



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЕСТНИК №9/2024г.

ВАЖНО

ИНТЕРЕСНО

АКТУАЛЬНО



г.п.Большая Берестовица

СОДЕРЖАНИЕ

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ИНФОРМИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Мы вместе навсегда: к 85-летию воссоединения Западной Беларуси и БССР	3- 8
Гродненщина – регион со знаком качества	9 - 15
Профилактика домашнего насилия	16-22
Безопасность детей на дороге – задача взрослых	23 - 25

ЕДИНЫЕ ДНИ ЗДОРОВЬЯ

2 октября - Всемирный день без алкоголя	26-32
3 октября - Всемирный день ходьбы	33-36
10 октября – Всемирный день психического здоровья	37-40
12 октября — Всемирный день артрита	41-43
16 октября — Международный день здорового питания	44-47
29 октября - Всемирный день борьбы с инсультом	48-51

АКТУАЛЬНО

Предупреждение мошенничеств, в т.ч. совершаемых с использованием компьютерной техники	52-56
---	-------

МЫ ВМЕСТЕ НАВСЕГДА: К 85-ЛЕТИЮ ВОССОЕДИНЕНИЯ ЗАПАДНОЙ БЕЛАРУСИ И БССР

Никакие внутренние потрясения либо внешние факторы не способны разрушить страну при наличии национального единства. Даже если такое государство окажется искусственно разделенным, у народа, осознающего свое единство, сохранится стремление к воссоединению.

«Рожденный временем» – так хочется сказать про День народного единства – один из самых молодых праздников суверенной Беларуси.

«Этот день в далеком 1939-м предопределил будущие героические свершения единого белорусского народа. Утраченную традицию праздновать освобождение западных белорусских земель мы вернули в свою жизнь (прим. – с 2021 года) не только как дань памяти этому эпохальному событию. Без этого события трудно было бы нам говорить о Победе. Я уже не говорю о независимости. Это ответ на новые попытки Запада разделить белорусский народ по живому и разорвать в клочья страну. Это наказ будущим поколениям белорусов помнить исторические уроки», – особо отметил Президент Республики Беларусь А.Г.Лукашенко 17 сентября 2022 г., выступая на патриотическом форуме «Это НАША история!».

1. Трагедия разъединения белорусского народа

После краха Российской империи активизировался поиск моделей государственности Беларуси. Часть белорусских «активистов» пыталась найти себе покровителей среди воюющих держав либо заручиться их поддержкой. Безрезультатно. Шансов на успех у «деятелей» Белорусской Народной Республики (БНР) не было. **Независимости на штыках оккупантов не бывает.** Кстати, аналогичные «потуги» в разных регионах планеты мы наблюдаем и сегодня.

Белорусам реальную возможность становления государственности предоставила именно советская власть. После создания 1 января 1919 г. Социалистической Советской Республики Беларуси (ССРБ) народ получил реальную возможность самому вершить свою судьбу на родной земле.

Вспоминая события тех лет, Глава государства А.Г.Лукашенко особо отметил: *«...мы выжили в этом водовороте событий, более того, начали строить свою национальную государственность. И замечу: на советской основе, а не под сапогом кайзера, как это пытались сделать отдельные деятели БНР, которая так и осталась на бумаге»* (из выступления Президента Республики Беларусь 1 сентября 2022 г. на Открытом уроке «Историческая память – дорога в будущее»).

В первые годы после Октябрьской революции 1917 года в условиях гражданской войны, иностранной интервенции и внутренних противоречий большевики не смогли объединить западные регионы бывшей Российской империи. Рассчитывая на «мировую революцию», в советском Правительстве воспринимали строительство национального белорусского государства как второстепенный вопрос.

В 1919 году Польша военной силой захватила часть белорусской территории, никогда ранее полякам не принадлежавшей. Польские правители находились в иллюзиях Польши образца 1772 года «от можа до можа». Большое влияние на такой исход событий оказала всесторонняя помощь Польше странами Антанты. Благодаря их финансовым и материальным вливаниям, к весне 1920 г. полякам удалось создать армию численностью около 740 тыс. чел. Ее боевой подготовкой занимались иностранные военные инструкторы (*только из Франции их прибыло около 3 тыс. чел.*).

После заключения в 1921 году Рижского мирного договора белорусский народ познал трагедию национального разъединения. К Польше отошла почти половина территории Беларуси (*свыше 110 тыс. кв. км с населением около 4,5 млн человек*). По своей сути **Рижский договор был антибелорусским.** Причин, оправдывающих насильственное отторжение Западной Беларуси от БССР, не было.

Западная Беларусь в составе Польши (*т.н. «крэсы восточне»*) не имела даже самой «куцей» территориально-административной автономии. В то время как ССРБ изначально обладала как суверенитетом, так и основными признаками государства – территорией, населением, системой органов публичной власти, правовой системой. Она собрала вокруг себя в 1924 и 1926 годах восточнобелорусские земли.

На оккупированных белорусских территориях поляки вели себя как колонизаторы.

Та часть нашего народа, которая оказалась под Польшей, должна была исчезнуть. Ополячиться. Насильно изменить веру. Поменять все – вплоть до языка и самого образа жизни.

На оторванных белорусских землях «осаживались» польские ветераны-легионеры. Они считали, что их фольварки со всех сторон окружены «враждебной» территорией.

Западная Беларусь превратилась в отсталый аграрно-сырьевой регион польского государства. В деревне проживало более **80%** всего населения. Около **40%** земли в Западной Беларуси принадлежало помещикам или государству. В начале 1930-х годов закрылось более **230** предприятий, а число рабочих сократилось на **46%**. Всего в этом крае было около **700 тыс.** безработных.

Сложная экономическая ситуация вызывала отток трудоспособного населения из Западной Беларуси в Аргентину, США, Канаду и Бразилию (*за 1921–1938 гг. этот регион покинуло от 120 до 150 тыс. человек*).

Средние школы были недоступны для трудящихся масс, за обучение в них необходимо было платить (*в государственных школах от 200 до 300 злотых в год за ученика, а в частных гимназиях – от 500 до 900 злотых*). **К 1938/39 учебному году не осталось ни одной белорусской школы.**

Польская политика по отношению к оккупированным народам Беларуси и Украины по ряду параметров была сопоставима с варварским режимом Гитлера.

В 1934 году в г.Береза-Картузская появился концентрационный лагерь. Здесь в нечеловеческих условиях томились и подвергались пыткам тысячи «общественно опасных элементов» – люди, которые пытались противостоять полонизации. **Фактически это страшное место стало тождественным** созданным впоследствии «Майданеку», «Освенциму» и другим лагерям смерти.

Ныне живущие в суверенной Беларуси всегда будут помнить о неисчислимых трагедиях людей, волею судьбы оказавшихся по другую сторону советско-польской границы.

Сегодня мы свято чтим всех, кто самоотверженно отстаивал право белорусов «людьми звацца».

2. Воссоединение Западной Беларуси и БССР

У польского командования до марта 1939 г. не было плана обороны на Западе. Все внимание – только на Восток, против СССР. Однако для нацистских стратегов Польша всегда являлась лишь **разменной картой**. Что и продемонстрировало вторжение вермахта в Польскую Республику 1 сентября 1939 г.

В обстановке краха Польского государства Красная Армия 17 сентября 1939 г. ввела войска на территорию Западной Беларуси.

При этом заключенный 23 августа 1939 г. германо-советский Договор о ненападении был последним в череде подобных документов, подписанных между Германией и другими европейскими странами. Не будь того Пакта, граница фашистской Германии с СССР проходила бы 22 июня 1941 г. в 30 километрах от Минска (*немецкие войска взяли г.Минск только 28 июня 1941 г.*).

А что польские «вожди» того времени? В этот сложный для своей страны период они бежали, перейдя в ночь с 16 на 17 сентября румынскую границу. Естественно, **не забыв прихватить с собой золотой запас страны.**

Показательно, что ни одна из крупных держав не восприняла национально-освободительный поход Красной Армии как войну против Польши. Иначе они объявили бы войну СССР как союзнику Гитлера.

Документы, воспоминания очевидцев свидетельствуют о небывалом общественном подъеме, который в те дни переживала Западная Беларусь. На освобожденных землях были проведены выборы представительных органов, которые в свою очередь проголосовали за вхождение в состав соответственно БССР и УССР. В итоге территория Беларуси вновь обрела целостность.

За короткий отрезок времени были проведены значительные социально-экономические преобразования в интересах большинства населения.

Справочно: В конце 1940 года в западных областях действовали 392 промышленных предприятия, на которых было занято около 40 тыс. рабочих. Увеличился объем продукции местной промышленности почти в 2 раза по сравнению с 1938 годом и составил 27,6% промышленного производства республики. До 1941 года безработица в регионе практически была ликвидирована. В деревне помещичьи земли распределялись между крестьянами.

3. Современные оценки воссоединения белорусского народа в зарубежных странах

И по сей день события 1940-х годов являются одним из ключевых факторов международной политики.

В кощунственных, извращенных формах шельмование того тяжелого времени особо проявляется в Балтии, Польше, Украине. В этих странах ведется подлинная война с прахом воинов Красной Армии, павших за их освобождение.

Польское руководство старательно забывает, что в 1945 году возрождение польской государственности обеспечил именно СССР. Это может характеризоваться исключительно как историческое беспамятство. Польские власти нам отказали даже в содействии в расследовании уголовного дела о геноциде белорусского народа в годы Великой Отечественной войны.

Нынешний польский истеблишмент, похоже, считает себя прямыми наследниками режима Пилсудского.

Справочно: Сегодня подлинно демократическое избрание депутатов Народного Собрания, решившего в октябре 1939 г. в г.Белостоке судьбу освобожденных земель, в варшавском Центре восточных исследований цинично называют «псевдовыборами, организованными СССР на аннексированных землях Второй Польской Республики».

На берегах Вислы и в столицах Европы по-прежнему рассматриваются планы вмешательства во внутренние дела

Беларуси. Разрабатывают очередные, идущие вразрез с нормами международного права, санкции.

В XXI веке польские националисты ежегодно проходят маршем «проклятых солдат» по Гайновке, где у многих белорусов погибли родственники и близкие люди. У них отняли жизни уже после войны. **Кто же это в Гайновке «поднимает голову», несмотря на возмущение местных жителей и акции протеста? – Ответ очевиден.**

Мы всегда будем помнить, что в 1946 году 3-я Виленская **бригада** под командованием **палача Ромуальда «Бурого» Райса сожгла 5 белорусских православных деревень в Подляшье. Были зверски убиты около 80 человек.** А ведь это была Белостокская область, которая была передана Польской Республике Советским Союзом (даром!).

Власти советской Польши поймали Райса, судили и казнили его в Белостоке. А после развала Советского Союза правители Польши «Бурого» де-факто реабилитировали.

Как заявил **белорусский лидер А.Г.Лукашенко** 17 сентября 2021 г. на форуме патриотических сил «Символ единства», **«Мы никогда не позволим героизировать «бурых» и прочих убийц белорусского народа. Такими они навсегда останутся в нашей исторической памяти. И нечего здесь делать тем, кто этих преступников тащит из забвения. Кто пытается подчинить, растоптать, разорвать нашу суверенную страну».**

4. Празднование 85-летия воссоединения Западной Беларуси и БССР

В рамках празднования 85-летия воссоединения Западной Беларуси и БССР во всех регионах нашей страны проводится множество мероприятий историко-патриотической направленности.

Справочно: Продолжается показ художественного **фильма «На другом берегу»** о событиях 1920-х годов в Западной Беларуси. К 17 сентября 2024 г. киностудия «Беларусьфильм» подготовила премьеру ленты **«Культурный код»** о наших государственных символах.

В Национальном историческом музее демонстрируется **выставка «Беларусь единая»** в рамках выставочного проекта «85 лет воссоединения белорусского народа».

В военно-историческом комплексе «Старая граница» (п.Станьково Дзержинского района) 17 сентября 2024 г. состоялось **мероприятие «История. Развитие. Независимость».** Масштабная программа включала: **выставку под открытым небом «Навеки вместе», квест «Познай Беларусь», театрализованную постановку «Пограничная застава»** о жизни и быте пограничников 1930-х гг. и др.

Белорусская партия «Белая Русь» проводит ежегодный **общественно-политический марафон «17 граней Единства»** в формате диалоговых площадок в 17-ти городах Беларуси.

На страницах ОО «БРСМ» в социальных сетях организованы десятки различных интерактивов: фотоэстафеты, онлайн-викторины, конкурсы фотографий, постеров и др.

Вниманию выступающих: *здесь целесообразно приводить соответствующие сведения применительно к конкретному региону (населенному пункту).*

Единство нашего народа не единожды проходило проверку на прочность тяжелейшими испытаниями. Когда мы были разобщены – сталкивались с бедами и страданиями миллионов наших людей, общенациональной бедой. Когда мы едины – неизменно добиваемся успехов. Поэтому сегодня так важно осознавать себя единым народом. Помнить о том, что каждый этап нашей истории – неотъемлемый элемент прочного фундамента, на котором мы строим свое будущее.

В нынешних суровых реалиях всем белорусам (*особенно тем, кто в 2020 году был обманут, запутан, «отравлен», сбит с пути ложью и фейками*) как никогда важны уроки воссоединения. А они таковы: **территориальная целостность независимой Республики Беларусь, национальное единство нашего народа опирается на судьбоносные исторические решения, принятые 85 лет назад.**

Залогом дальнейшего поступательного развития Республики Беларусь является наша обновленная Конституция. В ней четко определены модель современного белорусского государства, принципы подлинного народовластия. Свой путь мы вместе определяем на референдумах и заседаниях Всебелорусского народного собрания. Выбираем сердцем, сами, никто нам ничего не диктует.

Согласие в нашем обществе надежно обеспечивают принципиальная позиция Президента по ключевым вопросам жизнедеятельности страны, сильная государственная власть, сформированные институты гражданского общества.

ГРОДНЕНЩИНА – РЕГИОН СО ЗНАКОМ КАЧЕСТВА (к 80-летию образования Гродненской области)

Материал подготовлен структурными подразделениями Гродненского облисполкома

Гродненская область образована 20 сентября 1944 года. Это событие дало серьезный импульс возрождению всех сфер жизни Принеманского края. В состав области вошли город Гродно и шесть районов бывшей Белостокской области, город Лида и восемь районов Барановичской, один район Брестской области. Были сформированы руководящие органы – областной комитет КПБ и облисполком, областные службы и организации, которые незамедлительно приступили к работе. Во главе их встали бывшие партизаны и подпольщики, а также специалисты, направленные из других регионов страны.

Уже в 1945 году вступили в строй цементный завод «Победа» мощностью 110 тысяч тонн цемента в год, Мостовский фанерный завод, Волковысский чугунолитейный завод, табачная фабрика, кожевенный завод и стекольный завод. В Скиделе началось возведение сахарного завода.

К 1951 году в области были созданы новые отрасли промышленности – текстильная, сельскохозяйственного машиностроения, пищевая. Восстановлено и вновь построено более 350 предприятий. Вступили в строй велосборочный завод, хлебокомбинат в г.Гродно, Лидский резинообувной комбинат, маслозаводы в Свислочи, Берестовице и другие предприятия.

В 1947 году промышленность области достигла довоенного уровня, а в 1951 году она дала продукции в 3 раза больше, чем в 1940 году. Первая послевоенная пятилетка была выполнена досрочно – за четыре года и три месяца. Больше чем 40 предприятий справились с пятилетним планом за 3,5 – 4 года, а более двух тысяч рабочих выполнили по полтора – два пятилетних плана.

Одной из наиболее трудных задач, стоящих перед областью в послевоенные годы, было восстановление сельского хозяйства. Эта работа проводилась в условиях разрухи. Государство оказало крестьянам безвозмездную материальную помощь в размере 500 тысяч рублей. Среди безземельных крестьян было распределено 128 тысяч гектаров земли из государственного фонда. Активно продвигалась работа по созданию коллективных хозяйств.

Несмотря на трудности, труженики села добивались неплохих результатов. Уже в 1953 году посевные площади основных сельскохозяйственных культур по всем категориям хозяйств достигли довоенного уровня. поголовье крупного рогатого скота также превысило довоенный уровень. В 1958 году сельское хозяйство области имело уже четыре тысячи двести тракторов, одну тысячу сто зерно- и картофелеуборочных комбайнов, три тысячи триста грузовых автомобилей.

Благодаря самоотверженному труду наших граждан, к началу пятидесятых годов восстановление разрушенного войной народного хозяйства области было завершено. В следующие годы проходило ее поступательное развитие и укрепление.

Вот некоторые факты из биографии области.

1947 год – в Гродно введен в эксплуатацию тонкосуконный комбинат, 1950 – комбинат строительных материалов, 1951 – завод карданных валов, 1953 – велозавод, 1957 – завод токарных патронов, 1960 – завод торгового машиностроения. В 1963 году вступили в строй азотнотуковый и кожевенный заводы, в 1967 году – прядильно-ниточная фабрика, деревообрабатывающий комбинат. Динамично развивалась промышленность Лиды, Слонима, Волковыска.

Серьезный шаг вперед был сделан в развитии социальной сферы. С 1944 года начал работу Гродненский педагогический институт, в 1957 году – сельскохозяйственный институт, в 1958 – медицинский институт. Открыты новые кинотеатры, библиотеки, больницы, учреждения культуры, охраны здоровья, образования и науки.

В 1967 году за активное участие в партизанском движении, мужество и героизм, проявленные трудящимися Гродненской области в борьбе с немецко-фашистскими захватчиками в период Великой Отечественной войны, и успехи, достигнутые в восстановлении и развитии народного хозяйства, Гродненская область была награждена орденом Ленина. Орденом Трудового Красного Знамени отмечен г.Гродно, г.Лида – орденом «Знак Почета». За высокие производственные показатели в развитии экономики тысячи тружеников Гродненщины удостоены орденов и медалей. Звания Героя Социалистического Труда – 54 представителя промышленности, строительства, сельского хозяйства и других отраслей народного хозяйства. Три труженика села стали полными кавалерами ордена Трудовой Славы.

По-настоящему звездным часом Принеманского края стали 70 – 80-е годы. Именно тогда Гродненщина получила общесоюзную известность как край высокоинтенсивного сельского хозяйства, эффективной промышленности, развитой социальной инфраструктуры.

Вошли в строй 28 новых заводов, цехов и других объектов. В 11-й пятилетке план производства вырос на 35 процентов, более тысячи двухсот изделий были аттестованы на Знак качества. Лучшие товары предприятий: минеральные удобрения, запчасти к автомобилям, цемент, электротехническое оборудование – поставлялись в 53 страны мира.

На карте области появились объединение «Химволокно», завод автомагнитол, лакокрасочный завод в Лиде. Индустриальный облик приобрела Сморгонь, другие города.

Многих удивлял феномен Гродненской области в развитии сельского хозяйства. В 80-е годы Гродненщина добилась значительных результатов в земледелии и животноводстве. Рост производства продукции шел в основном за счет интенсивных факторов. В каждом районе были

построены крупные животноводческие комплексы, продолжалось углубление специализации и концентрации производства. Область по производству продукции на душу населения достигла уровня лучших европейских государств.

Индустриальный облик Гродненщины в те годы отражают такие цифры. На долю региона приходилось около 10% промышленного производства страны. В области был сконцентрирован весь объем производства азотных удобрений, около 50% производства цемента, 1,7% мирового рынка карбамида и 2% сульфата аммония, около 6% мирового производства кордной и технической нити.

В 2000 годах агропромышленный комплекс развивался на основе интенсивных технологий. Имея только 15% сельскохозяйственных угодий страны, область производила треть всей сахарной свеклы, выращенной в республике, четверть семян рапса, одну пятую часть от всего производства зерновых культур и льна. Зерна выращивали по 1200 килограммов на человека. Радовали хорошие показатели в развитии животноводства.

Жатва 2004 года показала, что гродненцам под силу еще более высокие рубежи. Залог этому – трудолюбие, самоотверженность наших людей, умение работать по-новому.

Область вышла победителем соревнования на уборке урожая – впервые намолочено 1 миллион 400 тысяч тонн зерна, урожайность составила 44,4 центнера с гектара. Гродненский район получил с каждого гектара по 68 центнеров, в Берестовицком по 62, более 50 центнеров получено в Мостовском, Кореличском, Волковысском районах.

В СПК «Прогресс-Вертелишки» получена самая высокая в республике урожайность – более 92 центнеров с гектара. Порадовали урожаем хлебобобы СПК «Октябрь-Гродно», «Свислочь», «Обухово» и многие другие.

Комбайнер из СПК «Негневичи» Новогрудского района Клишко Геннадий Михайлович намолотил четыре тысячи сто пятнадцать тонн зерна. Это был абсолютный рекорд.

Вырос и объем внешнеторгового оборота. Интенсивно развивалась сфера строительства. По товарообороту на душу населения область занимала первое место в республике.

Объявление 2003 года годом благоустройства и наведения порядка на земле явилось отправной точкой для активизации всей работы по благоустройству населенных пунктов, приведению в порядок дорог, улиц, дворовых территорий, фасадов зданий.

Отреставрировано большое количество исторических зданий в старой части областного центра. Введены в строй транспортные развязки, заложены новые скверы.

Интенсивно развивалась область и в следующее десятилетие. Результатом проводимой государством политики в 2012 – 2017 годах стало сохранение социальной стабильности и рост качества жизни населения.

Реализованы значимые для экономики области инвестиционные проекты: «Строительство, организация производства и последующая эксплуатация деревообрабатывающего завода Кроноспан в г. Сморгони» ИООО «Кроноспан»; «Создание вертикально-интегрированного комплекса по промышленному производству продукции из мяса индейки» ЗАО «МариямполесАрви»; «Строительство предприятия по механической сортировке отходов» ГОУП «УКС Гродненского облисполкома»; «Строительство цеха по производству сырокопченых изделий» ОАО «Гродненский мясокомбинат»; «Реконструкция производственного корпуса под цех по производству сычужных сыров мощностью 40 тонн в сутки» ОАО «Молочный Мир»; «Строительство завода по переработке сыворотки и производству сывороточно-жирового концентрата в г. Щучин» ООО «Праймилк»; «Создание производства фруктово-ягодных наполнителей в г. Волковыске» ИООО «БЕЛ-ОБСТ»; «Строительство агрологистического центра в г. Сморгонь» ООО «Белагротерминал»; «Строительство транспортно-логистического центра в районе пункта пропуска «Брузги» ООО «Влате Логистик»; «Строительство на территории Гродненской области санатория «РадонАльфа» на 250 мест с полным комплексом обслуживания» ООО «ТОРВЛАД». В 2013 году в Островецком районе начаты работы по возведению Белорусской атомной электростанции.

Главной целью развития области является рост конкурентоспособности экономики на основе эффективного использования местного ресурсного потенциала и конкурентных преимуществ для повышения качества и уровня жизни населения.

В 2014 году за особые достижения в хозяйственном развитии Указом Президента Республики Беларусь № 452 Гродненской области присужден Почетный государственный флаг Республики Беларусь.

Сегодня Гродненщина продолжает славные традиции, заложенные предыдущими поколениями жителей региона.

В области проживает 992556 человек: белорусы (68,3%), поляки (21,7%), русские (6,4%), украинцы (1,0%), литовцы – 0,2%, татары, армяне, азербайджанцы, евреи, немцы и туркмены – по 0,1% и представители других национальностей.

В области обеспечивается поступательное развитие всех отраслей экономики.

Организации Гродненской области производят порядка 10,7% от всего объема производства промышленной продукции республики.

Именно на Гродненщине сосредоточен весь республиканский объем производства капролактама, аммиака, кордной ткани для шин, почти весь объем азотных удобрений, весь республиканский объем производства сухих молочных смесей для детей. По производству сухого молока и крахмала область занимает первое место в стране.

Экономика характеризуется высокой степенью открытости: торгово-экономические отношения поддерживаются почти со 110 странами мира.

Гродненским облисполкомом заключено около 80 документов международного характера с 58 регионами 15 иностранных государств.

Особое значение придается взаимоотношениям с Россией. В рамках развития межрегиональных отношений заключены соглашения с правительствами (администрациями) 31 региона Российской Федерации. В 2022 году на территории Гродненской области состоялся IX Форум регионов Беларуси и России.

Только за 2020 – 2023 гг. на территории Гродненской области завершена реализация крупных инвестиционных проектов по реконструкции воздухоразделительных установок цеха метанола ОАО «Гродно Азот», модернизации участка по выработке творога с заменой технологического оборудования и строительству цеха по сгущению и сушке молочных продуктов производительностью 40 тонн в сутки по готовому продукту в ОАО «Молочный Мир», реконструкции главного производственного корпуса в части установки линии производства мягких сыров ООО «Праймилк», реконструкции лесопильно-деревообрабатывающего цеха ОАО «Мостовдрев», строительство деревообрабатывающего производства в Свислочском районе и другие.

Очень важным для страны и области стал ввод в эксплуатацию первой Белорусской атомной станции, завода по производству стеклянной тары с использованием инновационных энергоэффективных и ресурсосберегающих технологий ОАО «Гродненский стеклозавод».

Продолжается реализация инвестиционных проектов по созданию производства инновационной многокомпонентной и однокомпонентной пряжи в г. Слоним, строительство агрегата производства карбамида ОАО «Гродно», сельскохозяйственного комплекса по производству субстрата для выращивания грибов в Щучинском районе ООО «ЛОГАЛ-АГРО».

Принеманский край славится неповторимой архитектурой. Год за годом в области возводятся новые объекты социальной инфраструктуры, модернизируются старые. В частности, школа в современном и быстрорастущем микрорайоне Грандичи-3, поликлиника в г. Гродно на 650 посещений в смену.

Активно осуществляется строительство жилья. Только за 2023 год построено 465,9 тысячи квадратных метров нового жилья. Введено в эксплуатацию 2627 квартир для нуждающихся в улучшении жилищных условий, 983 квартиры для многодетных семей, 673 арендные квартиры.

В Гродненской области активно ведутся работы по ремонту дорог. Только в текущем году будет отремонтировано 300 километров дорог.

Гродненщина вносит весомый вклад в обеспечение продовольственной безопасности страны. Упорный труд, современные технологии и искренняя любовь людей к своему делу способствуют динамичному развитию сельскохозяйственной отрасли и достижению рекордных показателей.

В отрасли растениеводства Гродненщина занимает лидирующие позиции в республике. Являясь одним из самых маленьких по площади,

Принеманский регион на протяжении многих лет занимает второе место по производству зерна после Минской области, которая в 1,6 раза больше. Выращивается треть сахарной свеклы для четырех сахароперерабатывающих предприятий нашей страны. Традиционно область находится на первом месте по урожайности практически всех сельскохозяйственных культур. Не меньшие успехи у мясной отрасли животноводства.

Бесспорны достижения Гродненщины в развитии образования, науки, здравоохранения, культуры и спорта.

В системе образования работает 139 Отличников образования. За 5 последних лет учащимися Гродненщины завоевано 23 медали на предметных международных олимпиадах. Область входит в тройку лучших в республике по результатам ЦТ, занимает первое место по количеству учащихся, прошедших обучение в Национальном детском технопарке. С 1994 по 2024 годы в области построено 22 школы и 30 детских садов.

Сегодня в области работает более 5,7 тысячи врачей, свыше 12,9 тысячи средних медицинских работников.

В целях повышения качества жизни людей, оказания им своевременной и эффективной медицинской помощи, развивается и улучшается материально-техническая база медицинских учреждений. Продолжается строительство и модернизация учреждений здравоохранения. Важным объектом является строительство онкологического диспансера. В 2024 году с участием Президента Республики Беларусь А.Г.Лукашенко заложено основание и начато строительство новой современной больницы в г. Гродно. Ее ввод в эксплуатацию практически завершит масштабную модернизацию системы здравоохранения областного центра.

В области бережно сохраняются более 1,5 тысячи памятников истории и культуры, в том числе 480 имеют статус памятников республиканского значения. Мирский замок решением ЮНЕСКО, включен в список Всемирного наследия человечества.

Далеко за пределами Республики Беларусь известны артисты драматического театра и театра кукол, ансамблей песни и танца «Белые росы», «Неман», художники, мастера народных промыслов.

За достижение в 2021 году наилучших результатов в сфере социально-экономического развития Гродненская область была занесена на Республиканскую доску Почета.

Большую известность в Республике Беларусь и за ее пределами приобрел Всебелорусский фестиваль национальных культур, в котором в 2024 году приняли участие представители 33 национальностей.

На территории Гродненщины расположено 68 особо охраняемых природных территорий, среди которых два национальных парка.

Принеманская земля богата на спортивные таланты. Гродненщина вырастила немало выдающихся спортсменов, прославивших страну. Среди них 11 олимпийских чемпионов.

Гродненские спортсмены неоднократно доказывали, что достойны наград высшей пробы и в таких видах спорта, как баскетбол, пулевая стрельба, гандбол, гребля на байдарках и каноэ, легкая атлетика (метание ядра), тяжелая атлетика, футбол. Преуспели в фехтовании, волейболе, греко-римской борьбе, метании молота, метании диска, вольной борьбе.

Залогом дальнейшего успешного социально-экономического развития Гродненской области является искренняя любовь проживающих в ней людей к своей малой родине и родной Беларуси в целом. Их готовность отдавать свои силы, талант и мастерство для процветания Отечества.

За 80 прошедших лет накоплен богатый опыт, развиваются традиции и имеется значительный кадровый потенциал. Гродненщина взрастила и воспитала плеяду таких известных деятелей, как Калинин Петр Захарович, Притыцкий Сергей Осипович, Авхимович Николай Ефремович, Баранов Федор Алексеевич, Пономарев Григорий Григорьевич, Мицкевич Владимир Федорович, Микулович Иван Федорович, Клецков Леонид Герасимович, Ратайко Петр Иванович, Ляхов Федор Александрович, Кононович Ипполит Сельвестрович, Молочко Николай Петрович, Фомичев Григорий Филатович, Кабьяк Сергей Терентьевич, Дубко Александр Иосифович.

Далеко за пределами области и республики известны такие талантливые организаторы производства, как Андрей Максимович Воронецкий, Василий Александрович Глебко, Петр Иосифович Деньщиков, Григорий Иванович Шевяков, Герой Социалистического Труда Владимир Александрович Баум, Герой Беларуси Виталий Ильич Кремко, Василий Афанасьевич Ревяко, Герой Социалистического Труда Илья Петрович Сенько, Василий Николаевич Густырь и многие другие, вписавшие свои имена в славную летопись созидательных свершений региона.

ПРОФИЛАКТИКА ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

Материал подготовлен УОПП МОБ УВД Гродненского облисполкома

Методика профилактики правонарушений в сфере семейно-бытовых отношений включает в себя осуществление целого комплекса разнообразных мероприятий. Специфика работы милиции в данном направлении заключается не только в организации эффективной системы реагирования на сигналы об уже совершенных правонарушениях, но и проведении упреждающих мероприятий по выявлению «проблемных» семей, острых бытовых конфликтов, осуществлении воспитательной работы с лицами, в отношении которых прогнозируется возможность преступного поведения в быту. Это такие направления, как обеспечение раннего выявления детей, воспитывающихся в неблагополучных семьях; принятие мер по организации надлежащего профилактического наблюдения за ранее судимыми лицами, отбывшими наказание за «бытовые» преступления; взаимодействие с органами местной власти, жилищно-эксплуатационными организациями по установлению граждан, длительное время не оплачивающих коммунальные услуги, ведущих антиобщественный образ жизни; проведение выездных судебных заседаний по изоляции лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, ограничению в дееспособности и лишению родительских прав. Кроме этого, с участием других субъектов профилактики на территории области сотрудниками ОВД проводится профилактическая работа в составе смотровых комиссий по отработке домовладений граждан, в части не только установления рисков возникновения чрезвычайных ситуаций, но и предпосылок к противоправному поведению, в том числе в состоянии алкогольного опьянения их собственников и совместно проживающих лиц, в том числе ранее не попадавших в поле зрения ОВД, с принятием скоординированных совместных профилактических мер к таким лицам со стороны заинтересованных субъектов профилактики.

В каждом регионе с участием заинтересованных субъектов профилактики проводятся комплексные профилактические отработки административных участков, где отмечаются негативные тенденции в криминогенной обстановке.

И это далеко не весь перечень мероприятий, который проводится с целью предупреждения правонарушений в сфере семейно-бытовых отношений.

Всем известно, что на факты домашнего насилия сотрудники ОВД реагируют незамедлительно.

МВД разработан подробный алгоритм действий сотрудников милиции при реагировании на факты семейно-бытовых конфликтов. Определен порядок контроля за полнотой проведенных мероприятий по ним (*изложен в Инструкции об организации работы органов внутренних дел по профилактике правонарушений, утвержденной Приказом МВД Республики Беларусь от 03.01.2024 №1*).

Исходя из сложившейся практики, в большинстве случаев по результатам реагирования на семейно-бытовые конфликты по решению сотрудников ОВД агрессор изолируется из семьи. Одновременно осуществляется направление сведений о таких конфликтах иным субъектам профилактики. В текущем году ОВД принято более 2 тысяч (2284) согласий о передаче информации о домашнем насилии в центры социального обслуживания населения.

В целях оказания помощи лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, обеспечено размещение в оперативно-дежурных службах территориальных органов внутренних дел информации о наличии в районах «кризисных» комнат, контактных телефонах работников, ответственных за размещение граждан, пострадавших от домашнего насилия, в том числе в ночное время суток.

По состоянию на 01 сентября текущего года ОВД области в соответствии с Законом «Об основах деятельности по профилактике правонарушений» профилактический учет осуществляется в отношении более 3 тысяч (3002) лиц, допустивших домашнее насилие, с которыми проводится соответствующая профилактическая работа.

Эффективному решению проблемы домашнего насилия способствует и использование такой меры индивидуальной профилактики правонарушений, как защитное предписание: позволяющее его применить как на стадии подготовки дел об административных правонарушениях к рассмотрению, так и в порядке уголовно-процессуального законодательства (*по преступлениям против жизни и здоровья, половой неприкосновенности или половой свободы либо личной свободы, чести и достоинства*).

В текущем году к «дебоширам» такая мера применялась более 2 тысяч раз (2223). За нарушение требований защитного предписания граждане привлекались к административной ответственности 175 раз.

В сфере семейно-бытовых отношений в текущем году выявлено 2910 административных правонарушений, по превентивным статьям в сфере домашнего насилия (*ст.ст.153, 154, 186 УК*) возбуждено на 154 уголовных дела.

Безусловно, это достигнуто благодаря тесному взаимодействию с работниками прокуратуры, которым ОВД направляются ходатайства для начала административного процесса в случае нежелания потерпевшей стороны привлекать «дебошира» к ответственности.

Большая роль в профилактике бытовой преступности отводится проводимым информационным компаниям. Населению доводится информация, о порядке уведомления субъектов профилактики правонарушений о ставших известных случаях насилия в семьях соседей, знакомых, родственников и др.

Кроме того в каждом райисполкоме имеется свой Интернет-сайт.

На их базе созданы и поддерживаются в актуальном состоянии специализированные разделы с информацией по вопросам профилактики домашнего насилия (ответственность за домашнее насилие, порядок оказания и виды помощи пострадавшим и др.).

Как известно систематическое пьянство (и ведение асоциального образа жизни) приводит к конфликтным ситуациям в семье, является детерминирующим фактором как преступности в целом, так и правонарушений в сфере семейно-бытовых отношений.

В целях деалкоголизации населения в текущем году выявлено более двухсот (234) административных правонарушений за производство и реализацию алкогольных суррогатов, а лица, занимающиеся данным видом деятельности, были привлечены к административной ответственности. Из незаконного оборота изъято более 33 тысяч литров (33650,9л.) самогона, браги и фальсифицированного алкоголя.

В ЛТП изолированно 765 хронических алкоголиков.

Эффективность данной работы зависит от слаженного взаимодействия на местах милиции и учреждений здравоохранения.

Помимо этого, обеспечено участие представителей наркологических служб в работе смотровых комиссий, заседаниях советов ОПОП.

В настоящее время сотрудниками ОВД по сообщениям о домашнем насилии потерпевшей стороне разъясняется возможность ограничения в дееспособности лица, допустившего насилие. В дееспособности ограничено 45 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, ставящих по указанным причинам семью в тяжелое материальное положение.

Совместно с управлением здравоохранения облисполкома обеспечен взаимообмен информацией о гражданах, страдающих алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией, склонных к совершению правонарушений и общественно опасному поведению.

Благодаря принятым мерам по итогам 8 месяцев текущего года снижено количество совершенных тяжких телесных повреждений (с 11 до 5) и убийств (с 9 до 3) в сфере домашнего насилия.

Говоря о профилактике домашнего насилия необходимо затронуть тему противодействие преступности, связанной с посягательством на

половую неприкосновенность и половую свободу несовершеннолетних.

Данный вопрос является достаточно щепетильным, но молчать ни в коем случае нельзя. Сегодня уже невозможно сделать вид, что этой проблемы нет в обществе. Она была всегда: как 10 лет назад так и 20, однако в то время обсуждать ее было не принято. В месте с тем, в последние годы ситуация кардинально изменилась.

На протяжении ряда лет в республике наблюдается сохранение высокого уровня преступности в данной сфере.

Справочно: работа заинтересованных субъектов профилактики по противодействию преступлениям против половой неприкосновенности или половой свободы несовершеннолетних строится в соответствии с Планом организационно-аналитических, практических и иных мероприятий по защите несовершеннолетних от сексуального насилия и эксплуатации на 2023–2024 годы, утвержденного первым заместителем премьер-министра Республики Беларусь 10.03.2023 № 33/102-477/118-дсп.

На первый взгляд может сложиться впечатление, что так называемых педофилов в последнее время стало очень много. В этой можно отметить, что именно в последние годы наше общество стало поднимать верхушку айсберга, в том числе благодаря широкому освещению данного вопроса в средствах массовой информации. Совершенно очевидно, что проблему отрицать нельзя, нельзя ее замалчивать, а необходимо делать шаги, чтобы разобраться, выявить и раскрыть преступление.

Преступления в сфере половой свободы и половой неприкосновенности несовершеннолетних представляют собой одну из наиболее опасных форм асоциального поведения, в том числе и домашнего насилия и всегда вызывают широкий общественный резонанс негативной направленности.

Важно понимать, что такая категория преступлений имеет скрытый, латентный характер. Согласно букве закона, сексуальное насилие над несовершеннолетними – это тяжкое преступление. С медицинской точки зрения, **педофилия – это психическое расстройство, выражающееся в отклонениях сексуального предпочтения и патологическом влечении к детям.** Иными словами, в каком бы ключе не трактовалось это явление, оно представляет собой серьезную девиацию, несущую угрозу для общества.

Сексуальное насилие в отношении детей имеет следующие формы: физическое и психологическое.

Сексуальное насилие – это вовлечение ребенка с его согласия или без такового в прямые или косвенные действия сексуального характера

с другими лицами в целях получения последними сексуального удовлетворения или выгоды.

Физическое сексуальное насилие выражается в совершении с ребенком конкретных действий сексуального характера или использовании его тела, изображения, образа в сексуальных целях. Сюда можно отнести:

- непосредственно педофилию;
- использование детской проституции;
- торговлю детьми в целях сексуальной эксплуатации;
- использование детей для порно съемок.

Психологическое или эмоциональное насилие это любое действие, которое помещает эмоциональное напряжение ребенка в положение, опасное для возрастного развития ребенка (страх, волнение, унижение, отчаяние).

Справочно: К преступлениям против половой свободы и половой неприкосновенности несовершеннолетних относятся следующие уголовно-наказуемые деяния, предусмотренные Уголовным кодексом Республики Беларусь (далее – УК):

- **изнасилование** заведомо несовершеннолетнего, малолетнего (части 2, 3 статьи 166 УК);
- **насильственные действия сексуального характера** в отношении заведомо несовершеннолетнего, малолетнего (части 2, 3 статьи 167 УК);
- **половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим шестнадцатилетнего возраста** (статья 168 УК);
- **развратные действия** (статья 169 УК);
- **понууждение к действиям сексуального характера заведомо несовершеннолетнего** (часть 2 статьи 170 УК).

Согласно пункту второму части 2 статьи 174 УПК Республики Беларусь (далее – УПК) принятие решений по поступившим заявлениям или сообщениям о преступлениях против половой неприкосновенности или половой свободы, предусмотренных статьями 166 – 170 УК, относится к исключительной компетенции органов предварительного следствия.

Законодательство республики в данном направлении постоянно совершенствуется, разработаны законопроекты о введении административной ответственности за хранение и просмотр детской порнографии и меры принудительного лечения лиц, страдающих «педофилией».

Работа по предотвращению сексуального насилия в отношении детей включает целый комплекс мер. Правоохранители используют специальные программы для упрощения отслеживания преступников в

Интернете, занимаются мониторингом общественного мнения, привлекают к взаимодействию учреждения здравоохранения, образования, заинтересованные госорганы и неправительственные организации для распространения информации о проблеме, своевременного реагирования на изменения в поведении ребенка и выявления злодеяний. С каждым годом эта работы совершенствуется, в том числе изучается международный опыт.

В рамках либерализации уголовного закона приняты инициативы МВД в части установления административной преюдиции в статье 343 Уголовного кодекса Республики Беларусь (далее – УК), с целью послабления ответственности в отношении фактов распространения материалов порнографического характера, не представляющих общественной опасности, а также переориентированием сотрудников на выявление тяжких и особо тяжких преступлений.

Путем принятия примечания к статьям 166 (Изнасилование), 167 (Насильственные действия сексуального характера) УК, реализована выдвинутая в 2020 г. инициатива, которая в целях недопущения повторной виктимизации снизила обязательный возрастной порог для проведения экспертиз в отношении детей в возрасте до 12 лет, признавая тем самым их нахождение заведомо в беспомощном состоянии (уязвимом положении).

Соответствующие изменения внесены и в ст. 168 УК «Половое сношение и иные действия сексуального характера с лицом, не достигшим 16-летнего возраста. В частности, примечание к данной норме определяет, что лицо, совершившее действия, предусмотренные ч.1 настоящей статьи, освобождается от уголовной ответственности, если будет установлено, что это лицо и совершенное им преступление перестали быть общественно опасными в связи со вступлением в брак с потерпевшей (потерпевшим).

Преступность, связанная с посягательством на половую неприкосновенность несовершеннолетних, имеет высокий уровень латентности. Очевидно, что преступления указанной категории, как правило, совершаются без свидетелей, потерпевшие сообщают о совершенном преступлении по прошествии продолжительного периода времени, когда следы преступления уже уничтожены, либо возникают проблемы в их дальнейшем использовании в качестве доказательств (постирано белье, вымыто тело, уничтожены записи с камер наблюдения и т.д.).

Данные факты обусловлены разными причинами, в том числе боязнью мести со стороны лиц, совершивших преступления, придания огласке произошедшего, а также возрастом потерпевших, в силу которого не все понимают противоправность совершенных в отношении них действий, а в отношении малолетних еще и их беспомощным

состоянием, а также мнением ребенка, что в том, что с ним произошло, виноват он сам. Выявление таких преступлений осложняется и нежеланием ряда взрослых и самих детей разглашать сведения о случившемся, мотивируя, это тем, что разглашение данных сведений негативно повлияет на репутацию несовершеннолетнего и семью, где он воспитывается.

Крайне важно своевременное выявление и предоставление правоохранительным органам материалов и сведений, подтверждающих факт сексуального насилия над ребенком, в том числе информацию о его физическом и психологическом состоянии. Активно используется алгоритм взаимодействия (методические рекомендации) правоохранительных органов с учреждениями здравоохранения, образования. Участники такой конструктивной деятельности предоставляют правоохранительным органам материалы и сведения, подтверждающие факт сексуального насилия над ребенком, в том числе информацию о его физическом и психологическом состоянии, которая в последующем может быть использован при формировании доказательственной базы.

Значительная доля преступлений против половой неприкосновенности или половой свободы несовершеннолетних совершается близкими людьми: родителями, опекунами, сожителями матерей.

ОВД во взаимодействии с заинтересованными принят ряд мер по повышению эффективности противодействия преступлениям против половой неприкосновенности или половой свободы несовершеннолетних.

МВД совместно с Минобразования и представительством детского фонда ООН в Беларуси запустило информационный ресурс kids.pomogut.by. Портал предназначен для получения онлайн-консультаций и информации по безопасному поведению детей в сети Интернет, оказания квалифицированной помощи детям, родителям, педагогам.

Подытоживая выступление, хочется особо подчеркнуть, что эффективный механизм противодействия педофилии может быть выстроен только при условии консолидации совместных усилий. Реальная вовлеченность в эту работу всех социальных институтов призвана способствовать снижению рисков и угроз в данной сфере и является залогом успешности принимаемых мер. Защита детей от надругательства – это наша общая задача и необходимо сделать все от нас зависящее, для того, чтобы не допустить увеличения числа искалеченных судеб.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ДОРОГЕ – ЗАДАЧА ВЗРОСЛЫХ

Материал подготовлен УГАИ УВД Гродненского облисполкома

За семь месяцев текущего года территории Гродненской области зарегистрировано **22** дорожно-транспортных происшествий, в которых пострадали **23** несовершеннолетних участника дорожного движения.

За аналогичный период прошлого года зарегистрировано 22 дорожно-транспортных происшествий, в котором 27 несовершеннолетних травмировано.

Стоит отметить, что 19 ДТП произошло - по **причине нарушения правил** дорожного движения **водителем** и **4** - по **причине нарушения ПДД детьми**.

По **категориям участников ДТП** цифры распределились следующим образом: восемь (8) несовершеннолетних пострадали в роли пешехода, двенадцать (12) в качестве пассажира, два (2) управляли велосипедом, один (1) ребенок получил травмы двигаясь на средстве персональной мобильности.

Больше всего ДТП с участием детей произошло в мае текущего года – семь (7).

По месту совершения ДТП можно отметить, что 6 детей пострадали в областном центре (Гродно), 8 – в районных центрах области, 1 ребенок травмирован в сельской местности, а еще 8 несовершеннолетних получили повреждения на автодорогах республиканского значения (4), местного значения (4).

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ:

1. Ходить следует только по тротуару, пешеходной или велосипедной дорожке, а если нет — по обочине (по краю проезжей части) **обязательно НАВСТРЕЧУ** движению транспортных средств.
2. Там, где есть светофор дорогу надо переходить только на зеленый сигнал светофора.
3. В местах, где нет светофоров, дорогу безопасно переходить по подземному или надземному пешеходному переходу, а при их отсутствии по пешеходному («зебра»).
4. Если нет пешеходного перехода, необходимо идти до ближайшего перекрестка. Если по близости нет ни пешеходного перехода, ни

перекрестка, дорогу переходи по кратчайшему пути. И только там, где дорога без ограждений и хорошо видна в обе стороны, посмотрев внимательно налево и направо.

5. Начиная переходить дорогу, только после того, как убедишься, что все машины остановились и пропускают тебя.
6. Не переставай следить за обстановкой на дороге во время перехода.
7. Если дорога широкая, и ты не успел перейти, переждать можно на «островке безопасности».
8. Играть в игры на дороге и на тротуаре опасно. Строго запрещено выбегать на проезжую часть из-за деревьев, автомобилей и других объектов, которые мешают водителю увидеть вас вовремя.
9. При движении по краю проезжей части дороги в темное время суток обозначь себя световозвращающим элементом.

ВСЕ О БЕЗОПАСНОМ УПРАВЛЕНИИ ВЕЛОСИПЕДОМ:

1. Велосипедист должен соблюдать установленные правила и следовать указаниям дорожных знаков.
2. Помнить о дистанции относительно движущихся впереди объектов.
3. Если на дороге выделена зона движения велосипедистов (велодорожка), велосипедист должен ехать по ней.
4. Групповая езда осуществляется цепочкой, друг за другом.
5. Ребенок должен быть внимательным к стоящему транспорту (внезапное открытие дверей, резкий старт).
6. Двигаясь по пешеходному переходу скорость движения не должна превышать скорости идущего шагом пешехода.

ПРАВИЛА: БЕЗОПАСНОСТЬ ПАССАЖИРА

1. Все дети в салоне автомобиля обязаны быть пристегнуты или передвигаться в детском удерживающем устройстве.
2. До 12 лет запрещается ехать в качестве пассажира на переднем сидении автомобиля без детского удерживающего устройства.
3. Во время движения автомобиля запрещено открывать двери, высовывать в окно голову или руки, выбрасывать мусор и отвлекать водителя.
4. Ожидать автобус, троллейбус и трамвай можно только на посадочных площадках (на тротуарах, на обочине дороги).

5. Посадку в транспортное средство начинают только при полной его остановке, соблюдая очередность и не мешая другим пассажирам.
6. Войдя в салон транспортного средства, необходимо обратить внимание на то, где расположены запасные и аварийные выходы.
7. При отсутствии свободных мест для сидения, можно стоять в центре прохода, держась рукой за поручень или за специальное устройство.
8. Нельзя стоять у входной двери, а тем более опираться на нее, так как она в любой момент может открыться.
9. Передвигаться по салону в общественном транспорте рекомендуется только при его полной остановке.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК:

С наступлением сумерек видимость ухудшается более чем в 2 раза. Острота зрения значительно уменьшается (до 90 %). Расстояние и скорость приближающихся транспортных средств оцениваются достаточно необъективно. Пешеходы и велосипедисты водителю видны хуже всего.

В условиях плохой погоды и в темное время суток водители не видят или замечают их уже слишком поздно. Ситуация усложняется еще и тем, что дети, видя огни приближающейся машины, думают, что водитель их видит. Водители же распознают детей часто в последний момент.

В темное время суток при движении по краю проезжей части дороги или обочине обязательно обозначьте себя световозвращающими элементами. С наступлением ночи ты должен быть особенно аккуратным, так как очертания становятся все менее ясными и дорожные знаки труднее различить. Водители часто едут усталые, не сразу включают фары и видят не очень отчетливо. Так что одному тебе в темное время суток на проезжей части лучше не находиться.

2 октября - Всемирный день без алкоголя

2 октября во многих странах ежегодно отмечают Всемирный день без алкоголя. В 2008 году в Женеве, на заседании Всемирной ассамблеи здравоохранения, которая является органом Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Индия внесла предложение о проведении Всемирного дня без алкоголя.

Предложение было сделано доктором Анбумани Рамадосом, министром здравоохранения и благополучия семьи Индии. По его мнению, основной целью создания такого дня является привлечение внимания к риску злоупотребления алкоголем для здоровья. Предложение, получившее на тот момент поддержку всех 11 стран Юго-Восточной Азии, было принято ассамблеей.

По прошествии некоторого времени, все 193 страны-члена ВОЗ подписали резолюцию о сокращении вреда, связанного с алкоголем. Государства-члены также обратили внимание на связь между алкоголем и домашним насилием, риски для беременных женщин и безопасность дорожного движения.

По оценкам ВОЗ, во всём мире ежегодно три миллиона смертей вызваны вредным употреблением алкоголя, что составляет 5,3% всех смертей.

Трезвость - это норма жизни, это осознанный выбор любого разумного человека. Решение наслаждаться жизнью без регулярного или эпизодического отравления своего организма.

Согласитесь, трезвость способствует раскрытию нашего потенциала, наших способностей. Трезвым людям намного легче себя реализовать в жизни, они обретают тепло семейного счастья и дают правильное воспитание детям, становясь для них примером для подражания.

Сегодня алкоголь является одним из самых распространенных напитков в мире, и его производство и потребление стали частью многих культур и традиций. Однако, как и любое другое вещество, алкоголь опасен при чрезмерном употреблении. По своему воздействию на организм он сродни наркотику, даже если употреблять его умеренно.

Проблема пьянства и алкоголизма для Беларуси – одна из самых актуальных и социально опасных. Начиная принимать спиртные напитки по праздникам, мы даже не представляем, что это может перерасти во вредную привычку, избавиться от которой в дальнейшем становится очень сложно. Злоупотребляя алкоголем, больной не знает, какое воздействие спиртное оказывает на его организм.

Алкоголизм - это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них.

К употреблению крепких спиртных напитков толкают разные причины. Одна из них – наследственность. Нередки случаи, когда в рюмку начинают заглядывать из-за семейных неурядиц или неприятностей на работе. Неудовлетворенность жизнью, финансовые проблемы, личная нереализованность, эмоциональные нагрузки требуют психологической разрядки, и рука тянется к бутылке. А затем употребляются все большие дозы, и человек постепенно втягивается и начинает спиваться. Некоторые пьют из-за сильной занятости, а другие – из-за безделья, кто-то - из-за слабоволия. Есть и такие люди, которые думают, что выпивка способствует налаживанию контактов и даже является стимулом к вдохновению и ясности мышления.

Пагубные последствия, вызванные употреблением спиртных напитков, можно разделить на такие группы:

- Потеря физического здоровья: ухудшение зрения, цирроз печени, сердечно-сосудистые заболевания, алкогольный психоз, эпилепсия, онкология – неполный перечень заболеваний.
- Деграция личности: ухудшение памяти, снижение интеллекта, потеря работоспособности, интереса к бытию.
- Разрыв социальных контактов: потеря работы, друзей, разрушение семьи.
- Совершение преступлений. В состоянии алкогольного опьянения человек идет на кражи, разбой, убийство.
- Алкоголик делает жизнь членов семьи невыносимой, и часто близким и родным требуется психологическая помощь.

Алкоголизм является трагедией для самого человека, для его окружения, друзей, семьи, а в итоге — для всего общества. В течение хронического алкоголизма выделяют **три стадии**.

В первой стадии, длящейся обычно несколько лет, на фоне регулярного и частого употребления спиртных напитков увеличивается устойчивость (толерантность) организма к алкоголю, и для достижения состояния опьянения необходимо выпить большое количество спиртного. Утрачивается защитный рвотный рефлекс, возникают психическая зависимость и непреодолимая тяга к употреблению спиртного.

Во второй стадии переносимость алкоголя достигает максимальной величины, человек может выпить до 1-2 литров водки в день. Человек пьет ежедневно на протяжении многих лет. Перерывы в пьянстве бывают и определяются обычно внешними обстоятельствами: отсутствием денег, служебными осложнениями, семейными конфликтами и пр. Развивается абстинентный синдром (синдром похмелья), т. е. **формируется физическая зависимость организма от спиртного**. Суть ее заключается в том, что после принятия алкоголя на следующий день небольшое количество спиртного снимает плохое

самочувствие и облегчает состояние. У здоровых людей на другой день после опьянения остаются симптомы интоксикации (головная боль, тошнота, слабость...), и после приема алкоголя утром состояние ухудшается, что вызывает отвращение к спиртному.

Для похмельного синдрома характерны покраснение склер, сердцебиение, повышение артериального давления, потливость, боль в области сердца, слабость, дрожь в теле и дрожание конечностей. У части больных возникают боли в области живота, потеря аппетита, тошнота, рвота, понос. Страдающий похмельным синдромом не может качественно выполнить какую-либо работу, так как он думает только о том, где и как опохмелиться, чтобы улучшить свое состояние. **Происходит социальная и интеллектуальная деградация.** Больные становятся лживыми, эгоистичными, не заботятся о семье, работе, часто меняют место работы, продают вещи, чтобы купить спиртное, употребляют суррогаты. В состоянии опьянения проявляется эмоциональная неустойчивость, беззаботная веселость, сменяющаяся злобой, раздражительностью, асоциальными поступками.

Сон становится поверхностным с кошмарными сновидениями и частыми пробуждениями. Раннее появление в состоянии похмелья психических расстройств и их преобладание над соматическим свидетельствует о **возможности развития психозов.**

Третья стадия характеризуется тем, что опьянение наступает после принятия малых доз спиртного. Наступает глубокая физическая, психическая и социальная деградация личности. Больные теряют способность к труду, часто лишаются семьи, работы, квартиры, друзей.

Наблюдаются апатии, депрессии, подавленное настроение, тревога с бредовыми идеями самообвинения и самоуничтожения. Появляются физическая слабость, головокружения, головная боль, боли в ногах, нарушается сердечная деятельность, развиваются токсические гастриты, язвы, цирроз печени, алкогольные полиневриты, гипертония, дрожание рук, раннее старение. Формируется так называемый алкогольный характер.

Все внимание больного сосредотачивается только на одном — как бы добыть спиртное. Пьянство всегда преуменьшается, а свои личные качества приукрашиваются. Развивается специфический алкогольный юмор — плоские, примитивные, циничные шутки. Все чаще проявляется агрессия, злобность, насилие, откровенный цинизм. Больные могут употреблять любые спиртосодержащие вещества (денатурат, одеколон, лекарственные настойки, препараты бытовой химии) и нередко гибнут от этого.

С полезностью спиртных напитков связано много заблуждений и даже мифов. Насколько они соответствуют действительности?

Миф 1. С помощью алкоголя можно быстро согреться.

Алкогольные напитки часто называют горячительными. Почему? Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим эффектом. И для замерзшего человека глоток чего-нибудь крепкого - самое лучшее лекарство.

В подобном утверждении содержится лишь маленькая толика истины. Дело в том, что при охлаждении помогают примерно 50 граммов водки или коньяка. Они расширяют сосуды и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Последующие же дозы алкоголя усиливают кровоток в коже. Она краснеет, появляется приятное чувство тепла. Но оно очень обманчиво - ведь в этом случае усиливается теплоотдача, и организм начинает остывать еще больше. Причем у человека сохраняется субъективное ощущение полного благополучия. Так что согревающий эффект спиртных напитков очень преувеличен.

Миф 2. Алкоголь усиливает аппетит.

Спиртное действительно возбуждает аппетит. Но появление легкого чувства голода провоцируют только крепкие напитки, да и то лишь малые их количества. Речь идет о 20-25 граммах водки. Она воздействует на центр насыщения и активизирует его. Весь этот процесс занимает минут 15-20, не меньше. Поэтому пить "для аппетита" прямо перед едой в корне неверно. Ведь за считанные секунды голод не появится: на это требуется более длительное время. К тому же алкоголь перед едой - тоже не выход из положения. Спиртное будет агрессивно вести себя по отношению к слизистой голодного желудка. Он будет страдать и от соляной кислоты, выработка которой тоже будет усиливаться. В результате возможно развитие гастрита. Не слишком ли высокая цена за то, чтобы с аппетитом покушать?

Миф 3. Алкоголь снимает стресс.

Часто уставшие люди пытаются поднять себе настроение с помощью алкоголя. Но в большинстве случаев это делается неправильно. Ведь выпивать надо совсем немного - 20-30 мл водки или коньяка или 40 мл вина или мартини. Такие небольшие дозы снимают внутреннее напряжение и помогают расслабиться. Что, в общем-то, соответствует понятию "снять стресс". К сожалению, чаще всего для этой цели используются гораздо более весомые объемы спиртного. И здесь сценарий может развиваться по двум путям. Первый - усугубляется усталость, снижается настроение, появляется своеобразная депрессия, которая только усиливает чувство внутреннего утомления.

Второй - это алкогольная эйфория, которая тоже неизбежно заканчивается депрессией. Ни в том, ни в другом случае об освобождении от стресса говорить не приходится. Так что если уж избавляться от этой напасти с помощью алкоголя, то делать это надо с умом.

Миф 4. Алкоголь повышает работоспособность.

Многие уверены, что под воздействием алкоголя работает легче, чем обычно. Речь идет не о средней и тем более не о тяжелой степени опьянения, когда притупляются все реакции и чувства. Имеется в виду легкая степень, при которой активизируются мыслительные процессы. Но такое ощущение абсолютно субъективно, и это было недавно доказано учеными. С помощью опытов они пришли к интереснейшим выводам. Оказывается, у слегка опьяненных людей скорость мыслительных и двигательных реакций действительно может возрасть.

Но реакции эти часто бывают ошибочными. К тому же даже небольшие дозы алкоголя вызывают снижение концентрации внимания и ухудшение качества умозаключений. Таким образом, трудиться "под градусом" себе дороже. Может быть, работа и будет выполнена быстрее, но в ней непременно появятся различного рода ошибки.

Миф 5. Алкоголь понижает артериальное давление.

Многие гипертоники думают, что понизить давление можно с помощью алкоголя. Он, мол, расширяет сосуды... В этом утверждении есть доля истины - небольшие дозы спиртных напитков действительно ослабляют тонус сосудистой стенки. Но наряду с этим они усиливают частоту сердцебиения. А артериальное давление напрямую зависит от объема крови, "выталкиваемой" в кровяное русло. Чем этот объем больше, тем давление выше. Поэтому алкоголь ни в коем случае нельзя считать лекарством от гипертонии. Ситуация усугубляется еще и тем, что многие спиртные напитки содержат биологически активные вещества. Эти соединения сами по себе могут оказывать влияние на артериальное давление, причем в большинстве случаев неблагоприятное.

Миф 6. Качественный алкоголь вреда не наносит.

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Это обусловлено тем, что один из продуктов распада этилового спирта - уксусный альдегид. Он-то и творит в организме различные бесчинства. Но некачественное спиртное влияет на организм еще хуже. Ведь дешевые горячительные напитки не проходят должного очищения, они содержат сивушные масла, которые во много раз усиливают токсическое действие алкоголя. То же самое можно сказать и о напитках домашнего производства. И вроде бы вода хорошая использовалась, и экологически чистые фрукты или ягоды, а все равно напиток получается намного более вредным, чем аналогичный покупной. А все потому, что в домашних условиях спирт очистить очень трудно. Конечно же, предпочтение надо отдавать известным и дорогим маркам, но не надо думать, что они не скажутся на здоровье.

Миф 7. Алкоголь - лекарство от простуды

Многие лечатся от простуды водкой - с яблоками, с медом, с чем-нибудь еще. Считается, что такое снадобье и температуру снижает, и насморк останавливает, и боль в горле уменьшает. Откуда взялось такое поверье - никто не знает. Однако многие почему-то уверены, что это старинный русский рецепт и что все наши предки лечились подобным образом.

Вполне возможно, что русичи боролись с простудой с помощью водки. Важно другое - современная медицина такого способа не признает. Во-первых, иммунитет "огненная вода" никоим образом не улучшает. Во-вторых, спирт далеко не лучшим образом сказывается на воспаленном горле. Оно начинает болеть после "лечения" еще больше. Так что верить в целебную силу водки не надо. А вот небольшое количество подогретого красного вина выпить можно. Оно, по крайней мере, обладает способностью стимулировать иммунную систему организма.

Миф 8. Пиво - это не алкоголь.

Сейчас многие думают, что раз пиво является слабоалкогольным напитком, то оно не наносит здоровью никакого вреда. Это катастрофическое заблуждение. В пиве действительно не очень много спирта. Но это совершенно не значит, что данный напиток безобиден. Он тоже является алкогольным, а, следовательно, вызывает привыкание. Недаром в последнее время все чаще и чаще медики говорят о так называемом пивном алкоголизме. Кроме того, хмельной напиток очень плохо влияет на печень и сердце. Эти органы претерпевают перерождение и начинают плохо функционировать. Учитывая все это, ни в коем случае нельзя относиться к пиву как к лимонаду. Нельзя поглощать его ежедневно литрами. Такое бездумье очень быстро скажется на здоровье.

Миф 9. Алкоголь не калориен.

Многие женщины подсчитывают все съеденные калории. А выпитые калории не учитывают. Между тем алкоголь обладает очень высокой энергетической ценностью, причем, чем крепче напиток, тем эта ценность больше. Наиболее высок данный показатель у водки. Последняя питательными свойствами не обладает, калории привносятся только за счет спирта. Именно поэтому от них очень трудно избавиться. Немного по-другому дело обстоит с вином. Энергетическая ценность этого напитка частично обусловлена углеводами, которые легко расщепляются и легко сгорают. Поэтому вино не так губительно сказывается на внешности. И, тем не менее, любой алкоголь очень калориен. Это правило не знает исключений, поэтому прежде, чем выпить, нужно подумать не только о своем здоровье, но и о фигуре.

Миф 10. Надо не запивать, а закусывать.

Большинство из нас уверены, что крепкие напитки нужно непременно закусывать. А запивать их ни в коем случае нельзя. Но и это утверждение не совсем правильно. Здесь нужно уточнить, какие именно закуски имеются в виду - горячие или холодные. Последние слабо нейтрализуют спирт, он довольно быстро всасывается в кровь. То же самое происходит, когда человек запивает алкоголь. Так что в этом смысле соки, компоты, морсы можно поставить на одну ступень с фруктами и овощными салатами. Совсем по-другому дело обстоит с горячими и жирными блюдами, например супами или рагу. Те подавляют всасывание этанола, уменьшают выраженность опьянения и поэтому считаются самыми лучшими закусками. С ними не сравнится ни одна "запивка".

Важно помнить, что алкоголизм – это проблема не одного человека, так как если в семье кто-то начинает пить, то страдают все окружающие его люди, в том числе и коллектив. Поэтому нужно, чтобы все люди понимали важность этого дня и важность взаимопомощи друг другу.

Однако борьба с пьянством в нашей стране осложняется нежеланием многих людей видеть проблему в алкогольной зависимости. Не только сами пьющие, но также их родственники зачастую не считают болезнью алкоголизм на его ранних стадиях, а относят его к проявлению человеческой слабости. Это происходит до тех пор, пока не становятся заметными психические отклонения у любителя горячительных напитков.

Алкоголь уносит здоровье и жизни людей, не различая их возраст, расу, род занятий и пол, под его влияние попадают все социальные группы населения.

В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует, не теряя времени, обращаться за консультациями и помощью к специалистам.

Помните! Алкоголизм легче предупредить, чем лечить!

Раннее обращение за помощью – залог успешности лечебно-профилактических мероприятий.

3 октября – Всемирный день ходьбы

Всемирный день ходьбы проводится по всему миру в первые выходные октября под эгидой Международной ассоциации спорта для всех, ТАФИСА. Деятельность этой международной организации направлена на поощрение физической активности ради здоровья, радости, социального взаимодействия, интеграции и общения людей во всем мире.

ТАФИСА является ведущей организацией в мировом движении массового спорта, основана в 1991 году. В 2005 открылся профессиональный офис во Франкфурте-на-Майне.

День ходьбы не такой уж и молодой. Впервые ТАФИСА организовала его в Германии в 1991 году. Ежегодно миллионы жителей планеты из 150 стран в конце сентября - начале октября выходят на улицы своих городов, чтобы вдохновить других на занятия спортом и показать, что ходьба - это неотъемлемая часть повседневной жизни. Главная цель проведения мероприятий: повышение осведомлённости о преимуществах физической активности и пропаганда разнообразных способов ведения активного образа жизни.

Если вы не можете принять участие в массовом старте, то выбирайте другой путь. Мы предлагаем по-своему отметить День ходьбы:

1. Откажитесь в этот день от машины и транспорта.
2. Отправьтесь на прогулку с семьей или в одиночку по красивому осеннему парку.
3. Провожайте ребенка в школу пешком, если школа в шаговой доступности. Это полезнее, чем подвезти его на машине по пути на работу.
4. Паркуйте машину в немного удаленном месте.
5. Сходите с друзьями на прогулку.
6. Прогуляйтесь в перерыве между работой.

Физическая активность необходима человеку в любом возрасте для его успешной жизнедеятельности.

Ходьба — это умеренная аэробная активность, которая положительно влияет на физическое и психическое здоровье, способствует повышению качества жизни и снижает риск онкологических заболеваний, инсульта, гипертонии, диабета 2 типа, ожирения и других опасных состояний.

Ходьба подходит для человека любого возраста, пола и веса, индивидуально, для группы и для семьи.

Ходьба доступна почти каждому и не требует финансовых средств.

В чём польза ходьбы для здоровья?

1. **Укрепляются кости.** Мышцы, при ходьбе, сокращаясь и расслабляясь, оказывают давление на кости скелета, тем самым способствуя его укреплению. Прочнее становятся мышцы и связки, помогающие поддерживать тело в равновесии. А значит, уменьшается риск переломов при падении на 46%. При физической нагрузке, а ходьба таковой является, кости значительно лучше усваивают кальций.

2. **Давление выравнивается.** Движение в ускоренном темпе заставляет 80% крови активнее циркулировать, устремляясь к конечностям. Тем самым нормализуется давление, уменьшается риск развития гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний.

3. **Предотвращаются проблемы с кишечником.** Люди, активно занимающиеся физкультурой, по мнению медиков, на 30% меньше рискуют заболеть раком толстой и прямой кишки, чем те люди, которые мало двигаются. Для профилактики опасного заболевания необходимо всего-то полчаса в день походить.

4. **Улучшается настроение.** При ходьбе вырабатываются эндорфины— «гормоны счастья», а расходуются адреналин и кортизол, что помогает нейтрализовать стрессовое состояние. Всего лишь 40 минут в день ходьбы и ускорится обмен веществ в организме, исчезнут на 36% симптомы депрессии.

5. **Снижается риск развития варикоза.** Активно двигаясь, мы заставляем мышцы сильнее воздействовать на вены, благодаря чему кровь не застаивается, а устремляется вверх. Тридцать минут в день ходьбы и венозный застой вам не грозит.

6. **Способствует похудению.** Ходьба менее травматичное занятие, чем, например, бег. Да и снаряжения она особого не требует. Вроде незначительное количество калорий сжигается. Но медики утверждают, что час прогулки способен сократить риск появления лишнего веса на 50%. И увеличит вашу жизнь минимум на два года.

7. **Ходьба подходит как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ у людей старше 50 лет и с низким уровнем здоровья.** Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей, органов брюшной полости, таза.

8. **Ходьба оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварительных желез, печени, желудочно-кишечного тракта.** При этом играет роль и происходящий при ходьбе естественный массаж стоп. Как и другие циклические упражнения, ходьба вызывает благоприятную перестройку нервных процессов,

улучшает деятельность анализаторов, эмоциональное состояние, нормализует сон.

Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что благотворно сказывается на повышении его сопротивляемости и росте адаптационных возможностей. У людей с избыточной массой тела ходьба в сочетании с низкокалорийной диетой является эффективным средством ее снижения.

Как показывает практика физкультурно-оздоровительных занятий, ходьба и бег эффективны в борьбе с курением. Среди занимающихся этими видами число людей, бросивших курить, значительно выше в сравнении со среднестатистическими данными. Отказ от вредной привычки у них связан со снижением потребности в курении.

Как ходить, чтобы не навредить организму. Ходите правильно!

Всемирная организация здравоохранения рекомендует 150 минут физической активности низкой интенсивности в неделю.

Такой эффективный метод тренировок, как ходьба, доступен каждому. Ходьба не имеет противопоказаний.

На нагрузку во время ходьбы влияют ее темп и продолжительность. Ходьба будет считаться нагрузочной, если увеличить ее темп и выбрать неровный рельеф местности – таким образом, будет создан тренировочный эффект.

Движения при ходьбе способствуют улучшению движения крови в мышцах конечностей, области малого таза и брюшной полости, также они увеличивают снабжение кровью легких, головного мозга и миокарда. Если двигаться быстро или идти по песчаной, гравийной или любой другой неровной дороге, затраты энергии увеличатся от трех до 12 раз.

Ходить полезно вне зависимости от погодных условий и в разное время суток, однако делать это надо либо за 1,5–2 часа до еды, либо спустя такое же время после приема пищи. Тем, у кого наблюдается избыток массы тела, рекомендуется совершать прогулки на голодный желудок. Можно ходить и после еды, но при этом начинать надо с медленного шага, через час перейти на быстрый темп, сохраняя его в течение 30–60 минут.

Необходимо помнить, что эффект будет наблюдаться только от быстрой ходьбы. Ходьба в медленном темпе практически не приносит пользы, поскольку нет нагрузки на организм, при таком темпе работа сердечно-сосудистой системы, обменные и другие процессы, происходящие в организме, идут практически так же, как и в состоянии покоя.

При медленной ходьбе человек устает больше, чем при быстрой. Поэтому полезнее пройти меньшее расстояние в быстром темпе и сделать перерыв, чем медленно ходить в течение долгого времени. Для

ходьбы лучше выбирать места, расположенные в удалении от транспорта и проезжих частей, с чистым воздухом, на окраинах, за городом.

Существуют индивидуальные рекомендации оздоровительной ходьбы, учитывающие возраст, состояние здоровья, уровень тренировки и физической подготовки.

Медленная ходьба. Скорость 2,5–3 км/ч, что составляет примерно 60–70 шагов в минуту. Показана больным, перенесшем инфаркт миокарда, и тем, кто подвержен приступам стенокардии.

Средняя ходьба. Скорость 3–4 км/ч, что составляет примерно 70–90 шагов в минуту. Будет полезна людям, страдающим заболеваниями сердца и сосудов.

Быстрая ходьба. Скорость 4–5 км/ч, что равно примерно 90–110 шагам в минуту. Полезна всем людям, не имеющим проблем со здоровьем. Способна оказывать тренировочный эффект.

Очень быстрая ходьба. Скорость 5–6 км/ч, что составляет приблизительно 110–130 шагов в минуту. Имеет выраженный тренирующий эффект. Подобный темп ходьбы нетренированному человеку трудно сохранить долго. К скорости ходьбы свыше 130 шагов в минуту организм адаптируется сложно.

Главные принципы оздоровительной ходьбы – систематичность и постепенность. Люди без особых проблем со здоровьем должны делать упор на темп ходьбы, а пожилые и восстанавливающиеся после болезни люди – на ее продолжительность. Следить за реакцией организма на ходьбу можно по частоте сокращений сердца после ходьбы и тому, как быстро эти сокращения восстанавливаются до привычного уровня.

Для ходьбы необходимо использовать только удобную обувь: это могут быть кеды, кроссовки, полукеды, а также разношенные ботинки, закрытые разношенные туфли на низком или небольшом (3–4 сантиметра) каблучке. Обязательно надо надеть носки, обычные или шерстяные (но не синтетику). Спортивная обувь должна быть со стелькой или, по назначению ортопеда, с супинатором. Комфортная, правильно сидящая прогулочная обувь поможет избежать травм ног и позволит ходить в течение длительного времени, не чувствуя при этом усталости. Для прогулок в жаркую погоду надо надевать головной убор.

Сделайте ходьбу важной привычкой для сохранения здоровья!

Пусть физическая активность и ходьба станут неотъемлемой частью вашей повседневной жизни.

10 октября – Всемирный день психического здоровья

Всемирный день психического здоровья был установлен в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и отмечается ежегодно с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия каждого человека и эффективного функционирования всего сообщества.

Психически здоровый человек – тот, кто испытывает состояние душевного равновесия, психологического комфорта, социально адаптирован и не имеет нарушений отдельных психологических функций (восприятия, мышления, памяти, внимания, эмоций).

Признаками хорошего психического здоровья являются следующие качества:

- Способность человека любить и ценить самого себя, поддерживать достаточный уровень самоуважения и уверенности в себе;
- Реальное, близкое к действительности представление о своих жизненных возможностях, сильных и слабых сторонах, готовность принимать свои недостатки и посмеяться над собой, способность самокритики и самоиронии;
- Наличие продолжительных личных отношений с другими людьми, доставляющих человеку радость и удовлетворение, способность любить других;
- Наличие чувства ответственности перед окружающими;
- Пластичность, способность справляться с требованиями повседневной жизни и приспосабливаться к ним, осознанно изменять себя и свое окружение;
- Умение ставить реальные цели и добиваться их исполнения;
- Способность получать удовольствие от обычных вещей и от повседневной жизни, жить не для светлого и отдаленного будущего, а «здесь» и «сейчас»;
- Способность произвольно строить и планировать свою жизнь, управлять ею по своему желанию и не испытывать необоснованного страха перед будущим, вера в себя, ощущение себя хозяином своей жизни.

В мире почти 1 миллиард человек страдают психическими расстройствами, ежегодно 3 миллиона человек умирают в результате злоупотребления алкоголем, и каждые 40 секунд один человек кончает жизнь самоубийством.

Очень высоки показатели распространённости нарушений психического здоровья в Европейском регионе. По данным ВОЗ, из 870 млн. человек, проживающих в Европейском регионе, около 100 млн. испытывают состояние тревоги и депрессии; свыше 21 млн. страдают от расстройств, связанных с употреблением алкоголя; свыше 7 млн. – болезнью Альцгеймера и другими видами деменции; около 4 млн. – шизофренией; 4 млн. – биполярными аффективными расстройствами и 4 млн. – паническими расстройствами.

Наиболее распространённым заболеванием современных реалий является депрессия. В настоящее время в мире страдают около 260 миллионов человек. Снижение производительности труда, связанное с депрессией и тревожными расстройствами, согласно оценкам ВОЗ, ежегодно обходится глобальной экономике в один триллион долларов.

Причинами депрессии могут стать события, угрожающие привычной нормальной жизни, сильные стрессы, нервно-психическое перенапряжение, физическое и психологическое насилие над личностью, утраты (работы, здоровья, родных), а также индивидуальная предрасположенность. Невозможность удовлетворения базовых физиологических потребностей или потеря эмоциональной близости с любимым человеком также являются важными факторами, вызывающими депрессивные состояния. Главная угроза депрессии заключается в том, что если ее не лечить, то итогом может стать суицид, как крайняя мера избавления человека от страданий, когда он не видит выхода из сложившейся ситуации. Депрессия затрагивает все аспекты человеческого существования – тело, психику, личность.

К основным проявлениям депрессии относятся:

- Снижение настроения в течение двух и более недель. Настроение может быть подавленным, угнетённым, тоскливым, сопровождаться тревогой, беспокойством, раздражительностью, апатией, плаксивостью.

- Утрата прежних интересов и способности получать удовольствие.

- Снижение психической и физической активности. Может наблюдаться утрата энергии, бодрости, привычного тонуса (все кажется трудным, требует дополнительных усилий, наступает лень, снижается работоспособность, общительность).

Дополнительными симптомами являются:

- снижение способности к сосредоточению внимания, рассеянность;

- снижение самооценки и уверенности в себе;
- наличие идей виновности и уничижения;
- мрачное и пессимистическое видение будущего;
- мысли о ценности жизни и самоубийстве;
- нарушения сна (плохое засыпание, бессонница среди ночи, раннее пробуждение);

- снижение (повышение) аппетита, потеря (прибавление) веса.

Одно из наиболее трагических последствий психических расстройств – самоубийства. Девять из десяти стран мира с наиболее высокими показателями самоубийств расположены в Европейском регионе. Согласно последним данным, ежегодно добровольно уходят из жизни около 150 тыс. человек, 80% из них – мужчины. Самоубийства – ведущая и скрытая причина смерти среди молодых людей, она занимает второе место в возрастной группе 15-35 лет (после дорожно-транспортных происшествий).

В подростковом возрасте и в ранние годы зрелости происходит много жизненных перемен, таких как: смена образовательного учреждения, расставание с родным домом, поступление в университет, устройство на новую работу. Для многих — это не только интересное время, но и время стрессов и тревог. В некоторых случаях такие переживания, не распознанные и оставленные без внимания, могут приводить к развитию психических заболеваний. Компьютерные технологии (несмотря на многие очевидные преимущества), могут создавать дополнительную нагрузку для психического здоровья в связи с возрастающим использованием виртуальных сетей в любое время дня и ночи. К тому же, многие подростки живут в условиях гуманитарных чрезвычайных ситуаций: конфликтов, стихийных бедствий и эпидемий. Молодые люди, пребывающие в таких условиях, особенно подвержены психическим расстройствам и заболеваниям.

Половина всех психических заболеваний начинается в возрасте до 14 лет, но во многих случаях заболевания не выявляются и не лечатся. Депрессия является третьей по значимости причиной болезней среди подростков. Употребление алкоголя и запрещенных наркотических средств подростками представляет большую проблему во многих странах и может способствовать рискованным формам поведения, например, небезопасный секс или опасное вождение. Расстройства пищевого поведения также вызывают беспокойство.

Сейчас все шире признается необходимость оказывать содействие молодым людям в формировании психической устойчивости с самого раннего возраста, с тем, чтобы они умели преодолевать современные жизненные трудности.

Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

Физические нагрузки. Спорт и физический труд – это прекрасный способ предупредить депрессию, ведь за счет них высвобождается излишняя энергия. Любой может подобрать занятие по душе и в соответствии со своими возможностями: бокс, плавание, танцы, альпинизм, скалолазание, футбол и т.д. Кстати, женщинам рекомендуются именно танцы – они укрепляют тело, развивают

пластичность, раскрывают женственность и сексуальность, а это служит дополнительным фактором, снижающим воздействие стресса, плюс повышает самооценку и уверенность в себе.

Хобби, увлечение по вкусу. Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».

• **Общение с интересными и позитивными людьми. Расширение контактов, поддержание уже имеющихся связей.** Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других. Обратите внимание, на то, что общение с людьми должно быть интересным, обогащать Вашу натуру, Ваш внутренний мир, оно должно быть проникнуто теплотой, искренностью. В противном случае получите обратный эффект.

Умение и возможность выговориться. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

Жить «настоящим временем». Не стоит жить прошлым - его не вернуть. Не нужно жить и будущим - его еще нет, и никто не знает, каким оно будет... Настоящее, этот миг - вот то, чем стоит наслаждаться в полной мере.

Расширение кругозора. «Учиться, учиться и еще раз учиться» - мудрые слова послужат превосходным стимулом к сохранению психического здоровья. Вы можете заняться спортом, живописью, изучением иностранных языков, отправиться в путешествие или стать дизайнером. Ничто не мешает открывать в себе новые грани и развиваться. Таким образом, Вы будете уверены в себе.

Оказание помощи. Милосердие делает человека человеком. Дарите друзьям, родным и близким, даже незнакомым людям доброту, советы, реальную помощь. Вы получите в ответ благодарность, не сомневайтесь

Сохраняйте психическое здоровье – это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать, а также приносить весомый вклад в жизнь общества.

12 октября — Всемирный день артрита

12 октября во многих странах отмечается Всемирный день борьбы с артритом, который проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1996 года.

Артрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности. Причины появления болезни различны – нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении или при генетической предрасположенности. Кроме того, развитие артрита провоцируют вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение. В ряде случаев факторы возникновения и механизмы развития болезни выяснены не до конца.

Воспалительный процесс вызывает нарушение структуры и функции суставов, что ведет к возникновению боли, тугоподвижности, отечности, что в конечном итоге влечет за собой необратимую деструкцию и инвалидизацию пациента. Вообще, артритом называют большую группу болезней суставов, которая включает более 100 диагнозов, самые распространенные из них – артроз и ревматоидный артрит.

Самое опасное, что в группу риска развития данного заболевания может попасть любой человек – от младенца до старика. Но наиболее часто тяжелые ревматические заболевания суставов, связанные с быстрым развитием артрита, поражают работоспособных жителей планеты – в возрасте от 30 до 50 лет. Кстати, женщины страдают этим заболеванием в 5 раз чаще мужчин. Причем не всегда болезни суставов можно распознать сразу из-за их «скрытости» и «маскировки», а в последующем они нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации.

На сегодняшний день заболевания суставов стали буквально глобальной проблемой. По данным ВОЗ, каждый десятый житель планеты страдает артритом. И за последнее десятилетие тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани, в том числе и артритом, не снижается, и ревматологические заболевания занимают высокие позиции в рейтинге причин заболеваемости и инвалидности.

Однозначная и точная причина артрита на данный момент не определена, но врачи выделили некоторые факторы, которые способны спровоцировать развитие артрита:

- инфекции, вызываемые бактериями, грибами, вирусами;
- аллергии;
- нарушение обмена веществ;
- травма;
- недостаток витаминов (авитаминоз);
- недостаточное поступление в организм питательных веществ
- заболевания нервной системы;
- нарушения в работе иммунной системы;
- чрезмерная нагрузка на суставы;
- неправильное питание, в т.ч. употребление алкогольных напитков;
- избыточный вес;
- нарушения в работе эндокринной железы;
- генетическая предрасположенность;
- укусы насекомых, например осы, пчелы и др;
- переохлаждение организма (гипотермия);
- некоторые болезни: туберкулез, подагра, дизентерия, гонорея.

Ведущий симптом болезни артрит – это боли в одном или нескольких суставах. Сначала они слабые и практически никак не сказываются на обычной жизни человека. Со временем болевой синдром нарастает: боли приобретают волнообразный характер, усиливаясь при движении, в ночное время и ближе к утру. Интенсивность болей варьирует от слабой до очень сильной, резко затрудняющей любое движение.

Вторичные симптомы: утренняя скованность, опухание, покраснение кожи, повышение местной температуры в зоне воспаления, ухудшение двигательной активности больного, ограничение его подвижности, формирование стойких деформаций суставов.

Важно помнить, что первые признаки артрита проявляются болями. На начальных стадиях они выражены слабо, в острый период особо выражены, а при хроническом артрите могут меняться (слабовыраженные на сильновыраженные, и наоборот).

И хотя причины развития артритов разнообразны, врачи едины во мнении, что лучшее средство от артрита – это профилактика. Снизить риск развития данных болезней можно, следуя нескольким простым советам: чаще бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, не пренебрегать физическими упражнениями и правильным питанием. И всё это – не зависимо от возраста и рода занятий человека. Ведь давно не секрет, что от общего физического состояния и душевного равновесия зависит способность организма сопротивляться болезням.

Поэтому важно помнить, что только ранняя диагностика и своевременное лечение смогут предотвратить тяжелые последствия для больного артритом. По мнению врачей, при ранней диагностике и индивидуально подобранном лечении артрит возможно излечить. Поэтому диагностика артрита – очень важный шаг к выздоровлению, а современные методы терапии позволяют существенно улучшить качество жизни пациентов.

О профилактике суставов необходимо заботиться людям, которые находятся в группе риска по своей профессиональной деятельности. А также пациентам:

- с наследственностью к артриту;
- перенесшим вирусные заболевания;

Снизить риск развития патологии можно, если придерживаться нескольких правил. Лечащий врач обязан рассказать о профилактических мерах, особенно лицам, достигшим преклонного возраста. Профилактика артрита суставов предусматривает:

- контролирование веса;
- избегание травм во время ходьбы, занятий спортом;
- защита суставов от чрезмерной нагрузки.

Если почувствовали возвращение боли, заметили покраснение и отек, обратитесь к врачу. Своевременное обращение за медицинской помощью предотвратит сильное разрушение суставов.

16 октября — Международный день здорового питания

В современном мире, где у нас есть доступ к разнообразной пище, кажется, что удовлетворить наш голод проще простого. Однако, не вся еда одинаково полезна для нашего здоровья, и это подтверждается многочисленными исследованиями, которые указывают на связь между нашим рационом питания и различными заболеваниями.

Международный день здорового питания ещё раз напоминает нам о проблемах, связанных с неправильным питанием и его последствиями.

Во-первых, здоровый рацион предлагает организму все необходимые питательные вещества, чтобы он мог функционировать должным образом. Важно заметить, что такое питание не означает отказ от определенных продуктов или строгих диет. Оно скорее о сбалансированном подходе, который включает в себя широкий спектр продуктов и учитывает индивидуальные потребности каждого человека.

Во-вторых, здоровое питание способствует поддержанию нормального веса и предотвращению ожирения. Переизбыток калорий и потребление высококалорийных, но пустых по питательности продуктов, таких как быстрая пища и сладости, могут привести к лишнему весу, что повышает риск различных заболеваний.

Третий аспект здорового питания – это укрепление иммунной системы. Правильное питание обогащает организм антиоксидантами и другими веществами, которые помогают бороться с различными инфекциями.

Каждый человек должен задуматься о своем здоровье, ежедневном рационе и делать осознанный выбор. Ведь питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни: от него зависит нормальная жизнедеятельность практически всех органов и систем в организме человека. Научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире. Кроме того, последние исследования свидетельствуют о том, что люди с избыточной массой тела подвержены тяжелому течению новой коронавирусной инфекции.

Питание является одним из важнейших факторов здоровья человека, обеспечивая:

- адекватный рост и развитие в детском возрасте,
- высокую работоспособность взрослого населения,
- активное долголетие пожилых и старых людей.

Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм и которые регулируют обменные процессы, рост, восстановление жизнедеятельности.

Самый драгоценный дар, получаемый человеком от природы и родителей — здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому человеку всё здорово!». Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в то время, когда в организме случается сбой и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья. Вместо того чтобы мечтать о «живой воде», лучше **с раннего возраста учиться жить так, чтобы оставаться здоровым и в гармонии с окружающим миром.**

Сущность нового отношения к здоровью состоит в том, чтобы уметь применить на практике получаемые знания и умения.

Поистине человек есть то, что он ест.

Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать извне. Существует сложная взаимосвязь и взаимозависимость между веществами, поступающими в организм с пищей. Например, для строительства костей и поддержания их жизнедеятельности необходим *кальций*. В свою очередь, кальций может усваиваться в организме только *при наличии витамина D*. Чтобы кальций выполнял свою функцию, *требуется фосфор и магний*, они действуют только в присутствии *меди и цинка*.

Потребности человека в питательных веществах нередко определяются его наследственными особенностями, поэтому **набор пищевого рациона одного человека может не подходить другому**. Например, страдающим от высокого артериального давления (часто передающегося по наследству) следует сокращать до минимума потребление соли, а для тех, у кого давление нормальное и пониженное, соленая пища менее вредна.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) на 10%, сахара — на 30-35%; недоедает мяса — на 25%, молока — на 30%, овощей и фруктов — на 45-50%.

Не лучшим образом питаются и белорусы. По данным исследований ученых, в нашем рационе недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), зато переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы. Многие злоупотребляют поваренной солью: при норме 5 г в день у женщин этот уровень превышен почти в 2 раза, а у мужчин еще больше.

Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. Избыточная масса тела наблюдается у

47,6 % мужчин и 35,6 % женщин, ожирение – у 19 % и 27,6 % мужчин и женщин соответственно.

Основные принципы правильного питания:

- Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным: в рационе должны быть представлены продукты всех групп пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и минералы) в пропорциях, соответствующих возрасту и степени физической активности.

- Умеренность в потреблении: необходимо употреблять пищу в умеренных количествах, чтобы избежать избытка или недостатка питательных веществ.

- Питайтесь регулярно (интервал 3,5-4 часа) и своевременно: рекомендуется потреблять пищу не менее трех раз в день — завтрак, обед и ужин (не позднее чем за 2 часа до сна).

- Избегайте пропуска завтрака и других приемов пищи.

- Пейте достаточное количество воды для увлажнения тела и поддержания здоровья (30 мл воды на 1 кг массы тела).

- Избегайте избытка соли (не более 5 г в сутки – 1 чайная ложка), сахара, жиров и химических добавок в пище.

- Ограничивайте потребление добавленного сахара и продуктов с высоким содержанием сахара, таких как газированные напитки и сладости.

- Уменьшайте потребление насыщенных жиров, которые могут увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

- Увеличивайте потребление рыбы, богатой Омега-3 жирными кислотами.

- Питайтесь свежими продуктами, предпочтительно сезонными.

- Употребляйте не менее 400-500 г фруктов и овощей ежедневно.

- Отдавайте предпочтение свежеприготовленной пище – готовые блюда, простоявшие в холодильнике несколько дней, теряют полезные вещества.

- Не забывайте ежедневно употреблять молоко и кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, и т.д.) – это хороший источник легкоусвояемых соединений кальция, фосфора, витаминов А, В2, D.

- Изучайте этикетки на упаковках продуктов, чтобы узнать об их составе и калорийности.

- Избегайте употребления алкоголя.

- Готовьте пищу здоровым способом, например, варите, запекайте или тушите на пару.

- Старайтесь не совмещать потребление пищи с другими занятиями, чтобы сосредоточиться на процессе потребления пищи; пережевывайте пищу медленно и тщательно: это способствует лучшему насыщению и усвоению еды.

Важно иметь в виду, что нет хороших и плохих продуктов. Все они в различной степени обладают питательной ценностью. Нет и идеальной пищи.

Важно не то, что мы едим, а сколько, когда и как сочетаем продукты.

Правильное питание позволяет организму максимально реализовать свой наследственный потенциал. Известно, что потребляемая пища должна покрывать расход энергии, т.е. способствовать поддержанию энергетического баланса.

Таким образом, правила долгой жизни гласят:

- Воздерживаться от любой ненатуральной пищи и возбуждающих напитков и сократить их приём, если болен телом или душой.
- Есть в 2 раза меньше, чем можете, или примерно в 1,5 раза меньше, чем хочется.
- Чеснок, зеленый чай, морская капуста, отруби пшеницы, красные сорта винограда являются поставщиками веществ, необходимых для жителей города.

Здоровая и полезная пища вполне доступна. Осталось совсем немного: научиться питаться правильно, с пользой для здоровья.

Правильно питаюсь сегодня – Вы заботитесь о своем здоровье на многие годы!

29 октября - Всемирный день борьбы с инсультом

Всемирный день борьбы с инсультом по инициативе Всемирной организации по борьбе с инсультом для повышения осведомленности об этом заболевании. Всемирная организация по борьбе с инсультом, созданная в 2006 году, насчитывает более трех тысяч индивидуальных членов и более 90 организаций из разных стран мира.

Термин «инсульт» имеет латинское происхождение и переводится как «скачу». Отсюда и идет его связь именно с мозговым ударом. Первые сведения об этом заболевании относятся к IV веку до н.э. и описываются Гиппократом, как недуг, возникающий во время потери сознания. Позже упоминания об инсульте встречаются в учениях древнеримского медика и философа Галена. В начале XVII века английский врач и естествоиспытатель Уильям Гарвей определил, что сердце, как насос, обеспечивает процесс циркуляции крови по организму человека. Знания в этой области заложили основу в изучение причин возникновения симптомов инсульта.

Большой вклад в учение внес немецкий ученый Рудольф Вихров, который в 1891 году ввел понятие тромбоза артерий в следствии накопления жиров на стенках сосудов. Именно эти знания до сих пор являются ключевыми в диагностировании и лечении инсульта.

По статистике, 31% людей, перенёсших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20% не могут самостоятельно ходить, и лишь 8% могут вернуться к прежней жизни.

Инсульт это острое нарушение мозгового кровообращения главным образом при гипертонической болезни, атеросклерозе (сужение артерий из-за отложения в их стенках воскоподобного вещества – холестерина), воспалительных заболеваниях и аномалиях мозговых сосудов.

К разновидностям инсульта относят ишемический инсульт и геморрагический инсульт.

Ишемические инсульты возникают в результате закупорки кровеносного сосуда, снабжающего кровью головной мозг. Нарушение кровотока в кровеносном сосуде может вызвать образование тромба.

При геморрагическом инсульте ослабленный кровеносный сосуд разрывается и кровоточит в головном мозге. Кровь накапливается и оказывает давление на окружающую ткань.

Инсульт может вызвать необратимые повреждения, включая частичный паралич и нарушение речи, понимания и памяти.

Воздействие инсульта может быть краткосрочным и долгосрочным, в зависимости от того, какая часть мозга поражена. Люди, пережившие инсульт, могут иметь различные формы инвалидности, включая трудности с движением и речью.

Основные признаки приближающегося инсульта:

- нарушение или спутанность сознания, когда человек не понимает где находится, потеря сознания даже на несколько мгновений
- нарушение координации, слабость в конечностях (только слева или справа)
- головокружения, которые начинаются в состоянии покоя, а при движении усиливаются;
- головная боль без четкой локализации, которая может сопровождаться тошнотой и рвотой;
- несвязная, невнятная речь
- нарушение чувствительности на лице, конечностях
- зрительные расстройства (нечеткость изображения, двоение в глазах, сужение зрительных полей)
- проблемы с памятью в отношении информации, относящейся к настоящему времени;

Если возникли симптомы характерные для инсульта, необходимо провести несколько простых тестов. Это займет всего пару минут, а результаты с большой долей вероятности позволят поставить правильный первичный диагноз.

Четыре совета, как распознать инсульт:

- Пускай человек улыбнется. При поражении мозга одна половина лица останется бездвижной.
- Пускай человек поднимет руки вперед. В случае инсульта поднимется только одна рука, а во второй будет очевидна мышечная слабость.
- Пускай человек произнесет простую фразу. Сложности с артикуляцией указывают на нарушение мозгового кровообращения.
- Пускай человек высунет язык. При патологии его кончик будет отклоняться в сторону – по направлению к очагу поражения тканей в мозге.

При малейшем подозрении на инсульт важно как можно быстрее вызвать скорую помощь. Первые 4,5 часа являются критическими. В этот период изменения в головном мозге обратимы, поэтому нужно как можно быстрее оказать больному квалифицированную медицинскую помощь.

До момента приезда бригады необходимо:

- уложить больного на ровную поверхность, приподнять голову, повернуть ее набок;
- обеспечить свободное поступление кислорода;
- измерить давление. При повышенном давлении положить под ноги выше пяток грелку или бутылку с горячей водой.

Наблюдение, своевременное обнаружение болезни и оперативная помощь специалиста в разы увеличивает шансы человека на

выздоровление, а профилактика значительно снижает вероятность попадания в группу высокого риска. Современные эффективные методики реабилитации пациентов, перенесших инсульт, помогают справиться с последствиями болезни с наименьшими потерями – вплоть до полного восстановления.

С возрастом увеличивается риск развития инсульта. Существует множество других факторов риска, в том числе употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание, злоупотребление алкоголем, гипертония, ожирение, генетическая предрасположенность, психологические факторы и др.

По данным Всемирной организации по борьбе с инсультом, ежегодно в мире более 13 миллионов человек переносят инсульт, около 5,5 миллиона человек умирают от этой болезни. По данным ученых, исследующих глобальное бремя болезней (ГББ), в 1990-2020 годах заболеваемость, распространенность и смертность от инсульта значительно выросли. Ученые оценивали статистику по пациентам разного пола и возраста, с различным уровнем дохода. В 1990-2020 годах абсолютное количество инсультов увеличилось на 70%, распространенность инсультов – на 85%, смертность от инсульта – на 43%. Среди людей моложе 70 лет показатели распространенности увеличились на 22%, а показатели заболеваемости – на 15%.

По информации Всемирной организации здравоохранения, в мире инсульт является второй по значимости причиной смерти и третьей по инвалидности. Около 70% инсультов происходит в странах с низким и средним уровнем дохода, где в среднем инсульт возникает у людей на 15 лет раньше, чем в странах с высоким уровнем дохода страны. До 84% пациентов с инсультом в странах с низким и средним уровнем доходов умирают в течение трех лет после постановки диагноза по сравнению с 16% в странах с высоким уровнем доходов.

По данным Всемирной организации по борьбе с инсультом, в последнее время растет количество доказательств того, что COVID увеличивает риск инсульта. Это касается и молодых людей, и людей, у которых нет других факторов риска инсульта.

Группа ученых из Кембриджского университета выяснила, что как минимум каждый сотый пациент, госпитализированный с COVID-19, может пережить впоследствии инсульт. Медики подчеркивают, что профилактика заболевания значительно снижает вероятность попадания пациента в группу высокого риска.

Эти несколько шагов помогут предотвратить инсульт:

- Следите за своим артериальным давлением.
- Контролируйте уровень холестерина, сахара в крови.
- Будьте активными - 150 минут физической активности в неделю.

- Следите за питанием (сокращение потребления жирной, соленой и сладкой пищи в пользу овощей и фруктов).
- Похудейте, если это необходимо.
- Откажитесь от алкоголя, не курите.
- Принимайте назначенные лекарства.

Ежегодно в Беларуси более 32 тысяч человек страдает от этого заболевания, 30% из них – молодежь.

Помните! Время, за которое можно успеть восстановить кровоток в артерии после ишемического инсульта и остановить гибель клеток головного мозга – «терапевтическое окно» – 4 часа. Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью, тем более эффективным будет лечение.

Инсульт может случиться с каждым из нас. Если вы видите, что с человеком случилась беда – не проходите мимо. В ваших руках спасти жизнь человека!

Предупреждение мошенничеств, в т.ч. совершаемых с использованием компьютерной техники

Сегодня в повседневной жизни используется множество разнообразных высокотехнологичных устройств – пластиковых карт, мобильных телефонов и компьютеров. Постоянно появляются новые модели, программы и сервисы. Все это делает нашу жизнь удобнее, но требует определённых навыков и знаний.

Одновременно с развитием таких устройств появляются виды мошенничества, позволяющие обмануть и присвоить денежные средства граждан. Чтобы не поддаваться на уловки злоумышленников, достаточно знать, как они действуют, и соблюдать правила пользования мобильными телефонами, пластиковыми картами и компьютерами.

Первый из видов – это телефонное мошенничество.

Телефонное мошенничество известно давно – оно возникло вскоре после массового распространения домашних телефонов.

В настоящее время, когда широко используются мобильные телефоны и личный номер может быть у всех, от десятилетнего ребёнка до восьмидесятилетнего пенсионера, случаи телефонного мошенничества растут с каждым годом.

Чаще всего в сети телефонных мошенников попадают пожилые или доверчивые люди. При этом каждый человек может стать жертвой мошенничества, если не будет следовать простым правилам безопасности.

К основным схемам телефонного мошенничества относятся:

SMS-просьба о помощи

SMS-сообщения позволяют упростить схему обмана по телефону. Такому варианту мошенничества особенно трудно противостоять пожилым или слишком юным владельцам телефонов. Дополнительную опасность представляют упростившиеся схемы перевода денег на счет.

Как это организовано: к примеру, абонент получает на мобильный телефон сообщение: «У меня проблемы, кинь 100 рублей на этот номер. Мне не звони, перезвоню сам». Нередко добавляется обращение «мама», «друг» или другие.

Пожилым людям, детям и подросткам следует объяснить, что на SMS с незнакомых номеров реагировать нельзя, это могут быть мошенники.

Вторая схема – телефонный номер-грабитель

Развитие технологий и сервисов мобильной связи упрощает схемы мошенничества.

Например, вам приходит SMS с просьбой перезвонить на указанный номер мобильного телефона. Просьба может быть обоснована любой причиной - помощь другу, изменение тарифов связи,

проблемы со связью или с Вашей банковской картой и так далее. После того как Вы перезваниваете, Вас долго держат на линии. Когда это надоедает, Вы отключаетесь - и оказывается, что с Вашего счёта списаны крупные суммы.

На самом деле происходит следующее: существуют сервисы с платным звонком. Чаще всего это развлекательные сервисы, в которых услуги оказываются по телефону, и дополнительно взимается плата за сам звонок. Реклама таких сервисов всегда информирует о том, что звонок платный.

Мошенники регистрируют такой сервис и распространяют номер без предупреждения о снятии платы за звонок.

Встречается и такой вид, как **телефонные вирусы**.

Очень часто используется форма мошенничества с использованием телефонных вирусов. На телефон абонента приходит сообщение следующего вида: *«Вам пришло MMS-сообщение. Для получения пройдите по ссылке...»*. При переходе по указанному адресу на телефон скачивается вирус и происходит списание денежных средств с вашего счета.

Другой вид мошенничества выглядит так. При заказе какой-либо услуги через якобы мобильного оператора или при скачивании мобильного контента абоненту приходит предупреждение вида: *«Вы собираетесь отправить сообщение на короткий номер ..., для подтверждения операции, отправьте сообщение с цифрой 1, для отмены с цифрой 0»*. При отправке подтверждения, со счета абонента списываются денежные средства.

Мошенники используют специальные программы, которые позволяют автоматически генерировать тысячи таких сообщений. Сразу после перевода денег на фальшивый счёт они снимаются с телефона.

Не следует звонить по номеру, с которого отправлен SMS - вполне возможно, что в этом случае с Вашего телефона будет автоматически снята крупная сумма.

Достаточно распространены в последнее время случаи мошенничества с использованием банковских карт.

Банковская карта - это инструмент для совершения платежей и доступа к наличным средствам на счёте, не требующий для этого присутствия в банке. Но простота использования банковских карт оставляет множество лазеек для мошенников.

Рекомендуем всем владельцам пластиковых карт следовать правилам безопасности:

никогда и никому не сообщайте ПИН-код Вашей карты. Лучше всего его запомнить. Относитесь к ПИН-коду как к ключу от сейфа с вашими средствами. Нельзя хранить ПИН-код рядом с картой и тем

более записывать ПИН-код на неё - в этом случае Вы даже не успеете обезопасить свой счёт, заблокировав карту после кражи или утери.

Не позволяйте никому использовать Вашу пластиковую карту - это всё равно, что отдать свой кошелёк, не пересчитывая сумму в нём.

Если Вам позвонили из какой-либо организации, или Вы получили письмо по электронной почте (в том числе из банка) с просьбой сообщить реквизиты карты и ПИН-код под различными предложениями, не спешите её выполнять. Позвоните в указанную организацию и сообщите о данном факте. Не переходите по указанным в письме ссылкам, поскольку они могут вести на сайты-двойники. Помните: хранение реквизитов и ПИН-кода в тайне - это Ваша ответственность и обязанность.

Если Вы утратили карту, срочно свяжитесь с банком, выдавшим её, сообщите о случившемся и следуйте инструкциям сотрудника банка.

При проведении операций с картой пользуйтесь только теми банкоматами, которые расположены в безопасных местах и оборудованы системой видеонаблюдения и охраной: в государственных учреждениях, банках, крупных торговых центрах и т.д.

Совершая операции с пластиковой картой, следите, чтобы рядом не было посторонних людей. Если это невозможно, снимите деньги с карты позже либо воспользуйтесь другим банкоматом.

В случае некорректной работы банкомата - если он долгое время находится в режиме ожидания или самопроизвольно перезагружается - откажитесь от его использования. Велика вероятность того, что он перепрограммирован злоумышленниками.

Никогда не прибегайте к помощи либо советам третьих лиц при проведении операций с банковской картой в банкоматах. Свяжитесь с Вашим банком - он обязан предоставить консультационные услуги по работе с картой.

В торговых точках, ресторанах и кафе все действия с Вашей пластиковой картой должны происходить в Вашем присутствии. В противном случае мошенники могут получить реквизиты Вашей карты при помощи специальных устройств и использовать их в дальнейшем для изготовления подделки.

Общие рекомендации по обеспечению безопасной работы в интернете:

1. Антивирусные программы

Установите антивирусное программное обеспечение с самыми последними обновлениями антивирусной базы.

Регулярно обновляйте антивирусные программы либо разрешайте автоматическое обновление при запросе программы.

2. Обновления

Отслеживайте появление новых версий операционных систем и своевременно устанавливайте обновления к ним, устраняющие обнаруженные ошибки.

Регулярно обновляйте пользовательское программное обеспечение для работы в сети, такое как интернет-браузер, почтовые программы, устанавливая самые последние обновления.

Помните, что обновления операционных систем разрабатываются с учётом новых вирусов.

3. Настройте свой компьютер против вредоносных программ

Настройте операционную систему на своём компьютере так, чтобы обеспечивались основные правила безопасности при работе в сети.

Не забудьте подкорректировать настройки почты, браузера и клиентов других используемых сервисов, чтобы уменьшить риск воздействия вредоносных программ и подверженности сетевым атакам.

4. Проверяйте новые файлы

Никогда не устанавливайте и не сохраняйте без предварительной проверки антивирусной программой файлы, полученные из ненадежных источников: скачанные с неизвестных web-сайтов, присланные по электронной почте, полученные в телеконференциях. Подозрительные файлы лучше немедленно удалять.

5. Будьте бдительны и осторожны

По возможности, не сохраняйте в системе пароли (для установки соединений с Интернетом, для электронной почты и др.) и периодически меняйте их.

При получении извещений о доставке почтовых сообщений обращайтесь внимание на причину и, в случае автоматического оповещения о возможной отправке вируса, немедленно проверяйте компьютер антивирусной программой.

Помните, если Вы или Ваши близкие стали жертвами мошенников или Вы подозреваете, что в отношении Вас планируются противоправные действия - незамедлительно обратитесь в ближайший отдел милиции.

Ответственность за мошенничество предусмотрена ст. 209 Уголовного кодекса Республики Беларусь.

1. Завладение имуществом либо приобретение права на имущество путем обмана или злоупотребления доверием (мошенничество) - наказываются общественными работами, или штрафом, или исправительными работами на срок до двух лет, или арестом на срок до

шести месяцев, или ограничением свободы на срок до трех лет, или лишением свободы на тот же срок.

2. Мошенничество, совершенное повторно либо группой лиц, - наказывается исправительными работами на срок до двух лет, или ограничением свободы на срок до четырех лет, или лишением свободы на тот же срок.

3. Мошенничество, совершенное в крупном размере, - наказывается лишением свободы на срок от двух до семи лет с конфискацией имущества или без конфискации.

4. Мошенничество, совершенное организованной группой либо в особо крупном размере, -

наказывается лишением свободы на срок от трех до десяти лет с конфискацией имущества.

УОПП МОБ УВД Гродненского облисполкома

Информационный час «Наркотик и организм человека»

Наркомания, к сожалению, стала реальностью – молодежь употребляют наркотики, иногда даже в стенах школы. Закрывать глаза на это уже нельзя. При этом надо помнить, что наркомания – это заболевание, которое на сегодняшний день не лечится. Какие бы хитроумные методы не предлагала современная медицина, процент вылеченных составляет не более 2-3%. Что же можно сделать? Ответ только один – всё возможное, чтобы не заболеть. В медицине это называется профилактикой заболевания.

Реальная защита молодежи от наркотиков только одна – конкретные научные знания, основанные на данных современной биологии и медицины.

С точки зрения учёных, изучающих свойства наркотиков, это вещество, а точнее, молекулы этих веществ обладают рядом интереснейших свойств. Более того, именно исследования свойств наркотиков привели учёных к целому ряду открытий в области строения нервной системы человека. В наше с вами время в нервной системе человека были открыты новые, ранее неизвестные науке структуры:

- новый вид нейронов – опиатные нейроны,
- новый класс нейромедиаторов – опиаты и эндорфины,
- новый вид рецепторов – опиатные рецепторы.

А началось всё с изучения обезболивающего действия наркотиков. Одно из важных свойств наркотика – мощный обезболивающий эффект. Все наркотики, в той или иной степени, блокаторы боли. Более того, самые сильные боли, сопровождающие последние стадии рака, снимаются только препаратами наркотического ряда, например, сульфатом морфия. Кокаин был первым местным обезболивающим средством. Он стал широко применяться в лицевой хирургии, так как, помимо обезболивающего эффекта, обладает свойством сужать кровеносные сосуды, что уменьшает кровотечение. Применение кокаина произвело революцию в хирургии. В наше время производные от кокаина – прокаин, новокаин, ледокаин – повсеместно используются в стоматологии.

Каким же образом наркотик снимает боль? Изучая этот вопрос учёные пришли к совершенно неожиданным открытиям в строении нервной системы человека.

Боль, а точнее проведение болевых ощущений – это работа специализированных нервных клеток, связанных между собой с помощью подобных синапсов. Для передачи болевой информации через такие синапсы есть свои нейромедиаторы и белки-рецепторы в принимающей импульс мембране (постсинаптической мембране).

Механизм действия наркотиков следующий: молекулы наркотика с током крови разносятся по всему организму. Попадая в область синапса, они связываются с белками-рецепторами постсинаптической мембраны и блокируют их. Эта связь настолько специфическая, что сами эти белки-рецепторы учёные назвали опиатными от слова опиум. Когда наркотик образует связь с опиатным рецептором, нейромедиатор, который обеспечивает проведение боли, не может взаимодействовать с этим рецептором. Боль через такой синапс не пройдёт! Получается, что, чужеродная молекула наркотика, попадая в организм извне, подходит опиатным рецептором как ключ к замку, словно опиатные рецепторы созданы Природой именно для наркотических веществ! Может ли такое быть!? Кандас Пётр и Соломон Снидёр – исследователи Университета Джона Гопкинса в Балтиморе – открыли опиатные рецепторы в нервной системе в 1972 году. У учёных возник вопрос, зачем природа создала опиатные рецепторы? Ведь наркотики могут никогда не попасть в организм человека, а опиатные рецепторы есть у каждого. Единственное объяснение могло быть в том, что в самой нервной системе человека вырабатываются вещества, похожие на наркотические – для них то и существуют опиатные рецепторы. Начинается активный поиск этих веществ. В 1975 году в спинном мозге были найдены нервные клетки, которые вырабатывали вещества, очень похожие на наркотические. Им дали название эндорфины, т.е. внутренние морфины и опиаты (от слов морфий и опиум), а клетки, в которых они синтезировались, назвали опиатными нейронами. Позднее опиатные нейроны были обнаружены и в головном мозге человека: в лимбической системе, в гипоталамусе, в коре и подкорке. Роль этих клеток и их нейромедиаторов (опиатов и эндорфинов) – торможение боли в организме. Вот почему вводимые извне наркотики так хорошо снимают боль – они похожи по строению на «законные» блокаторы боли, т.е. те, что вырабатывает сам организм. Это одно из самых выдающихся открытий неврологии 70-х годов XX века – открытие нейронного действия опиатов.

3. Разрушительное действие наркотика на нервную клетку и другие клетки организма. Что же получается? В нервной системе человека синтезируются вещества, похожие на наркотические. Отсюда вытекает ещё одно свойство наркотиков (внимание, это очень важно!) - их молекулы легко проникают через клеточную мембрану практически в любую клетку организма. Из курса биологии известно, что далеко не все вещества могут проникнуть в клетку, клеточная мембрана полупроницаема, её функция – оберегать живую клетку от чужеродного «гостя». Но наркотик легко проходит через мембрану. Почему? Всё происходит в организме, обеспечивается работой нервной системы. Речь, движения тела, мышление, даже контроль за работой внутренних органов – всё это функции нервной системы, функции работы нервных клеток –

нейронов. Поэтому многие вещества, которые синтезируются в нейронах (нейромедиаторы, нейрогормоны) очень важны для других клеток организма и легко проникают в них. Но в нервных клетках синтезируются и вещества, похожие на наркотические (блокаторы боли – мы говорили о них раньше). Поэтому и молекулы наркотиков-чужаков легко проникают через клеточную мембрану практически любую клетку организма. А проникнув в клетку, они способны встраиваться в процессы биосинтеза, вытесняя «законные» молекулы. Наркотики – сильные, конкурентоспособные молекулы, они занимают чужое место, но работать в цепочке биосинтеза так, как надо, не умеют, да и «не хотят». К чему это приводит? Нарушаются процессы нормального биосинтеза в живой клетке, нарушается нормальная жизнедеятельность клетки. Наркотик «корёжит» структуру клетки... Какие клетки, в первую очередь, подвергаются действию наркотика? Клетки тех органов, которые наиболее полно снабжаются кровью, ведь именно с кровью наркотик разносится по организму. Лучше всего обеспечивается питанием головной мозг человека. Занимая всего 2% от массы тела человека, мозг потребляет свыше 20% кислорода, а когда человек активно мыслит, то 30-40%. Поэтому, именно нервные клетки головного мозга человека, употребляющего наркотики, страдают в первую очередь. Более того, наркотик вызывает гибель нейронов.

Иллюстрация №4. Нейроны наркомана под световым микроскопом. На картинках показаны изменения в нервных клетках под действием наркотика. Это морфологические фотографии, сделанные с помощью светового микроскопа (верхний ряд), и схемы изображений к каждой из них. На фотографиях нейроны окрашены по методу Ниссля, по данной методике тело нервной клетки хорошо прокрашивается. Изображение 1 (на кодплёнке в зелёной рамке) – нормальный нейрон. В цитоплазме нейрона хорошо видны тёмные глыбки так называемого вещества Ниссля – это аналог шероховатой эндоплазматической сети. Здесь протекают интенсивные процессы биосинтеза. Светлый пузырёк в центре клетки – ядро, в нём – тёмно окрашенное ядрышко. Изображение левое – начальная стадия повреждения нейрона. Это явление хроматолиза, когда тело нейрона набухает, ядро смещается к периферии клетки, глыбки вещества Ниссля исчезают, так как процессы биосинтеза нарушаются. Изображение среднее – следующая стадия повреждения клетки. Произошло образование гигантских вакуолей в цитоплазме клетки. В животной клетке, а отличие от растительной, вакуолей, как правило, не бывает. Они возникают только при тяжёлой клеточной патологии. Такая вакуолизация цитоплазмы нейрона – тяжёлое повреждение нейрона, приводящее к его гибели. Справа – погибший нейрон. От нервной клетки осталось только серое пятно – клеточная тень. На её фоне видны тёмные маленькие округлые клеточки – это

глиальные клетки (спутники нервной системы), которые фагоцитируют, т.е. поедают остатки погибшего нейрона. Иллюстрация №5. Нейроны наркомана под электронным микроскопом. На экране – фотографии двух нейронов под электронным микроскопом. Это значит, что клетка видна с ещё большим увеличением, теперь мы находимся как бы в ней самой. 7. Внутри здоровой клетки (в зелёной рамке) видны клеточные органеллы: цистерны ЭПС (эндоплазматической сети), митохондрии, лизосомы, аппарат Гольджи, содержимое ядра. Именно так клетку изучают в курсе анатомии. Внутри нервной клетки наркомана (на колоплёнке внизу) картина разрушения (деструкции). Какихлибо органелл не видно, есть участки скопления тёмного бесформенного вещества – очаги светлой дегенерации. Эти микрофотографии наглядно показывают, что происходит с нервной клеткой под действием наркотика. Первое, что возникает у человека, принявшего наркотик – это галлюцинации, «глюки» на подростковом жаргоне. Почему это происходит? Задача нервной системы – обеспечить связь организма с окружающей средой, мгновенно заметить любое значимое изменение – всё увидеть, всё услышать и быстро отреагировать. А когда наркотик попадает в нервную клетку, происходит сбой в её работе, теперь человек уже ничего не видит, не слышит, перед глазами всё поплыло, телом не управляет – эффект измененного сознания. Такой человек полностью беззащитен. В естественной среде животное в таком состоянии быстро погибнет – его съедят. Ну, а человек? Человека могут, например, обворовать, или же он «случайно» ступит с края тротуара прямо под колёса автомобиля, который он хорошо видел... Но у наркомана страдают не только нейроны – клетки нервной системы. К наиболее кровоснабжаемым органам относятся также печень, почки, сердце. Практически все наркоманы имеют хронические болезни печени и почек. Врачи-патологоанатомы часто говорят: «Проблема наркомании так просто решается – покажите Вы детям реально, что делают наркотики с телом человека, покажите им фотографии печени, почек, сердца, лёгких наркомана. Иногда вскрываешь череп, а там гной на месте полушарий...». Молекулы наркотиков оказывают разрушающее действие на клеточном уровне на весь организм. Клетка – основа живого, можно сказать – она основа самой жизни человека, эту-то основу и разрушает наркотик! Что же лечит у наркомана, если у него практически повреждены все системы организма? Наркомания – системное заболевание, которое реально не лечится. 4. «Ломка» - что это такое, почему она возникает? Боль – уникальная функция нервной системы. Боль – сигнал опасности, сигнал разрушения. Можно только бесконечно удивляться, как природа создала такую мудрую функцию нервной системы. Без болевой чувствительности жить нельзя. Люди, лишённые болевой чувствительности – полные инвалиды. Самые

простые манипуляции могут привести к травмам. Например, человек, лишённый чувства боли, пытается забить гвоздь – молоток соскальзывает и ударяет по пальцу, но боли нет, человек ударяет вновь и вновь, и в результате – перлом кости. При наличии чувства боли этого не произойдёт. Напротив, при наличии чувства боли палец в огонь не сунешь – больно, руку отдёнешь, палец даже не успеет покраснеть – сигнал боли помогает. Нервная система так устроена, что вредные и опасные для жизни стимулы воспринимаются как болевые, при повреждении внутренних структур организма также возникает боль. Только боль приводит нас, пациентов, к врачу. Если бы не болело, к врачам не обращались. Почему рак считается коварным заболеванием? Да потому, что начальные стадии рака протекают без болевых ощущений, и человек не подозревает о своей болезни. Человек принимает наркотики... Они регулярно поступают в его организм, вызывая в клетках уже известные вам изменения. Но вот деньги кончаются и нет возможности принять наркотик. И тогда у наркомана возникает стадия, которую медики называют абстинентным синдромом, а в быту эта стадия называется ломкой. Ломка от слова «ломать». Без наркотика возникает боль. При ломке у наркомана нет локализации боли, болит всё: мышечные боли, головная боль, желудочные колики, тошнота, суставы выкручивает. Суставная боль такая сильная, что наркоманы говорят «кости ломаются». На самом деле кости, конечно, не ломаются, но боль такая же. Тяжёлое стояние, но что может сделать 8 наркоман, чтобы эту боль снять? Наркотики – блокаторы боли. Введи наркотик, он заблокирует опиатные рецепторы и боли не будет. Что же получается? Наркотик разрушает клеточные структуры, нервная система даёт сигнал опасности, сигнал разрушения – боль, но только наркотик может эту боль снять. «Я, наркотик, тебя разрушаю, вызываю эту страшную боль, но только я, наркотик могу эту боль заблокировать». И «завязка» у наркомана получается на боли. Хотя начало наркотической зависимости протекает без боли и зависимость вначале психическая – стадия опасная и неприятная с проявлениями депрессивных состояний, но это стадия «желаний». Но желания могут меняться: «Ну хочу больше принимать наркотики, не хочу глючиться, хочу нормальной жизни – мне работу интересную предложили, я влюбился», - есть тысяча причин у человека, чтобы разочароваться в наркотиках. А бросить наркотик не получится, без него возникает ломка. Боли при ломке такие, что взрослые парни катаются по полу от боли, пена идёт изо рта, кричат. Сцены ломки, которые стали показывать по телевизору в передачах о наркотиках, вызывают ужас у любого человека. Часто задают вопрос – через какое время у человека, начавшего принимать наркотики, начинаются ломки? Это очень индивидуально – зависит от конкретного наркотика, принимаемого

количества, здоровья самого человека. Можно вызвать абстиненцию и через три-четыре дня. Жестокие примеры из жизни преступного мира, когда человеку, привязав его и кровати, насильно в течение нескольких дней вводят наркотик в больших количествах. За относительно короткий срок этот человек становится полностью – и психически, и физически – зависимым. Чтобы снять тяжёлые состояния ломки, ему необходим наркотик, а наркотик у мафии. Полная власть над личностью за одну дозу наркотика. В среднем у наркомана, который год «сидит на игле», состояние ломки длится в течение месяца. Причем у опийного наркомана при абстиненции примерно на 5-й день возникает так называемый «неукротимый понос», который может длиться до недели и больше. Может быть это слово для подростков звучит и смешно, но когда на фоне тяжелейшей депрессии, страшных болей, тошноты, рвоты, возникает еще и это состояние, с ужасными резами в желудке, и позывы бывают до 15-20 раз в сутки – наркоману не позавидуешь. Такая специфическая реакция объясняется нарушением работы нейронов, которые входят в состав энтеральной (кишечной) системы. Количество нейронов в стенках кишечника, регулирующих автономно его работу, столько же, сколько в спинном мозге человека. И на эти клетки нервной системы наркотик действует быстро и активно. Влияет нарушение работы и других отделов нервной системы: вегетативной и ЦНС. Наркоман при ломке теряет в весе, в среднем 10-12 килограммов.

5. Что такое психическая зависимость, или еще одна функция опиатов и эндорфинов. Эндорфины и опиаты выполняют не только функцию блокаторов боли, эти вещества поддерживают в нас нормальный эмоциональный фон. Когда наркотик поступает в организм в количествах в тысячи раз превышающих естественную секрецию опиатов, нервные клетки резко прекращают выработку «местных» опиатов, собственных. Если же наркотик в организм не поступает, а опиатные нейроны уже не могут синтезировать собственные нейромедиаторы (произошло снижение секреции), наступает стойкое состояние депрессии. Многие подростки, пробовавшие наркотики, на себе ощутили это состояние, но значение слова не знают. Что же это такое – депрессия наркомана? В чем она проявляется? Утром человек просыпается – тяжесть во всем теле, ничего не хочется, сил нет, на сердце глухая, черная тоска, возникают мысли о самоубийстве, слезливость, резкие перепады настроения, любая мелочь может вывести из себя – все это депрессия. Состояние очень неприятное. Депрессию по разным причинам испытали многие люди, это заболевание в клиниках неврозов лечится в течение, примерно 50 дней. Почти два месяца лечения для восстановления естественной секреции опиатов и эндорфинов, которая была снижена в результате стрессовой ситуации, а вовсе не наркотиками.

9 Наркотик действует в тысячу раз

разрушительнее, поэтому депрессии наркоманов несравнимы с теми, что испытывают люди даже в крайне тяжелых жизненных ситуациях. Сами наркоманы говорят, что страшнее ломки «терпеть вечный кумар» - состояние постоянной подавленности и тоски. Именно состояние депрессии и определяет стадию психической зависимости, именно она держит человека «на игле» еще до того, как возникает ломка (до болевой стадии). Без наркотика мир черный! Ввел наркотик – настроение повисилось, улыбаться стал, снова могу с людьми общаться, краски жизни вернулись. Но действие наркотика короткое, а потом снова это состояние безысходности, еще более тяжелое, до новой дозы. Еще дозы, еще – и наступает стадия физической зависимости, ломка, боль. Только не надо думать, что при ломке нет депрессии, есть, и еще какая! 6. Почему школьники должны знать о наркотиках, или СИЛА ЗНАНИЯ. Принять решение – употреблять наркотик или нет – может сам человек. Поэтому подросток должен получить максимально полную информацию о наркотиках и обо всём, что с ними связано, это позволит сделать свой выбор осознанно. Могут ли остановить конкретные ЗНАНИЯ от неправильного шага? Вот пример из реальной жизни: в аптеку влетают два подростка, лет 13-14. Один мальчик тут же садится на пол, в углу, зажав уши ладонями, раскачивается из стороны в сторону и мычит от боли, - у него ломка. А его приятель, скорее, без очереди, покупает одноразовый шприц. Зачем ему нужен шприц – понятно: чтобы снять ломку, нужно ввести наркотик. Но поразительное другое. Ребёнок, уже больной, заброшенный, который явно не ходит в школу, прибегает в аптеку и покупает ОДНОРАЗОВЫЙ ШПРИЦ. Он не хватает первый попавший шприц, чтобы ввести наркотик. Почему? Ответ простой – боится СПИДа. Сейчас знают все – СПИД не лечится, от СПИДа можно умереть. Информация по СПИДу прошла широко, и в голове у наркомана осталась. Вот она – сила знания. Наркоман боится заразиться СПИДом, он покупает одноразовый шприц. Парадокс: смерти от СПИДа боится, а смерти от наркотика – такой болезни, такой страшной, на самом дне общества – нет... Но ведь смерти боятся все! Этот ребёнок ещё не знает, что с ним делает наркотик. Для него наркотик – это «глюки» и какая-то ломка, но ломка снимается наркотиком. Наркотик, вроде как, и спаситель. Отчего ломка, почему возникают боли – этого он не понимает. Не знает, что за этой болью стоят страшные картины структурных разрушений в его организме, не знает, что просто как болеть не будет. Знаний нет – и защиты нет, а значит нет желания сопротивляться. 7. Ещё одна проблема подростковой наркомании – дешёвый, т.е. «грязный» наркотик. Старшее поколение часто ругает подростков: «Что за дети!? Зачем им эти наркотики? Красивый мальчик, родители обеспеченные, а сын-наркоман!». Безусловно, наркомания – проблема многоплановая. Но

столь массовое употребление наркотиков накрепко связано с понятием «деньги». Наркотик – это товар. Дорогой товар. А подростковая среда – это реальный рынок сбыта товара. Детей легко обмануть. И их обманывают: «Не бойся, ничего с тобой плохого не будет. Не понравится – бросишь, ты же сильный. Денег сейчас нет? Какие проблемы, бесплатно дам поглотиться. Не бойся, только попробуешь, и все». Единственная задача наркодельца – втянуть подростка в этот мир, обратной дороги нет – из этого болота не вылезти. Нет «железных занавесов», в Россию – гигантский рынок сбыта – со всего мира хлынул товар. На этом рынке сбывается все, любой товар, даже самый некачественный, тем более такой модный, как наркотики. Система наркобизнеса хорошо оплачивается, гигантский штат распространителей за огромные деньги «обрабатывают мозги» наших детей. Детей, которые не имеют защиты, потому что о наркотиках у большинства из них знаний НЕТ. На лекции мы познакомились с нейрхимическими механизмами действия наркотика, узнали, как разрушительно он действует на человека – делает его не только физически, но и психически больным. Но есть еще один аспект подростковой наркомании. В подростковой среде можно реализовать не 10 просто наркотик, а любой, самый дешевый, а значит и самый грязный, некачественный товар. Место производства такого наркотика – грязные подвалы, где чудовищная антисанитария. Вот некоторые примеры. Самый древний и простой способ сбора пыльцы конопли для приготовления марихуаны – это раздеться и побегать голым по цветущему коноплянному полю. Затем прилипшую на потное тело пыльцу аккуратно счищают и получают грязно-бурые комочки спрессованной пыльцы, похожие на пластилин – «план». Как правило, в роли сборщиков пыльцы вступают бомжи – самая дешевая рабочая сила. Кто такой бомж, объяснять не надо. Близко к бомжу не подходим, заразитесь боимся, а «план» с его кожи мальчишки трогают, курят, кладут под язык... Подпольные плантации конопли в странах СНГ для их уничтожения орошают с самолётов специальным ядом – пракватом. Теперь для курильщика смертельны, но сборщиков «дурмана» гибель подростков не останавливает – кто станет разбираться от чего умер наркоман? Вместе с тем в Москве смерть от наркотиков наступает каждые три часа! Героин (полусинтетический наркотик опиатного ряда) – химическое вещество серовато- бежевого цвета с характерной мылкостью на ощупь, что делает его похожим на стиральный порошок. Вообще-то героин дорогой наркотик, с резким горьким вкусом. Но нередко от подростков можно услышать, что он СЛАДКО-горький. Объяснение всё то же – деньги. Сахарная пудра дешевле героина. Его и разбавляют сахарной пудрой. Но этого мало, стиральный порошок ещё дешевле, чем сахарная пудра. Поэтому, в подростковую среду попадает

героин на половину с сахарной пудрой и стиральным порошком. И этот состав вводится в вену, прямо в кровь! Опий-сырец – белый сок, который вытекает из незрелых маковых головок при надрезе, на воздухе сгущается, имеет мягкую консистенцию и светло- или тёмно-бурый цвет. Для выделения основных алкалоидов из него (морфия, кодеина, щелочь КОН. Последующая химическая очистка от этих веществ весьма условна, так как всё происходит, как правило, на грязной кухне. Но опять же приготовленные таким образом опиаты вводятся внутривенно... Таких печальных примеров можно приводить бесчисленное множество. Нередко наркодельцы добавляют в наркотик мышьяк, медный купорос и другие ядовитые вещества. Ведь галлюцинации возникают при нарушении работы нервных клеток, а это нарушение можно спровоцировать разными токсическими (токсичный переводится как ядовитый) веществам, а не только наркотиками. Поэтому наркоман, покупая наркоту у незнакомого поставщика, может не просто отравиться, а отравиться смертельно. Любители галлюцинаций считают токсикоманию безобидным делом. Так ли это? Клей БФ, «момент», ацетон, бензин, толуол, различные растворители, которые нюхают токсикоманы – это, конечно, не наркотики. Однако их механизм действия – разрушение, одно слово – РАСТВОРИТЕЛИ. Тело обонятельного нейрона расположено в слизистой оболочке носа. Надевается пластиковый пакет на голову, в пакете – ватка, пропитанная соответствующим раствором, и это ядовитое вещество, прямым ходом, через мембрану нервной клетки, по аксону попадает прямо в головной мозг. Расстояние коротенькое. Никаких преград и защитных систем кровеносной системы, гемаэнцефалического барьера мозга, печени. Картина разрушения клеток мозга при этом не менее страшная, чем у наркомана – потеря памяти, тугодумие, а потом и полная дегградация умственных способностей. А что видят патологоанатомы при вскрытии мы уже говорили. Итак, наркотики разрушают организм человека, но при этом наркотический товар несёт в себе чудовищную грязь, заразу, и поэтому перечень заболеваний одного наркомана бесконечен, Как лечить наркомана, если у него практически повреждены все системы организма? Здоровье же, сама жизнь наркомана для наркодельцев – ничто, для них важно одно – делать большие деньги на любом товаре. Сами они «грязные» наркотики никогда не употребляют. Итак, подведем некоторый итог: Наркомания – это не порок, а заболевание, при том страшное заболевание, которое в настоящее время реально не лечится, так как наркотик нарушает работу практически всех систем живого организма через разрушение, в первую очередь, нервных клеток. А это, как вы знаете, своего рода 11 процессор – система управления. Как он это делает – об этом была эта лекция. Решить – принимать наркотик или нет – может только сам человек. Система запретов тут

бессильна. Но теперь, прослушав лекцию, вы знаете о механизмах действия наркотиков, знаете и о реальных последствиях. Теперь вы не сможете упрекнуть школу в том, что вы были безграмотны, «не ведали, что творили, так как в школе вам о наркотиках не рассказывали». Теперь вы точно знаете, почему возникает «ломка», почему она снимается наркотиком, что и как наркотик делает с живыми клетками организма – знаете о конкретных механизмах действия наркотиков больше не только своих сверстников, но и всех взрослых (кроме, пожалуй, нейрофизиологов). Вот теперь выбор за вами. Можно остаться сильным и здоровым, жить долго, долго и счастливо, а можно сделать себя чудовищно больным человеком и погибнуть очень рано в страшных мучениях на самом дне общества. Выбор за вами



