



# ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЕСТНИК №9/2025г.

ВАЖНО

ИНТЕРЕСНО

АКТУАЛЬНО



г.п.Большая Берестовица

## СОДЕРЖАНИЕ

### **ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ИНФОРМИРОВАНИЯ**

День народного единства: значение мира и согласия 3- 8

### **СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ**

17 сентября – День народного единства 9-12

### **ЕДИНЫЕ ДНИ ЗДОРОВЬЯ**

10 октября – Всемирный день психического здоровья 13-19

12 октября — Всемирный день артрита 20-27

16 октября — Международный день здорового питания 28-32

### **АКТУАЛЬНО**

Меры по противодействию киберпреступлениям,  
профилактике их совершения, повышению цифровой  
грамотности населения 33-39

## ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА: ЗНАЧЕНИЕ МИРА И СОГЛАСИЯ

День народного единства – это один из важнейших праздников Республики Беларусь, значение которого с каждым годом только возрастает. Как отметил Глава государства А.Г.Лукашенко, *«не было бы этого воссоединения, не было бы у нас ни Дня Победы, ни Дня Независимости. Нас бы не было. Потому что не было бы той земли, на которой предки наши родились и которую своим трудом возделывали»*.

Воссоединение Западной Беларуси и БССР, произошедшее в результате похода Красной Армии 17 сентября 1939 г., стало важной вехой в истории страны. Белорусский народ получил возможность жить и развиваться в границах одной республики, создавая необходимый социально-экономический, общественно-политический и культурный потенциал. У белорусов начался новый отсчет времени, формировалась основа для успешного развития суверенной и независимой Республики Беларусь.

### **Справочно:**

*В результате воссоединения Западной Беларуси с БССР были проведены **коренные социально-экономические преобразования**, затронувшие все сферы жизни общества.*

*В Западной Беларуси начался подъем общего уровня образования, открывались белорусские школы. Если к 1939 году не оставалось ни одной белорусской школы, то уже в 1940/41 учебном году таких школ было более чем 4,5 тыс.*

*Открывались театры, высшие и средние учебные заведения. Так, в западных областях БССР появились 5 высших учебных заведений (в том числе учительские институты в гг. Гродно, Барановичи и Пинск) и 25 средних специальных. Действовали 5 театров (в том числе Полесский областной драматический театр в г.Пинске, Брестский областной русский драматический театр и др.), 220 библиотек.*

*Благодаря государственной поддержке развивалась промышленность. Началось строительство новых фабрик и заводов. В конце 1940 года в западных областях действовали 392 промышленных предприятия, на которых было занято около 40 тыс. рабочих. Объем валовой продукции промышленности увеличился почти в 2 раза по сравнению с 1938 годом.*

Эта дата является символом восстановления исторической справедливости в отношении белорусского народа, разделенного против его воли в 1921 году по условиям Рижского мирного договора, и она прочно закрепились в национальной исторической традиции.

Изначально Народное собрание Западной Белоруссии объявило 17 сентября Днем освобождения трудящихся Западной Белоруссии от гнета

буржуазии и помещиков. Именно в таком качестве этот день и был торжественно и широко отпразднован в 1940 году в БССР.

После Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. день 17 сентября в последний раз на общесоюзном уровне был отпразднован в 1949 году.

Современный День народного единства продиктован самой жизнью. Обладая глубоким историческим значением, этот праздник наполнен важными смыслами сегодняшнего дня и перспектив будущего.

В суверенной Беларуси впервые идея учреждения Дня народного единства на самом высоком уровне прозвучала на шестом Всебелорусском народном собрании, которое прошло под лозунгом «Единство. Развитие. Независимость». Идея сплоченности общества, единства, стремление к миру и согласию близки всем людям, которые искренне любят Беларусь.

Логично, что Указом Президента Республики Беларусь от 7 июня 2021 г. № 206 дата 17 сентября обрела статус государственного праздника – Дня народного единства.

**Жить в мире и согласии – характерная черта нашего народа и ценность белорусского государства.** Это фундаментальная основа государственной политики, обеспечивающая стабильность в обществе и сохранение национальной идентичности.

Обратим внимание на несколько ключевых аспектов.

**Первое: мир для белорусов – это ценность, выстраданная многими поколениями** наших отцов, дедов и прадедов, внесших неоценимый вклад в формирование белорусской государственности.

Высокая духовность и чувство национального самосознания являются источником силы белорусского народа, его неуязвимости перед внешними вызовами.

Доброжелательность, гостеприимство, миролюбие заложены в белорусах на генетическом уровне. Мы сохраняем через поколения такие традиционные качества, как: любовь и привязанность к родной земле и дому, «гутэйшасць», чувство национального достоинства, добрососедство, трудолюбие – все это фундамент нашей консолидации, позволяющий сохранять согласие в обществе и поддерживающий нравственное здоровье нации. Эти ценности просты и понятны каждому из нас.

Мы помним подвиг прошлых поколений и знаем цену миру. Каждый третий белорус погиб в годы Великой Отечественной войны, мы помним трагическую судьбу д.Хатыни и не менее 290 других сожженных белорусских деревень – и это не просто страницы в учебнике, а часть коллективной памяти. История учит нас, что **мир нужно ценить и беречь, а детей воспитывать на необходимости сохранить историческую правду и готовности защитить свою страну в случае необходимости.**

Именно к этому обязывает всех нас и символизм текущего года – года 80-летия Великой Победы советского народа над фашизмом.

Мы чтим историю. Строительство нового здания **Национального исторического музея в г.Минске**, повторяющего контур нашей любимой Беларуси, **открытие парка Народного единства** и создание постоянной экспозиции музея с применением современных различных мультимедийных технологий, будет способствовать формированию чувства гордости за нашу страну и сопричастности к ее истории, историко-культурному и духовному наследию.

**Второе: белорусы всегда были едины перед лицом трудностей и вызовов.**

Так было в 1939 году, когда воссоединились наши исторические земли, что было бы невозможно без стремления людей жить в суверенном белорусском государстве.

Восстановленное тогда единство позволило Беларуси выстоять в годы Великой Отечественной войны, когда оккупанты столкнулись с поистине всенародным сопротивлением... Позволило победить, а в послевоенный период в сжатые сроки восстановить страну: промышленность, аграрную сферу, образование, науку и культуру, возродить города и села.

**Вместе, сообща, благодаря своей целеустремленности и готовности каждого на своем рабочем месте добросовестно и ответственно выполнять свои обязанности, жители Беларуси вписывают новую страницу в историю страны.**

Мы вместе. Вспомните **республиканский проект «Марафон единства»**, охвативший всю нашу страну. Люди из даже самых отдаленных уголков республики чувствовали силу и энергетику любви: к Родине, к тому делу, которым они занимаются. Это мероприятие объединило десятки белорусских городов и миллионы сердец патриотов.

Современная мировая обстановка возвращает к урокам прошедших лет. Не секрет, что сегодня возле наших западных и северных границ идет наращивание военного потенциала: Польша и страны Прибалтики стали полигонами для регулярных учений и тренировок войск НАТО.

В стране делается все, чтобы мы были готовы защищать суверенитет и независимость. **История нашего народа доказывает, что мы сильны, когда сохраняем единство и общность.**

**Третье: обеспечение безопасности и порядка в стране, внутривнутриполитическое согласие в обществе – важные условия для жизни каждого человека.**

Достигнутый в Беларуси **уровень комфорта и безопасности** стал брендом страны. У нас нет разгула преступности, мы спокойны за безопасность наших детей и близких. Пользуемся равными правами и возможностями, которые предоставляет нам сильное социальное государство. И для нас это норма.

**Справочно:**

*По данным Министерства внутренних дел, в Беларуси по итогам января–июля 2025 г. общее число зарегистрированных преступлений существенно снизилось – на 15,8% (с 42 514 до 35 797 преступлений). При этом тенденция сокращения уровня преступности характерна для всех регионов страны.*

Беларусь – наш общий дом, в котором **во взаимоуважении проживают представители различных национальностей и религий**. Уникальный исторический опыт научил нас понимать и принимать друг друга, уважать, ценить, помогать. И это тоже результат целенаправленной государственной политики.

*«В своей новейшей истории белорусская земля не знала разногласий, преследований по религиозному, национальному, расовому признаку. Все конфессии живут здесь в атмосфере взаимного уважения, мира и согласия. В наши дни это удивительно для многих, в том числе так называемых цивилизованных, стран. Сосуществование христианства, ислама, иудаизма и других религий, основы которых не противоречат глубинным ценностям белорусского общества, сплотило и закалило белорусскую нацию»,* – подчеркнул Глава государства А.Г.Лукашенко 10 февраля 2025 г. в ходе встречи с представителями религиозных конфессий.

**Республика Беларусь – социальное государство.** Это бесплатное и качественное здравоохранение и образование, жилищная политика, развитие сферы национальной культуры, развитая система социальной защиты населения. Важнейший приоритет государственной социальной политики – поддержка института семьи.

При этом даже в самые трудные времена мы не отказывались от своей социальной политики. Поддержка пенсионеров, многодетных семей, социально уязвимых слоев общества остается при любых обстоятельствах и в любых условиях. Человек – главная ценность государства.

**Четвертое: Беларусь – открытая страна, за которой прочно закрепилась репутация миролюбивого государства, выступающего за решение международных конфликтов дипломатическими методами (переговоры и мирные урегулирования).**

Наше государство руководствуется принципами добрососедства в отношениях с сопредельными странами, а также принципами равенства и взаимного уважения, невмешательства во внутренние дела, отказа от давления и принуждения.

Беларусь на международной арене выдвигает масштабные **мирные инициативы**, призывая к глобальному диалогу с вовлечением всех ведущих международных игроков, выступая с трибуны Организации Объединенных Наций и других знаковых многосторонних площадок.

Выстраивая взаимодействие с зарубежными государствами, мы принимаем активное участие в деятельности межгосударственных интеграционных объединений. К примеру, год назад Беларусь стала полноправным участником одной из самых представительных и влиятельных международных организаций Евразии – **Шанхайской организации сотрудничества**. Быть частью «шанхайской семьи» – наш стратегический выбор в пользу прогрессивного мирового большинства, основу которого оставляют амбициозные развивающиеся государства Глобального Юга и Востока. Это открывает больше новых возможностей для поддержания национальной безопасности, расширяет пространство для международного сотрудничества.

В современных условиях повестка мира является всеобщей. Беларусь является площадкой для открытых, конструктивных дискуссий на тему международной безопасности. Ежегодно проводятся **минские конференции по евразийской безопасности** (*прошедшие в октябре 2023 г. и октябре–ноябре 2024 г.*) с участием знаковых международных политиков, которые ведут честный разговор и дают беспристрастные оценки происходящим событиям. Цель – достижение мира и согласия на внешнем контуре. Проведение данного мероприятия планируется и в 2025 году.

В условиях информационных войн и односторонних экономических санкций **белорусы выбрали путь открытости**.

Беларусь – страна гостеприимная. Действует безвизовый режим для граждан многих стран (*им уже воспользовались более 1,1 млн человек*), проводятся международные фестивали и соревнования, конференции и форумы. Все это демонстрирует истинные устремления нашего государства и отражает главные черты белорусов – доброту, трудолюбие, гостеприимство.

Беларусь – сильное государство. Нашу открытость подчеркивает формат организации и проведения **совместных стратегических учений вооруженных сил Республики Беларусь и Российской Федерации «Запад-2025»**. Всем государствам-участникам Венского

документа о мерах укрепления доверия и безопасности направляются приглашения на учения. Нам скрывать нечего. Пусть видят и знают, что свою землю и единство всегда отстоим!

**Справочно:**

*В прошлом году на седьмом Всебелорусском народном собрании была утверждена **Военная доктрина** нашей страны. В некоторых странах это засекреченный документ, имеющий только служебное пользование, а в Беларуси его открыто обсуждали и принимали на уровне высшего представительного органа народовластия.*

**Мир возможен только на основе взаимного уважения, взаимопомощи, открытости и доверия.**

Перед обществом стоят важные и ответственные задачи. И они выполнимы, потому что самое главное богатство страны – это люди. Только вместе, плечом к плечу, мы сможем идти вперед, сохраняя мир и стабильность, чтобы уверенно смотреть в завтрашний день!

\*\*\*\*

В значимости консолидации белорусского общества для сохранения государственности сегодня уже не нужно убеждать никого. Многочисленные испытания, выпавшие на долю белорусского народа, дают основания по-особенному относиться к такому понятию, как народное единство. Государственный праздник День народного единства имеет особый смысл: **пока мы едины, мы непобедимы**. Важно сохранить мир и страну для будущих поколений.

А завершить хочется мудрыми словами Главы государства в ходе акции «Марафон единства» в «Минск-Арене» 24 января 2025 г.: ***«На гэтым дадзеным нам Богам кавалачку зямлі – наш адзіны дом. І гэты дом не прадаецца ні за якія грошы. Мы будзем і далей будаваць гарадскія кварталы і вёскі будучыні, дарогі і заводы, станцыі метро і школы.***

***Будзем мадэрнізаваць сельскую гаспадарку, развіваць навуку, адукацыю, медыцыну. Рабіць усё, каб краіна станавілася яшчэ больш прыгожай і ўтульнай для нас, нашых дзяцей і ўнукаў.***

***... І, самае галоўнае, мы абавязкова захаваем для нашчадкаў мірнае неба над нашымі дамамі».***

С Днем народного единства, дорогие белорусы!

## 17 сентября – День народного единства

Президент Республики Беларусь Александр Григорьевич Лукашенко сказал: *«День народного единства – благодарность современников предыдущим поколениям, отстаивавшим право самим определять свою судьбу. Он вселяет гордость за страну и дает осознание того, что белорусы – единый народ. В этом заключаются основы стабильности и благополучия современного белорусского государства. Объединенные мечтой об успешной и процветающей Беларуси, извлекая уроки из нашей истории, мы в мире и согласии созидательным трудом строим общее будущее».*

«Рожденный временем» – так прежде всего хочется сказать про один из самых молодых праздников суверенной Беларуси – День народного единства. Обладая глубоким историческим значением, он одновременно оказался наполненным важными смыслами дня сегодняшнего и обращенным в будущее.

Впервые на самом высоком уровне идея учреждения Дня народного единства прозвучала на VI Всебелорусском народном собрании в феврале 2021 года. Инициатива не была спонтанной, она витала в воздухе. Достаточно сказать, что само собрание прошло под лозунгом «Единство. Развитие. Независимость».

Белорусское общество осознало необходимость в объединяющем символе, который бы выступил началом нового периода нашей истории. Вопрос нового праздника был предметом обсуждения на диалоговых площадках, научных конференциях, внутрипартийных дискуссиях.

Он призван был стать ответом всем недоброжелателям: разделить белорусский народ не получилось сейчас, не получится и впредь. Несмотря на колоссальные ресурсы, которые были брошены на проведение «цветной революции» в Беларуси, белорусский народ остался верен себе, своей истории и своему единству. Белорусы поистине показали всему миру свою уникальность – именно наша страна стала первой, где не сработали политические технологии по слову государственного суверенитета.

Глава государства поддержал, озвученную на VI Всебелорусском народном собрании, инициативу. Оставалось решить вопрос о дате. Ее предлагалось выбрать из двух вариантов.

Первой датой было предложено 17 сентября – начало освободительного похода Красной армии в 1939 году по освобождению белорусских земель от польской оккупации. День 17 сентября стал частью белорусской исторической традиции и широко отмечался на общесоюзном уровне с 1940 по 1949 год, что также нашло отражение в

топонимике ряда населенных пунктов. Попытки возобновить традицию были сделаны ещё в 1999 году.

Второй датой стало 14 ноября – день законодательного оформления процесса воссоединения Западной Беларуси с БССР.

Так или иначе, обе даты связаны с освободительным походом Красной армии на территорию Западной Беларуси, в результате которого произошло воссоединение Восточной и Западной Беларуси.

Большинство граждан Республики Беларусь, принявших участие в электронном голосовании, сделали выбор в пользу 17 сентября. Кроме того, на площадке Администрации Президента Республики Беларусь состоялись экспертные обсуждения данного вопроса с участием БИСИ, Академии управления при Президенте Республики Беларусь, Академии МВД Республики Беларусь, Министерства иностранных дел, представителей вузов, исторической общественности. Экспертное мнение совпало с общественным. Главе государства была представлена консолидированная позиция: *«События 17 сентября позволили завершить процесс историко-культурного объединения белорусов в едином государстве».*

Правда, оставался один пикантный вопрос: «Что скажут западные соседи?». Ведь с 50-х годов XX века воссоединение белорусских земель в национальное государство если и отмечалось в БССР, то неофициально и максимально скромно. Это делалось из соображений политической целесообразности: нежелания омрачать отношения с дружественной Польской Народной Республикой и беречь раны польской исторической памяти.

Но сейчас была совершенно иная ситуация. Да и когда речь идёт об отстаивании своих национальных интересов компромиссов быть не может. Открывать новую страницу своей судьбы белорусы будут сами, исходя из своих собственных, а не навязанных представлений.

Исходя из народного решения Указом Президента Республики Беларусь от 7 июня 2021 № 206 в нашей стране учрежден государственный праздник – День народного единства, который отмечается ежегодно 17 сентября.

На встрече с активом местной вертикали по актуальным вопросам общественно-политической обстановки 30 июля 2021 года Глава государства Александр Лукашенко отметил особую значимость воссоединения белорусских семей и территорий в 1939 году: *«Память об этом событии живет в сердцах белорусов, потому что оно стало актом исторической справедливости в отношении белорусского народа, разделенного против его воли. Вот почему нужны суверенитет и независимость – чтобы нас никогда больше против нашей воли не*

*делили. 17 сентября символизирует незыблемость территориальной и этнической консолидации белорусской нации».*

Этот день стал актом исторической справедливости в отношении белорусского народа, разделенного насильно, против его воли в 1921 году по условиям Рижского мирного договора, когда тысячи людей в один день оказались на своей земле чужими: приживалами польских панов, работниками, обреченными рвать жилы за гроши, потому что большего пришлая власть не предлагала.

Действительно, карту нынешней Беларуси кроили не единожды. Все мы знаем о заключении Брестского и Рижского мирных договоров. Но все эти «миры» были не про нас. В результате первого нашу землю разделили между Германией и Советской Россией. Переговоры проходили в Бресте, но полномочия направленных туда белорусских представителей отказались даже признать.

После заключения Рижского договора белорусская нация и ее этническая территория оказались разделены на три части.

А ведь мы имели историческое право на свои земли и право на самоопределение нации. Но не имели силы, чтобы отстоять и то и другое. Возвращать свои земли белорусский народ будет долгие 18 лет. Сначала восточные – в 1924 и 1926 годах. Затем западные – в 1939 году. Долгие 18 лет польский оккупационный режим претворял в жизнь политику этноцида белорусского народа.

Сентябрьские события 1939 года ликвидировали историческую несправедливость Рижского договора. Территория Беларуси вновь обрела целостность, вернулась в русло вековой исторической традиции. На освобожденных западно-белорусских землях были созданы условия для строительства новой жизни. С этого времени национальное единство явилось важнейшей предпосылкой для дальнейшего национально-государственного развития, общего поступательного движения к прогрессу.

Восстановленное в 1939 году единство позволило Беларуси выстоять в годы Великой Отечественной войны, занять почетное место в международном сообществе, стать одним из соучредителей Организации Объединенных Наций. 17 сентября – это день, когда восторжествовала историческая справедливость, а белорусский народ был объединён в белорусском национальном государстве.

День народного единства – это праздник, который объединяет всех жителей нашей страны. От мало до велика, мы все граждане Республики Беларусь и в наших руках настоящее и будущее нашей Родины.

Сегодня мы можем смело говорить о фактическом оформлении в Беларуси триады главных государственных праздников: День

Независимости, День Победы и День народного единства. Каждый из них является знаковым, несущим в себе глубокий смысл и отражающим белорусскую судьбу. День народного единства прежде всего символизирует национальную, государственную и территориальную целостность Беларуси, подчеркивает весомый исторический фундамент современной государственности. Это символ исторического оформления белорусской нации, искреннего стремления белорусов жить одной семьей в собственном доме. Он учит нас: утрата единства неминуемо приводит к утрате территориальной целостности, а значит – к потере государства. История примеров знает немало.

В событиях 1939 года не только трагедия, страдания и потери. Сквозь призму исторической перспективы мы видим в них национальное достоинство белорусов, победу нашего никем не сломленного духа. В этом государственном празднике – непреходящая благодарность и дань уважения современников предыдущим поколениям, отстаившим право самим определять свою судьбу.

В основе нашего единства – каждодневный труд, традиционные ценности, сильное государство и истинный национальный лидер.

## 10 октября — Всемирный день психического здоровья

**Всемирный день психического здоровья** отмечается с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья (World Federation for Mental Health). 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.

Показатели распространённости нарушений психического здоровья в Европейском регионе очень высоки. 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.

Психические расстройства – вторая (после сердечно-сосудистых заболеваний) по значимости причина бремени болезней. На их долю выпадает 19,5% всех лет жизни, утраченных в результате инвалидности (DALYs – годы жизни, утраченные в связи с болезнью и преждевременной смертью). Депрессии, третьей по значимости причине, принадлежит 6,2% всех DALYs. На долю самоповреждений, одиннадцатой по значимости причины DALYs, – 2,2%, а на болезнь Альцгеймера и другие виды деменции, занимающие четырнадцатое место в списке причин, – 1,9% DALYs. По мере старения населения число людей с такими нарушениями будет, по-видимому, возрастать.

Психическим расстройствам принадлежит также более 40% всех хронических заболеваний. Они – весомая причина утраты здоровых лет жизни в связи с инвалидностью. Важнейшая отдельно взятая причина – депрессия. Пять из пятнадцати основных факторов, влияющих на бремя болезней, входят в число психических расстройств. Во многих странах 35-45% случаев невыхода на работу связано с проблемами психического здоровья.

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. Возрастающее число фактических данных свидетельствуют о том, что укрепление и защита здоровья подростков обеспечивают преимущества не только для их здоровья, но и для экономики и общества, поскольку здоровые молодые люди могут внести более ценный вклад в трудовые ресурсы, свои семьи, сообщества и общество в целом.

### ***Профилактика психической устойчивости***

Для формирования с самого раннего возраста психической устойчивости в целях предотвращения психических расстройств и заболеваний среди подростков и молодых людей, а также для ведения этих заболеваний и восстановления здоровья, можно сделать многое. Профилактика начинается со знания и понимания ранних признаков и симптомов психических заболеваний. Родители и учителя могут способствовать формированию у детей и подростков жизненных навыков, необходимых для преодоления повседневных трудностей дома и в школе. В школах и на других уровнях сообществ может быть обеспечена психологическая поддержка, а также организована, улучшена или расширена специальная подготовка работников здравоохранения в области выявления и ведения психических расстройств.

Большое значение имеют инвестиции правительства и привлечение социального, здравоохранительного и образовательного секторов к осуществлению всесторонних, комплексных, основанных на фактических данных, программ по охране психического здоровья молодых людей. Эти инвестиции должны быть привязаны к программам по повышению осведомленности подростков и молодых людей в отношении способов поддержания психического здоровья и по информированию подростков, родителей и учителей в отношении того, какую поддержку они могут

оказывать своим друзьям, детям и ученикам. Этой проблеме посвящен Всемирный день психического здоровья 2018 года.

### ***Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?***

Нельзя отрицать тот факт, что сохранить адекватность в век стрессов нелегко. Многие, наверняка слышали фразу, ставшей крылатой: «Все болезни от нервов». Необходимо недопущение наступления состояния, которое может привести к психическому расстройству, так как устранять последствия гораздо сложнее.

### ***Правила, следуя которым, возможно сохранить психическое здоровье***

- *Расширение контактов, поддержание уже имеющихся связей.*

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.

- *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. А благодарность – это позитивные эмоции.

- *Отсутствие запретов (в положительном ключе, разумеется).*

Человек, придумывающий себе барьеры на психологическом уровне, приближается к расстройству психического здоровья.

***Берегите себя и своё психическое здоровье,  
ведь оно зависит только от Вас!***

## 14 ОКТЯБРЯ – ДЕНЬ МАТЕРИ

Вся гордость мира от матерей. Без солнца не цветут цветы, без любви нет счастья, без женщины нет любви, без матери нет человека. В. Сухомлинский.

Чествование женщины-матери имеет многовековую историю. По некоторым источникам традиция празднования Дня матери берет начало еще в женских мистериях древнего Рима, предназначенных для почитания Великой Матери - богини, матери всех богов. Также известно, что в Англии XV века отмечалось так называемое «Материнское воскресенье» - четвертое воскресенье Великого поста, посвященное чествованию матерей по всей стране. Постепенно этот праздник приобрел другое значение - чествовать стали не матерей, а «Матерь Церковь», так что праздник стал отчасти церковным.

В США День матери впервые публично был поддержан известной американской пацифисткой Джулией Уорд в 1872 году. По версии Джулии Уорд «День матери» — это день единства матерей в борьбе за мир во всём мире. Концепция Джулии Уорд не нашла широкой поддержки ни в США, ни в других странах. День матери в США ежегодно начали отмечать с 1907 года во второе воскресенье мая, а в 1914 г. Президент Вудро Вильсон сделал этот праздник официальным.

Вслед за США второе воскресенье мая объявили праздником 23 страны (в их числе: Бахрейн, Гонконг, Индия, Малайзия, Мексика, Никарагуа, Объединённые Арабские Эмираты, Оман, Пакистан, Катар, Саудовская Аравия, Сингапур, Австралия, Украина, Эстония и др.), а ещё более 30 стран отмечают праздник в другие дни.

В Германии первый День матери отметили 13 мая 1923 года.

В Финляндии День матери стали отмечать официально с 1927 года во второе воскресенье мая. В этот день вывешивают флаги, дети готовят подарки для мам, а мужчины стараются в этот день на кухне, каждый в меру своих способностей и возможностей. Поздравляют также и бабушек.

В Эстонии День матери отмечают с 1992 года во второе воскресенье мая. В этот день вывешиваются флаги. Накануне в детских садах проходят утренники, а в школах - концерты для мам; дети дарят мамам самодельные открытки и подарки.

В Украине День матери начали отмечать еще в 1929 года, но со временем о нем подзабыли. Сегодня этот день отмечают во второе воскресенье мая, скромно, без торжеств.

В Греции День матери отмечается 9 мая. История праздника ведется со времен античной Греции, когда греки отмечали весной день матери всех богов, Геи.

В России День матери отмечается в четвертое воскресенье ноября с 1998 года. В этот день по традиции поздравляют женщин, добившихся успехов в воспитании детей, многодетных мам и матерей-одиночек.

30 июля 1996 года Указом Президента Республики Беларусь № 277 «Об установлении праздника – Дня матери» было определено его ежегодное празднование 14 октября. В 2022 году дата отмечается 27-й раз.

Праздник является данью глубокого уважения и преклонения перед женщиной-матерью, труженицей и хранительницей семейного очага.

Дата празднования Дня матери в Республике Беларусь выбрана не случайно. 14 октября Православная церковь празднует Покров Пресвятой Богородицы.

Примечательно, что именно в нашей стране празднование Дня матери приурочено к этому православному празднику. По преданию, в первой половине X века перед последней битвой с сарацинами Пречистая Богородица явилась в Царьграде в храме святому Андрею Юродивому и его ученику Епифанию. Она расprostерла над молящимися снятое с головы покрывало, защищая их всех и, придавая силы для победы. В память о материнском заступничестве Святой Девы и установлен праздник Покрова. Мать Небесная и матери земные, до конца преданные своим детям, всегда идут вместе. Как Богородица своим покровом укрывает и защищает людей от врагов видимых и невидимых, от всех бед и напастей, так и женщина-мать оберегает своих детей и свой семейный очаг.

День Матери – это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным. Он объединяет все слои общества и имеет большое значение в установлении более тесной сердечной связи между детьми и матерями, в укреплении института семьи.

Созидающая роль матери, позитивные жизненные ориентиры детей – это те основы, без которых невозможно укрепление престижа семьи, формирование гражданских институтов, полноценное развитие государства.

Истоки Дня матери — в глубоком уважительном отношении к женщине-матери. В этот день хочется сказать слова благодарности всем матерям, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку. Благодаря маме, ее заботе и участию в определении нашей дороги в жизни, мы добиваемся своих целей. Никто не любит нас так беззаветно и верно, как мама. Она дает нам первые уроки нравственности и духовности, доброты и нежности.

Охрана здоровья женщин и защита материнства в нашей стране стали одной из основных задач государственной политики и гарантированы Конституцией Республики Беларусь, Законами Республики Беларусь «О здравоохранении», «О правах ребенка», Кодексом «О браке и семье» и другими нормативными правовыми актами. Реализуются такие масштабные социальные программы, как оказание финансовой помощи многодетным и молодым семьям при строительстве жилья, развитие системы бесплатного обеспечения продуктами питания детей первых двух лет жизни, оказание адресной социальной помощи. Государство дает гарантию того, что охрана здоровья матери и ребенка, укрепление семейных ценностей будут оставаться гуманитарным императивом политики нашей страны.

Семья – это не только ценность, но и социальный устой общества. Важное значение в ее становлении и существовании имеют матери. Им отводится созидательная роль, они закладывают жизненные ориентиры детям, а это, в свою очередь, укрепляет престиж семьи и ведет к полноценному развитию общества и государства. Именно женщинам, которые растят и воспитывают детей, посвящен в Беларуси этот праздник.

В этот день нет официального выходного, зато мероприятия, посвященные Дню матери, длятся в течение всей недели.

Мать - первый учитель и друг ребёнка, причём самый близкий и верный. Материнство - это целый мир. Счастье матери - это счастье её детей.

День матери отвечает лучшим традициям отношения к материнству, объединяет все слои общества на идеях добра и почитания женщины – Матери.

Безусловно, День матери – это один из самых трогательных праздников, потому что все мы с детства и до своих последних дней несем в своей душе единственный и неповторимый образ – образ своей мамы, которая все поймет, простит, всегда пожалеет и будет беззаветно любить, несмотря ни на что.

«Есть прекраснейшее существо в мире, у которого мы всегда в долгу - это мать!» - говорил Николай Островский. И он тысячу раз прав, так как нет более трудной и одновременно прекрасной судьбы, чем у Матери.

## 12 октября — Всемирный день артрита

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

Основные цели этого Дня – привлечение внимания широкой общественности по всему миру к проблеме ревматологических заболеваний, повышение информированности об артритах во всех его формах, объединение усилий врачей, пациентов и общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации больных данным недугом.

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.

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.

### ***Клиническая картина***

Болезнь обусловлена нарушениями обменных процессов внутри сустава в результате которых происходит увеличение синовиальной оболочки, приводящей к разрастанию ткани и разрушению хряща. Избыток жидкости в суставе приводит к стимуляции воспаления и возникновению боли и лихорадки.

Признаки артрита могут возникать постепенно, начиная просто с ощущения легкого отека и неприятных ощущений в сгибе сустава или фалангах пальцев, а затем возникает острая боль и остальные симптомы.

### **Виды**

Артрит делится, по локализации:

- моноартрит – заболевание артритом одного сустава;
- олигоартрит (два или три пораженных области);
- полиартрит – заболевание артритом больше 3 суставов.

По характеру происходящих изменений артриты делят на:

- воспалительные, для которых характерно наличие воспаления,
- дегенеративные, когда происходит сначала нарушение питания хряща, дистрофия, изменение внешнего вида пораженного сустава с последующей его деформацией.

Артрит может быть острым и хроническим:

- Острый артрит развивается стремительно, сопровождаясь резкой болью и воспалением в тканях, что проходят через 2-3 дня.
- Хронический артрит прогрессирует постепенно, медленно переходя в серьезное заболевание.

### По причине происхождения заболевания:

Инфекционный или гнойный артрит. Проявляется под воздействием определенной инфекции.

Ревматоидный артрит. Формируется вследствие преобладания инфекционно-аллергических заболеваний. Этот вид является более опасным, нежели первый, так как зачастую перетекает в хроническое воспаление. Если ревматоидный артрит не лечить, то больной может столкнуться с проблемами сложности ходьбы.

Ювенильный ревматоидный артрит. Этот вид преимущественно встречается у детей в возрасте до 16 лет. К сожалению, этиология заболевания является неизученной до настоящего времени, но имеет серьезные последствия: трудности при ходьбе и инвалидизация детей.

Реактивный. Реактивный артрит проявляется в основном вследствие изменения иммунитета у людей, имеющих наследственное расположение к недостаточной утилизации комплексов антиген. Реактивный артрит иногда становится последствием многих инфекций. Чаще всего он является следствием перенесенного энтероколита.

Подагрический артрит. Поражается обычно один сустав, приступ боли развивается обычно ночью или в ранние утренние часы, при отсутствии лечения, приступы повторяются чаще и длятся дольше, в крови повышен уровень мочевой кислоты.

Остеоартрит. Суставы выходят из строя в течение нескольких лет. Характерный признак – хруст в пальцах рук или ног. Опасно тем, что может поразить позвоночник. Могут начинать отекать и болеть.

Травматический. Проявляется при наличии открытых и закрытых травм суставов и в случае регулярно возникающих легких травм.

Ревматизм – это хроническое заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением сердца и суставов. Его этиология также не выяснена, как и причины развития ревматоидного артрита;

Артроз — форма артрита, при которой поражаются сугубо суставы, и околосуставные ткани, не задевая при этом другие органы.

### **Причины**

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, бруцеллёз, подагра, дизентерия,  
гонорея.

### **Симптомы артрита**

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). Как было сказано выше, признаки могут различаться при разных видах заболевания.

### **Степени заболевания**

Симптомы артрита по этапам отличаются проявлениями болевых ощущений и усугублением патологических процессов. Так, если заболевание перетекает в осложнённую форму, то и симптомы будут более ощутимыми. Рассмотрим все четыре этапа проявления артрита:

#### **1 степень**

Клинически заболевание не проявляет себя, однако на рентгеновских снимках суставов присутствуют первые признаки

воспаления. Иногда ощущается незначительная скованность движений и периодические боли при физических нагрузках.

## **2 степень артрита**

Прогрессирующий воспалительный процесс приводит к истончению тканей суставных структур и эрозии головок костей. В области пораженных суставов появляются припухлости; часто наблюдаются локальное повышение температуры и покраснение кожи, движения сопровождаются хрустом.

## **3 степень**

Третья степень болезни характеризуется следующими признаками:

- Рентгенологическое исследование показывает выраженную деформацию;
- Часто человеку на этой стадии присваивают инвалидность;
- Подвижность ограничена, пациенту трудно передвигаться, если повреждена нижняя часть туловища;
- Движения руками совершаются с большим трудом. Пациенту становится проблематично выполнять даже элементарные действия по уходу за собой. Кисти рук поражаются симметрично;
- Боль преследует человека даже тогда, когда он находится в состоянии покоя;
- Из-за мышечного спазма, обусловленного болевыми ощущениями, конечности фиксируются в неправильном положении. Это в итоге приводит к еще большей деформации суставов.

## **Артрит 4 степени**

Приводит к практически полной обездвиженности поврежденных суставов, с сильной круглосуточной болью. Передвигаться самостоятельно невозможно. Негативные изменения в костях уже становятся необратимыми. При поражении коленей, образуются мышечные контрактуры.

### **Осложнения**

Игнорирование симптомов артрита может привести к серьезным осложнениям, провоцирующим другие заболевания:

- Болезни внутренних органов.
- Сердечная недостаточность.
- Повреждения мягких тканей.
- Разрывы сухожилий.
- Вывих хребта.
- Онемение рук и ног.

Несмотря на то, что артрит – это распространенное явление, с которым сталкивается большинство людей, к его лечению стоит относиться со всей ответственностью. Своевременная диагностика и

лечение поможет сохранить гибкость и подвижность суставов, что даст возможность вести активный образ жизни даже в преклонном возрасте.

#### Диагностика артрита включает:

- общий и биохимический анализ крови;
- анализ мочи;
- рентгенография позволяет определить состояние костей и выявить изменения, вызванные артритом;
- компьютерный томограф для оценки состояния мягких тканей;
- магнитно — резонансная томография помогает более четко рассмотреть состояние костных структур, а также мягких тканей;
- изотопное сканирование скелета;
- УЗИ помогает определить степень поражения крупных суставов;
- анализ синовиальной жидкости помогает выявить особенно при инфекционном артрите воспалительных агентов и выбрать адекватный способ лечения;
- артроскопия — эндоскопический метод, который подразумевает введение специального датчика в полость сустава для изучения их состояния;
- артрография определяет состояние хрящевой ткани и мягких тканей, которые окружают сустав;
- миелография оценивает состояние спинного мозга, позвоночника и его корешков, используется совместно с компьютерным томографом.

### **Лечение артрита**

Чем раньше побеспокоиться о лечении, тем весомее будет польза. Первые стадии артрита уже поражают суставы, и процесс при правильном лечении замедлить вполне реализуемо. Разработаны специальные упражнения ЛФК, их назначают в период улучшения, чтобы мышцы развивали гибкость. Также прописывают эффективные медикаментозные препараты.

Лечение артрита зависит от стадии и формы заболевания. Поэтому при первых признаках, обязательно обращайтесь к специалисту и не занимайтесь самолечением.

Как лечить артрит без лекарств?

#### **Уменьшение нагрузок на больные сочленения:**

- подбор ортопедической обуви с удобной подошвой;
- снижение массы тела;
- использование наколенников, супинаторов, трости при ходьбе;
- комплекс лечебно-оздоровительной физкультуры, который можно выполнять в разных исходных положениях и в воде.

Гимнастика не должна причинять дискомфорта и вызывать болевых ощущений. Приседания и упражнения при согнутых коленях должны быть исключены. Рекомендуются посещение бассейна.

Физиотерапевтические процедуры:

- лечение теплом;
- магнитотерапия для суставов;
- ультразвук;
- массаж;
- водолечение;
- иглорефлексотерапия;
- лазеротерапия;
- электроимпульсная стимуляция мышц.

Для назначения любых физиотерапевтических процедур у пациента должны отсутствовать противопоказания. Больной должен навсегда избавиться от вредных привычек и употребления кофе в больших количествах.

### **Соблюдение диеты**

Целью, которую преследует лечебное питание при артрите, является нормализация иммунного ответа, ослабление воспалительных реакций и восстановление полного объема движений пораженного сустава. В независимости от разновидности артрита разработаны общие правила питания для восстановления:

- пища должна быть низкокалорийной, диета направлена на то, чтобы не набрать лишний вес, дающий нагрузку на суставы – необходимо убрать лишние килограммы;
- необходимо сбалансировать поступление всех необходимых компонентов;
- готовить следует пищу на пару, ее можно варить или тушить, но не жарить;
- для восстановления поврежденной структуры сустава рекомендуется употребление пищи из разваренных костей (холодец), которые можно есть сколько угодно, в них есть натуральные хондропротекторы, которые восстанавливают хрящевую ткань, но подобные блюда нельзя употреблять при подагре;
- нельзя есть жирное мясо – жиры могут быть только растительного происхождения;
- свежавыжатые соки из фруктов, свеклы и моркови помогают обогатить организм витаминами, вывести токсины и шлаки из него;
- следует отказаться от алкоголя, крепкого кофе и чая, ограничить употребление солений, приправ и острых специй, кроме имбиря и куркумы.

Энергетическая ценность рациона составляет 2170-2400 килокалорий в сутки, а содержание питательных веществ соответствует следующей схеме:

- белки — 85-90г, из них 45-50г белков животного происхождения;
- жиры — 70-80г, из них 25-30г жиров растительного происхождения;
- углеводы — 300-330г, из них не более 30-40г сложных сахаров.

При избыточной массе тела показана гипокалорийная диета, энергетическая ценность которой равна 1340-1550 килокалорий в сутки.

### **Профилактика**

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**

Питание является одним из необходимых факторов поддержания жизни. А для сохранения и укрепления здоровья требуется здоровое питание. Эти утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовут сомнения. Однако, мы просто не задумываемся о пользе или вреде тех или иных продуктов питания, пока не возникнут проблемы со здоровьем. Да и говорить нужно, скорее всего, о количестве потребляемых продуктов, когда они из полезных переходят в разряд вредных.

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

Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна – все это необходимо нам каждый день, чтобы жить. Причем в определенных количествах и соотношениях, через определенные промежутки времени. Но мы любим себя и, не задумываясь, нарушаем любые правила, чтобы побаловать себя: копчености, ветчины, жирные молочные продукты, торты, пирожные, десерты, сахар, шоколад, кофе. При чем без меры и никто не задумывается «Зачем мне столько? И куда мой организм все это распределит?». И это отсутствие меры скоро обнаруживается в складках на животе, бедрах, одышке, неспособности пройти лишних несколько шагов. Переедание – основной путь к ожирению. В мире 20% населения разных возрастов страдает ожирением, а около 40% - избыточным весом.

Лишний вес – как один из факторов риска в развитии многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, ИБС, инфаркт, инсульт), опорно-двигательного аппарата (артрит, остеопороз, пяточная шпора, плоскостопие), психической сферы (неврозы, психозы, депрессии).

Нарушение режима питания приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка или 12-перстной кишки, колит).

Постоянное употребление копченостей, жареных продуктов, особенно если масло для жарки используют неоднократно или сковорода не моется после каждого использования, может привести к развитию онкологических заболеваний органов пищеварения.

Поэтому, если вы хотите избежать проблем со здоровьем или устранить уже имеющиеся, вызванные неправильным питанием, то в первую очередь необходимо пересмотреть свой рацион. Теперь он у вас должен стать таким:

- Больше всего (или 40% от используемых продуктов) в вашем меню должно быть цельных круп, макарон из твердых сортов пшеницы, хлеба с отрубями, картофеля;

- Немного меньше (или 35%) овощи и фрукты и лучше, если они выращены в вашей местности. Постарайтесь снизить употребление сладких, а значит и высококалорийных фруктов (бананы, виноград);

- Около 20% от дневного рациона должна составлять белковая пища – рыба (лучше морская и жирная из-за содержания йода и омега-жирных кислот), постная свинина, говядина, индейка, курица, молочные продукты (творог, молоко, сметана, кефир, йогурты) с пониженным содержанием жира;

- И минимум, только 5%, в вашем питании могут присутствовать жиры (растительные и животные масла, причем 60% должны составлять растительные масла) и легкоусвояемые углеводы (кондитерские изделия, сладости, десерты, шоколад, сахар, сдоба).

Ни для кого, ни секрет, что вкусы у всех разные.

Вот также наши органы и системы – что-то любят больше, а что-то совсем не любят. И, в основном, их предпочтения единодушны в отношении витаминов и минеральных веществ.

### Сердечно-сосудистая система.

**Витамин С и Р** – «смотрители» кровеносных сосудов, повышают эластичность, контролируют проницаемость. Большое количество их содержится в черной смородине, клюкве, вишне, черешне, крыжовнике.

**Витамин В<sub>4</sub>** – снижает уровень холестерина в организме и предотвращает развитие атеросклероза. Его много в арахисе, капусте белокачанной, овсяной крупе, рисе, твороге.

**Магний** – тормозит образование и ускоряет распад холестерина в организме, а, следовательно, предупреждает развитие атеросклероза и повышение артериального давления. Он содержится в зародышах пшеницы, зеленых листовых салатах, зерновом хлебе, миндале, рыбе (сельдь, скумбрия, треска, камбала, карп), молочных продуктах.

**Калий** – обеспечивает нормальное функционирование всех мышц, особенно сердечной, способствует выведению из организма воды. Им богаты шпинат, огурцы, картофель, морковь, лук, петрушка, спаржа, хрен, чеснок, черная смородина, чечевица, горох, капуста, грейпфруты, редис, помидоры, курага, изюм, чернослив, бобовые, хлеб ржаной, крупа овсяная.

**Кремний** – тормозит развитие атеросклероза, а значит, понижает артериальное давление. Включайте в питание перец болгарский, целое

зерно и крупы, картофель в мундирах, свеклу, зелень, лук, топинамбур, морские растения.

**Хром** – снижает концентрацию холестерина в сыворотке крови, предотвращает развитие атеросклероза. Наиболее значимые его источники: черный перец, телячья печень, проросшие зерна пшеницы, пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола.

**Кальций** – усиливает действие гормона, регулирующего тонус сосудов, уменьшает проницаемость сосудов. Кальций содержится в кожуре всех фруктов и овощей, отрубях, бобовых, фасоль, шпинат, морковь, яблоки, вишня, зелень, смородина, зеленые овощи, апельсины, хлеб ржаной, лук, кисломолочные продукты и др.

### Нервная система

во «вкусах» немного схоже с сердечно-сосудистой.

**Магний** оказывает успокаивающее (седативное) действие на нервную систему.

**Калий** – обеспечивает физиологическое функционирование нервной системы, способствует снижению нервного напряжения.

Но кроме магния и калия, нервную систему «поддерживают в нормальном состоянии» и другие минералы и витамины.

**Медь** – препятствует развитию депрессии. Она содержится в орехах, семечках, вишне, морепродуктах, печени.

**Витамин В<sub>1</sub>** – тонизирует работу нервной системы. Витамина много содержат зерновые, пивные дрожжи, печень, апельсины, горох, изюм, фасоль, картофель в кожуре, бурый рис.

**Витамин В<sub>12</sub>** – главный защитник нервной системы. Большое количество его содержится в говядине, говяжьей печени, камбале, ливерной колбасе, молочных продуктах, сардинах, скумбрии.

### Опорно-двигательная система.

**Кальций** – обеспечивает формирование костной ткани, предупреждая недоразвитие скелета и развитие рахита у детей, прогрессирующее остеопороза у лиц пожилого возраста.

**Сера** – способствует повышению выработки коллагена в организме, что, в свою очередь, способствует развитию заболеваний суставов. Она содержится в мясе, желтке яиц, чесноке, луке, фасоли, спарже.

Антиканцерогенное действие на организм оказывает

**Селен** - так как было установлено, что у больных раком отмечается очень низкое содержание его в крови.

Селен содержится в морепродуктах (устрицы, креветки, морские гребешки), маслинах, оливковом масле, гречке, овсяной крупе, бобовых, свином жире.

Влияние на обменные процессы в организме оказывают:

**Витамин В<sub>2</sub>** – стимулирует обмен веществ. Вместе с витамином А интенсивность обменных процессов возрастает. Он содержится в мясе, гречке, овсянке, желтке яиц, печени, проросших зернах, бананах.

**Витамина А** много в печени морских животных, животных сливок, сливочном масле, сыре, рыбьем жире, желтке яиц.

**Витамин РР** – незаменим для обмена веществ. Очень много его содержится в пекарских и пивных дрожжах, меньше в мясе, почках, печени, кисломолочных продуктах, гречке, грибах, сое, цельных крупах.

**Витамин В<sub>9</sub> и В<sub>12</sub>** – регулируют углеводный, жировой и белковый обмен. Основные источники – кисломолочные продукты, яйца, соя, дрожжи, пивные дрожжи, ботва репы, моркови, редиса, салаты, зеленый лук, говяжья печень, синезеленые водоросли, грибы.

**Марганец** – улучшает жировой обмен. Он содержится в арахисе, фасоли, пивных дрожжах, гречке, овсянке, рисе, проросших зернах, фундуке, моркови, зеленом чае, черной смородине, шпинате, петрушке.

**Молибден** – ускоритель обмена веществ. И содержится он в гречке, овсе, чечевице, ячмене, фасоли, семенах подсолнуха.

Как вы уже поняли, не зря в своем питании вы должны использовать цельные крупы и на первом месте должна быть

**Овсяная крупа** (геркулес) – она содержит магний, калий, фосфор, витамины и вещества, тормозящие всасывание жиров.

На втором месте

**Гречка** – она содержит много белка, мало углеводов, превосходит все крупы по содержанию витамина В и минеральных солей – особенно магния. Очень полезна в сочетании с молоком.

И на третьем месте

**Перловая и ячневая крупы** – они богаты клетчаткой, которая мало усваивается, но служит «метлой» для очищения кишечника. Полезна при запорах и ожирении.

Овощи и фрукты также богаты клетчаткой и пищевыми волокнами, поэтому они должны быть на вашем столе круглый год в соответствии с вашими вкусами. Вот только режим питания должен соблюдаться независимо от них. Он может быть 4-х разовым и

распределение пищи по объему должно быть примерно таким: завтрак – 25% суточного рациона, II завтрак – 15% суточного рациона, обед – 50% суточного рациона, ужин – 10% суточного рациона.

Завтрак и ужин должны быть обязательны, но в рекомендуемых объемах. Между приемами пищи можно съесть фрукт, выпить несладкий чай, минеральной воды без газа.

Замените в своем рационе кофе и черный чай на фруктовый или травяной, сахар на мед, хлеб на хлебцы, консервированные овощи на свежие – сделайте первый шаг к здоровому питанию.

**Вы едите для того, чтобы жить, а не живете для того, чтобы есть!**

## **Меры по противодействию киберпреступлениям, профилактике их совершения, повышению цифровой грамотности населения**

Киберпреступления – это преступления, связанные с использованием компьютерной техники (преступления против информационной безопасности, хищения путем использования средств компьютерной техники, шантаж, вымогательство, изготовление и распространение порнографических материалов и т.д.). За последнее время число киберпреступлений в мире увеличилось в огромное количество раз, мотивы и цели киберпреступников меняются с течением времени, а опасность совершаемых преступлений возрастает с каждым годом.

Все чаще мошенники для получения доступа к персональным данным, реквизитам банковских платежных карточек, паролям и другой конфиденциальной информации используют методы «социальной инженерии»: не взламывают устройства, а выманивают нужную информацию, используя ваши эмоции.

### **Основные формы мошенничества:**

#### **1. «Звонок из Банка, компании МТС, А1».**

Вам звонит незнакомое лицо. Номер входящего звонка очень похож на номер банка, компании МТС, А1, а звонящий представляется работником банка или же сотрудником компании МТС, А1). Для реализации мошеннической схемы также используются мессенджеры (Viber, WhatsApp).

Входящий звонок максимально закамуфлирован под звонок банка или компании МТС, А1: на экране может использоваться логотип банка, компании МТС, А1 (полностью или частично), а отображаемые номера телефона могут быть схожи, поэтому стоит быть особенно бдительным и обращать внимание на номера, а также на то, что через какой канал осуществляется звонок.



У мошенников есть возможность звонить с номеров, похожих на официальные номера банка, МТС, А1. Злоумышленники меняют цифры в номере, которые вы можете не заметить и просят у вас конфиденциальные данные: логин и пароль от Интернет-банкинга, код из SMS от Банка, реквизиты карты (полный номер карты и срок ее

действия, CVV- или CVC-код), а также идентификационный номер паспорта.

**ВАЖНО!** *Никогда, никому и ни при каких обстоятельствах не сообщать реквизиты своих банковских счетов, банковских карт и идентификационный номер паспорта в том числе лицам, представившимся сотрудниками банка, компаний МТС, А1, правоохранительных органов, при отсутствии возможности достоверно убедиться, что эти люди те, за кого себя выдают.*

**ЗАПОМНИТЕ!** Сотрудники банковских учреждений, компании МТС, А1 никогда не используют для связи с клиентом мессенджеры (Viber? Telegram? WhatsApp).

### **Как мошенник пытается вас убедить.**

- «Мы звоним с официального номера, проверьте на сайте».
- «В целях конфиденциальности я включаю робота, который защитит ваши данные» (вы слышите в трубке лёгкий шелест).
- Для убедительности он называет ваши персональные данные (имя, отчество, последние 4 цифры карты и др.) и просит перевести деньги «на защищённый счет, который закреплён за персональным менеджером: это нужно для безопасности, а потом вы сможете вернуть деньги».
- Или просит назвать ваши персональные данные или секретные коды из SMS робота, при этом в трубке вы слышите музыку.
- Вам предлагают услуги страховки от мошеннических действий. Для ее оформления необходимо предоставить данные о карте, на которой находятся значительные денежные средства и SMS-код для подтверждения операции.

## **2) Мошеннические сообщения**

Мошенники используют службы передачи сообщений и мессенджеры, такие как SMS, WhatsApp, Viber и другие, чтобы выманить у людей деньги. Фишинг с использованием службы SMS даже получил название «смишинг».

Существует множество мошеннических схем с использованием мессенджеров.

- Вы получаете SMS-сообщение о том, что вам пришла посылка, для получения которой необходимо подтвердить свою личность или оплатить стоимость доставки.
- Вместо ссылки мошенник может направить вам QR-код, который также хранит в себе ссылку на фишинговый сайт. После

введения вами в поля фишингового сайта пароля и логина или реквизитов вашей карточки, данные становятся доступны мошеннику.

➤ Вы получаете сообщение якобы от вашего банка о том, что ваш счет будет закрыт или ваша карта будет заблокирована, а на вас будет наложен штраф. Чтобы этого не случилось, вам нужно подтвердить свой аккаунт (разумеется, на поддельном веб-сайте).

➤ Вы получаете сообщение о крупном выигрыше, но, чтобы получить его, вы должны сообщить свои платежные реквизиты.

Как не попасться на удочку мошеннических сообщений. Если организация, от имени которой пришло сообщение, раньше не связывалась с вами через мессенджер, это первый тревожный сигнал. Официальные организации не будут отправлять неожиданные сообщения через мессенджер с просьбой предоставить им личные или конфиденциальные данные. Проверьте, нет ли в сообщении орфографических или грамматических ошибок. Если сообщение выглядит непрофессионально – возможно, это признак онлайн-мошенничества. Если у вас возникли сомнения, не переходите по ссылкам и не сообщайте никакую персональную или финансовую информацию.

**ЗАПОМНИТЕ!** *Как только в общении по телефону с неизвестным вы услышите слова: «деньги..., нужен пароль..., сообщите код из смс..., установите приложение по ссылке...», молча прекратите разговор и положите трубку – так действуют только мошенники.*

### **3) Поддельные интернет-магазины**

Новейшие технологии позволяют создавать поддельные сайты интернет-магазинов, которые выглядят совсем как настоящие. Мошенники крадут логотипы и копируют дизайн страниц. На таких сайтах пользователям предлагают популярные бренды одежды, ювелирных изделий или электроники по низким ценам. Иногда пользователи получают оплаченный заказ, но чаще всего нет. В последнее время мошенники часто создают интернет-магазины в соцсетях. Такие магазины довольно быстро исчезают, чтобы вновь возродиться под другим названием.

Как распознать поддельный интернет-магазин: если какой-либо товар предлагают по невероятно низкой цене – это явный признак мошенничества. Еще один признак – если продавец настаивает на предоплате или оплате электронным, или телеграфным переводом.

*Например:* Мошенник представляется потенциальным покупателем

товара, объявление о продаже которого было размещено вами в сети интернет. По каким-то причинам «покупатель» не может сегодня привезти деньги, но хочет прислать вам залог из другого города по системе дистанционного банковского обслуживания.

**Ссылка.** Для проверки поступления перевода мошенник направляет вам ссылку на фишинговый сайт, который очень близок по дизайну на используемый вами интернет-банк или страницу для ввода реквизитов карточки для получения уже отправленного перевода денежных средств. После введения вами в поля фишингового сайта пароля и логина или реквизитов вашей карточки, данные становятся доступны мошеннику.

**QR-код.** Вместо ссылки мошенник может направить вам QR-код, который также хранит в себе ссылку на фишинговый сайт. После введения вами в поля фишингового сайта пароля и логина или реквизитов вашей карточки, данные становятся доступны мошеннику.

**ВАЖНО!** Не переходите по подозрительным ссылкам. Для веб-версии Интернет-банкинга используйте только официальный сайт Банка, а для мобильной версии – только мобильное приложение, загруженное из официальных магазинов. Внимательно изучите сайт, на котором вводите личные данные. Обязательно проверьте наличие такого сайта в интернете.

**ЗАПОМНИТЕ!** Для получения перевода денежных средств нет необходимости вводить срок действия карты и CVV-код.

#### **4.) «Сообщения в социальных сетях»**

Мошенник незаконным путем получает доступ к страничке в социальной сети и отправляет сообщения с просьбой финансовой помощи от имени ее владельца друзьям.

Просьба может быть самая разная: от «Скинь мне денег на карту, по дружбе» до нехватки денег на большую покупку. В редких случаях мошенник даже просит произвести оплату самостоятельно, обещая возместить затраты при личной встрече.

**ВАЖНО!** При получении сомнительного сообщения или малейшей неуверенности в том, что вы действительно общаетесь с владельцем странички, позвоните ему.

#### **5.) «Розыгрыши/раздачи/опросы от Банка или иных организаций»**

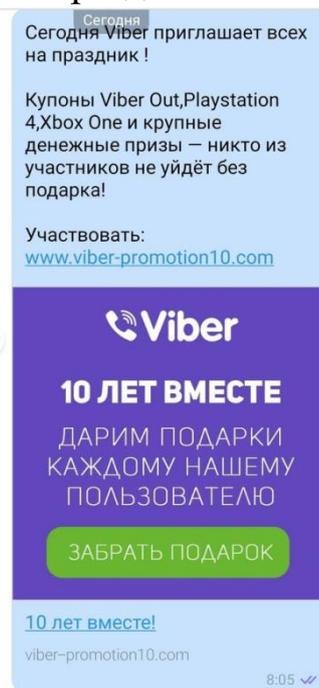
Мошенники оставляют выдуманную рекламу в популярных социальных сетях об опросе от имени Банка и «Раздаче призов первой

1000 прошедших опрос!» или о том, что в связи я годовщиной Банка либо иным значимым мероприятием, последний раздает своим клиентам денежные призы. Цель опроса — якобы изучить мнение клиентов. После прохождения опроса организатор обещает денежное вознаграждение.

Однако, после прохождения опроса необходимо заплатить небольшую комиссию, связанную с перечислением вознаграждения либо с целью получения последнего — ввести данные Вашей банковской карты.

Данный кейс очень разнообразен и ограничивается только воображением мошенников. Вместо опроса может предлагаться возмещение налоговых выплат, компенсация за наличие ваших данных в базе «утечки» и иные махинации.

**ВАЖНО!** Посетите официальную страницу организации или позвоните в контакт-центр для проверки наличия акции, розыгрыша или опроса.



## Топ-8 грязных схем

### ***ЗВОНОК ИЗ БАНКА***

Звонящий представляется сотрудником службы безопасности банка и уверяет: «С вашей карты кто-то хотел похитить деньги, для отмены операции назовите свои данные». Выманив сведения, мошенник выводит со счета все средства и исчезает.

**Как не попасться?** Скажите, что вы не клиент этого учреждения (даже если это так). Если на той стороне мгновенно переключат на «специалиста из вашего банка» - это точно мошенничество.

Или просто положите трубку и перезвоните в банк сами. Только номер телефона смотрите не во «Входящих», а на сайте.

### ***СБОР ДЕНЕГ НА ЛЕЧЕНИЕ***

Мошенники в соцсетях создают группу якобы с целью сбора средств на лечение тяжелобольного. Деньги предсказуемо забирают себе.

**Как не попасться?** Запросите у администратора группы справки, документы, другие дополнительные сведения.

## ***ПИСЬМО ОТ ДРУГА***

Преступник взламывает чужие соцсети и рассылает друзьям пользователя сообщения с просьбой сбросить денег или отправить откровенные фото. Мошенник заранее изучает переписку жертвы и выбирает максимально похожий стиль письма.

**Как не попасться?** Позвоните другу и уточните, действительно ли он вам пишет. Если нет возможности позвонить - напишите в другом мессенджере.

## ***ДЕШЕВЫЕ ВЕЩИ***

Вор создает в социальной сети (чаще - в Instagram и «ВКонтакте») страницу якобы интернет-магазина с подозрительно низкими ценами. Когда жертва вносит предоплату или перечисляет всю стоимость товара, то оказывается в «черном списке» и больше не может связаться с продавцом.

**Как не попасться?** На странице найдите реквизиты продавца (как минимум, УНП, который должен указываться обязательно) и проверьте их на сайте [kartoteka.by](http://kartoteka.by), поищите отзывы через поисковик. Настаивайте на отправке с наложенным платежом (оплата при получении).

## ***АРЕНДА КВАРТИР***

Выставив низкую цену за аренду квартиры, мошенник ждет откликов. В переписке уверяет: интерес большой, чтобы оставить бронь - внесите предоплату. Дальше два пути: или бросает фейковую страницу и сразу крадет введенные данные карты, или дает реальные реквизиты своего пластика (усыпляет бдительность). Во втором случае будьте готовы получить сообщение об отмене сделки с извинениями и просьбой прислать информацию о счете якобы для возврата средств.

**Как не попасться?** Настаивайте на личной встрече для передачи денег под расписку.

Еще одна простая проверка - попросить созвониться: фальшивые «арендодатели» под разными предлогами избегают живых разговоров.

## ***ЗАНЯТОЙ ПОКУПАТЕЛЬ***

Человек активно интересуется товаром на торговой площадке (том же «Куфаре») и просит либо отправить посылку курьером (тяжело нести с почты/не может отлучиться с работы), либо прямо сейчас принять предоплату на карту. Следом в переписку летит фишинговая ссылка, где нужно указать данные карточки.

**Как не попасться?** Откажитесь от таких форм оплаты/доставки. Не вводите данные карты (особенно - срок действия и CVV-код) на сайтах, куда перешли по ссылкам от незнакомцев. Не соглашайтесь уходить с торговой площадки и продолжать переписку в другом приложении.

### ***РОЗЫГРЫШИ И ЛОТЕРЕИ (=ОТДАМ ДАРОМ)***

На почту или в личку приходят письма вроде «Вы сделали репост и выиграли приз!». Или кто-то на сайте-барахолке обещает отдать даром дорогой гаджет. Следом - условия получения: надо указать паспортные данные и заплатить за доставку (страховку).

**Как не попасться?** Не переходите ни по каким ссылкам из письма (даже если они якобы ведут к результатам игры). Через поисковик узнайте, действительно ли розыгрыш был проведен, есть ли другие призы.

### ***МНЕ ТОЛЬКО ПОЗВОНИТЬ***

Человек просит ваш телефон срочно позвонить кому-то, потому как у него сел аккумулятор. Получив мобильный, мошенник быстро устанавливает на него следящее приложение. Как только вы решите войти в интернет-банкинг, вор перепишет данные и опустошит счет или прямо в личном кабинете возьмет кредит.

**Как не попасться?** Лучше вовсе не давать свой смартфон кому-то. Или набирайте номер сами и блокируйте экран, когда будете передавать гаджет для разговора.

