрического паспорта [// видеозапись пресс-конференции в РУП «Дом прессы»](#). – 27.02.2024 (хронометраж 47:10 мин.)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3LklohP474>

В Беларуси запустили мобильное приложение «Е-Паслуга» для работы с биометрическими документами // Белорусское телеграфное агентство (БЕЛТА). – 27.02.2024

<https://www.belta.by/society/view/v-belarusi-zapustili-mobilnoe-prilozhenie-e-pasluga-dlja-raboty-s-biometricheskimi-dokumentami-618207-2024/>

Мобильное приложение «Е-Паслуга» будет работать с биометрическими документами – приобретать считыватель уже не надо // телеканал «Беларусь 1». – 27.02.2024

[https://www.tvr.by/news/obshchestvo/mobilnoe\\_prilozhenie\\_e\\_pasluga\\_budet\\_rabotat\\_s\\_biometricheskimi\\_dokumentami\\_priobretat\\_schityvatel\\_u/](https://www.tvr.by/news/obshchestvo/mobilnoe_prilozhenie_e_pasluga_budet_rabotat_s_biometricheskimi_dokumentami_priobretat_schityvatel_u/)

Мобильное приложение «Е-Паслуга». Зачем его разработали и как оно помогает белорусам // БЕЛТА. – 28.02.2024 (хронометраж 02:17 мин.)  
<https://www.belta.by/video/getRecord/11332/>

12 лет создаем цифровое будущее вместе // пресс-конференция в ГУ «Национальный пресс-центр Республики Беларусь». – 20.03.2024 (хронометраж 01:06:09 мин.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=GnBEb1RI5Ro>

Какие услуги белорусы могут получить онлайн // БЕЛТА. – 20.03.2024  
<https://www.belta.by/comments/view/kakie-uslugi-belorusy-mogut-poluchit-onlajn-9147/>

НЦЭУ: приложение «Е-Паслуга» будет распространяться на большее число операционных систем // газета «СБ. Беларусь сегодня». – 20.03.2024  
<https://www.sb.by/articles/ntseu-prilozhenie-e-pasluga-budet-rasprostranyatsya-na-bolshee-chislo-operatsionnykh-sistem.html>

Экосистема цифровых сервисов для граждан и бизнеса в личном электронном кабинете «Е-Паслуга» // пресс-конференция в пресс-центре БЕЛТА. – 16.05.2024  
<https://www.belta.by/pressconference/view/ekosistema-tsifrovyyh-servisov-dlja-grazhdan-i-biznesa-v-lichnom-elektronnom-kabinete-e-pasluga-1618/>

НЦЭУ о приложении «Е-Паслуга»: обратная связь с пользователями позволяет становиться лучше // БЕЛТА. – 16.05.2024  
<https://www.belta.by/society/view/ntseu-o-prilozhenii-e-pasluga-obratnaja-svjaz-s-polzovateljami-pozvoljaet-stanovitsja-luchshe-634770-2024/>

Мобильное приложение «Е-Паслуга»: чем полезно и как пользоваться // телеканал «Беларусь 2». – 22.05.2024 (хронометраж 06:09 мин.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=4TLPG0o9z8k>

Мабільны дадатак «Е-паслуга»: якія магчымасці ён дае? // газета «Звязда». – 19.07.2024  
<https://zviazda.by/be/news/20240719/1721396290-mabilny-dadatak-e-pasluga-yakiya-magchymasci-yon-dae>

**«Если заблудился в лесу. Подготовка к отопительному сезону.  
Наведение порядка на придомовой территории. Усиление шквалистого  
ветра. Акция «В центре внимания – дети!»»**

*Материал подготовлен учреждением «Гродненское областное управление МЧС  
Республики Беларусь»*

За **семь месяцев** 2024 года на территории Гродненской области произошло 373 пожара (2023 – 425 пожаров), погиб **31 человек**, (2023 году – 36 человек, из них **1 ребенок**).

**Если заблудился в лесу**

Ежегодно с наступлением сезона любители «тихой охоты» устремляются в лес. Бывает, что желание, найти грибную или ягодную поляну, уводит все дальше от дороги или тропы. Заблудиться очень просто, даже если это место вам давно знакомо. За 7 месяцев спасатели 8 раз оказывали помощь потерявшимся в лесу людям.

*\*\*\* 15 июня спасателям Гродненского района поступило сообщение о том, что необходима помощь в поиске ребенка, который заблудился в лесном массиве вблизи д. Салатье.*

Выяснилось, что семья с ребенком приехали на отдых с ночевкой на берег озера Веровское, возле д.Салатье Гродненского р-на. Утром следующего дня, 8-летний мальчик вышел из палатки и пошел в сторону лесного массива, через некоторое время родители обнаружили отсутствие сына. После неудачных самостоятельных поисков, позвонили в 102. ВСЕГО в поисках задействовано: 32 человека на 13 единицах техники.

*Ближе к обеду ребенка в лесу случайно нашел грибник, который и вывел мальчика из леса и передал родителям. В медицинской помощи он не нуждался.*

Чтобы избежать неприятной ситуации, соблюдайте правила безопасности. Собираясь в лес за грибами, ягодами или просто на прогулку, сообщите о своих планах родственникам или друзьям, лучше ознакомить их с местом предполагаемого маршрута и планируемым временем возвращения.

Наденьте яркую непромокаемую одежду и удобную обувь. Возьмите с собой заряженный мобильный телефон, небольшой запас еды и воды, спички и компас. Подзарядите мобильный телефон, современный человек, попадая в незнакомую ситуацию, сразу ищет ответы о том, что ему делать в интернете. Те, кто установил на телефон мобильное приложение «МЧС Беларуси: помощь рядом», могут получить полезную информацию из этого источника. Еще одна немаловажная функция приложения – в нем есть кнопка звонка в МЧС «112». Люди в критической ситуации забывают номера телефонов служб экстренного реагирования.

Если вы поняли что потерялись, в первую очередь успокойтесь и осмотритесь. Сообщите спасателям по номеру «101» или «112» свои примерные координаты, опишите возле какого населенного пункта находитесь, откуда заходили в лес. В ожидании помощи не стоит

передвигаться, меняя направление. Лучше оставаться на одном месте, или двигаться туда, где есть точные ориентиры. Если вам отчетливо видна дорога, выйдите к ней – здесь вас легче будет найти. Кричите, стучите палками о деревья, звук от них далеко расходится по лесу, он не создает такого эха, как человеческий голос. Так вас найдут быстрее.

Если оказались в лесу без телефона, а свое местонахождение не можете определить даже приблизительно, остановитесь и успокойтесь. Главное для вас – выйти к людям, поэтому важными ориентирами будут линии электропередачи, просеки и тропинки. Если на пути повстречался ручей или река, следуйте вниз по течению – он всегда приведет к людям. Прислушайтесь: шум транспорта слышно за 3-4 км, лай собаки – за 2-3 км, идущий поезд – за 10 км, идите на звук.

Не следует выбираться из леса ночью, если начинает темнеть, не паникуйте. Соорудите место для ночлега из лапника. Разведите костер и поддерживайте его горение всю ночь, бросая толстые ветки. Организуя ночлег, позаботьтесь, чтобы те, кто вас ищут не прошли мимо – повесьте на кусты кепку, носовой платок или лист бумаги, обломайте ветки, чтобы привлечь внимание.

### Подготовка к отопительному сезону

Отопительный сезон не за горами и мы напоминаем, что готовиться к этому периоду лучше заранее. За 7 месяцев текущего года в Гродненской области произошло 65 пожаров из-за нарушений правил устройства и эксплуатации печей и теплогенерирующих устройств.

*\*\*\* 28 июля в 00-45 дятловским спасателям поступило сообщение о том, что по улице Красноармейской в районном центре на частном подворье горит хозяйственное строение. О происшествии сообщил очевидец, хозяйка в момент ЧП находилась в доме. По прибытии к месту вызова кровля строения горела открытым пламенем. Работники МЧС потушили пожар. Огонь успел повредить кровлю и перекрытие. Вероятнее всего к ЧП привело нарушение правил устройства и монтажа печей – отсутствие отступки.*

Пожарная опасность печи заключается, прежде всего, в том, что поверхность ее элементов накаливается. Именно нагретые до высоких температур стенки и трубы могут быть источником воспламенения сгораемых материалов, находящихся в помещении, и строительных сгораемых конструкций (стен, перегородок, перекрытий, кровли), если они примыкают к поверхности печей или дымовых каналов. Пожар также может возникнуть из-за трещин и зазоров в кладке печей, дымовых каналов и топочных отверстий.

В преддверии холодов важно позаботиться о собственной безопасности, проверить исправность печи и устранить недостатки: вычистить сажу, заделать трещины глиняно-песчаным раствором и побелить дымоход на чердаке, чтобы впоследствии по закопченным местам можно было легко обнаружить трещины и устранить их. Важно навести порядок и в чердачном помещении: не складировать старые вещи и ветошь.

Чтобы избежать перекала печи рекомендуется топить ее два-три раза в день. Ни в коем случае не используйте при растопке легковоспламеняющиеся и горючие жидкости. За 2 часа до отхода ко сну топку печи следует прекратить. Перед топочной дверцей на полу необходимо прибить металлический лист, тем самым исключив возможность загорания деревянного пола от выпавших раскаленных углей. Его размер должен быть не менее 50х70 см. К сожалению, больше половины «печных» пожаров происходит в тех домах, где живут пожилые люди. Не каждому пожилому человеку под силу самостоятельно привести в порядок печное отопление. Всегда призываем детей позаботиться о своих родителях.

В преддверии холодов работники МЧС проводят профилактические рейды и призывают домовладельцев внимательно следить за печками. Стоит помнить, что человеческая беспечность может стоить жизни.

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

Сжигать мусор на своем участке, конечно, можно, но при этом необходимо соблюдать элементарные правила безопасности, чтобы простая уборка участка не обернулась трагедией.

*\*\*\* 12 марта в 12-40 дежурный врач Лидской центральной районной больницы сообщил спасателям о том, что в учреждение здравоохранения с термическими ожогами госпитализирована 67-летняя пенсионерка.*

*Как рассказала пострадавшая, еще 9 марта она наводила порядок на приусадебном участке и сжигала мусор. Женщина бросила в костер бутылку с остатками ацетона. Жидкость мгновенно воспламенилась, и произошел выброс пламени из костра. Пенсионерка не успела отойти от кострища и получила термические ожоги. За медицинской помощью погорелица решила не обращаться, но через несколько дней почувствовала себя хуже и дочь отвезла ее в учреждение здравоохранения.*

*После оказания помощи медицинские работники госпитализировали женщину в отделение гнойной хирургии. Состояние удовлетворительное.*

*\*\*\*12 марта житель Кореличского района сжигал на подворье сухие ветки и иной растительный мусор. Мужчина позаботился о безопасности: рядом расположил ведро с водой и лопату, постоянно контролировал процесс горения. Однако, в какой-то момент он отвлекся на беседу с соседями. Сильный порыв ветра раздул пламя и сельчанина охватила тепловая волна, из-за чего мужчина получил ожоги ног.*

*Он обратился за помощью к медработникам и был госпитализирован в учреждение здравоохранения. Состояние средней степени тяжести.*

Мусор и сухую траву можно сжечь в костре. Делать это следует в безветренную погоду. Место, где будете разводить костер – окопайте. Ни в коем случае не используйте бензин, керосин и другие горючие жидкости при разведении костров!

Постоянно следите за огнем, держите под рукой лопату, огнетушитель или ведро с водой. Не забывайте про безопасные расстояния от строений и леса. После окончания сжигания мусора, горящие материалы следует потушить до полного прекращения тления.

Начинающую гореть траву или растительный мусор вы можете попробовать потушить самостоятельно. При тушении подручными средствами можно сбивать пламя связкой прутьев или веток лиственных деревьев, либо же забрасывать кромку пожара песком.

Если же вы понимаете, что самостоятельно потушить пламя не удастся, немедленно сообщите о случившемся спасателя по номерам телефона 101 или 112 и постарайтесь как можно быстрее отойти на безопасное расстояние.

### **Усиление шквалистого ветра**

При усилении шквалистого ветра синоптики объявляют оранжевый уровень опасности в целях предупреждения населения об опасности. Чтобы уберечь собственные жизни и здоровье, свое имущество необходимо соблюдать простые правила безопасности.

При усилении ветра следует ограничить выход из зданий. Если сильный ветер застал Вас на улице, рекомендуем укрыться в подземных переходах или подъездах зданий. Не стоит прятаться от сильного ветра около стен домов, так как с крыш возможно падение шифера и других кровельных материалов. Ни в коем случае не пытайтесь прятаться за остановками общественного транспорта, рекламными щитами, недостроенными зданиями, под деревьями. Смертельно опасно при сильном ветре стоять под линией электропередач и подходить к оборвавшимся электропроводам. В период штормовых ветров следует, прежде всего, проверить состояние электросетей и оборудования, отопительных печей в жилых домах. При скачках напряжения электрической сети в квартире или доме необходимо обесточить все электробытовые приборы, выдернуть вилки из розеток, чтобы во время Вашего отсутствия при внезапном включении электричества не произошел пожар.

Кроме этого, выходя из дома, обязательно закройте окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия, уберите с балконов и подоконников вещи, которые могут быть захвачены воздушным потоком. Не оставляйте автомобили возле деревьев, вблизи зданий и сооружений.

### **Акция «В центре внимания – дети!»**

Чтобы привлечь внимание взрослых к проблеме детской шалости с огнем, снизить количество чрезвычайных ситуаций с участием детей в преддверии нового учебного года с 19 августа по 13 сентября в области стартует акция МЧС «В центре внимания – дети!».

Спасатели отправятся на школьные ярмарки, в магазины детских и канцелярских товаров, а затем – в школы и сады, чтобы еще раз напомнить взрослым и детям о важности соблюдения правил безопасности.

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИТОГАХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ БЕРЕСТОВИЦКОГО РАЙОНА ЗА ЯНВАРЬ-ИЮНЬ 2024 ГОДА

### Развитие реального сектора экономики

За январь-июнь 2024 года выполнено 2 целевых показателя эффективности работы и 5 заданий, оказывающих влияние на формирование валового регионального продукта области:

- номинальной начисленной среднемесячной заработной плате;
- совокупным поступлениям доходов в бюджет района;
- валовой продукции сельского хозяйства;
- объему строительно-монтажных работ;
- вводу в эксплуатацию жилья;
- пассажиروобороту;
- грузообороту.

Не обеспечено выполнение задания по 2 целевым показателям и 3 заданиям:

- инвестициям в основной капитал;
- индексу физического объема производства промышленной продукции по набору товаров – представителей;
- темпу роста объема розничного товарооборота торговли через все каналы реализации;
- снижению уровня затрат на производство и реализацию товаров (работ, услуг) за январь-март;
- вводу в эксплуатацию жилья с господдержкой.

### Инвестиции в основной капитал

За январь-июнь 2024 года объем инвестиций в основной капитал составил 43,0 миллиона рублей (далее – млн. рублей), что составило к соответствующему периоду 2023 года 102,1 процента в сопоставимых ценах при доведенном показателе 103,5 процента на январь-июнь 2024 года.

Объем строительно-монтажных работ – 19,2 млн. рублей, что составляет 114,3 процента к уровню соответствующего периода 2023 года. Удельный вес строительно-монтажных работ составил 44,5 процента в общем объеме инвестиций.

Затраты на приобретение машин и оборудования, транспортных средств составили 14,4 млн. рублей, темп роста 104,1 процента, их удельный вес составил 33,6 процента от общего объема инвестиций.

Прочие работы и затраты составили 9,4 млн. рублей, темп роста 83,2 процента, удельный вес 21,9 процента.

Организациями, подчиненными местным исполнительным и распорядительным органам, привлечено инвестиций в основной капитал в сумме 20,3 млн. рублей, индекс изменения к уровню соответствующего периода 2023 года – 79,6 процента.

Организациями без ведомственной подчиненности направлено инвестиций 4,8 млн. рублей, темп роста – 94,1 процента.

Организациями, подчиненными республиканским органам государственного управления, привлечено инвестиций в основной капитал в сумме 17,9 млн. рублей.

По источникам финансирования в экономику района направлено инвестиций:

- собственных средств организаций 30,6 млн. рублей;
- средств местных бюджетов 1,7 млн. рублей;
- средств населения 1,3 млн. рублей;
- средств республиканского бюджета – 55 тыс. рублей;
- кредитов (займов) банков 365 тыс. рублей;
- прочих источников 9,0 млн. рублей.

В рамках реализации инициативы «1 АТЕ – 1 проект» республиканское унитарное предприятие «Белтаможсервис» реализует инвестиционный проект по строительству зоны ожидания с внедрением электронной очереди автотранспортных средств около д. Минчики, срок реализации 2022-2025 годы. Инвестиционный проект реализуется двумя очередями строительства. В 2023 году реализована первая очередь строительства (подготовительный период), разрабатывается проектно-сметная документация второй очереди строительства (основной период).

Планом развития Берестовицкого района в 2024 году предусмотрена реализация одного производственного проекта.

Районным сельскохозяйственным унитарным предприятием «Пограничный-Агро» запланирован к реализации инвестиционный проект по строительству коровника на 300 голов и доильно-молочного блока на МТК «Кваторы» ориентировочной стоимостью 11,1 млн. рублей, срок реализации инвестиционного проекта – 2024-2025 годы. В текущем году определен заказчик проекта, выбрана проектная организация для изготовления ПСД, подготовлено архитектурно-планировочное задание для изготовления проекта.

Продолжается реализация Берестовицким РУП ЖКХ инфраструктурного проекта по реконструкции общежития в г.п. Б.Берестовица с устройством гостиничных номеров и предприятия общественного питания. На строительные работы в 2021-2023 годах направлено 2,4 млн. рублей. За январь-июнь 2024 года объем инвестиций по объекту составил 530 тыс. рублей.

Берестовицким РУП ЖКХ завершена реализация инвестиционного проекта по строительству блочно-модульной котельной по пер. Советскому в г.п. Б.Берестовица. Строительные работы на объекте завершены. В текущем году проведено благоустройство территории, на завершение проекта направлено 166 тыс. рублей, объект введен в эксплуатацию 31.07.2024.

УКС Гродненского района продолжает реализацию инвестиционного проекта по строительству водоотводных каналов с устройством переездов для защиты от подтопления аг. М.Берестовица, деревень Каменка, Хиляки и Кончаны. На 2024 год предусмотрено финансирование в сумме 382 тыс. рублей, за январь-июнь 2024 года на строительство водоотводных каналов направлено 39 тыс. рублей (за 2023 год – 295 тыс. рублей).

В рамках реализации Государственной программы «Чистая вода» Берестовицким РУП ЖКХ продолжается строительство станции обезжелезивания воды в д.Поплавцы. В 2023 году пробурена скважина, смонтирована насосная станция и возведена станция обезжелезивания, на строительство направлено 296 тыс. рублей. В 1 полугодии 2024 года проведены работы по изготовлению металлоконструкций водонапорной башни, завершен ее монтаж. По станции обезжелезивания воды в аг.Макаровцы произведен отвод земельного участка, изготавливается проектно-сметная документация, строительство планируется в 2024 году.

#### Доходы и социальная защита населения

По итогам января-июня 2024 года номинальная начисленная среднемесячная заработная плата в районе составила 1896,9 рубля, темп роста к январю-июню 2023 года 119,4 процента при целевом показателе эффективности 112,0 процента, в июне – 1979,1 рубля, рост на 18,1 процента.

Реальная начисленная заработная плата (рассчитанная с учетом роста потребительских цен на товары и услуги) увеличилась за январь-июнь на 13,0 процента, в июне – на 11,6 процента по сравнению с соответствующими периодами 2023 года.

#### Торговля

За январь-июнь 2024 года розничный товарооборот по району через все каналы реализации составил 32,0 млн. рублей. Индекс изменения к соответствующему периоду 2023 года в сопоставимых ценах составил 89,1 процента, в том числе за июнь – 105,1 процента, при доведенном показателе 103,1 процента на январь-июнь 2024 года. На протяжении шести месяцев текущего года темпы роста розничного товарооборота устойчиво растут.

Объем розничного товарооборота по торговым организациям за январь-июнь 2024 года составил 29,7 млн. рублей, темп роста в сопоставимых ценах составил 88,6 процента, в том числе за июнь – 106,1 процента. Основной причиной низких темпов розничного товарооборота является снижение объемов продажи моторного топлива на автозаправочных станциях по причине значительного уменьшения потока автобусов, легкового и грузового автотранспорта на 1,98 млн. рублей. Также оказало влияние на низкие темпы товарооборота закрытие магазинов беспошлинной торговли, оборот которых в январе-июне 2023 года составлял 3,1 млн. рублей. Без учета оборота автозаправочных станций и магазинов беспошлинной торговли темп роста товарооборота по району составляет 113,4 процента в действующих ценах и 107,6 процента в сопоставимых ценах.

В структуре розничного товарооборота преобладает продажа продовольственных товаров, их удельный вес составил 68,7 процента, темп роста продажи продовольственной группы за январь-июнь составил 93,4 процента, за июнь – 108,5 процента.

#### Промышленность

За январь-июнь 2024 года объем производства промышленной продукции по Берестовицкому району по чистым видам экономической деятельности составил 11023 тыс. рублей. Темп роста в фактических ценах составил 107,2 процента.

Индекс физического объема производства промышленной продукции по набору товаров-представителей (ИФО) составил 99,7 процента при задании на январь-июнь 2024 года 101,6 процента.

ИФО по видам экономической деятельности: «Снабжение электроэнергией, газом, паром, горячей водой и кондиционированным воздухом» составил 97,3 процента, «Водоснабжение, сбор, обработка и удаление отходов» - 100,3 процента, «Обрабатывающая промышленность» – 99,9 процента.

#### Сельское хозяйство

За январь-июнь 2024 года сельскохозяйственными организациями Берестовицкого района произведено валовой продукции на сумму 100,2 млн. рублей. Темп роста к соответствующему периоду 2023 года составил 115,3 процента при задании 101,4 процента.

Наиболее существенно производство сельскохозяйственной продукции увеличено в агрофирме «Старый Дворец» - темп роста 124,8 процента при доведенном задании 102,8 процента и СУП «МилкАгро» - 129,7 процента при задании 102,8 процента.

За 6 месяцев текущего года сельскохозяйственными организациями Берестовицкого района произведено 53284 тонны молока, это выше уровня соответствующего периода прошлого года на 5644 тонны или 11,8 процента. поголовье дойного стада за рассматриваемый период увеличилось на 320 голов или 3,1 процента и составило 10663 головы.

Средний удой молока от коровы составил 4905 килограмм и увеличился к соответствующему периоду 2023 года на 398 килограмм. Наибольшая прибавка удоя на одну корову получена по КСУП «Воронецкий» на 658 килограмм.

За 1 полугодие 2024 года государству реализовано 50063 тонны молока или 112,3 процента к уровню соответствующего периода 2023 года.

Производство (выращивание) крупного рогатого за январь-июнь 2024 года составило 4360 тонн или 102,3 процента к уровню соответствующего периода 2023 года. Среднесуточный привес крупного рогатого скота за январь-июнь увеличился на 18 граммов и составил 810 грамм.

Валовой привес свиней за первое полугодие 2024 года составил 3349 тонн или 105,7 процента к уровню соответствующего периода 2023 года. По КСУП «Воронецкий» производство свинины возросло на 2,1 процента, по КСУП «Пограничный - Агро» - на 9,1 процента. Среднесуточные привесы свиней увеличились на 71 грамм и составили 697 грамм.

По состоянию на 1 июля 2024 года в сельскохозяйственных организациях района уже была завершена уборка озимого ячменя. Намолочено 7223 тонны зерна при средней урожайности 53,5 центнера с гектара. В районе заготовлено 22 840 тонн кормовых единиц травяных кормов, что составляет 138,4 процента к уровню соответствующего периода 2023 года. На одну условную голову заготовлено 8,0 центнера кормовых единиц, это на 2,2 центнера кормовых единиц больше, чем в соответствующем периоде 2023 года.

## Строительство

В январе-июне 2024 года выполнено строительно-монтажных работ (по заказчикам) на сумму 19 157 тыс. рублей, что составило к уровню соответствующего периода 2023 года 114,3 процента в сопоставимых ценах.

Введено в эксплуатацию 786 квадратных метров жилья, что составляет 37,4 процента к заданию. Введено жилье за счет строительства и реконструкции индивидуальных жилых домов и перевода сельскохозяйственной организацией одного нежилого помещения в жилое с проведением работ по реконструкции. В г.п.Б.Берестовица введено 28 квадратных метров жилья, в сельской местности – 758 квадратных метров.

Объем подрядных работ, выполненных в январе-июне 2024 года по виду экономической деятельности «Строительство», составил 2367 тыс. рублей или 179,6 процента к уровню соответствующего периода 2023 года в сопоставимых ценах. Из них выполнены работы по текущему ремонту на сумму 1848 тыс. рублей.

### Рынок труда и политика занятости населения

В первом полугодии 2024 года ситуация в сфере занятости и безработицы в Берестовицком районе характеризовалась незначительным увеличением числа нуждающихся в трудоустройстве граждан.

В январе-июне 2024 года в управление по труду, занятости и социальной защите Берестовицкого райисполкома (далее – управление) за содействием в трудоустройстве обратилось 248 человек, из них 16 зарегистрированы безработными. Включая граждан, состоявших на учете в управлении на начало 2024 года, в трудоустройстве нуждались 253 гражданина (105 процентов к аналогичному периоду 2023 года), из них 17 безработных.

В рамках реализации мероприятий Государственной программы «Рынок труда и содействие занятости» на 2021 – 2025 годы в январе-июне текущего года:

оказано содействие в трудоустройстве 206 гражданам, что составило 81,4 процента от числа нуждающихся при прогнозном показателе января-июня 68 процентов. Число трудоустроенных безработных 11 человек или 64,7 процента от количества нуждающихся в трудоустройстве безработных при плановом показателе трудоустройства безработных 55 процентов;

оказано содействие в трудоустройстве 100 процентам безработных, имеющих дополнительные гарантии занятости, при прогнозном показателе 55 процентов;

организованы временные оплачиваемые общественные работы, в которых приняли участие 33 человека. Ожидаемый показатель января-июня выполнен на 110 процентов.

на профессиональное обучение направлено 3 безработных, что составило 17,6 процента от числа нуждающихся безработных при ожидаемом показателе 3 процента. На обучение «под заказ» направлено 2 безработных, что составило 66,7 процента при прогнозном показателе 75 процентов.

На 1 июля 2024 г. на учете состояло 35 человек, в том числе 2 безработных.

Уровень зарегистрированной безработицы на 1 июля 2024 г. составил 0,03 процента к численности экономически активного населения. Коэффициент напряженности на рынке труда на 1 июля 2024 г. составил 0,004.

### Социальная сфера

Основные параметры развития социальной сферы района за январь-июнь 2024 года выполнены.

В полном объеме исполнен бюджет учреждений здравоохранения, образования, культуры, спорта района, государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Берестовицкого района», учреждения образования «Берестовицкий государственный колледж».

Всеми учреждениями социальной сферы района обеспечен рост среднемесячной заработной платы за 1 полугодие 2024 года.

Экономия топливно-энергетических ресурсов по учреждениям образования составила 14,5 т.у.т. при задании 7 т.у.т., по учреждениям культуры 1,6 т.у.т. при задании 1,3 т.у.т.

Организациями района проводится целенаправленная работа по повышению уровня квалификации руководителей, специалистов и рабочих в области законодательства о труде и охране труда. За январь-июнь 2024 года повысили квалификацию 87 человек, в том числе 39 руководителей и специалистов, 48 рабочих. Прошли проверку знаний и сдали экзамен в районной комиссии для проверки знаний по вопросам охраны труда 57 руководителей и специалистов организаций.

Осуществлен комплекс мер по улучшению пенсионного, материально-бытового обслуживания ветеранов и инвалидов, повышению эффективности социальной защиты населения, усилению адресной поддержки одиноким, одиноко проживающим гражданам, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации. В полном объеме и в установленные сроки выплачивались пенсии и пособия.

Государственная адресная социальная помощь в январе-июне 2024 года назначена 242 гражданам на сумму 163,8 тыс. рублей (за 1 полугодие 2022 года – 222 гражданам в сумме 139 тыс. рублей).

Материальная помощь из средств Фонда социальной защиты оказана 64 гражданам на сумму 8,6 тыс. рублей (за 1 полугодие 2023 года – 68 гражданам на сумму 7,54 тыс. рублей).

Одним из основных целевых показателей деятельности государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021-2025 годы является ожидаемая продолжительность жизни. За 6 месяцев 2024 года средняя продолжительность жизни среднестатистического жителя района увеличилась и составила 74,6 года, в т.ч. у мужчин – 67,7 лет, у женщин – 80 лет (в 2023 году – 75,4 года, 70,2 года и 78,9 года соответственно).

В 1 полугодии 2024 года прослеживается снижение уровня общей смертности и уменьшение рождаемости. За январь-июнь умерло 112 человек (в 1 полугодии 2023 года - 118), родилось 38 детей (в 1 полугодии 2023 года –

42 ребенка), естественный прирост составил «минус» 74 человека (в 1 полугодии 2023 года – «минус» 76 человек).

В результате проведения диспансеризации в январе-июне 2024 года осмотрено 45,0 процента подлежащего диспансеризации населения (6 месяцев 2023 г. – 45,2 процента).

Продолжена работа по реализации Декрета Президента Республики Беларусь от 24 ноября 2006 г. № 18 «О дополнительных мерах по государственной защите детей в неблагополучных семьях».

На учете в отделе образования райисполкома на 1 июля 2024 года состоит 27 детей сиротской категории в 22 семьях (на 01.07.2023 – 26 детей в 20 семьях), в том числе 18 детей в 16 опекунских семьях, 9 детей в 6 приемных семьях.

Отмечается снижение количества детей, признанных находящимися в социально опасном положении в сравнении с предыдущим годом: 42 ребенка из 16 семей (на 1 июля 2023 г. – 65 детей из 22 семей).

В первом полугодии 2 ребенка из одной семьи признаны нуждающимися в государственной защите (в 1 полугодии 2023 года 3 ребенка из одной семьи).

На 1 июля 2024 г. в организациях района работает 23 обязанных лица (на 01.07.2023 – 19 обязанных лиц). Процент возмещения обязанными лицами средств на содержание детей на 1 июля 2024 г. составил 99,6 процента (среднеобластной показатель – 78,7 процента), с начала действия Декрета №18 – 84,2 процента (среднеобластной показатель – 74,9 процента).

Отдел экономики  
Берестовицкого райисполкома

## 8 сентября – Международный день памяти жертв фашизма.

Международный день памяти жертв фашизма был учреждён решением Организации Объединенных Наций в 1962 году и вот уже 62 года ежегодно во второе воскресенье сентября по всему миру чтут не только солдат, отдавших жизни, защищая Родину, но и мирных граждан, пострадавших во время Второй мировой войны. Выбор пал на сентябрь, так как на этот месяц приходится две связанные со Второй мировой войной даты — день её начала (1 сентября 1939 г.) и день её окончания (2 сентября 1945 года).

Плечом к плечу жители разных стран боролись с фашизмом, сеявшим смерть и величайшие страдания народам. Более 26 миллионов граждан Советского Союза погибли на полях сражений, в госпиталях, в блокадном Ленинграде, в многочисленных концлагерях по всей Европе.

Вторая мировая война. Это военное столкновение по своим масштабам, людским потерям и материальным издержкам не имеет себе равных. В войну было втянуто 61 государство, более 80% населения земного шара.

Военные действия велись на территории 40 государств - Европы, Азии, Африки, в Атлантическом, Тихом, Индийском и Северном Ледовитом океанах.

В ходе Второй мировой войны погибло более 55 миллионов человек. Наибольшие жертвы понес Советский Союз, потерявший 27 миллионов человек.

Преступления нацистов не имеют срока давности, им нет ни прощения, ни забвения.

**Фашизм** – это идеология, при помощи которой один человек хочет поставить ногу на шею другого человека и сделать этого другого человека рабом. Фашисты стремятся уничтожать тех, кто не похож на других, например людей другой национальности.

Из Памятки немецкого солдата «Помни и выполняй»:

1) ... Нет нервов, сердца, жалости — ты сделан из немецкого железа. После войны ты обретешь новую душу, ясное сердце — для детей твоих, для жены, для великой Германии, а сейчас действуй решительно, без колебаний...

2) ... У тебя нет сердца и нервов, на войне они не нужны. Уничтожь в себе жалость и сострадание, убивай всякого русского, не останавливайся, если перед тобой старик или женщина, девочка или мальчик. Убивай, этим самым спасешь себя от гибели, обеспечишь будущее своей семьи и прославишься навек.

3) Ни одна мировая сила не устоит перед германским напором. Мы поставим на колени весь мир. Германец — абсолютный хозяин мира. Ты будешь решать судьбы Англии, России, Америки. Ты — германец: как подобает германцу, уничтожай все живое, сопротивляющееся на твоём пути, думай всегда о возвышенном — о фюрере, и ты победишь. Тебя не возьмет ни пуля, ни штык. Завтра перед тобой на коленях будет стоять весь мир".»

**Фашизм** – самая страшная идеология, ведь по ее канонам человека обязуют умирать только потому, что в его венах течет не та кровь. Нацизм,

переходящий в фашизм, стал настоящим адом для множества людей из разных стран мира.

Гитлер вел политику, основанную на расовой дискриминации и превосходстве коренных арийцев над остальными нациями. Он строил планы, согласно которым Германия, возглавляемая им, должна была стать державой, правящей всем миром. Остальные народы должны были стать рабами или быть физически уничтожены. Так, славянам отводилась роль «элитных рабов», а евреев и цыган он планировал полностью истребить. Нацисты убивали абсолютно невинных женщин, стариков, детей только потому, что они евреи, цыгане или люди другой национальности.

Гитлеровцы создавали концентрационные лагеря, куда свозили миллионы людей для нечеловеческих пыток и жестоких экспериментов. Во время второй мировой войны через концлагеря «прошло» 18 млн. человек — представителей народов всех стран Европы.

Каждодневный ад узника обычно начинался и оканчивался поверкой. Под колючим снегом и проливным дождём, в зной и лютый холод утром и вечером должны были стоять узники — молодые, старики и даже дети. Фашисты специально затягивали поверки, которые длились несколько часов независимо от погоды. Заключённые владели голодным существованием. Один раз в день кофе из жжёной брюквы, два раза суп из травы и от 180 до 270 граммов хлеба, наполовину с древесными опилками — обычный рацион заключённого. Сначала суп давали горячим, но наступило время, когда его разливали по мискам в полдень и он стоял до вечера. Только большой голод заставлял есть эту похлёбку.

В концентрационных лагерях постоянно содержалось определённое число узников для использования на самых изнурительных работах. Эти люди доводились до крайнего истощения, после чего как негодные истреблялись. Если вдруг не было настоящей работы, узникам приказывали выполнять бессмысленную работу, например, выкапывать и снова засыпать те же самые ямы или переносить с места на место камни.

Человек мог быть наказан за что угодно. Наказывали за то, что узник сорвал яблоко или принёс кусочек брюквы; за то, что курил или облегался во время работы; за то, что не по форме был завязан платок; за то, что отсутствовала или была расстёгнута пуговица и даже за обмен собственного золотого зуба на хлеб. Заключённые, не понимавшие приказов (отдаваемых по-немецки) или недостаточно быстро их выполнявшие, были обречены на побои и преследования со стороны эсэсовцев. Детей наказывали наравне со взрослыми, даже за самые невинные проступки. На детей, как и на взрослых, распространялась коллективная ответственность. Если в каком-нибудь помещении обнаруживали беспорядок, наказывали всех, независимо от возраста. В наказание, детей, например, заставляли сидеть в течение нескольких часов без движения на снегу.

11 миллионов людей, превращённых в пепел... Об этом необходимо помнить, потому что случившееся один раз — может повториться.

Целью Дня памяти жертв фашизма является борьба с идеологией возрождения фашизма. Его лозунг – объединиться, чтобы противостоять неофашизму.

Много лет прошло с тех пор, как совместными усилиями был побежден фашизм, принесший миру неисчислимые страдания и миллионы жертв. Однако ряд стран пытается пересмотреть итоги Второй мировой войны, в угоду корыстным, политическим и экономическим интересам искажаются исторические факты, навязываются откровенно лживые взгляды, выдумки, построенные на домыслах и спекуляциях.

По мнению ряда экспертов, в наши дни в Европе идет постепенное обеление и возрождение нацизма. За последние два года ситуация в этой области особенно деградировала, в ряде стран организовываются кампании, направленные на искажение истории и фальсификации роли СССР в победе над нацизмом. Особую обеспокоенность вызывают страны Прибалтики, Украина, Польша и Чехия. В Эстонии уже не первый год проходят слеты ветеранов 20-й дивизии СС. В Латвии ежегодно 16 марта организуется шествие легионеров СС. Национальные правовые акты Литвы направлены на возвышение военных преступников. Имеют место случаи перезахоронения бывших нацистов, устанавливаются памятники и мемориальные доски "лесным братьям", большинство официальных историков оправдывают гитлеровских пособников.

В последние годы на Украине процветает фашизм, ущемляются права русских и русскоязычных, неонацизм стал частью политической системы страны. Ультраправые радикалы на улицах украинских городов свободно устраивают факельные марши и шествия в честь нацистских преступников. А ведь это страна, население которой предназначалось Гитлером к почти полному истреблению и которая реально вынесла, вместе с Беларусью и частью России, тяжелейший период оккупации.

В 2015 году парламент Украины принял закон о признании организаций ОУН-УПА (экстремистская организация) борцами за независимость Украины в XX веке. Происходит героизация УПА и ее лидеров – Степана Бандеры и Романа Шухевича, сотрудничавших с нацистами.

Свободно действуют националистическая партия Всеукраинское объединение "Свобода", радикальное объединение "Правый сектор", нацбатальоны "Днепр", "Айдар", "Азов" и другие организации, которые объединяют нацистские идеи.

В Америке вольготно себя чувствуют неонацистские организации, "прячущиеся" за первой поправкой к Конституции США, устанавливаются памятники "героям", виновным в этнических чистках, нацистским пособникам, причастным к Холокосту.

Эти примеры говорят о том, что в ряде стран власти пытаются пересмотреть итоги Второй мировой войны, в некоторых из них в открытую идет обеление и возрождение нацизма, стирается память о войнах, освободивших в 1945 году мир от фашистской чумы. Прямым следствием попыток героизации нацистов является систематические акты вандализма и

(как правило) умышленного частичного разрушения мемориалов. На памятники воинской славы наносят надписи и граффити неонацистского и провокационного содержания.

В частности, в Кишиневе (Молдавия) на плиту мемориала жертвам Холокоста неуставленными лицами было нанесено изображение нацистской свастики. Подобной участи в Молдавии нередко подвергаются и надгробья на еврейском кладбище.

В Эстонии в апреле 2018 г. на памятнике павшим военнослужащим советской 305-й штурмовой авиационной дивизии в г.Раквере был прикреплен плакат с изображением Гитлера с надписью «Адольф Гитлер был прав». В августе 2018 г. на мемориал погибшим от рук нацистов евреям и цыганам в местечке Калеви-Лийва аэрозольной краской нанесли свастики и нацистские приветствия.

В 2017 году президент Польши А.Дуда законодательно закрепил **снос советских памятников**. Если в 1997 году в Польше насчитывался 561 памятник советским воинам-освободителям, то на начало 2021 года, по данным Министерства иностранных дел Российской Федерации, на прежних местах в изначальном виде оставались лишь 112 монументов. А ведь **при освобождении Польши погибли свыше 600 тыс. советских солдат**

С каждым годом участников страшной войны становится меньше и меньше. Но мы, их потомки, должны бережно хранить в памяти подвиг людей, давших отпор коричневой чуме, а также донести до своих детей и внуков значимость победы над фашизмом.

Если мы забудем понесенные нами в Великой Отечественной войне многомиллионные жертвы, если предадим их светлую память, то грош нам всем цена, и мы непременно получим жестокий бумеранг в виде торжества нацизма на нашей земле.

## 10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств

Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств (International Association for Suicide Prevention) проводит Всемирный день предотвращения самоубийств (World Suicide Prevention Day).

**Суицид (самоубийство)** – это действие с фатальным результатом, которое было намеренно начато и выполнено умершим в осознании и ожидании фатального результата. Согласно данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счёту причиной смерти во всём мире, а в возрастном диапазоне от 15 до 44 лет его значимость поднимается до четвёртого места.

Самоубийство – исключительно человеческий акт. Совершающие его обычно страдают от сильной душевной боли, находятся в тупике, чувствуют, что не могут справиться с проблемами. Решившись на такой шаг, люди демонстрируют свое поведение. Оно проявляется в высказываниях, угрозах, попытках учинить насилие над собой. Мировая наука уже давно установила, что акт самоубийства аккумулирует в себе множество факторов: социальных, экономических, политических, философских, психологических, религиозных. Но в целом уровень самоубийств и его динамика важнейшие индикаторы социального благополучия или неблагополучия той или иной среды.

К сожалению, самоубийства действительно являются проблемой. И она становится все более актуальной. Наша страна здесь не исключение. Причем количество самоубийств во всем цивилизованном мире имеет твердую тенденцию к росту во всех категориях населения, в том числе, как это не прискорбно констатировать, и среди подростков.

Анализируя мировую статистику, приходишь к выводу, что проблема самоубийств в большей мере связана с теневой стороной технического прогресса, одиночеством, отчужденностью поколений, падением института брака, нравственных, духовных, традиционных и религиозных устоев. Невыносимая душевная боль, чувство изолированности от общества, генетические и социальные факторы, алкоголь, наркомания, ощущение безнадежности и беспомощности, депрессия, наличие предыдущих суицидных попыток, а также имевшие место случаи суицида среди родственников – нередко подталкивают к самоубийству.

Если рассматривать весь мир по регионам, то самый низкий процент самоубийств в отсталых и развивающихся странах, а пик находится на наиболее цивилизованные и промышленно развитые.

Усложненные производственные отношения, огромный поток трудно перевариваемой информации, стрессы, огромные темпы жизни, личные сложности, неизбежные в современном мире конфликты. Именно здесь кроется причина неуклонного возрастания количества самоубийств.

Но самое ужасное и, наверное, глупое – это самоубийства молодёжи, не столкнувшейся ещё с по-настоящему серьёзными проблемами, но умеющей преувеличивать величину своего, порой, надуманного горя.

Все мы должны знать, что в большинстве случаев суицидными людьми, в целом, часто руководят противоречивые чувства. Они испытывают безнадёжность, и в то же самое время надеются на спасение.

И если близкие, друзья, знакомые проявят к такому человеку в эти минуты теплоту и заботу и проникательность, то они могут спасти ему жизнь и изменить всю его дальнейшую судьбу.

Поэтому, необходимо быть более внимательными друг к другу, ведь это немаловажно в разрешении этой проблемы.

### **Профилактика суицидального поведения у подростков**

Суицид (самоубийство) – это осознанное лишение себя жизни. К суицидальному поведению относятся суицидальные мысли, замыслы, намерения, суицидальные попытки и завершённый суицид.

Суицидальное поведение детей и подростков имеет ряд особенностей, свойственных растущему организму и личности. Случаи суицидального поведения у детей, например, суицидальные высказывания, могут отмечаться уже в 5-6-летнем возрасте, далее в 7-10-летнем возрасте и старше, наряду с суицидальными высказываниями, дети могут совершать и суицидальные попытки, которые иногда к несчастью, заканчиваются гибелью ребенка. Суицидальная активность резко возрастает в подростковом возрасте с 14-15 лет и достигает своего максимума в 16-19 лет.

Одной из причин выбора суицидального способа решения проблем, является неадекватное отношение к смерти. У ребенка не сформировано представление, что смерть необратима. Свою «временную» гибель ребенок воспринимает как способ воздействия на значимых близких- вызвать сочувствие, наказать. Только к концу подросткового возраста формируется правильное представление о смерти как необратимом прекращении жизни. Ввиду незрелости суждений и отсутствия жизненного опыта даже незначительная конфликтная ситуация кажется безвыходной, а потому становится чрезвычайно суицидоопасной.

Считается, что половина суицидальных попыток в подростковом возрасте являются демонстративными, т.е. без настоящего намерения умереть. Тем не менее, различить истинные и демонстративные попытки не всегда легко. Отсутствие страха смерти лежит в основе выбора

всевозможных опасных игр, отсутствие жизненного опыта приводит к драматическим способам ухода из жизни.

Анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями, выделяют 4 причины самоубийства:

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой не интересуется);
- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать свою жизнь, все зависит не от тебя),
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье, где преобладают: давящий стиль воспитания, а в форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка; кризисные ситуации, как смерть близких, развод родителей или уход из семьи одного из родителей, такие стрессовые факторы как пережитое физическое или сексуальное насилие.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, одноклассниками. Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из-за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или на деструктивных сайтах в интернете, где поощряются депрессивные настроения и аутоагрессивное поведение. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Помимо этого склонны к самоубийствам подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками, страдающие психическими и соматическими заболеваниями. Среди психических заболеваний это прежде всего депрессивные состояния, психопатические наклонности и другие психические расстройства.

Суицидологи отмечают во внешнем поведении детей и подростков ряд изменений, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость;
- нарушение аппетита;
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности;
- усиление чувства тревоги, печальное настроение;

- признаки вечной усталости, упадок сил, потеря свойственной детям энергии;
- неряшливый внешний вид;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- отдаление от семьи и друзей;
- излишний риск в поступках;
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
- открытые заявления: “Ненавижу жизнь”; “Не могу больше этого выносить”; “Жить не хочется”; “Никому я не нужен”.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: раздаривание ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими.

Прежде всего, необходимо помнить, что за любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые. При проведении беседы с подростком, размышляющим о самоубийстве, рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать его за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания “у всех есть такие же проблемы” заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей;
- оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства – ему срочно нужна помощь;
- оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, – это может служить основанием для тревоги;
- внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии;
- не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве.

Считается, что одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся

на доверительной основе. Родитель относится к ребенку как к партнеру, тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Родителям можно рекомендовать:

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: “Что будет, если...”;
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий огромную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ним, задавать вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными и добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, постараться как можно больше сблизиться с ним, заняться совместными делами, внести разнообразие в обыденную жизнь, ездить в выходные на увлекательные экскурсии, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки. Можно завести домашнее животное – забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

В-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психиатру.

## 25 сентября - Всемирный день легких.

Всемирный день легких учрежден для выявления пациентов с респираторными заболеваниями, астмой, плевритом, пневмонией и туберкулезом. На первом месте среди причин их возникновения стоит поражение дыхательных путей грибами, вирусами и бактериями. К ХОБЛ также приводят травмы грудной клетки, аутоиммунные патологии, лучевая терапия как метод лечения онкологии, ожоги дыхательных путей. Однако важную роль в появлении острых и хронических заболеваний легких играет образ жизни человека. Курение и другие пагубные привычки, использование агрессивных средств бытовой химии, перенасыщенный простыми углеводами рацион питания снижают иммунитет и делают уязвимыми перед заболеваниями органы дыхания. Малоактивный образ жизни, большое количество текстильных аксессуаров в доме, мест скопления пылевых клещей, длительное нахождение в непроветриваемом помещении - причины возникновения астмы, респираторной гипоксии и застойных процессов в легких. Этот день призывает людей заняться профилактикой ХОБЛ и укреплением защитных сил организма. Для предотвращения заболеваний легких нужно избегать переохлаждений, высыпаться, сбалансировано питаться и регулярно давать организму умеренную физическую нагрузку.

Значение дыхания для человека переоценить невозможно. Мы можем не есть и не спать сутками, некоторое время оставаться без воды, но оставаться без воздуха человек способен лишь несколько минут. Мы дышим, не задумываясь, «как дышится». Между тем, наше дыхание зависит от множества факторов: от состояния окружающей среды, любых неблагоприятных внешних воздействий или каких-либо повреждений. Человек начинает дышать сразу после рождения, своим первым вдохом и криком он начинает жизнь, с последним выдохом заканчивает.

Дыхание — основа самой жизни и здоровья, важнейшая функция и потребность! Жизнь без воздуха невозможна — люди дышат для того, чтобы жить!

Легкие — главный орган дыхательной системы человеческого организма, занимающий почти всю полость грудной клетки. Как и любые другие, болезни легких бывают острыми и хроническими и вызваны как внешними, так и внутренними факторами, их симптомы весьма разнообразны. К сожалению, заболевания легких в последнее время стали достаточно частым и распространенным явлением и представляют собой одну из самых главных угроз для жизни и здоровья человека.

Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за курения, ослабленной иммунной системы, плачевной экологической обстановки, обилия машин, заводов, бытовой химии и прочих факторов, негативно влияющих на здоровье легких. Данные факторы могут привести к заболеваниям легких, таким как астма, туберкулез, пневмония, бронхит, ХОБЛ и рак легких.

Всемирный день легких нужен не только для того, чтобы привлекать и выявлять пациентов с заболеваниями органов дыхания, но и для

информирования всего населения о вреде некоторых привычек, при чем не только для себя, но и для окружающих и близких вам людей. Ведь, например пассивное курение, ничуть не меньше вредит здоровью, как и активное, особенно это касается молодежи и детей. Кроме курения не менее серьезными возможными причинами являются: проживание в районах с неблагоприятным экологическим фоном, работа на шахтах и предприятиях химической промышленности, вынужденное постоянное вдыхание дыма, который образуется от сгорания дров, угля и т.д.

В медицине описано огромное количество заболеваний легких, которые возникают по определенным причинам, характеризуются собственными симптомами и развитием болезни.

**Пневмония или воспаление легких** – это заболевание легких преимущественно инфекционного происхождения с поражением концевых участков легких – альвеол и нарушением газообмена на их уровне. Альвеолы заполняются жидкостью или гнойным материалом, вызывая кашель с мокротой, реже кровохарканье, жар, озноб и затрудненное дыхание. Пневмонию могут вызывать различные микроорганизмы, включая бактерии, вирусы и грибы.

Пневмония может варьировать от легкой до угрожающей жизни, наиболее опасное для младенцев и детей младшего возраста, людей старше 65 лет и людей с ослабленной иммунной системой.

**Бронхит** (лат. bronchitis, от бронх + -itis — воспаление) — заболевание дыхательной системы, при котором в воспалительный процесс вовлекаются бронхи. Является одной из частых причин обращения за медицинской помощью. В большинстве случаев острого бронхита его причиной является инфекция, например вирусная или бактериальная, однако чаще всего требуется только симптоматическое лечение (антигистаминными или противокашлевыми препаратами) и употребление антибиотиков не требуется. Хронический бронхит может развиваться как осложнение острого, или в результате длительного действия неинфекционных раздражающих факторов, таких как пыль. В некоторых случаях при бронхите развивается закупорка бронхов из-за отека слизистой оболочки, такой бронхит носит название обструктивного. Лечение бронхита зависит от провоцирующего фактора, типа течения и формы заболевания.

**Хроническая обструктивная болезнь легких.** В Международной классификации ее название звучит именно так. Но отдельную строчку для хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) выделили сравнительно недавно, в 1998 году, на основании принятого совместного документа Всемирной организации здравоохранения и американского Института сердца, легких и крови. Слово «болезнь» употребляется именно во множественном числе, объединяя по сути различные стадии собственно обструктивной болезни и некоторых других патологий.

**Туберкулёз передается воздушно-капельным путем.** Микобактерии находятся вне клеток и медленно размножаются, поэтому ткани долгое время остаются без изменений. Патологический процесс начинается с

лимфатических узлов, затем переходит на легкие. Микроорганизмы питаются тканью легких, распространяясь дальше и поражая другие органы и системы.

Эмфизема возникает из-за расширения бронхиол и разрушения перегородок между альвеолами. Характерные симптомы – одышка, кашель, увеличение в объеме грудной клетки.

**Рак легкого.** Каждый год в мире эту патологию впервые диагностируют у миллиона пациентов. Успех лечения при раке легких напрямую ассоциирован со скоростью обращения за медицинской помощью. Если заболевание диагностировано, и борьба с ним начинается на ранних стадиях, реальная надежда на выздоровление есть у 80% пациентов. Когда человек не обращает внимание на тревожные симптомы, упорно не идет на прием к врачу или игнорирует медицинские рекомендации, шансы выжить стремительно сокращаются.

**Астма — это заболевание, во время которого становится трудно дышать из-за воспалительного процесса в бронхах.** Бронхи — это такие дыхательные ветви, через которые воздух попадает в лёгкие. При отёке и сужении бронхов, воздухопроводящие пути перестают выполнять свою функцию, вследствие чего человек начинает задыхаться.

В целом, бронхиальная астма даже в тяжелых формах поддается лечению, и сегодня удается добиться устойчивых длительных ремиссий, — однако необходимым условием этого выступает ответственное отношение пациента к собственному здоровью и комплаентное следование всем рекомендациям лечащего врача-пульмонолога.

### **10 правил для здоровья легких:**

#### ***Питайтесь правильно!***

Известно, что пища, богатая антиоксидантами, оказывает положительное влияние на здоровье легких. Люди, часто потребляющие крестоцветные овощи (капуста, брокколи), темно-лиственные овощи, фрукты, такие как апельсины и киви, снижают вероятность заболевания раком легких более чем вдвое. Продукты, содержащие большое количество витаминов А и С, помогают улучшить состояние легких и сохранить их здоровье. Достаточное употребление воды имеет решающее значение для здоровья легких, особенно, если вы страдаете от ХОБЛ или астмы.

#### ***Не курите!***

Курение оказывает одно из самых негативных воздействий на легкие. Если вы следите за своим здоровьем, об этой привычке нужно забыть. Не существует безопасных доз курения, любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких. Пассивное курение также оказывает пагубное влияние на легкие. Бросить курить никогда не поздно, избавляйтесь от привычки ежедневно убивать свой организм.

#### ***Занимайтесь дыхательной гимнастикой, физкультурой и спортом!***

Десятиминутная зарядка, пробежки по утрам, занятия танцами, беговая дорожка дома, лыжи зимой и турпоходы летом – подобный образ жизни в том числе помогает здоровью легких. Глубокое дыхание полноценно открывает легкие и улучшает дыхание. Дышите таким образом, чтобы при вдохе ваша грудь поднималась, а при выдохе расслаблялись мышцы живота.

Правильная осанка способствует полному раскрытию легких и более глубокому дыханию. Следите за положением спины не только во время ходьбы, но и во время сидения. Если вам приходится проводить много времени в положении сидя, чаще откидывайтесь на спинку стула и делайте несколько глубоких вдохов.

***Закаляйте организм!***

Пониженный иммунитет увеличивает шансы заболеть пневмонией или бронхитом, поэтому рекомендуется увеличивать сопротивляемость организма.

***Ежегодно проходите флюорографическое обследование!***

***Не забывайте проветривать помещения!***

***Очистите свой дом от пылесборников!***

Пыль – почти такой же враг легких, как и никотин. Пыльные шторы, подушки и одеяла, клочья кошачьей шерсти, летающие по квартире, пыль на книжных полках – очередные факторы риска заболеваний легких.

***Берегите легкие от химикатов, красок и бытовой химии!***

А лучше и вовсе обходиться без них по мере возможности. Работая по дому, занимаясь чисткой предметов быта, человек подвергает себя отнюдь не безвредному воздействию вредных газов и частиц. Старайтесь трезво оценивать уровень безопасности средства, поэтому работать нужно в резиновых перчатках и респираторе. Помещение после работы нуждается в хорошем проветривании. Вместо масляных красок используйте водоэмульсионные, а чистящие средства лучше выбирать без хлорки и аммиака.

***Чаще выбирайтесь на природу, в лес!***

Среди природных факторов наиболее мощным средством оздоровления человека является лес. Он является самым крупным производителем лечебного воздуха и его непревзойденным очистителем. Воздух леса, насыщенный озоном, напоенный лечебными ароматами, предельно очищенный от пыли и вредных примесей – могучее средство для здоровья и активного долголетия.

***Ингаляции и чай – эффективные средства для профилактики и лечения заболеваний легких!***

Полезными являются ингаляции на основе можжевельника, коры дуба, листьев или масла эвкалипта, лаванды, мяты, а также чай из чабреца, девясила, мяты перечной, медуницы, мать-и-мачехи, корня солодки.

## 29 сентября — Всемирный день сердца

Одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения начала XXI века являются болезни системы кровообращения (БСК). Эти болезни занимают ведущее место среди всех причин смерти в большинстве экономически развитых странах мира. В нашей стране болезни системы кровообращения занимают первое место среди причин инвалидности.

Как установлено многочисленными эпидемиологическими исследованиями, сердечно-сосудистые заболевания появляются в результате различных факторов риска, хотя некоторые из основных факторов риска (наследственность, возраст) не поддаются изменению, других факторов можно избежать путем изменения привычек и образа жизни.

По мнению специалистов ВОЗ 1/3 снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний может быть обеспечена за счет развития лекарственной терапии и клинических вмешательств, в то время как 2/3 снижения смертности обеспечит изменение привычек в образе жизни, среди которых можно назвать правильное питание, контроль за течением гипертонической болезни, физические упражнения и прекращение курения. Специалисты ВОЗ подчеркивают, что как для экономически развитых, так и для развивающихся стран, самый практичный и наименее дорогостоящий путь профилактики — здоровый образ жизни.

Рост заболеваемости и смертности от БСК в республике обусловлен объективными и субъективными факторами: старением населения, финансово-экономической ситуацией, негативно сказывающейся на всех сторонах жизни населения, ростом психо-эмоциональных нагрузок, урбанизацией населения, изменением характера питания, условий жизни, труда, наличием у значительной части жителей многих факторов риска развития БСК, в первую очередь широкой распространенностью курения, употребления алкогольных напитков, малоподвижным образом жизни, избыточной массой тела, отсутствием у жителей республики мотивации к заботе о собственном здоровье, соблюдению здорового образа жизни.

Особо следует отметить отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье, мотивации к соблюдению здорового образа жизни, лечению артериальной гипертензии (АГ) и ишемической болезни сердца (ИБС).

На здоровье населения влияют различные факторы, как личностные, так и действующие на уровне каждой семьи и всего населения в целом. Примерами таких факторов являются уровень осведомленности, характер питания, образ жизни, соблюдение санитарных норм и доступность медицинских услуг. Немаловажную роль при этом играют социально-экономические условия, влияющие на степень уязвимости к воздействию факторов риска. Имеют значение также такие параметры, как размер дохода, образовательный уровень и условия труда. Хотя все эти факторы находятся в определенной зависимости друг от друга, они не являются

взаимозаменяемыми: каждый из них отражает самостоятельные аспекты социально–экономического статуса населения.

По мнению экспертов ВОЗ, положительная динамика в уровне заболеваемости и смертности вследствие БСК может быть достигнута только при условии комплексного воздействия на факторы, влияющие на состояние здоровья населения, повышение мотивации людей к соблюдению здорового образа жизни и лечению артериальной гипертензии, дающей такие грозные осложнения, как инфаркты, инсульты.

Снижение заболеваемости и смертности от БСК среди всего населения можно достигнуть благодаря популяционной (массовой) и индивидуальной стратегии профилактики, которые заключается в изменении образа жизни и факторов окружающей среды, связанных с заболеваниями, а также их социальных и экономических последствий.

Профилактика БСК – реальный путь улучшения демографической ситуации в стране.

#### **Классификация факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний:**

*Биологические (немодифицируемые) факторы:*

- Пожилой возраст, мужской пол, генетические факторы, способствующие возникновению дислипидемии, гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету и ожирению

*Анатомические, физиологические и метаболические (биохимические) особенности (модифицируемые):*

- Артериальная гипертензия, дислипидемия, ожирение и характер распределения жира в организме, сахарный диабет

*Поведенческие факторы:*

- Пищевые привычки, курение, двигательная активность, употребление алкоголя, подверженность стрессам.

Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов – в 5-7 раз.

В настоящее время различают первичную, вторичную и третичную профилактику БСК. Два первых вида профилактики согласуются с ранее выдвинутыми положениями, а именно: первичная профилактика ИБС — это предупреждение развития заболевания у здоровых лиц и лиц,отягощенных различными факторами риска, а вторичная — это предупреждение прогрессирования заболевания и развития осложнений течения БСК у лиц, уже имеющих данное заболевание. Под третичной профилактикой понимают осуществление действий, направленных на задержку прогрессирования сердечной недостаточности (СН). При СН связь между традиционными факторами риска и исходом заболевания ломается. Определяющую роль играет функциональное состояние левого желудочка. Начало ремоделирования левого желудочка — исходный момент для проведения третичной профилактики.

**Основными составляющими первичной профилактики являются популяционная стратегия и индивидуальная профилактика (стратегия высокого риска).**

Популяционная стратегия, или стратегия массовой профилактики, заключается в формировании здорового образа жизни, предусматривающего прежде всего снижение табакокурения, налаживание рационального питания, повышение физической активности для всей популяции и оздоровление окружающей среды. Это, как правило, государственные мероприятия, предполагающие привлечение не только и не столько Министерства здравоохранения, сколько других министерств и ведомств (Министерство образования, Министерство торговли, Министерство спорта и туризма, Министерство сельского хозяйства, Комитет по телевидению и радиовещанию и др.).

Индивидуальная профилактика (стратегия высокого риска) — это выявление лиц с высоким уровнем факторов риска (курение, артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия, избыточный вес, низкая физическая активность и др.) и корректировка их.

Приоритетом для первичной профилактики, согласно Европейским рекомендациям, являются здоровые лица, у которых имеется высокий риск развития ИБС или других атеросклеротических заболеваний из-за комбинации факторов риска, в том числе курения, повышенного кровяного давления и уровня липидов (повышенное содержание общего холестерина и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП)), низкого содержания липопротеинов высокой плотности и повышенного — триглицеридов, повышенного уровня глюкозы в крови, отягощенного семейного анамнеза по преждевременному коронарному заболеванию или по высокой гиперхолестеринемии и другим формам дислипидемии, гипертензии или диабету.

Вторичная профилактика также должна включать изменения в образе жизни (прекратить табакокурение, избегать пассивного курения, рационально питаться с целью снижения веса, уменьшения кровяного давления и уровня холестерина; контроль глюкозы в крови, повышение физической активности). Если при активном изменении образа жизни не удастся достигнуть целевых уровней факторов риска, следует добавить лекарственную терапию. Больным стенокардией и перенесшим инфаркт миокарда необходимо отдать предпочтение бета-адреноблокаторам, а если они не переносятся — блокаторам кальциевых каналов длительного действия. Ингибиторы АПФ следует назначать пациентам с достоверной систолической дисфункцией левого желудочка. Практически всем больным показано назначение антиагрегантных препаратов типа аспирина по 75 мг в сутки и др. Одновременное назначение аспирина и ингибиторов АПФ нежелательно.

Если при изменении образа жизни целевые уровни холестерина и холестерина ЛПНП не достигаются, обязательно должны назначаться липиднормализующие препараты, прежде всего статины. Также обязательно следует корректировать повышенное кровяное давление и уровень глюкозы.

Наиболее неблагоприятным сочетанием факторов риска является так называемый метаболический синдром (МС), представляющий собой комплекс взаимосвязанных нарушений углеводного и жирового обмена, а

также механизмов регуляции артериального давления и функции эндотелия. В основе названных нарушений лежит снижение чувствительности тканей к инсулину — инсулинорезистентность. Основными составляющими МС являются абдоминально-висцеральное ожирение, гипертриглицеридемия, гиперинсулинемия и артериальная гипертензия. При сочетании названных факторов идет ускоренное развитие атеросклероза.

Ввиду особой агрессивности МС его называют «смертельным квартетом», «смертельным секстетом», «синдромом Х», «синдромом инсулинорезистентности».

Для диагностики МС чаще всего прибегают к измерению окружности талии, определению уровня триглицеридов в сыворотке крови и инсулина натощак, контролю артериального давления.

При выявлении МС профилактические и лечебные мероприятия должны быть направлены на всю совокупность факторов риска и предусматривать снижение массы тела, адекватный контроль гликемии и дислипидемии, нормализацию артериального давления. **Тактика ведения пациентов с АГ и МС имеет ряд особенностей:**

- незамедлительное начало лечения антигипертензивными препаратами в сочетании с немедикаментозными мероприятиями (диета, физическая активность);
- ориентация на достижение оптимального или нормального АД (ниже 130/85 мм рт. ст.), поскольку доказано, что стабилизация АД именно на таком уровне и ниже дает реальный органопротективный эффект;
- более частое применение комбинаций антигипертензивных препаратов, что обусловлено большей резистентностью к снижению повышенного АД у таких больных.

Третичная профилактика, должна целенаправленно проводиться с начала ремоделирования левого желудочка. Это важнейшая часть всех профилактических мероприятий при БСК, так как почти половина госпитализаций больных с сердечно-сосудистой патологией приходится на сердечную недостаточность. Частота повторных госпитализаций среди пациентов с ХСН в течение 3 месяцев после выписки достигает 47%, в течение 6 месяцев — 54%. Затраты на лечение больных с ХСН превышают расходы на лечение больных наиболее распространенными формами рака и инфарктом миокарда. Функция левого желудочка у таких пациентов оказывает первостепенное влияние на исход заболевания. Низкое или нормальное артериальное давление, повышенный уровень холестерина и мозгового натрий-уретического пептида повышают риск при СН и ассоциируются с увеличением смертности. С-реактивный протеин также предопределяет неблагоприятный исход СН, но и супрессия белка может быть связана с неблагоприятным исходом.

### **Каких целей необходимо достигнуть в борьбе с факторами риска?**

По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия) и курение.

Артериальную гипертензию (АГ) часто называют «таинственной и молчаливым убийцей». Таинственной – потому, что в большинстве случаев причины развития заболевания остаются неизвестными, молчаливым – потому, что у многих больных заболевание протекает бессимптомно и они не знают о наличии у них повышенного артериального давления (АД), пока не разовьется какое-либо осложнение. Для того, чтобы правильно определить риск развития артериальной гипертензии и, как следствие ИБС, необходимо знать и контролировать уровень своего АД, а в случае необходимости пройти обследование, которое поможет уточнить нарушения углеводного и жирового обмена и степень поражения органов-мишеней (сосуды, сердце, почки, головной мозг).

В республике продолжается проведение акций по выявлению у населения факторов риска и измерению АД. Высокая распространенность случаев повышенного кровяного давления обусловлено многочисленными факторами, поддающимися изменению. К ним относятся употребление в пищу продуктов, содержащих слишком много соли и жира, недостаток в рационе фруктов и овощей, избыточный вес и ожирение, вредное употребление алкоголя, недостаточная физическая активность, психологический стресс социально-экономические детерминанты.

Под руководством Европейской Лиги по АГ проведено международное исследование ВР-СаRE (контроль АД), целью которого был анализ качества обследования и лечения, больных АГ в 9 Европейских странах. В Республике Беларусь в данное исследование было включено 3 219 пациентов с АГ из г. Минска и областных городов. Анализ результатов исследования показал, что для диагностики поражения органов-мишеней в нашей стране редко используются такие методы обследования как УЗИ брахиоцефальных артерий (у 9 % пациентов, против 24,1% в других странах), определение микроальбуминурии (у 0,7% пациентов против 10% в других странах), а также реже проводится суточное мониторирование АД (у 8,9% пациентов, против 24,5% в Европейских странах). Анализ назначаемой антигипертензивной терапии показал, что лечение больных АГ в Республике Беларусь проводится современными препаратами, в 80,4% назначается комбинированная терапия, что сопоставимо с результатами лечения в других Европейских странах. В нашей стране, так же как и в странах сравнения, отмечается низкая эффективность лечения пациентов АГ с сопутствующим сахарным диабетом (целевой уровень достигается только у 10% пациентов).

**Атеросклероз** – это процесс, протекающий в стенках крупных и средних артерий, в венах он не развивается. При этом процессе происходит избыточное отложение липидов (жиров) в толще стенок артерий.

На первом этапе образуются пятна, затем возвышения, а конечным итогом атеросклероза является образование атеросклеротической бляшки, которая приводит к сужению просвета артерии и, как следствие, органы недополучают кислород. Первыми на такое кислородное голодание реагируют те органы, для которых отсутствие кислорода, даже в течение нескольких секунд, приводит к нарушению их работы: сердце, головной мозг. Атеросклероз начинает развиваться еще с молодого возраста, и

каждому из нас природой предначертана своя скорость развития этого процесса.

Однако существуют факторы риска, которые способствуют прогрессированию атеросклероза – это курение, повышение в крови уровня холестерина, артериальная гипертензия, сахарный диабет, и возраст: для мужчин 55 лет для женщин 60.

Интересен тот факт, что женщина в молодом возрасте гораздо лучше защищена от атеросклероза, чем мужчины. До тех пор, пока женщина способна к деторождению и у нее отсутствует гинекологическая патология, она защищена от него почти на сто процентов. Но если женщина курит или входит в климакс, то этот природный иммунитет исчезает и по заболеваемости сердечно-сосудистой системы они сразу догоняют мужчин, а порой и перегоняют.

**Дислипидемия** – это наследственное или приобретенное состояние, характеризующиеся нарушением образования, обмена и выведения из циркуляции липопротеидов и жиров, что приводит к повышению или снижению их содержания в крови.

Соответственно выявить дислипидемию можно только после биохимического анализа крови – липидного спектра или липидограммы.

Холестерин представляет собой особое жироподобное вещество. Оно входит в состав всех органов и тканей. В том числе, соединение содержится в клеточных мембранах, из него продуцируются многие гормоны, например, половые. Кроме того, холестерин необходим для поддержания корректной работы ЦНС, регуляции процесса переваривания пищи.

Таким образом, холестерин жизненно необходим человеку. Большая часть холестерина вырабатывается в печени. Кроме того, холестерин поступает в организм с пищей. В крови холестерин связан с определенными частицами (холестерин + белок), которые называются липопротеидами. Частицы обладают разной плотностью и разными свойствами.

Выделяют липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) и липопротеиды очень низкой плотности (ЛПОНП). Последние носят название «плохие» ввиду того, что они доставляют холестерин в стенку сосуда, что в последствие приводит к закупорке просвета, то есть к образованию атеросклеротической бляшки. Призваны же выводить холестерин из стенки сосудов «хорошие» липопротеиды высокой плотности (ЛПВП). То есть дислипидемию вызывает не просто повышенные показатели содержания холестерина в крови, а качественное соотношение липопротеидов.

Не малую роль в развитии атеросклеротического процесса играет соотношение компонентов общего холестерина (ОХС) и ЛПВП (липопротеинов высокой плотности). Для того чтобы это соотношение было более наглядно, используют индекс атерогенности (ИА), еще его называют коэффициент атерогенности (КА). В норме индекс атерогенности должен быть не более 3,0. Если он выше нормы, то это говорит о том, что скорость развития атеросклероза увеличена, как и риск развития осложнений.

Также необходимо сказать, что ЛПВП являются «полезными» и замедляют прогрессирование атеросклероза, чем их больше, тем лучше.

Снижение ЛПВП даже при нормальном уровне общего холестерина и его фракций ведет к прогрессированию атеросклероза. Что касается ЛПНП (липопротеинов низкой плотности) и ЛПОНП (липопротеинов очень низкой плотности), то они считаются крайне атерогенными и их содержание необходимо снижать как можно ниже, и перестараться здесь трудно.

*Триглицериды* – это нейтральные жиры, поступающие в организм человека с пищей. Они всасываются в кишечнике и, в конечном итоге, после ряда превращений становятся источником энергии для скелетной мускулатуры и миокарда. Триглицериды почти не участвуют в развитии атеросклероза, однако их высокий уровень считается не очень благоприятным. По уровню триглицеридов врач может судить о том, насколько тщательно пациент соблюдает диету.

*Липопротеины* (липопротеиды) — это водорастворимые частицы, представляющие собой комплекс жиров и белков. Они обеспечивают транспорт липидов в кровеносном русле и доставку их в различные органы и ткани, так как в свободном виде жиры не могут всасываться из кишечника и перемещаться в кровяном русле.

Существует несколько разновидностей липопротеидов, которые разделяют по плотности. ЛПОНП – липопротеины очень низкой плотности, ЛПНП – липопротеины низкой плотности и ЛПВП – липопротеины высокой плотности. Первые две разновидности являются крайне атерогенными, то есть такими, которые активно участвуют в развитии атеросклероза, ЛПВП их полная противоположность.

По данным Европейского общества кардиологов установлены следующие *нормы относительно содержания холестерина и его составляющих в крови:*

Общий холестерин < 5,0 ммоль/л

- ЛПНП < 3,0 ммоль/л
- ЛПВП > 1,0 ммоль/л (мужчины) > 1,2 ммоль/л (женщины)
- Триглицериды < 1,7 ммоль/л

Если показатели выходят за эти границы, то риск прогрессирования атеросклероза возрастает. Факт наличия дислипидемии устанавливается врачом по результатам биохимического анализа венозной крови. При наличии дислипидемии ее коррекцию начинают с диеты. Если вы сталкивались с тем, что на фоне жесткой диеты уровень холестерина остается высоким, то наверняка задавались вопросом «почему?», «откуда он берется?». Дело в том, что половину холестерина синтезирует печень, перерабатывая жиры крови и жировой клетчатки, это нечто безотходного производства да еще с большими «запасами сырья». Поэтому если даже полностью исключить поступления холестерина извне, его запасов хватит надолго, и если 3-6 месяцев медикаментозного лечения не дали результатов, то ко всем этим мероприятиям, обратите внимание: к НИМ, а не – ВМЕСТО (!), назначают препарат из группы статинов, он-то как раз и угнетает синтез холестерина печенью.

В ряде случаев медикаментозное лечение начинается сразу (без выжидания 3-6 месяцев), *если пациент изначально относился к группе*

*высокого риска, а именно у него есть одно или несколько из приведенных ниже состояний:*

- Ишемическая болезнь сердца (статины обязательны пожизненно!);
- Гипертоническая болезнь (в ряде случаев);
- Наследственность;
- Курение;
- Сахарный диабет;
- Возраст более 75 лет;
- Ожирение.

Если высокий холестерин потребовал приема медикаментов, то обязательно до начала лечения необходимо сделать анализ крови на так называемые печеночные пробы – АЛТ, КФК. Это необходимо для обеспечения безопасности пациента.

Если же холестерин на фоне лечения остается высоким, то требуется увеличение дозы препарата или добавление еще одной группы медикаментов. Какой путь будет избран, зависит от многих моментов, поэтому решение принимается индивидуально.

Если же не смотря на все проводимые меры (не медикаментозные, увеличение дозы и комбинация медикаментов) целевой уровень не достигнут, такое иногда бывает, то – ничего не поделаешь. В таком случае лечение считается «успешным», если уровень ЛПНП уменьшился хотя бы на 50% от исходного.

Обратите внимание, что при необходимости прием препаратов снижающих уровень холестерина может осуществляться пожизненно и без всяких «перерывов»!

Самолечение, как, впрочем, и промедление, могут нанести вред вашему здоровью и значительно усложнить работу врача, поэтому лучше потратьте час-другой времени на консультацию, чем потом – недели на устранение последствий неудачного самолечения.

За исключением небольшого числа лиц с наследственной гиперхолестеринемией, уровень холестерина, как правило, связан с неправильным питанием.

Рациональное питание – это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли. Исследования ученых показали, что если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

Все лица должны получить профессиональную консультацию по выбору пищи и соблюдать диету, которая ассоциируется с минимальным риском развития ССЗ.

**Общие рекомендации (определяется в соответствии с культурными традициями):**

- пища должна быть разнообразной, энергетическое потребление должно быть оптимальным для поддержания идеального веса;

- должно поощряться потребление следующих продуктов: фрукты и овощи, цельные зерна злаков и хлеб, нежирные молочные продукты, нежирное мясо, рыба;
- употреблять продукты, содержащие рыбий жир и  $\omega$ -омега, имеющие особые защитные свойства;
- общее содержание жиров должно быть не более 30% общего энергетического состава, а содержание насыщенных жиров не должно превышать треть всех употребляемых жиров; количество потребляемого ХС должно быть менее чем 300 мг/сут;
- при изокалорийной диете насыщенные жиры должны быть заменены частично углеводами, частично – мононенасыщенными и полиненасыщенными жирами из овощей и морских животных.

### **Основные принципы диеты, рекомендуемой для профилактики атеросклероза:**

1. регулярное потребление разнообразных овощей, фруктов (свежие овощи на десерт);
2. соотношение между насыщенными, моно- и полиненасыщенными жирами должно составлять 1:1:1;
3. умеренное потребление молочных продуктов (снятое молоко, сыр с низким содержанием жира и обезжиренный йогурт);
4. рыбе и домашней птице (без кожи) отдавать предпочтение перед мясными продуктами;
5. из мясных продуктов выбирать тощее мясо, без прослоек жира;
6. употреблять не более 2-3 яиц в неделю (ограничивается употребление желтков, но не белка, который можно не ограничивать);

Избыточная масса тела повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (вес (кг) /рост (м<sup>2</sup>) = индекс массы тела).

Если индекс массы тела меньше 25 – это желаемая масса тела; если больше 28 у женщин и 30 у мужчин можно говорить об ожирении.

Причем, более опасно так называемое центральное ожирение (мужского типа), когда жир откладывается на животе. О наличии центрального ожирения можно судить по окружности талии и отношению окружности талии к окружности бедер.

Риск ССЗ повышается у мужчин с окружностью талии больше 94 см и, особенно, при окружности больше 102 см, у женщин – соответственно больше 80 см и 88 см. Отношение окружности талии к окружности бедер у мужчин больше 1,0 и у женщин больше 0,85 является более точным показателем центрального типа ожирения.

Наиболее распространенными причинами избыточного веса являются семейные факторы (они, отчасти, могут быть генетически обусловлены, но чаще отражают общие пищевые привычки), переизбыток пищи, диета с высоким содержанием жиров и углеводов, а также недостаточная физическая активность. Избыточный вес наиболее часто встречается среди слоев

общества с более низким культурным и образовательным уровнем, особенно среди женщин из-за отсутствия сбалансированного питания.

**Курение** – один из основных факторов риска. Почему курение опасно? Потому что даже одна сигарета повышает давление на 15 мм.рт.ст., а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. Если человек выкуривает 5 сигарет в день – это повышение риска смерти на 40%, если одну пачку в день – на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

По данным ВОЗ, 23% смертей от ИБС обусловлено курением, сокращая продолжительность жизни курильщиков в возрасте 35-69 лет в среднем на 20 лет. Внезапная смерть среди лиц, выкуривающих в течение дня пачку сигарет и больше, наблюдается в 5 раз чаще, чем среди некурящих. Курильщики не только подвергают риску свою жизнь, но и жизнь окружающих (пассивное курение увеличивает риск ИБС на 25-30%). Уже через 6 недель соблюдения здорового образа жизни наступают разительные перемены в здоровье, а среди бросивших курить риск возникновения ИБС значительно снижается и через 5 лет становится таким же, как и у тех, кто никогда не курил.

**Физическая активность.** Низкая физическая активность способствует развитию ССЗ в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни. Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18% и инсульта на 11%. Для профилактики ССЗ и укрепления здоровья наиболее подходят физические упражнения, предусматривающие регулярные ритмические сокращения больших групп мышц: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др. Частота занятий физическими упражнениями должна быть не реже 2-3 раза в неделю, продолжительность занятий 30-40 мин, включая период разминки и остывания. При определении интенсивности физических упражнений, допустимой для конкретного пациента, исходят из максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС) после физической нагрузки – она должна быть равна разнице числа 220 и возраста пациента в годах. Для лиц с сидячим образом жизни без симптомов ИБС рекомендуется выбирать такую интенсивность физических упражнений, при которой ЧСС составляет 60-75% от максимальной. Рекомендации для лиц, страдающих ИБС, должны основываться на данных клинического обследования и результатах теста с физической нагрузкой.

Достижения целей по физической активности требует многосекторального взаимодействия между органами, отвечающими за транспорт, городское планирование, отдых, спорт и образование, что позволит сформировать безопасную среду, стимулирующую к физической активности самые разные возрастные группы.

**В соответствии с Рекомендациями Европейского общества кардиологов (ESC) основными задачами профилактики ССЗ у здорового человека являются:**

- систолическое артериальное давление ниже 140 мм рт.ст.

- отсутствие употребления табака
- уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л
- холестерин липопротеидов низкой плотности ниже 3 ммоль/л
- ходьба по 3 км в день или 30 минут любой другой умеренной физической активности
- потребление продуктов питания с пониженным содержанием натрия,
- ежедневное использование не менее 5 штук фруктов и овощей
- профилактика ожирения и сахарного диабета.

**Таким образом, для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять несколько правил:**

- Контролируйте ваше артериальное давление.
- Контролируйте уровень холестерина и липидного спектра.
- Питайтесь правильно.
- Занимайтесь физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего.
- Не начинайте курить, а если курите – попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.
- Не злоупотребляйте алкогольными напитками.
- Попытайтесь избегать длительных стрессов.

Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение сердца. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. После появления у человека признаков ИБС факторы риска продолжают действовать, способствуя прогрессированию заболевания и ухудшая прогноз, поэтому их коррекция должна быть составной частью тактики лечения.

