



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЕСТНИК

№9/2023г.

ВАЖНО

ИНТЕРЕСНО

АКТУАЛЬНО



г.п.Большая Берестовица

СОДЕРЖАНИЕ

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ИНФОРМИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Единство белорусского народа – основополагающий фактор сохранения и укрепления суверенитета и независимости страны 3-15

Если заблудился в лесу. Подготовка к отопительному сезону. Неосторожное курение 16-20

АКТУАЛЬНО

Информация о работе субъектов профилактики и организаций Берестовицкого района по созданию безопасных условий проживания граждан и реализации мероприятий, направленных на предупреждение пожаров и гибели людей на них 21-25

ЕДИНЫЕ ДНИ ЗДОРОВЬЯ

2 октября - Всемирный день без алкоголя 26-32

3 октября - Всемирный день ходьбы 33-35

11 октября - Всемирный день борьбы с ожирением 36-39

12 октября - Всемирный день зрения 40-45

13 октября - Всемирный день борьбы с тромбозом 46-48

29 октября - Всемирный день борьбы с инсультом 49-52

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

13 октября 1941 г. – начало оборонительных боев за Москву 53-56

9 октября 1943 года – завершилась Битва за Кавказ 57-60

2 октября – Международный день ненасилия 61-65

ЕДИНСТВО БЕЛОРУССКОГО НАРОДА – ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ СУВЕРЕНИТЕТА И НЕЗАВИСИМОСТИ СТРАНЫ

Материал подготовлен Академией управления при Президенте Республики Беларусь на основе информации Министерства образования, Министерства спорта и туризма, Министерства юстиции Республики Беларусь, Уполномоченного по делам религий и национальностей, Института истории, Института социологии Национальной академии наук Беларуси, материалов государственных СМИ

17 сентября наша страна празднует День народного единства, приуроченный одному из важнейших событий белорусской истории – воссоединению в 1939 году Западной Беларуси и БССР. Утвержденный еще в 1939 году как «день освобождения трудящихся Западной Беларуси от польских панов», последний раз на общесоюзном уровне он был отпразднован в 1949 году. На первое место вышли соображения политической целесообразности – территориальные вопросы не должны были омрачать дружественные отношения между СССР и Польшей внутри единого социалистического блока.

Ситуация кардинальным образом изменилась после распада Советского Союза. Желание воздать должное стремлению белорусского народа быть единым, а также гибридная агрессия стран Запада в отношении нашей страны, дополненная проявлениями исторического реваншизма Польши с ее мечтами вернуть «усходнія крэсы», сделали понятным решение Президента Республики Беларусь воссоздать этот праздник.

Как отметил А.Г.Лукашенко 31 марта 2023 г. в ежегодном Послании к белорусскому народу и Национальному собранию Республики Беларусь, **«Первое условие суверенитета и независимости: народное единство. Мы, белорусы, всегда демонстрировали его в переломные моменты истории. Именно единство давало нам силы для победы над врагами и обстоятельствами... Так было в 1939-м прошлого века, когда воссоединились наши исторические земли, что было бы невозможно без стремления белорусов жить в одной семье. Так было в годы Великой Отечественной войны, когда оккупанты столкнулись с поистине всенародным сопротивлением... В тяжелое послевоенное время ... белорусы всегда были едины перед лицом трудностей и вызовов».**

Сегодня суверенное белорусское государство находится в эпицентре мировых событий и интересов глобальных игроков. В сложившихся реалиях первостепенная задача для Беларуси – обеспечить достижение общественного консенсуса по ключевым вопросам развития страны.

1. Исторические примеры единства белорусского народа

В тысячелетней летописи Беларуси немало славных страниц, свидетельствующих, как белорусы преодолевали судьбоносные испытания благодаря своему единству.

1.1. Одним из самых ярких примеров стали события периода 1921–1939 гг. По итогам польско-советской войны 1919–1920 гг. 18 марта 1921 г. в г.Риге был заключен мирный договор. Белорусская нация и ее этническая территория оказались разделенными на части. *«Мирным для западных белорусов этот договор Рижский не был, – заявил Глава государства, выступая 17 сентября 2022 г. на патриотическом форуме «Это НАША история!».* – *Цена территориальных потерь – поломанные судьбы миллионов белорусов. Еще живы те, чья память хранит воспоминания о мучительных 18 годах жизни по разные стороны границы, прошедшей не только через деревни, города, но и через людские души и сердца. Границы, разделившей единый народ».*

Польские власти проводили в Западной Беларуси полонизаторскую политику, направленную на уничтожение этнокультурной самобытности белорусского народа. Это вызвало массовое возмущение белорусов. Весной 1922 года белорусские партизаны (до 10 тыс. человек) перешли к активным действиям против польских властей. По официальным сведениям, в 1922 году были зафиксированы 878, а в 1923 году – 503 боевые партизанские операции. Наиболее интенсивной борьба была на Белосточчине и Гродненщине.

Справочно: Позицию официальной Варшавы по отношению к белорусскому населению цинично выразил в июне 1939 г. белостокский воевода Г.Осташевский: «Мы желаем одного и настойчиво требуем, чтобы это национальное меньшинство думало по-польски. Ничего взамен не давать и ничего не делать в другом направлении. Теперь еще можно белорусов ассимилировать в единое русло польской культуры... Рано или поздно белорусское население будет полонизировано».

17 сентября 1939 г. в обстановке краха Польского государства и ввода войск Красной Армии на территорию Западной Беларуси произошло окончательное воссоединение белорусского народа в едином национальном государстве, каковым в это время являлась Белорусская ССР. Верховный Совет СССР 2 ноября 1939 г. удовлетворил просьбы о принятии Западной Беларуси и Западной Украины в состав Советского Союза, 14 ноября 1939 г. Верховный Совет БССР принял Закон о включении Западной Беларуси в состав республики. Таким образом **территория Беларуси вновь обрела целостность, вернулась в русло вековой исторической традиции.**

Справочно: В нынешнем году ко Дню народного единства национальная киностудия «Беларусьфильм» приготовила большой подарок – 17 сентября в кинотеатрах страны состоится премьера фильма «На другом берегу». Кинолента режиссера Андрея Хрулева расскажет о жизненных перипетиях простых людей Западной Беларуси, оказавшейся после Рижского мирного договора в составе Польши, о их борьбе «людзьмі звацца», оставаться белорусами и отстаивать свою веру.

1.2. В годы Великой Отечественной войны белорусы сплотились перед общей бедой. С безжалостным врагом мужественно боролись сыны и

дочери всех народов СССР. Беларусь первой приняла на себя страшный удар врага, став живым щитом на пути вероломного агрессора. Такого единства и веры еще не знала история. Героями становились не только отдельные люди, но и целые населенные пункты.

С первых дней Великой Отечественной войны на оккупированной нацистами территории Беларуси развернулось всенародное партизанское движение, которое к 1944 году стало самым массовым на оккупированных нацистами и их сателлитами территориях.

«По масштабам, политическим и военным результатам героическая борьба советских людей на временно оккупированной территории приобрела значение одного из важнейших факторов разгрома фашизма... Это был еще один фронт, созданный народной инициативой и высоким патриотизмом», – констатировал Президент А.Г.Лукашенко 29 апреля 2005 г. на церемонии открытия в г.Минске архитектурно–скульптурного знака «Беларусь партизанская».

Справочно: Численность белорусских народных мстителей превышала 374 тыс. человек. Они были объединены в 1255 отрядов, из которых 997 входили в состав 213 бригад и полков, а 258 отрядов действовали самостоятельно.

27 апреля 1943 г. А.Гитлер приказал считать борьбу с партизанами равнозначной боевым действиям на фронтах.

Грандиозные масштабы приобрели действия народных мстителей в «рельсовой войне» во время контрнаступления советских войск под г.Курском. Только в ночь на 3 августа 1943 г. для проведения диверсий на коммуникациях вышли 74 тыс. партизан Беларуси. В августе – начале сентября 1943 г. они сбросили под откос 836 вражеских поездов, взорвали 84 железнодорожных моста, уничтожили большое количество живой силы, техники, боеприпасов.

Подавляющее большинство белорусов, не поддавшись ложным обещаниям врага и многочисленным провокациям, мужественно боролись за свою свободу. Единство нашей нации убедительно подтверждает существование лишь небольшой группы белорусских коллаборантов – пособников гитлеровцев. Мудрый белорусский народ дал принципиальную оценку злодеяниям предателей Родины. Для большинства из них все закончилось трибуналом и эшафотом. Для тех, кто спрятался и кого спрятали за океаном, – забвением и бесславием.

Для всех белорусов 3 июля 1944 г. – не только день освобождения г.Минска от фашистских захватчиков. Это – символ завершения на нашей земле последней в истории Беларуси войны, после которой на нашей земле наступил прочный мир, начался период созидания.

Президент Республики Беларусь А.Г.Лукашенко 6 января 2022 г. на совещании по вопросам реализации исторической политики призвал не забывать о достижениях советского периода: **«Как нация мы**

окончательно сформировались именно в советское время. Именно тогда началась история белорусского государства. По-настоящему».

1.3. После Великой Победы белорусский народ в буквальном смысле возродил свою республику из пепла. Благодаря мощному импульсу народного единства в послевоенный период белорусы достигли успехов в промышленности и аграрной сфере, обновлении городов и сел, развитии науки и культуры.

Сразу после войны началось строительство Минского автомобильного и Минского тракторного заводов, ставших флагманами белорусского машиностроения. В 1947 году свою продукцию представили велосипедный и инструментальный заводы в г.Минске, локомотивный завод и металлообрабатывающий комбинат в г.Могилеве, завод «Двигатель революции» в г.Гомеле. **Промышленность БССР уже в 1950 году достигла довоенного уровня по выпуску продукции и превзошла его.** К этому времени было восстановлено и сельское хозяйство.

Быстро восстановились учреждения образования. В 1950/1951 учебном году количество школ в республике достигло довоенного уровня. В послевоенные годы успешно работали Белорусский государственный университет, белорусские политехнический институт и институт народного хозяйства, минские педагогический институт иностранных языков и медицинский институт.

В первой половине 1950-х гг. были открыты Гродненский сельскохозяйственный институт, Белорусский институт инженеров железнодорожного транспорта в г.Гомеле, Белорусский институт механизации и электрификации сельского хозяйства в г.Минске и др.

Из эвакуации возвратились театральные коллективы. Уже в сезоне 1944–1945 гг. свою деятельность возобновили 12 театров. Появились новые музыкальные коллективы: Государственный народный хор под руководством Г.Цитовича, симфонический оркестр белорусского телевидения и радио под управлением Б.Райского и др.

Строились новые города: г.Новополоцк (1958 год), г.Солигорск (1958 год), г.Жодино (1963 год) и др.

В 1950–1980 гг. были введены в строй такие гиганты отечественной индустрии, как Белорусский автомобильный завод в г.Жодино, Березовская и Лукомльская ГРЭС, Новополоцкий и Мозырский нефтеперерабатывающие заводы, Белорусский металлургический завод в г.Жлобине, Солигорский калийный комбинат.

Динамично развивались легкая, пищевая, лесная и деревообрабатывающая промышленность, производство строительных материалов. Особое внимание уделялось электронной и радиотехнической промышленности, приборостроению. На предприятиях этих отраслей производились электронно-вычислительные машины, станки с числовым программным управлением, кино- и радиоаппаратура, телевизоры, часы и др.

Первым в мире музеем, посвященным самой кровопролитной войне XX века, стал Белорусский государственный музей истории Великой Отечественной войны, открытый в октябре 1944 г. В дальнейшем в республике создавалось большое количество музеев, посвященных героическому подвигу белорусского народа: Мемориальный комплекс Хатынь, Брестская крепость-герой и др.

В БССР сложились научные школы в области языкознания, теоретической физики, физической оптики и квантовой электроники, математики и др. В 12-й пятилетке (1986–1990 гг.) велась разработка 23-х республиканских комплексных программ по приоритетным направлениям фундаментальных исследований (машиностроение, электронные устройства, лазерная техника и др.). Белорусские ученые участвовали в реализации 33-х общесоюзных программ.

Единство и братство – секрет той силы, благодаря которой Беларусь успешно преодолела все исторические испытания и стала независимым государством.

2. Единство белорусского народа: современный период

2.1. Приверженность белорусов традиционным ценностям

Единство белорусского народа связано не только с внешними угрозами и необходимостью отстаивать свободу и независимость в противостоянии с врагом. Основы нашей консолидации заложены в глубоком уважении и любви к родной земле и ее истории. Благодаря этому мы сохраняем свою идентичность, свою неповторимость и непохожесть на другие народы мира. *«Но главное, мы сохранили себя, менталитет, достоинство и чистую душу белорусского народа. Все то, что нас объединяет и позволяет с уверенностью смотреть в будущее»*, – подчеркнул Президент А.Г.Лукашенко 11 января 2022 г. на церемонии вручения премии «За духовное возрождение», специальных премий деятелям культуры и искусства и «Беларускі спартыўны Алімп».

Отличительными чертами характера белорусского народа являются стремление быть хозяином на своей земле в своем доме, чувство национального достоинства, крепкая семья, дети, коллективизм, трудолюбие, добросовестность, честность, социальная справедливость, рассудительность при принятии важных решений, общая ответственность за судьбу Отечества, гуманизм, уважительное отношение ко всем национальным и религиозным традициям, мужество, самоотверженность, неприятие угнетения, агрессии и давления извне, историческая память и др.

С учетом современных вызовов и угроз Глава государства особое внимание уделяет вопросам защиты национального наследия. Как заявил А.Г.Лукашенко 31 марта 2023 г. в своем Послании белорусскому народу и Парламенту, *«Мало беречь и возрождать. Актуальным стал вопрос о поэтапном культурном «импортозамещении»... Надо активней продвигать свои традиции, свои символы, своих артистов, художников и так далее. Тем более что спрос на отечественное, на родное растет»*.

Оставаться сильными и сохранять свое единство белорусам позволяет патриотизм, означающий любовь к Родине, преданность своему Отечеству, уважение государственной символики Республики Беларусь.

Говоря о патриотизме, Президент Беларуси А.Г.Лукашенко 11 февраля 2021 г. в своем докладе на шестом Всебелорусском народном собрании подчеркнул: **«Мы никогда не выставляли свою любовь напоказ, а просто, как говорят в народе, «рабілі»: строили, вели хозяйство, растили детей. Нашим брендом стала привязанность к своей земле, дому, малой родине, родным и близким. И главное – решимость защищать свой дом, семью».**

Стремясь жить своим умом в суверенной стране, наши граждане неоднократно демонстрировали единство в противостоянии многочисленным попыткам реванша оппозиционеров в период избирательных кампаний, попыток «цветных» переворотов 2010 и 2020 гг.

Современному белорусу чужда поговорка «моя хата с краю» – он желает быть сопричастным к решению актуальных проблем настоящего и определению будущего Беларуси. **Сегодня наши граждане, остро чувствующие любую несправедливость, огромное значение придают тому, чтобы их мнение учитывалось властью, а важные решения принимались не на «площадях».**

Знаковой вехой развития нашей суверенной страны является дата 27 февраля 2022 г. В этот день **на республиканском референдуме 82,86% принявших участие в голосовании граждан поддержали предложенные изменения и дополнения в Основной Закон белорусского государства.** Новая редакция Конституции Республики Беларусь вступила в силу 15 марта 2022 г. Она отвечает современным вызовам, стоящим перед белорусским государством, закладывает прочную основу для успешного развития Беларуси в будущем.

В стране продолжается процесс консолидации усилий и ресурсов государства, институтов гражданского общества и граждан по реализации и защите национальных интересов.

Справочно: В соответствии с Законом Республики Беларусь от 14 февраля 2023 г. № 250-З «Об основах гражданского общества» определены принципы взаимодействия государственных органов (организаций) и гражданского общества: законность, гласность, добровольность, соблюдение баланса интересов личности, общества и государства, равенство прав граждан и запрещение дискриминации, взаимная ответственность за достижение целей социального прогресса.

По состоянию на 1 июля 2023 г. в республике зарегистрировано 2 408 общественных объединений (из них 193 международных, 623 республиканских и 1 592 местных общественных объединений).

2 мая 2023 г. зарегистрирована Белорусская партия «Белая Русь», прошли перерегистрацию Либерально-демократическая партия Беларуси,

Коммунистическая партия Беларуси и Республиканская партия труда и справедливости.

Белорусы знают цену миру. Крупнейшие европейские войны приводили к гибели людей и разрушениям в Беларуси. Причем, вне зависимости от того, была ли наша страна в составе одного из противоборствующих лагерей или же белорусская территория становилась ареной военных баталий в силу своего географического положения. Данные процессы отразились на менталитете современных белорусов.

Первая строка нашего гимна **«Мы, белорусы – мірныя людзі...»** отражает одну из главных черт граждан нашей страны – миролюбие. Народ, испытавший во время Великой Отечественной войны оккупацию, и геноцид будет делать все возможное, чтобы не допустить повторения тех страшных событий.

Республика Беларусь неоднократно выступала с трибуны Организации Объединенных Наций, других знаковых многосторонних площадок с масштабными мирными инициативами, призывая к глобальному диалогу с вовлечением всех ведущих международных игроков. Известен подход белорусской стороны о безальтернативности мирных переговоров в урегулировании конфликтных ситуаций как в Украине и других регионах, так и на глобальном уровне.

Президент **А.Г.Лукашенко** 17 августа 2023 г. в откровенном интервью украинской журналистке Д.В.Панченко **четко обозначил принципиальную позицию Беларуси в отношении разрешения украинского кризиса: «Переговоры должны начаться без предварительных условий... Надо сесть за стол переговоров и обсуждать все. И Крым, и Херсон, Запорожье, Донецк и Луганск... Можно вернуться к тем вопросам, которые были выработаны ранее (в ходе прошлых переговоров, из которых три раунда прошли в Беларуси и один в Турции. – Прим.)».**

В реалиях продолжающихся кровавых вооруженных конфликтов, циничных информационных войн и грабительских экономических санкций белорусы демонстрируют открытость миру.

Беларусь, несмотря на введенные против нее односторонние принудительные меры со стороны государств Запада, продолжает свои усилия по выполнению международных обязательств. Мы установили безвизовый режим для многих стран (*им уже воспользовались свыше 660 тыс. человек*), проводим международные фестивали и соревнования, помогаем детям с Украины, принимаем беженцев из горячих точек. Все это показывает истинные устремления нашего государства, нашего народа. Это своеобразный противовес Западу, где издеваются над мигрантами, ужесточают правила въезда гостей страны в ЕС, подталкивают беглых противников белорусской государственности к участию в бандформированиях и подготовке терактов на нашей земле.

При этом, как заявил Президент **А.Г.Лукашенко** 20 февраля 2023 г. на заседании Совета Безопасности Республики Беларусь, **«Белорусское**

миролюбие не синоним жертвенности. В случае любой агрессии ответ белорусской стороны будет быстрым, жестким и адекватным».

2.2. Обеспечение преемственности культурных традиций

Территория Беларуси традиционно находилась в сфере экономических и политических интересов соседей с Востока и Запада. На белорусской земле столетиями пересекались различные культурные потоки.

В XXI веке белорусы «не здраділі» памяти отцов и дедов. Именно в этом – преемственность поколений белорусских граждан и традиций нашего народа. Достижения каждого нового периода нашей истории строятся на успехах и достижениях предыдущих – без архитектурных традиций, заложенных в Полоцком княжестве, не было бы расцвета белорусской архитектуры эпохи Великого Княжества Литовского, без литературного наследия Франциска Скорины, Николая Гусовского, Василия Тяпинского не было бы национально-культурного возрождения на рубеже XIX–XX вв., без победы в Великой Отечественной войне и технологического рывка в советскую эпоху не было бы нынешней Республики Беларусь. Каждый этап нашей истории – неотъемлемый элемент прочного фундамента, на котором мы строим свое будущее. Мы объективно оцениваем каждую страницу прошлого, видим не только плюсы, но и имевшиеся противоречия, не стесняемся говорить об этом, делаем работу над ошибками, укрепляя наше единство. О важности такого подхода говорит и деятельность белорусского государства по восстановлению культурного наследия всех периодов нашей истории – Лидский и Мирский замки, историко-культурный музей-заповедник «Несвиж», Дворец Румянцевых-Паскевичей, Благовещенская церковь в Витебске, Дворец в Красном берегу и др.

Бережно сохраняя наследие прошлого, суверенная Беларусь закладывает новые культурные традиции. К ним относятся: **международный фестиваль искусств «Славянский базар в Витебске»** (*главное культурное событие года, визитная карточка страны*), **«Купалье. Александрия собирает друзей»** (*масштабные летние народные гулянья в Шкловском районе Могилевской области, культурный бренд страны*), **День белорусской письменности** (*ежегодный республиканский праздник*). Эти и многие другие проекты являются инвестициями в будущее нынешнего поколения белорусов.

2.3. Этноконфессиональный мир – важнейший фактор единства белорусской нации

Наша страна на протяжении своей истории никогда не была инициатором национальных войн или религиозных конфликтов. На белорусской земле столетиями добрыми соседями жили христиане, иудеи, мусульмане. Уникальный исторический опыт научил наших граждан понимать и принимать друг друга.

Проводимая в Беларуси этноконфессиональная политика является залогом гражданского мира и согласия в обществе. Сегодня **наша страна является общим, спокойным и уютным домом для представителей более**

130 наций и 25 вероисповеданий. Это важнейшая заслуга суверенного белорусского государства.

***Справочно:** По данным переписи населения 2019 года, среди этнических групп, проживающих на территории Республики Беларусь, самой многочисленной этнической общностью являются белорусы (84,9%). Далее следуют русские – 7,5%, поляки – 3,1%, украинцы – около 1,7%, евреи – 0,1%.*

По информации Уполномоченного по делам религий и национальностей Республики Беларусь, общая численность религиозных организаций – 3 590, включая 173 религиозные организации, имеющие общеконфессиональное значение (религиозные объединения, монастыри, миссии, братства, сестричества, духовные учебные заведения) и 3 417 религиозных общин. Общая численность действующих культовых зданий – 2 898, строящихся – 197. Количество священнослужителей – 3 455.

В Беларуси накоплен многогранный бесценный опыт решения конфессиональных и национальных вопросов. Вопросов любых: больших и малых. Белорусское законодательство стоит на страже свободы совести: каждый человек имеет право самостоятельно определять свое отношение к религии.

Между белорусским государством и религиозными, национальными организациями и общественными объединениями установлен режим взаимной помощи и поддержки.

***Справочно:** Ведущее место в религиозной жизни страны занимает Белорусская православная церковь, которая объединяет 1 733 православных приходов, 15 епархий, 6 духовных учебных заведений, 36 монастырей, 15 братств, 9 сестричеств, 1 миссию. Действует 1 848 православных храмов, еще 158 строятся.*

Римско-католическая церковь в Республике Беларусь объединяет четыре епархии, которые насчитывают 500 общин, в которых работает 454 священнослужителя. Действует 6 духовных учебных заведений, 11 миссий и 9 монашеских общин. Общины располагают 526 культовыми зданиями, 28 строятся.

При этом укрепление единства граждан зависит и от того, насколько мировоззрение пастыря согласуется с его патриотизмом, с его верой в страну под названием Республика Беларусь.

На гостеприимной белорусской земле люди разных этносов и религий всегда находили место для жизни и молитвы. В последние десятилетия на белорусской территории появились новые этнические группы, связанные не только с трудовой миграцией, но и миграцией населения из очагов конфликтов.

***Справочно:** По данным Управления Верховного комиссара ООН по делам беженцев, только в 2018 году в Беларуси нашли убежище 127 620 украинцев ввиду тревожных событий в Украине.*

С начала спецоперации России в Украине в нашу страну прибыло больше 93 тыс. украинских граждан, которые обрели в Беларуси не только спасение, но и новый дом. С начала 2023 года Беларусь приняла больше 18 тыс. украинцев.

В нашей стране разным этническим группам гарантируют стабильность и покой, возможность растить детей, трудиться, сохранять свои традиции и культуру.

В числе традиций современной Беларуси – межнациональное и межконфессиональное согласие, Всебелорусская молитва «За Беларусь!».

Наша сила – в единении. Только вместе мы сможем эффективно противостоять тем, кто вновь пытается оживить идеи нацизма, сеет национальную вражду, разжигает религиозную нетерпимость.

2.4. Результат консолидации общества – реализация масштабных научных, производственных проектов

Объединяющим началом для белорусов является стремление к созиданию. В суверенной Беларуси не отвергли достижений советского времени. Напротив, **сохранив принципы справедливого жизнеустройства, совместно приумножили все лучшее, что было создано нашими предшественниками.**

Мы развиваем востребованные во всем мире передовые IT-технологии, отрасль наноматериалов, производство новых видов лекарств, лечение стволовыми клетками. Запустили в космос свои спутники. Завоевываем внешние рынки. Успешно строим за рубежом промышленные объекты. Штурмуем Южный полюс планеты, открыв в Антарктиде свою полярную станцию. Вступили в «клуб» мирного атома, дав старт Белорусской атомной электростанции в Островце.

Справочно: Национальные бренды Республики Беларусь: техника БЕЛАЗа, Минского тракторного завода, Минского завода колесных тягачей, «Гомсельмаша», «Белкоммунмаша», «Амкодора» и других предприятий машиностроения; техника «Атланта», «Гефеста»; продукция «Беларуськалия»; белорусские IT-продукты и услуги; БелАЭС; Белорусская космическая система дистанционного зондирования Земли; легковые автомобили предприятия «БЕЛДЖИ»; одежда от Eleeta, «Світанка», Mark Formelle; белье «Милавицы»; продукция «Санта Бремора», «Матиаса», «Савушкина продукта»; кондитерские изделия «Коммунарки» и «Спартака»; косметика «Белиты» и «Витэкса»; ракетная система залпового огня «Полонез», иная продукция оборонного сектора экономики; оптико-электронная продукция «Пеленга» и многое др.

Эти и другие достижения по праву являются визитными карточками нашей страны: «Сделано в Беларуси», «Учиться в Беларуси», «Отдыхать в Беларуси», «Заниматься спортом в Беларуси», «Лечиться в Беларуси».

В развитии страны важную роль играет наука. Прошедшая в начале 2023 года выставка научно-технических достижений «Беларусь интеллектуальная» доказала, что Беларусь – высокоинтеллектуальная страна.

Ученые нашей страны могут решать широкий спектр задач: от создания IT-технологий, искусственного интеллекта и робототехники до космических аппаратов, электротранспорта и военного приборостроения.

Как отметил **Глава государства** 20 января 2023 г. во время посещения выставки «Беларусь интеллектуальная», **«На самом деле у нас не только для обороны и безопасности, но и для мирной жизни достаточно всего».**

Справочно: Полученные белорусскими учеными результаты с полным правом можно относить к категории прорывных. В их числе создание системы компьютерного моделирования с использованием искусственного интеллекта для разработки лекарственных препаратов, разработка беспилотного трактора, квадрокоптеров и других БПЛА), создание уникального аккумулятора (прототип натрий-графеновой тяговой батареи для электротранспорта) и др.

В основе всего достигнутого независимой Республикой Беларусь – самоотверженный труд сплоченных людей. Людей, способных преодолевать любые препятствия, уверенно идти к намеченной цели.

Глава государства А.Г.Лукашенко, поздравляя соотечественников 3 июля 2023 г. с Днем Независимости Республики Беларусь, подчеркнул: **«Сформированный за годы независимости духовный, нравственный, интеллектуальный, экономический базис позволяет нам с уверенностью смотреть в будущее. А народное единство, добросовестный труд и бережное отношение к своей земле являются залогом достижения самых заветных целей».**

2.5. Беларусь – спортивная держава

Нацию белорусов объединяет гордость за спортивные достижения наших спортсменов.

Республика Беларусь неоднократно принимала крупные международные турниры по различным видам спорта (*чемпионат мира по хоккею – 2014, юниорский чемпионат мира по биатлону – 2015, этапы Кубка мира по фристайлу и художественной гимнастике, чемпионат мира по конькобежному спорту – 2018, чемпионат мира по летнему биатлону, II Европейские игры*).

Ярким проявлением единства и сплоченности белорусского народа стали **II Игры стран СНГ**, прошедшие 4–14 августа 2023 г. по 20 видам спорта на 21 спортивном объекте в 10 городах Беларуси. Беларусь изменила формат проведения самого мероприятия: **не в одном городе, как это было в г.Казани, а в г.Минске, во всех областных и трех районных центрах.** Игры получили статус открытых соревнований.

Открывая спортивный форум, **Президент Республики Беларусь А.Г.Лукашенко** подчеркнул: **«Никакие санкции, никакие политические интриги не лишат нас этого праздника. Это невозможно. Мир тесен, взаимозависим, взаимоувязан».**

Справочно: Участие в Играх приняла **21** спортивная делегация, в состав которой вошли **3 593** человека (иностранцы – **2 341** человек), из них **2 155**

спортсменов. Наибольший состав участников соревнований (в том числе иностранных) зафиксирован в легкой атлетике (всего 226 спортсменов из 8 стран), дзюдо (159 спортсменов из 8 стран).

Республика Беларусь была представлена **514** спортсменами в 20 видах спорта (самая многочисленная делегация на Играх), из них наибольшее количество было в легкой атлетике 67 спортсменов и в плавании – 50 спортсменов.

В обеспечении подготовки и проведения соревнований было задействовано **1 225** волонтеров.

Всего на Играх было разыграно 246 комплектов медалей. В общекомандном зачете по качеству завоеванных медалей первое место заняла Россия с 288 медалями (149 золотых, 89 серебряных, 50 бронзовых), на втором месте Республика Беларусь – 236 медалей (48-78-110), на третьем месте Узбекистан – 106 (28-25-53).

II Игры стран СНГ показали, что спорт может и должен быть вне политики. То, что зрителям интересны состязания именно в таком формате продемонстрировали цифры заполняемости стадионов: даже с учетом того что во многих дисциплинах соревновалась молодежь, в эти дни аншлаги на трибунах стали привычным делом.

Справочно: Соревнования и торжественные церемонии открытия и закрытия посетили более **304 тыс.** человек (в том числе в г.Минске около 110 тыс. человек). Также более **300 тыс.** болельщиков посетили фан-зоны, в которых велись прямые трансляции с Игр на выносных экранах. Самыми популярными стали соревнования по легкой атлетике, которые посетили около 20 тыс. человек, мини-футболу (более 16 тыс.), современному пятиборью (15 тыс.) пляжному футболу и гандболу (по 11 тыс. человек).

III Игры стран СНГ пройдут в 2025 году в Азербайджане.

Важным и показательным стало то, что уровень результатов победителей в ряде видов спорта, в частности в легкой атлетике, соответствовал показателям победителей мировых и европейских первенств.

Невозможно измерить эмоции граждан, когда в честь наших спортсменов-победителей звучит Государственный гимн и поднимается Государственный флаг Республики Беларусь. Именно это пробуждает в сердцах сотен тысяч белорусов чувство единства и гордости за Родину.

В 2023 году в Беларуси пройдут более 70 международных спортивных мероприятий.

2.6. Объединение вокруг национального лидера

В первые годы после развала СССР Республика Беларусь не избежала негативных процессов деиндустриализации экономики. За декларируемыми Верховным Советом целями «вхождения в мировую цивилизацию», «приобщения к демократическим ценностям и свободам» стояло стремление западных монополий поставить белорусских товаропроизводителей в зависимое положение. Незрелое гражданское общество «скатывалось» к национализму, прикрывавшемуся лозунгами национально-демократического

возрождения. По предложению депутатов-националистов Верховный Совет своим решением цинично навязал белорусам символику пособников нацистов.

Став перед выбором магистральных направлений дальнейшего развития страны, **подавляющее большинство белорусов поддержали судьбоносные инициативы Главы государства по выходу из кризиса и строительства государства для народа**, представленные А.Г.Лукашенко на референдуме 14 мая 1995 г. Были также разрешены такие проблемы общественно-политической жизни, как придание русскому языку равного статуса с белорусским, развитие экономической интеграции с Российской Федерацией, установление новых Государственного флага и Государственного герба Республики Беларусь.

Преобразования, которые были проведены на основе решений референдума 24 ноября 1996 г., способствовали дальнейшему развитию национальной политической системы. Большинство белорусов поддержало предложенную Президентом новую редакцию Конституции Республики Беларусь. На этом же референдуме были решены вопросы сохранения в стране смертной казни, ограничения покупки и продажи земли, установления Дня Независимости Республики Беларусь 3 июля.

С того времени **президентский курс не единожды получал всенародную поддержку, в том числе по итогам референдумов 17 октября 2004 г. и 27 февраля 2022 г.**

На протяжении истории человечества количество стран и их границы часто менялись. На Земле насчитывается до 4 тыс. народностей и народов. При этом на сегодняшний день в мире существует около 200 общепризнанных государств. Из этой статистики очевидно, что лишь малая их часть имеет собственную государственность. Белорусы – один из таких народов. **Место и значение Беларуси на карте мира определены самим ходом истории. Прошлое преподало белорусам немало суровых уроков.** Главный итог прожитого и пережитого нами в том, что независимую Республику Беларусь мы строим вместе, в народном единстве

Национальный лидер А.Г.Лукашенко 17 сентября 2022 г. заявил: *«Нас не будут толкать то влево, то вправо, делить и резать, если мы будем жить на своей земле, будем ее ценить, никому не отдавать и будем свято хранить свой суверенитет над этой территорией.*

Поэтому личное в сторону! Только народ, только государство!».

Если заблудился в лесу. Подготовка к отопительному сезону. Неосторожное курение

За **восемь месяцев** 2023 года на территории Гродненской области произошло **486** пожаров (2022 – **503** пожаров), погибло **40** человек, их них **1** ребенок (2022 году – **46** человек).

Если заблудился в лесу

Ежегодно с наступлением сезона любители «тихой охоты» устремляются в лес. Бывает, что желание, найти грибную или ягодную поляну, уводит все дальше от дороги или тропы. Заблудиться очень просто, даже если это место вам давно знакомо.

**** 4 августа гродненским спасателям поступило сообщение о том, что в лесном массиве вблизи д. Салатье заблудился человек.*

Выяснилось, что гродненец 1960 года рождения 3 августа отправился в лес за грибами. Проведя весь день в лесу, мужчина остался на ночёвку, а утром продолжил сбор грибов. Когда начало темнеть мужчина попытался выйти из леса, но не смог сориентировать на местности и обратился за помощью в МЧС.

Прибывшие спасатели, поддерживая связь с потерявшимся по мобильному телефону, включали свето-звуковой сигнал и продвигались по лесу. Прочесывая массив, работники МЧС обнаружили мужчину и вывели его к дороге, где передали бригаде скорой помощи. Медработники госпитализировали спасённого в учреждение здравоохранения. Состояние удовлетворительное.

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

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

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

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

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

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

Подготовка к отопительному сезону

Отопительный сезон не за горами и мы напоминаем, что готовиться к этому периоду лучше заранее. За 8 месяцев текущего года в Гродненской области произошло 66 пожаров из-за нарушений правил устройства и эксплуатации печей и теплогенерирующих устройств.

**** 11 марта в дежурную службу 101 дятловского района поступило сообщение о пожаре в д. Охоново. Местная жительница рассказала диспетчеру, что в ее доме плотное задымление, около кровли виднеется пламя. По указанному адресу немедленно направились пожарные расчеты и службы взаимодействия.*

Выяснилось, что в строении проживают супруги-пенсионеры, почувствовав дым и увидев возгорание, они сообщили о случившемся спасателям и ожидали их прибытия на улице.

Прибывшие к месту бойцы МЧС ликвидировали пожар. Огнем уничтожена кровля, повреждено имущество. ЧП произошло из-за перекала печи.

**** 6 июля спасателям Гродненского района поступило сообщение о пожаре в частном жилом доме в садовом товариществе возле д. Куколи.*

Когда бойцы МЧС прибыли к месту, блочное строение горело изнутри. Как выяснилось позже, хозяйка протапливала печь, в какой-то момент почувствовала запах гари и увидела пламя около дымохода. Женщина сообщила о случившемся в МЧС и ожидала прибытия спасателей на улице.

Подразделения МЧС ликвидировали пожар. Огнем уничтожена кровля и перекрытие, повреждено имущество в доме. Возгорание произошло из-за прогара в стенке дымового канала.

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

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

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

С наступлением холодов не стоит забывать и об опасности бытовых обогревателей. Для того чтобы электроприбор не стал причиной пожара, в первую очередь он должен быть заводского изготовления. Перед использованием изучите руководство по эксплуатации. Ни в коем случае не пользуйтесь самодельными и неисправными приборами. Не оставляйте электрообогреватели включенными в сеть без присмотра и не используйте их для сушки вещей.

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

Неосторожное курение

Среди причин огненных происшествий «лидирует» неосторожное обращение с огнем при курении. Так, за 8 месяцев текущего года на территории области произошло 122 пожара из-за непотушенной сигареты.

Злополучная цепочка «закурил, выпил, уснул», как правило, имеет трагический финал. Пренебрегая правилами безопасности, многие пренебрегают и собственной жизнью.

**** Ночью 17 августа гродненским спасателям поступило сообщение о том, что по ул. Артёма в областном центре горит частный жилой дом. Пожарные расчеты незамедлительно направились по указанному адресу.*

Когда бойцы МЧС прибыли к месту, деревянное строение горело изнутри, кровля частично была охвачена пламенем.

Спасатели незамедлительно приступили к тушению пожара и поиску людей внутри жилища. При проведении разведки в одной из комнат под обрушившихся элементов перекрытия бойцы МЧС обнаружили погибшим хозяина дома 1956 года рождения.

Спасатели ликвидировали пожар. Огнем уничтожено имущество в двух комнатах, повреждены перекрытие и кровля.

Причина огненной трагедии устанавливается. По одной из версий, к пожару могло привести неосторожное курение погибшего.

А вы знаете, на что способен упавший на кровать или пол непотушенный окурочок? Примерно через 2 минуты случится горение, а спустя несколько мгновений – пожар. В большинстве случаев, потушить его своими силами будет уже невозможно. К сожалению, не все видят в этом весомую причину для отказа от сигарет. Однако, если курить или не курить – выбор каждого, то тушить за собой окурки – прямая обязанность всех любителей этой пагубной привычки.

Ни в коем случае не разбрасывайте окурки. Потушенные сигареты складывайте в пепельницу или несгораемую емкость, лучше всего наполненную водой. Убедитесь в том, что сигарета не только не горит, но и не тлеет. Помните, что курение в состоянии алкогольного опьянения часто становится причиной возникновения пожара!

**** Вечером 25 июля очевидцы сообщили спасателям о том, что в одной из многоэтажек по улице Пестрака в областном центре горит балкон. Пожарные расчеты незамедлительно направились по указанному адресу.*

Прибывшие к месту бойцы МЧС установили, что балкон на девятом этаже четырнадцатиэтажного жилого дома был полностью охвачен пламенем.

Выяснилось, что в квартире проживает супружеская пара. На момент возникновения пожара хозяев дома не было.

Спасатели ликвидировали пожар. Огнем повреждено имущество на балконе. Вероятнее всего, к возгоранию привело чье-то неосторожное курение.

Чтобы не стать героем сводки МЧС, уходя из дома, закрывайте окна, чтобы брошенный кем-то горящий окурочок не залетел к вам. Не складывайте на балконах легковоспламеняющиеся и горючие материалы. Тушите окурки в пепельницу или жестяную банку, наполненную водой. Ни в коем случае не бросайте непотушенные сигареты с балконов и окон.

Не подвергайте опасности себя и тех, кто живет с вами рядом!

Акция «В центре внимания – дети!»

Чтобы привлечь внимание взрослых к проблеме детской шалости с огнем, снизить количество чрезвычайных ситуаций с участием детей в преддверии нового учебного года с **21 августа по 15 сентября** в области стартует акция МЧС «В центре внимания – дети!».

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

Акция «С заботой о безопасности малой Родины»

В Гродненской области проходит акция «С заботой о безопасности малой Родины». Мероприятия пройдут в два этапа: первый – с **1 по 18 августа**, а второй – с **18 сентября по 2 октября**.

Акция проводится в сельских населенных пунктах, городах, садовых товариществах с целью предупреждения пожаров по причине неосторожного обращения с огнем и гибели на них лиц пенсионного и пожилого возраста.

На открытых площадках перед сельскими клубами, возле сельсоветов и в парках спасатели организуют игровые и спортивные зоны, показ пожарной аварийно-спасательной техники, обучающие площадки и фотозоны. Каждый сможет принять участие в тематической «Ярмарке Безопасности». Для участников будет организована концертная программа с выступлением коллективов художественной самодеятельности. Приглашаем всех присоединиться к нашей акции! Пусть ваш отдых будет запоминающимся и безопасным!

**Информация о работе субъектов профилактики и организаций
Берестовицкого района по созданию безопасных условий
проживания граждан и реализации мероприятий, направленных на
предупреждение пожаров и гибели людей на них**

Местными исполнительными и распорядительными органами, субъектами хозяйствования Берестовицкого района проводится определенная работа по предупреждению гибели и травматизма людей при возникновении пожаров и других чрезвычайных ситуаций (далее – ЧС).

Справочно: за период с 2019 по 2022 год на территории района произошло 52 пожаров (2019-12, 2020 - 13, 2021 - 16, 2022 – 11); в огне погибли 7 человек (2019 – 2 человека, 2020 - 1 человек, 2021 - 2 человека, 2022 - 2 человека); в огне травмировано 4 человека (2019 – травмирования людей не допущено, 2020 - 2 человека, 2021 - 2 человека; 2022 - травмирования людей не допущено), материальный ущерб составил 612 297.57 рублей.

В текущем году на территории района произошло 11 пожаров (аналогичный период 2022 года – 6), в огне погиб 1 человек (аналогичный период 2022 года - 2 человека), травмирован 1 человек (аналогичный период 2022 года - 0).

**Пожары, происшедшие на территории сельсоветов
в 2019-2022 гг. и за текущий период 2023 г.:**

Наименование населенного пункта, сельского Совета	Пожары / Погибло людей					
	2019	2020	2021	2022	за 7 мес. 2023	итого
г. п. Берестовица	0	4	2	2	0	8
Берестовицкий	4/1	0	1	3/2	3	10/3
Малоберестовицкий	2/1	0	1	1	2	6/1
Олекишцкий	2	2	4	1	1	10/0
Конюховский	0	1/1	2	2	1	6/1
Эйсмонтковский	0	3	1/1	1	2	7/1
Пограничный	4	3	5/1	1	2/1	15/2
ИТОГО:	12/2	13/1	16/2	11/2	11	63/7

Из общего количества пожаров, происшедших в районе с 2019 года, 51 произошли в жилом секторе, что составляет 80,95% от общего числа пожаров, 12 - на объектах предприятий и организаций (19,05%), 8 - на транспорте (12,7%).

В жилых домах и квартирах в текущем году произошло 4 пожара (2022 – 4), в надворных постройках - 5 (2022 – 1).

Справочно: 17.04.2023 произошел пожар квартиры в многоквартирном жилом доме, по адресу: аг.Б.Эйсмонты, принадлежащей ГП «Воронецкий». В результате пожара закончены стены и потолок,

поврежден матрас. Материальный ущерб, ГП «Воронецкому» причинен не был. Причина пожара – неосторожное обращение с огнем при курении.

20.07.2023 произошел пожар автомобиля VAZ-21213, принадлежащего КПУП «Берестовицкая сельхозтехника» в гараже, принадлежащем гражданину Кацуба В.В., по адресу: д.Мурована. Материальный ущерб, причиненный организации составляет 373,1 руб. Причина пожара – нарушение противопожарных требований при проведении огневых работ.

28.07.2023 произошел пожар автомобиля UAZ 374195-520-05, на автомобильной стоянке во дворе жилого дома по адресу: аг.Малая Берестовица, принадлежащего ОАО «Малоберестовицкий элитхоз». Материальный ущерб, причиненный организации составляет 440 руб. Причина пожара – нарушение правил эксплуатации электросетей и электрооборудования.

За семь месяцев 2023 года на территории района зарегистрировано 11 пожаров (за аналогичный период 2022 – 6 пожаров, + 54,5%). Причины пожаров:

нарушение правил эксплуатации газовых устройств и агрегатов – 1 (9,1%);

нарушение правил эксплуатации электросетей и электрооборудования – 5 (45,5%);

неосторожное обращение с огнем – 3 (27,3%);

нарушение правил эксплуатации печей, теплогенерирующих агрегатов и устройств – 1 (9,1%);

нарушение противопожарных требований при проведении огневых работ – 1 (9,1%).

Из проведенного анализа за последние четыре года и в текущем периоде 2023 года следует, что основной причиной возникновения пожаров остается неосторожное обращение с огнем.

В текущем году на территории района по сравнению с аналогичным периодом 2022 года отмечается снижение числа погибших граждан на пожарах - 1 человек (за аналогичный период 2022 - 2 человека, -100 %).

Справочно: 15.03.2023 произошел пожар в жилом доме по адресу: Пограничный с/С, аг. Пограничный, принадлежащем на правах частной собственности гр-ке Якуш Т.З.. В результате пожара погиб сын гр-н Касьян В.В., 1981 г.р., работник КФХ «Раница-2000». Погибший характеризовался посредственно, склонен к употреблению спиртных напитков, совершению административных правонарушений, в РОВД состоял на учете как лицо, в отношении которого установлен превентивный надзор, с 2011 года находился под наблюдением у врача-нарколога. Причиной пожара послужило неосторожное обращение с огнём при курении, в состоянии алкогольного опьянения. Условием, способствующим гибели, явилось употребление спиртных напитков.

Факт гибели гр. Касьяна В.В. на пожаре детально рассмотрен на заседании координационного Совета по реализации Закона Республики

Беларусь от 4 января 2014 года «Об основах деятельности по профилактике правонарушений» и районной рабочей группы по организации и координации деятельности смотровых комиссий на территории Берестовицкого района (далее – рабочая группа), с принятием конкретных решений.

В рамках реализации решения от 26.08.2022 №394, с учетом сложившейся обстановки с гибелью на пожарах людей со стороны рабочей группы района усилен контроль за деятельностью смотровых комиссий по обеспечению безопасных условий проживания. Должностными лицами рабочей группы совместно с работниками Гродненского областного управления МЧС в период с 05 по 09 декабря 2022 г. и с 02 по 05 мая 2023 г. проводились отработки Эйсмонтовской, Пограничной и Берестовицкой смотровых комиссий по изучению порядка соблюдения законодательства в сфере обеспечения пожарной безопасности с оказанием практической и методической помощи. Итоги проводимых отработок подробно были рассмотрены на заседаниях рабочей группы. Также ежеквартально рассматриваются условия проживания граждан, домовладения которых отключены от электро- и газоснабжения.

Субъектами профилактики района в отчетном периоде 2023 года в Берестовицкое районное унитарное предприятие жилищно-коммунального хозяйства и в другие заинтересованные организации не направлялись информации о фактах проживания граждан в арендных жилых помещениях без заключения соответствующих договоров найма, такие факты не выявлялись. В отдел внутренних дел Берестовицкого райисполкома направлено 40 информации о гражданах, находящихся в состоянии алкогольного опьянения и нарушающих общественный порядок, для принятия к ним мер административного и (или) профилактического воздействия. Информация по профилактике правонарушений, в том числе о пожарах и мерах по их предупреждению, на информационных стендах сельисполкомов находится в актуальном состоянии. Также размещается информация об опасности оставления детей без присмотра и шалости с огнем в местах реализации товаров для детей. Вместе с тем, информационные стенды, установленные в населенных пунктах Берестовицкого района, требуют постоянной корректировке и обновления.

За текущий период 2023 года смотровыми комиссиями Берестовицкого района, а также работниками РОЧС обследовано 2272 домовладения (квартиры), из них 1776 домовладений категорированных групп граждан (за аналогичный период 2022 года – 2099 и 1622 соответственно), что составляет 64,8% от требуемого количества мест проживания категорированных граждан. С учетом проводимых обследований для создания безопасных условий проживания граждан, нуждающихся в дополнительной социальной защите, в 2023 году была установлена необходимость выполнения работ по приведению в исправное состояние печного отопления в 67 домовладениях (выполнены в 56), электрической проводки и оборудования – в 7 (выполнены

в 7). Работы по ремонту печного отопления и электропроводки выполнены на 85,1 %.

Контроль за устранением недостатков, выявленных смотровыми комиссиями, осуществляется ответственными субъектами профилактики самостоятельно, а также в период работы комиссий. Так, в текущем периоде 2023 году субъектами профилактики было выявлено 59 нарушений безопасных условий проживания граждан (за аналогичный период 2022 года - 45), из них устранено 62 (за аналогичный период 2022 года - 24) (с учетом стоящих ранее на контроле). За нарушение правил пожарной безопасности в жилом фонде к административной ответственности в 2023 году привлечено 4 гражданина и 17 человек освобождено от административной ответственности, из них: 6 человек - за курение в местах для сна и 5 человек - за содержание АПИ в неисправном состоянии (за аналогичный период 2022 года - 1 гражданин привлечен и 17 освобождено, из них: 7 человек - за курение в местах для сна, 6 человек - за содержание АПИ в неисправном состоянии), работниками отдела внутренних дел Берестовицкого районного исполнительного комитета направлен на принудительное лечение в ЛТП 17 человек (за 2022 год – 18).

В 2023 году по подпрограмме «Социальная интеграция инвалидов и пожилых граждан» Государственной программы о социальной защите и содействии занятости населения на 2021-2025 годы выделено 7000,0 белорусских рублей, освоено 6127,55 белорусских рублей, что составляет 87,5%. Данные средства были затрачены на установку автономных пожарных извещателей и ремонт электропроводки (установлено 10 АПИ, в 17 домовладениях установлены АПИ с СЗУ, отремонтирована электропроводка в 3 домовладениях). Также согласно указанию председателя Гродненского облисполкома дополнительно за средства субъектов хозяйствования в текущем периоде в районе было установлено 10 АПИ с СЗУ в домовладениях (квартирах) граждан в возрасте 80 лет и старше.

Совместно с руководителями организаций Берестовицкого района проведена актуализация сведений об имеющем в хозяйственном ведении или оперативном управлении жилищном фонде. Налажена работа по приведению в надлежащее противопожарное состояние приборов отопления и электрооборудования, по проверке исправности автономных пожарных извещателей. Так всего на территории имеется 749 таких домовладений (квартир), в которых установлено 1461 АПИ.

Справочно: 06.04.2023 в ходе работы смотровой комиссии проводились обследования домовладений (квартир) граждан в Берестовицком с/С. При обследовании квартиры Берестовицкого РУП ЖКХ в аг.Пархимовцы, в которой проживает Андрушко А.И., установлено, что в указанном домовладении в автономном пожарном извещателе отсутствует элемент питания (крона);

05.05.2023 в ходе работы смотровой комиссии проводились обследования домовладений (квартир) граждан в Берестовицком с/С. При

обследовании домовладения СУП «МилкАгро» в д.Кашенцы, в которой проживает Уфимцева Е.А., установлено, что в указанном домовладении в неисправном состоянии находятся отопительная и отопительно-варочная печи (трещины у топочного отверстия);

28.04.2023 в ходе работы смотровой комиссии проводились обследования домовладений (квартир) граждан Малоберестовицкого с/с. При обследовании домовладения ОАО «Малоберестовицкий элитхоз» по адресу: д.Каменка, в которой проживает Савко В.В., установлено, что жилые комнаты указанного домовладения не оборудованы автономными пожарными извещателями;

За текущий период 2023 года Берестовицким РОЧС направлено 18 информационных организациям Берестовицкого района о неудовлетворительном состоянии пожарной безопасности в ведомственном жилищном фонде.

В текущем году, вне работы смотровых комиссий, проведены заседания ОПОП, в рамках которых врачом-наркологом УЗ «Берестовицкая центральная районная больница» проведены консультативные приемы лиц, злоупотребляющих алкогольными напитками, осуществлено 5 выездов врача-нарколога в сельисполкомы, на которых осмотрено 68 граждан, злоупотребляющих алкогольными напитками. Назначено амбулаторное лечение от алкогольной зависимости 93 гражданам.

Реализация мероприятий Комплекса мер по недопущению загораний и пожаров в природных экосистемах на территории Берестовицкого района и оперативной их ликвидации с учетом территориальной и отраслевой специфики на 2021-2025 годы, позволила существенно изменить оперативную обстановку с загораниями в экосистемах. Так в 2023 году в Берестовицком районе было зарегистрировано 7 фактов загораний в природных экосистемах (за аналогичный период 2022 г. – 14) на общей площади 2,607 га (за аналогичный период 2022 г. – 8,045 га), 0 лесных пожаров (за аналогичный период 2022 г. – 0). Торфяных пожаров на территории Берестовицкого района не зарегистрировано.

Берестовицкий РОЧС

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 в годовщину со дня рождения Махатмы Ганди. 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.

Всемирный день без алкоголя – это прекрасная возможность напомнить обществу о том, какие ценности для нас являются важными, о том, каким ценным является человеческое здоровье.

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.

История алкоголя

Алкоголь является одним из самых древних напитков, созданных человеком. Считается, что алкоголь начали производить более 10 000 лет назад, когда люди начали заниматься земледелием и производством хлеба.

Первоначально алкоголь получали путем естественного брожения фруктов и ягод. Позже люди научились производить алкоголь из зерна и других растительных продуктов, таких как виноград, ячмень и кукуруза.

Алкоголь играл важную роль в культуре и религии многих народов. Например, древние греки и римляне пили вино во время своих религиозных обрядов. Ислам запрещает употребление алкоголя, но в некоторых культурах народов Среднего Востока существуют традиции питья алкоголя, таких как арабское вино и пиво.

В Средневековье в Европе алкоголь был одним из самых популярных напитков. В течение многих столетий производство алкоголя было

монастырским занятием, и многие известные сорта алкогольных напитков, такие как шампанское и портвейн, были созданы монахами.

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.

Алкоголизм – это медленно прогрессирующее заболевание, характеризующееся патологическим влечением к спиртным напиткам, развитием абстинентного (похмельного) синдрома при прекращении употребления алкоголя, а в далеко зашедших случаях – стойкими соматоневрологическими расстройствами и постепенным развитием психической деградации.

Алкогольные напитки (в том числе и пиво, и тоники) содержат **этиловый спирт**, который, по сути, является **ядом для организма** и вызывает отравление его, зачастую смертельное.

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.

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, губительны: потеря физического здоровья (ухудшение зрения, цирроз печени, сердечно-сосудистые заболевания, алкогольный психоз, эпилепсия, онкология и т.д.); деградация личности (ухудшение памяти, снижение интеллекта, потеря работоспособности, интереса к бытию); разрыв социальных контактов (потеря работы, друзей, разрушение семьи); совершение преступлений (кражи, разбой, убийство).

Влияние алкоголя на здоровье человека разрушительно. От алкоголя страдают: головной мозг, сердце, печень, поджелудочная железа, почки.

Алкоголь, попадая в кровь, начинает с большой скоростью распространяться по всему организму. В первую очередь от спиртного страдают органы пищеварения. Под действием алкоголя разрушаются клетки внутренней поверхности органов пищеварительной системы. В дальнейшем клетки начинают погибать, что ведет к нарушению нормального процесса

пищеварения. Желудочный сок выделяется медленно, и пища начинает разлагаться, это приводит к отрыжке, изжоге и тошноте. У больного начинаются резкие боли в области живота, развивается гастрит и нередко образуется рак желудка, который может привести к смерти.

Влияние алкоголя на сердце давно всем известно. Злоупотребляя алкоголем, мы способствуем разрушению эритроцитов. В результате возникают различные заболевания сердечно-сосудистой системы: атеросклероз, ишемическая болезнь и аритмия. Алкогольная болезнь сердца становится причиной большого количества внезапных смертей.

Алкоголиками не рождаются, ими становятся. И этому способствуют различные факторы: биологические, социальные, психологические, духовные.

Биологические факторы играют определенную роль в образовании алкогольной зависимости. Наследуется биологическая предрасположенность, на почве которой может развиться болезненная зависимость. На основании исследований пришли к выводу, что у 60% зависимых от психоактивных веществ лиц (алкоголь, наркотики и т.п.) их ближайшие родственники страдали зависимостью.

Алкоголики награждают своих потомков различными тяжелыми недугами, среди которых почетное место занимают психические заболевания.

Социальные факторы подразумевают распространение проблем, связанных с алкоголем, неотделимо от обычаев и представлений общества об алкоголе, семейной обстановке, способной как увеличивать, так и уменьшать риск возникновения зависимости. Социальная нестабильность, безработица, жизненные потрясения, проживание в районах с низким имущественным цензом, духовный и культурный «вакуум» и т.д.

Психологические факторы алкогольной зависимости включают: определенный склад личности (бездуховность, отсутствие серьезных интересов и цели в жизни, повышенная внушаемость); патологические черты характера (склонность к колебаниям настроений, трудности в установлении контактов, застенчивость, низкая или наоборот завышенная самооценка, неумение справляться со своими чувствами и т.п.); астенические (физические и нервно-психические слабости организма) и истерические расстройства.

Духовные факторы – отношение человека к самому себе, окружающему его миру и людям, которое связано с качеством участия в жизни. Алкоголизм – это и болезнь души со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделила три основные проблемы, связанные с потреблением алкоголя.

Проблема для пьющего человека - сюда вошли последствия случаев разового неумеренного потребления алкоголя — кратковременные функциональные расстройства и утрата самоконтроля, агрессивность, несчастные случаи, переохлаждения или перегрев по неосторожности, арест

за пребывание в нетрезвом виде в общественных местах, отравление алкоголем. Кроме того, сюда относятся и последствия длительного неумеренного потребления алкоголя — повышенный риск развития цирроза печени, некоторых видов рака и сердечно-сосудистых заболеваний, недостаточность питания, долговременные функциональные расстройства и утрата самоконтроля, несчастные случаи, потеря трудоспособности, развитие алкоголизма и алкогольных психозов, ранняя смерть и самоубийство.

Проблемы для семьи пьющего человека — конфликты в семье, невыполнение отцовских и материнских обязанностей, потеря уважения, материальные трудности, внутриутробное поражение плода, неправильное воспитание, юношеские алкоголизм и преступность.

Проблемы для обществ — нарушение общественного порядка, дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи, снижение производительности труда, прогулы, экономический ущерб, связанный с расходами на лечение, пособиями по нетрудоспособности, охраной правопорядка.

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 самоуничужения. 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.

Алкоголизм у подростков обычно начинает развиваться в 13-15 лет, но может быть и детский алкоголизм. Подростки употребляют спиртные напитки в компании сверстников, реже — взрослых (на работе, с родителями...) Быстро нарастает толерантность (устойчивость, переносимость), особенно при систематическом приеме алкоголя.

Быстро формируется похмельный синдром, в структуре которого преобладают психические нарушения, и также быстро изменяется характер, приобретая психопатические черты. Повышенный интерес молодежи к алкоголю часто связан с заблуждением, что алкоголь якобы усиливает половое влечение и повышает сексуальную активность. На первых этапах это помогает, но вскоре наступает расплата за увлечение спиртным в виде сексуальных расстройств, снижении эрекции, импотенции. Нередко в молодом возрасте сочетают прием алкоголя с наркотиками или лекарственными средствами, что оказывает еще более пагубное влияние на молодой организм и часто заканчивается трагически.

Женский алкоголизм очень трудно поддается лечению. У женщин, больных алкоголизмом возникают разнообразные психические нарушения,

обычно более глубокие, чем у мужчин. Депрессии у них протекают тяжелее, чаще повторяются и могут начаться даже при очень коротком алкогольной стаже. Такие женщины подавлены, их одолевает чувство тревоги и безысходности, никчемности существования. В эти минуты часто возникают мысли о нежелании жить, часто совершаются тяжелые и непоправимые преступления.

Многие женщины позволяют себе принимать алкоголь во время беременности, надеясь на пресловутое «пронесет». Расплата — треть детей рождаются с признаками *тяжелого плодного алкогольного синдрома*, что выражается в задержке роста головного мозга и всего тела, серьезных повреждениях на уровне нервной системы, снижения интеллекта вплоть до слабоумия, нарушения зрения, памяти и внимания, различных уродств.

Самой эффективной стратегией борьбы с алкоголизмом в наше время является пропаганда здорового образа жизни, причем, не только государственными организациями, но и общественными.

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.

Лечение от алкоголизма успешно только тогда, когда больной сам этого хочет. Но алкоголики в большинстве случаев себя больными не считают, поэтому с ними следует проводить разъяснительную работу, здесь нужна помощь нарколога, психотерапевта, психиатра. Далее проводятся мероприятия по выводу больного из состояния абстиненции (синдрома похмелья). И только после этого проводится противоалкогольное лечение, выбор методик широк. Используется психотерапия, создающая установку на трезвый образ жизни. Практикуется групповая рациональная психотерапия в группе по 5- 10 человек.

Отвращение к алкоголю вырабатывается при помощи иглоукалывания, гипнотерапии, выработкой условного рвотного рефлекса. Эффективно подкожная имплантация медицинских препаратов, реакция организма возникает только при приеме алкоголя, возможны смертельные исходы, о чем пациенты предупреждены.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Каждая четвертая смерть прямо или косвенно связана с алкоголем.

100 граммов водки увеличивают вероятность автомобильных аварий в 130 раз.

50 000 детей ежегодно рождаются с расстройствами, связанными с воздействием алкоголя.

Более 50% разводов происходят из-за алкоголизма одного из супругов.

Более 35% преступлений совершается в состоянии «Белой горячки», которая развивается под влиянием длительного злоупотребления спиртными напитками.

Предлагаем всем сегодня отпраздновать Всемирный день без алкоголя чашечкой вкусного чая или стаканом свежесжатого сока! И не расслабляйтесь! А знаете почему? Завтра, 3 октября ещё один замечательный праздник на эту же тему - Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом.

Библиография:

1. Адамчук, С. Нет — незаконному обороту алкогольной продукции! / Сергей Адамчук // Бераставіцкая газета. - 2022. — 18 мая (№ 36). — С. 8.

2. Боброва, А. Г. Политика в области профилактики и предупреждения пьянства и алкоголизма в Беларуси / Анастасия Боброва // Беларуская думка. - 2019. — № 1. — С. 74—81

3. Ботвин, Н. Алкоголизм выходного дня / Наталья Ботвин // Бераставіцкая газета. - 2022. — 29 кастрычніка (№ 83). — С. 13.

4. Ботвин, Н. Задумайся, стоит ли начинать? / Наталья Ботвин // Бераставіцкая газета. - 2023. — 12 красавіка (№ 28). — С. 5.

5. Козловская, В. 12 шагов к трезвому сознанию : как в Гродно работает первый в Беларуси реабилитационный центр для зависимых / Вероника Козловская // Гродзенская праўда. - 2020. — 15 красавіка (№ 30). — С. 34. \

6. Литератор, Н. Как я бросил пить : опыт борьбы с "зелёным змием" / Литератор Н.. - Москва : Изд-во Сретенского монастыря, 2019. - 144 с.

7. Маслякова, А. Градус идет на убыль? : полемические заметки о культуре питья / Анна Маслякова // Беларуская думка. - 2021. — № 9. — С. 40—46

8. Шостко, Н. Трезвый выбор : как в областном клиническом центре "Психиатрия-наркология" помогают людям побороть зависимость / Наталья Шостко ; материалы подготовила Анна Ленская // Гродзенская праўда. - 2023. — 1 лютага. — С. 27.

3 октября — Всемирный день ходьбы

Ходить очень полезно. Такое утверждение можно услышать из всех средств массовой информации. Приводятся сразу тысяча доводов, почему нужно ходить пешком.

День ходьбы не такой уж и молодой. Его история началась в далёком теперь уже 1991 году. Впервые Международная ассоциация содействия развитию массового спорта (ТАФИСА) организовала его в Германии.

Медики рекомендуют заниматься оживлённой ходьбой хотя бы 2.5 часа в неделю. Это не так уж и много, согласитесь. Можно до работы утром дойти пешком при хорошей погоде, выйдя на пару остановок раньше. Или вечером, выбрав время, неспешно прогуляться.

Меж тем многие *homo sapiens* стремятся максимально освободить себя от прямохождения. Они садятся в автомобили и накручивают круги по стоянке перед супермаркетом, чтобы пройти на 50 метров меньше, а если припарковаться прямо напротив входа – и пройти всего 10 метров, вместо 100 – это грандиозный успех, мозг награждает «победителя» свежей порцией гормонов и, но... сейчас мы не об этом.

Человечество много придумало, чтобы меньше ходить: эскалаторы, лифты, электросамокаты, Segway, автомобили, диван.

А ведь, именно ходьба – самое простое, естественное и, как показывают научные исследования, – очень полезное для продления вашей жизни занятие. Вот давайте без лишних сантиментов обратимся к тому, как и что выяснили ученые про самое функциональное упражнение в мире.

Полезьа ходьбы. К основным преимуществам ходьбы можно отнести следующие:

- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему - увеличивает циркуляцию крови и пульс, позволяя сердцу перекачивать больше крови и доставлять больше кислорода и питательных веществ ко всем органам;

- профилактика диабета и инсулинорезистентности - снижает повышенный уровень глюкозы в крови;

- укрепляет мышцы и суставы, повышает плотность костей - особенно важно для людей с остеопорозом, так как ходьба на длинные дистанции повышает выносливость и значительно уменьшает риск переломов;

- улучшает зрение - снижается внутриглазное давление, риск развития глаукомы, улучшается кровообращение в органах зрения и усиливается доставка к ним кислорода и питательных веществ;

- нормализует мозговую деятельность - насыщает мозг кислородом и улучшает память, концентрацию, умственную активность и работоспособность;

- улучшает работу нервной системы — повышает уровень гормонов серотонина и дофамина, отвечающих за настроение, уверенность, энергию и когнитивные способности. Уменьшает стресс и тревогу, снимает

напряжение, успокаивает и расслабляет ум, а также отлично подходит для профилактики депрессии и болезни Альцгеймера;

- укрепляет иммунную систему - стимулирует секрецию Т-лимфоцитов, которые борются с вирусами, бактериями и раковыми клетками, улучшает работу легких, усиливает кровообращение и повышает количество кислорода, поступающего к тканям и органам;

- сжигает лишние калории - при прогулке продолжительностью не менее часа повышается обмен веществ, происходит интенсивное расщепление жиров, улучшается пищеварение;

- укрепляет позвоночник, корректирует осанку - усиливает кровообращение позвоночника, укрепляя мышцы спины и уменьшая боль;

- развивает креативное мышление - помогает очистить голову и начать мыслить творчески, свежий воздух и физическая активность наполняют тело и мозг идеями и в целом повышают творческий потенциал.

О вреде ходьбы часто можно услышать от людей, которым приходится подолгу стоять или двигаться. Однако непосредственно ходьба не становится причиной различных заболеваний. Заболевания опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы, диабет, воспаление сухожилий и другие состояния не вызываются ходьбой, но могут усугубляться из-за физической нагрузки во время движения.

Хождение в течение длительного времени в неудобной и плохо подобранной обуви может нанести вред опорно-двигательному аппарату, особенно стопам. Если мышцы стопы и голеностопа недостаточно развиты, хождение в такой обуви приводит к плоскостопию, вызывает боль и провоцирует развитие деформации и сопутствующих заболеваний.

Все чаще встречаются молодые люди, проходящие большие расстояния со специальными устройствами для подсчета шагов, пожилые люди, бодро шагающие по парку с палками в руках, и владельцы домашних животных, с удовольствием выгуливающие своих питомцев часами напролет. Ходьба доступна и полезна для всех:

- ходьбе не надо учиться - тело само выполняет нужные движения, важно только обратить внимание на интенсивность и длительность ходьбы;

- ходьба - доступный вид фитнеса, помогающий снизить вес, улучшить здоровье и избавиться от усталости. По сравнению с интенсивными упражнениями в тренажерном зале ходьба на свежем воздухе принесет больше пользы;

- ходьба безопасна и сопряжена с небольшим риском получения травмы. Кроме того, она оказывает незначительное воздействие на суставы. Поэтому даже люди с сильным ожирением, которым противопоказаны аэробные упражнения, могут начать заниматься ходьбой независимо от своей физической формы и веса.

Сколько надо ходить.

Начинать прогулку или тренировку лучше всего с разминки всех суставов ног. Позаботьтесь о выборе удобной обуви, спланируйте маршрут и

поддерживайте комфортный темп для выбранной техники ходьбы. Эксперты рекомендуют начинать с 30 минут, если человек не тренируется, и постепенно увеличивать продолжительность до часа. В идеале, чтобы держать тело в тонусе, нужно проходить в день не менее 6–7 км, или 8000–10 000 шагов.

Если невозможно проходить столько шагов сразу, лучше ходить с короткими интервалами, например, утром и вечером, в удобное время. Лучше прогуляться 10–15 минут, чем вообще не выходить из дома.

Библиография:

Байгот, Ж. Скороходы в центре города: в Гродно прошли международные соревнования по спортивной ходьбе / Жанна Байгот // Гродзенская праўда. - 2018. — 10 кастрычніка (№ 81). — С. 33. ББК 57

Березович, И. Шагнули на спортивный Олимп / Ирина Березович // Гродзенская праўда. - 2019. — 9 студзеня. — С. 4. ББК 57

Ботвинко, А. Поддерживая здоровый образ жизни / Анна Ботвинко // Бераставіцкая газета. - 2022. — 23 сакавіка (№ 21). — С. 4. ББК 578

Будницкая, Е. За здоровьем — в спортивный зал / Елена Будницкая // Бераставіцкая газета. - 2021. — 27 сакавіка (№ 23). — С. 4. ББК 633

Васильков, Гелий Антонович. От игры - к спорту: сб. эстафет и игровых заданий / Васильков Г.А.- М. : Физкультура и спорт, 1985.- 81с.

Вишняков, С.А. Спортивный силуэт страны / С.А.Вишняков.- М. : Физкультура и спорт, 1986.- 286.- (СССР-братство народов)

Выдзерка, Г. Як стаць чэмпіёнам свету? / Георгій Выдзерка; гутарыла Маргарыта Садоўская // Звезда. - 2021. — 21 кастрычніка. — С. 5. ББК 579

Коростелев, Николай Борисович. Найденное время: о массовой физкультуре / Н.Б.Коростелев.- М. : Физкультура и спорт, 1988.

Кузнеченкова, Т. Иван Едешко: "Физкультура — лучший допинг для мозга" / Татьяна Кузнеченкова; фото Михаила Исаченко // Гродзенская праўда. - 2019. — 18 мая. — С. 4. ББК 578+633

Лоу, Бенджамин. Красота спорта: междисциплинар. исслед. / Б.Лоу.- М. : Радуга, 1984.- 256с.

11 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ

Ожирение – это хроническое заболевание, сопровождающееся чрезмерным набором веса. В целях донесения до всех людей планеты, что *лишний вес – это эпидемия, охватывающая огромное количество людей*, 11 октября отмечается Всемирный день борьбы с ожирением. Человек, страдающий этой болезнью, становится не только менее привлекательным, но и подвергает огромному риску свое здоровье.

Ожирение — это заболевание, при котором накопление чрезмерных жировых отложений в организме начинает представлять угрозу здоровью. Для того чтобы провести черту между лишним весом и ожирением, Всемирная организация здравоохранения разработала индекс массы тела (ИМТ), который позволяет оценить степень соответствия массы тела человека его росту.

Для того чтобы узнать свой ИМТ, необходимо разделить свою массу тела в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Нормальным для взрослого человека считается ИМТ в диапазоне 18,5–25. Лишнему весу соответствует ИМТ 25–30, а ожирению — 30 и выше.

Разумеется, на практике все немного сложнее, потому что ИМТ не учитывает пол, возраст и образ жизни (к примеру, у профессиональных спортсменов ИМТ может быть высоким за счет развитой мускулатуры, потому что мышечная ткань тяжелее жировой), но с основной своей задачей (первичная диагностика ожирения у взрослых людей) он справляется.

Ожирение — фактор риска целого ряда заболеваний, в частности сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета второго типа, синдрома обструктивного апноэ во сне, остеоартроза, астмы и некоторых разновидностей рака. Кроме того, ожирение повышает риск возникновения осложнений при COVID-19: по статистике, людей с ожирением, заразившихся коронавирусом, госпитализируют в два раза чаще, чем людей с нормальным ИМТ.

Ожирение входит в число лидирующих предотвращаемых причин смерти (наряду с артериальной гипертензией, табакокурением, недоеданием, ЗППП, неполноценным питанием, малоподвижным образом жизни, алкоголем, загрязнением воздуха и воды, плохой санитарией). В США, например, курение, артериальная гипертензия и ожирения — три основные предотвращаемые причины смерти.

Непосредственная причина ожирения — это энергетический дисбаланс, при котором человек потребляет больше калорий, чем тратит. Однако кроме несбалансированной диеты и гиподинамии на накопление жира в организме могут влиять и другие факторы, такие как генетическая предрасположенность к полноте, эндокринные нарушения, психические расстройства (депрессия, расстройства приема пищи), прием некоторых медицинских препаратов и др.

Главная задача Всемирного дня борьбы с ожирением — повысить осведомленность людей по всему миру о причинах ожирения и его опасных последствиях для здоровья, а также поощрить их вести здоровый образ жизни.

Как питаться, чтобы всегда быть здоровым

Правильное питание — это залог хорошего самочувствия, крепкого здоровья и прекрасного настроения. В компании с физическими нагрузками и спортом оно способно творить настоящие чудеса, укрепить иммунитет.

Не следует думать, что поменять свой рацион — это сложно. Все гораздо проще, чем вы думаете. Ученые установили, что новые пищевые привычки формируются всего за 21 день. Это значит, что после 3 недель правильного питания вы не будете даже смотреть на фастфуд и пирожные.

Предлагаем заучить 10 важных правил по организации своего рациона, соблюдение которых гарантирует вам крепкое здоровье и прекрасную форму.

1. *Организируйте сбалансированное и разнообразное питание.* Залог прекрасного самочувствия и крепкого здоровья — это сбалансированное и разнообразное питание. Что же это значит? Это значит, что ваш рацион должен быть максимально разнообразным и состоять из большого количества различных продуктов, в которых содержание витаминов, минералов и других полезных веществ оптимально для организма человека. Идеальное питание поставляет организму сразу все ценные вещества: и белок, и углеводы, и жиры, и клетчатку, и воду, и полезные сахара.

2. *Каждый день съедайте как минимум 500 граммов овощей и фруктов.* Половину рациона следует отдать сырым продуктам. Наиболее важная и полезная категория — это свежие овощи и фрукты. Врачи и диетологи советуют человеку ежедневно съедать как минимум 500 граммов различных плодов. Все они очень полезны для организма и являются ценным источником незаменимых для нормальной жизнедеятельности витаминов и минералов.

Фрукты лучше включить в рацион в 1-й половине дня, так как в них содержится сахар. Они прекрасно подойдут для завтрака или перекуса между утренним приемом пищи и обедом. А вот овощи идеальны в качестве 2-го и 3-го приема пищи. Не бойтесь экспериментировать и пробовать плоды, которые вам пока незнакомы — сельдерей, баклажаны, цукини, всевозможные листья салата. Кстати, сельдерей — это продукт с отрицательной калорийностью. Это значит, что организм тратит на его переваривание гораздо больше калорий, чем получает.

3. *Выбирайте правильные способы приготовления.* Важно не только выбирать качественные и богатые витаминами продукты для своего рациона, но и уметь их правильно готовить. Не все способы термической обработки пищи одинаково полезны. Старайтесь избегать жарку на масле. В процессе такого приготовления пищи образуются вредные канцерогены и калорийность пищи возрастает в несколько раз. Запекайте, варите, тушите,

готовьте на гриле или на пару — все эти способы приготовления разрешены при правильном питании и сохраняют полезные свойства продуктов.

4. *Остановите свой выбор на сезонных овощах и фруктах.* При выборе овощей и фруктов руководствуйтесь здравым смыслом. Свежие полезные плоды невозможно достать круглый год. Конечно, сегодня на прилавках супермаркетов можно увидеть все фрукты и овощи в любое время года. Однако есть ли в них хоть какая-то польза для организма, это большой вопрос. Старайтесь покупать только сезонные овощи и фрукты. Именно в них содержится максимальное количество витаминов и ценных веществ. И только они пойдут вам на пользу.

5. *Соблюдайте режим питания.* Правильный режим питания — это не менее важно, чем сам рацион, если вы хотите обладать действительно крепким здоровьем. Питаться нужно не как попало, а стараться делать это в определенные часы каждый день. Врачи и диетологи советуют питаться дробно, то есть 5-6 раз в день через каждые 2-3 часа. Это 3 полноценных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 2 перекуса. Так вы сможете контролировать свой аппетит и не быть рабом желудка. Кстати, последний прием пищи должен состояться за 4 часа до сна.

6. *Не избегайте жиров.* Почему-то считается, что если хочешь быть здоровым, то следует минимизировать потребление жиров. Однако это не так. Жиры бывают разные, и они очень важны и полезны для организма. Трансжиров, которые содержатся в фастфуде и жареной пище, действительно стоит избегать, так как они повышают уровень холестерина в крови и риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

А вот полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6, напротив, очень полезны для организма. Они, в свою очередь, помогают нормализовать уровень холестерина в крови, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают защитные силы организма и улучшают работу мозга. Содержатся они в большом количестве в красной и белой рыбе, орехах, авокадо, оливковом масле.

7. *Больше пейте.* Старайтесь пить большое количество чистой питьевой воды. Ежедневная норма для взрослого человека составляет 1,5–2 литра. Это именно чистая вода, а не газировки, соки, чай или кофе. Достаточное количество потребляемой жидкости положительно сказывается на работе всех органов, улучшает внешний вид, нормализует водно-солевой баланс в организме.

Кстати, иногда чувство обычной жажды можно с легкостью спутать с голодом. В результате организм получает лишние калории, которые совсем ему не нужны.

8. *Устраивайте разгрузочные дни.* Разгрузочные дни — это важно. По сути, это своеобразные каникулы для вашего организма, когда вы не нагружаете его едой и даете отдохнуть от постоянного переваривания пищи. К слову, разгрузочные дни не являются синонимом голодания. Вовсе не нужно издеваться над своим организмом. Существует большое разнообразие

разгрузочных дней: на кефире, на гречке, на яблоках. Выбирайте тот вариант, который вам больше всего нравится и который комфортно соблюдать.

9. *Правильно сочетайте продукты.* Продукты важно уметь правильно сочетать. Это настоящее искусство, которым не так уж и сложно овладеть. Почему это так важно? Все дело в том, что полезные вещества и ферменты, которые содержатся в одних продуктах питания, способны дополнить и усилить эффект полезных веществ и ферментов, которые содержатся в других. К сожалению, работает и обратное правило: некоторые продукты друг другу лишь мешают и взаимно разрушают полезные свойства друг друга.

10. *Налегайте на белок и сложные углеводы.* Несмотря на то что правильное питание должно быть сбалансированным, а организм нуждается во всех веществах без исключения, есть те, на которые следует обратить особое внимание. Это белок и сложные углеводы. Связано это с тем, что они эффективно справляются с чувством голода, участвуют в важных процессах жизнедеятельности организма и укрепляют иммунитет.

Ценные источники белка — это мясо и рыба, молочная и кисломолочная продукция, сыр, бобовые; а сложные углеводы — это крупы, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, фрукты и овощи.

Библиография:

1. Волков, Д. Хорошего быть много не должно: ученые выяснили, почему часто диеты не работают, а фитнес не всегда помогает поддерживать форму. Так как же реально бороться с лишним весом? / Дмитрий Волков; фото Евгения Гусева // Союзное государство. - 2018. — № 8—9. — С. 62—66. ББК 51.1

2. Ганушова, Иржина. Чего не знала Венера Вестоницкая: пер. с чеш. / И. Ганушова. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 113 с. - (Физкультура и здоровье): 55 к.

3. Гацко, Галина Григорьевна. Избыточный вес и преждевременное старение / Г. Г. Гацко. - Мн.: Наука и техника, 1984. - 63 с.: 15 к.

4. Лисенкова, Е. Невролог объяснил, почему нельзя есть перед сном / Елена Лисенкова // Беларусь сегодня. — 2023. — 31 августа.

5. Морозкина, Татьяна Сергеевна. Питание для здоровья и во вред / Морозкина Т. - Мн.: Полымя, 1991. - 79 с. ББК 51.230

6. Николайчук, Л. В. Растения исцеляют: болезни щитовидной железы и ожирение / Лидия Владимировна Николайчук. - Минск: Універсітэцкае, 1998. - 267, [1] с. ББК 54.15

7. Орешко, В. Врач предупредила об опасности ожирения для здоровья ребенка / Виктория Орешко // Беларусь сегодня. — 2023. — 30 августа.

8. Савицкая, О. Почему полнеют дети / Ольга Савицкая // Советская Белоруссия. - 2018. — 15 сентября. — С. 7. ББК 54.15

9. Старовойтова, Д. Врач объяснил, как размер талии влияет на здоровье всего организма / Дарья Старовойтова // Беларусь сегодня. — 2023. — 30 августа.

12 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗРЕНИЯ

Всемирный день зрения был учрежден Всемирной организацией здравоохранения в 1998 году, чтобы осветить проблему профилактики, регулярной диагностики и лечения болезней органов зрения, реабилитации и заботы о здоровье глаз.

По данным ВОЗ, около **2,2 миллиарда человек** во всем мире слепы или живут с нарушениями зрения, при этом около половины случаев можно было предотвратить или скорректировать в случае своевременного обращения к врачу.

В мире насчитывается 37 миллионов человек, страдающих слепотой.

Слепота – это неспособность видеть. Ведущие причины хронической слепоты включают катаракту, глаукому, возрастную дегенерацию желтого пятна, помутнение роговицы, трахому и заболевания глаз у детей (например, вызываемые дефицитом витамина А). В мире все шире встречается слепота, развивающаяся с возрастом, а также слепота, вызываемая неконтролируемым диабетом.

У 94 миллионов диагностирована катаракта, которая является основной причиной наступления слепоты.

Болезни глаз поражают более 19 млн. детей. Причем 82% всех людей с нарушениями зрения – это люди в возрасте 50 лет и старше. А поскольку в последние годы число пожилых людей увеличивается во многих странах, то и больше людей будет подвержено риску возрастных нарушений зрения.

В Республике Беларусь по статистике отмечается рост числа детей с нарушением остроты зрения. Около 5% малышей дошкольного возраста имеют проблемы со зрением. За годы обучения в школе заболевания прогрессируют: в начальных классах нарушения зрения имеют около 4,1-8,6% учащихся, а в старшей школе их количество достигает 46-52%. Наиболее распространенными заболеваниями среди школьников являются близорукость и астигматизм.

Многие болезни глаз проходят бессимптомно, приводя к различным осложнениям, поэтому ранняя диагностика и предупреждение заболеваний органов зрения очень важны.

Зрение дает людям 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для учебы, отдыха, повседневной жизни. Таким образом, глаза являются не только зеркалом души, но и зеркалом общего состояния человека.

С помощью глаз дети учатся, играют и познают мир вокруг себя, поэтому задача любого родителя – создать все условия для сохранности здоровья органов зрения. К сожалению, для многих мам и пап обнаружение того или иного заболевания глаз становится настоящей проблемой, особенно, когда малыш еще не может объяснить, что именно его беспокоит.

На какие изменения в поведении ребенка стоит обратить внимание?

- Начал щуриться;
- Для того, чтобы рассмотреть картинку в телевизоре, садится поближе к экрану, а для чтения текста подносит книгу вплотную к глазам;
- Жалуется на головную боль и усталость глаз;
- Прикрывает один глаз, чтобы рассмотреть предмет;
- Избегает занятий, требующих хорошего зрения вблизи (чтение, рисование) или вдаль (игры с мячом).

Снижение остроты зрения у большого количества людей, в том числе у детей и подростков, стало **серьезной проблемой в наше время**.

Для того, чтобы избежать расстройств в работе зрения, следует соблюдать несколько правил:

1. **Не перенапрягать зрением** — в перерывах между занятиями (чтением, письмом) необходимо давать глазам отдохнуть по 15 минут через каждые 30-40 минут (домашние занятия учащихся 1-2-х классов не более 1,5-2 часов, 3-4-х классов-2 часов, старших школьников-не более 3-4 часов).
2. **Ограничить до минимума время работы за компьютером.**
3. **Отказаться от длительного просмотра телевизионных программ в пользу прогулки на свежем воздухе.**
4. **Вовремя вставать и ложиться, по возможности отдыхать днем** (послеобеденный сон).
5. **Следить за гигиеной глаз.**
6. **Избегать стрессов, не перегружаться.**
7. **Создавать хорошее освещение рабочего места ребенка. Свет должен быть с левой стороны стола.** У всех источников света должна быть примерно одинаковая цветовая температура).
8. **Употреблять в пищу продукты богатые необходимыми для глаз витаминно-минеральным комплексом** (морковь, свежая черника, апельсины, желтый болгарский перец, орехи, молочные и кисломолочные продукты, шпинат, листья салата, тыква, печень, рыба, яйцо);
9. **Соблюдать правильную осанку;**
10. **Расстояние от глаз до книги или монитора** — должно быть не менее 30-40 см и обязательно фиксированным (расстояние до экрана телевизора от 2 до 5 м);
11. **Показывать ребенка раз в год офтальмологу** (а если в семье есть родственники с миопией, то чаще);
Если назначено ношение очков, обязательно носить их (если ребенок стесняется носить очки, то носить контактные линзы).
12. **Делать гимнастику для глаз**

Вот несколько простых упражнений.

- медленно двигать глазами вверх-вниз, затем влево- вправо

- представить себе большой круг, обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки
- переводить взгляд поочередно с близкого предмета вдаль
- крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль
- быстро моргать в течение 1-2 минут

Взрослые как никто другой подвержены развитию глазных болезней и нарушений зрения, поэтому необходимо заботиться о здоровье глаз и оперативно принимать меры.

Профилактика нарушений зрения — это комплекс несложных мероприятий, которые помогут сохранить его на должном уровне на долгие годы. Зная факторы, которые могут повлиять на остроту зрения и здоровье глаз, выяснив, так сказать, откуда ждать беды, можно составить свою систему профилактики.

Причины нарушения зрения

- Длительное напряжение глаз. Вызвать такое напряжение способно слишком яркое освещение, либо тусклое. Например, чтение при плохом освещении или работа за компьютером в темноте, когда на фоне общего отсутствия освещения, в глаза бьет яркий свет монитора.
- Слабые мышцы хрусталика глаза. В зависимости от того, из какого положения мы смотрим на предметы, находящиеся на различном расстоянии, мышцы хрусталика меняют его кривизну и позволяют нам хорошо рассмотреть их. На появление такой проблемы влияет не освещение, а длительное наблюдение за предметом с одного и того же расстояния. Например, при работе за компьютером, или длительном просмотре телевизора.
- Ухудшение кровообращения глаз. Причиной этого могут служить нарушения внутренних процессов в организме, которые может диагностировать только врач после осмотра.
- Сухость глаз. В результате длительного сосредоточенного просмотра страниц в интернете с мобильного телефона, чтения увлекательных книг и т. д. мы реже моргаем. Это способствует пересушиванию слизистой оболочки глаза.
- Ухудшение состояния сетчатки. Это происходит в результате ее старения. Сетчатка глаза содержит специальный светочувствительный пигмент, благодаря которому мы видим.

Среди факторов, влияющих на здоровье глаз, могут быть также наследственность, травмы глаз, возрастные изменения и некоторые вирусные заболевания.

Симптомы, сигнализирующие о необходимости обращения к специалисту:

- Расплывчатое или нерезкое видение предметов, рассмотреть которые ранее для вас не представляло труда.
- Временная пропажа и затуманивание зрения.

- Излишняя слезоточивость и зуд в области глаз.
- Покраснение и боль в глазах.
- Боль в глазах от яркого света или при длительном напряжении глаз.

Что включает в себя система профилактики?

Система профилактики охватывает комплекс мер профилактики по восстановлению или сохранению здоровья глаз и остроты зрения. Например, профилактика заболеваний глаз в виде гигиенических мер, которые предотвращают занесение инфекции. Также система профилактики включает в себя список определенных правил, выполнение которых необходимо для сохранения здоровья зрения:

- **Защита от ультрафиолетовых лучей.** УФ-лучи оказывают негативное влияние на наше зрение и при чрезмерном воздействии могут стать причиной возникновения макулярной дегенерации сетчатки и катаракты. Чтобы защитить свои глаза в условиях яркого солнечного освещения, необходимо носить качественные солнцезащитные очки с УФ-фильтрами, а также покрывать голову кепкой, шляпкой или банданой. Такой способ не просто сохранит здоровье ваших глаз, но и станет изюминкой вашего образа.
- **Контроль за уровнем сахара в крови.** Статистика показывает, что у людей, страдающих диабетом, чаще других выявляют катаракту, диабетическую ретинопатию и глаукому. Употребление в пищу несладких и нежирных продуктов, а также контроль за уровнем сахара в крови снижает риск возникновения различных глазных заболеваний и развития диабета второго типа.
- **Отслеживание давления и уровня холестерина.** Повышенное артериальное давление и содержание холестерина в крови неблагоприятно влияет на работу сетчатки и сосудов и приводит к развитию гипертонической ретинопатии, а в тяжелых случаях – к отслоению сетчатки.
- При длительном нахождении за монитором компьютера, очень полезно время от времени устремлять взгляд на максимально отдаленный предмет, затем прикрывать глаза руками на несколько секунд, чтобы они оказались в полной темноте. Это поможет им расслабиться.
- Оборудуйте рабочее место правильным освещением. Свет не должен быть рассеянным, мерцающим, слишком ярким, тусклым или мигающим.
- Не переусердствуйте с использованием солнцезащитных очков в пасмурное или вечернее время, в помещении.
- Следите за своей осанкой. В некоторых случаях защемление нервов в шейном отделе позвоночника может спровоцировать снижение зрения.
- Старайтесь избегать трудно разборчивых, плохо напечатанных текстов. Это благоприятно повлияет и на зрение, и на состояние нервной системы.

- Отведите достаточное количество времени для сна. В это время наши глаза, как и весь организм, отдыхают и восстанавливаются.
- Чрезмерное употребление алкоголя грозит повышением внутриглазного давления и риском развития катаракты. Ведите преимущественно здоровый образ жизни, откажитесь от пагубных привычек. Правильно питайтесь, пейте достаточно жидкости.
- Проверяйте зрение не реже 1 раза в год.

Гигиенические меры профилактики

- Не прикасайтесь грязными руками к лицу, не трите ими глаза.
- Не пользуйтесь одним полотенцем с людьми, имеющими инфекционные заболевания глаз.
- Средства гигиены должны быть только индивидуальными.
- Также лучше не делиться своей косметикой для глаз и не брать в пользование чужую. Например, тушь, подводку для глаз, кисти, спонжи. Особенно это касается средств, обладающих жидкой текстурой, в которых могут скапливаться различные бактерии.
- Выбирайте высококачественную косметику, с безопасными составляющими. Время от времени очищайте кисти для макияжа проточной теплой водой или специальными средствами.
- Обязательно удаляйте макияж перед отходом ко сну.
- Если вы решили воспользоваться контактными линзами, помните, что подобрать их может только врач. Соблюдайте правила гигиены ношения линз: снимайте их перед сном, не забывайте регулярно менять. Используйте растворы для очистки высокого качества.

Физкультминутка для здоровья глаз

- Водите глазами, не поворачивая головы, вправо-влево по горизонтальной прямой. Сделайте 10 повторов.
- Затем сделайте 10 движений вниз—вверх вдоль вертикальной прямой.
- Столько же раз сделайте вращающие движения зрачками по часовой стрелке, затем против нее.
- Постарайтесь 20 раз как можно быстрее крепко зажмурить и раскрыть глаза.
- Постарайтесь вращать глазами так, чтобы траектория их движения образовывала восьмерку.
- Быстро поморгайте на протяжении 60 секунд, не напрягая сильно веки и глаза.

Ни для кого не секрет, что важной частью профилактики любых недугов является правильное питание. Профилактика нарушения зрения не исключение. Для сохранения здоровья глаз, питание должно быть сбалансированным, полным витаминов, минералов и других необходимых веществ.

В качестве меры профилактики, обогатите свой рацион витаминами, такими как витамин А, В, Е, С, D. Также для склеральной оболочки глаза крайне важно присутствие в рационе кальция. Включите в свое питание

продукты богатые такими минералами, как магний, калий, цинк и железо. Особенно будут полезны печень, мясо, кунжут, бобовые, тыквенные семечки и петрушка, а также рыба, чечевица, сыры, морепродукты и черный шоколад с высоким содержанием какао. Можно начать прием витаминно-минерального комплекса, выбор которого должен быть заранее согласован с врачом.

В качестве средств профилактики добавьте в рацион такие продукты, как тыква, морковь и сок петрушки. Морковь — прекрасный источник витамина А, сок петрушки положительно влияет на остроту зрения, а тыква богата каротином, который необходим при ослаблении зрения.

Также для здоровья глаз полезны мед, отвары шиповника и клюквы, гранатовый сок.

ПОМНИТЕ, ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ НЕСЛОЖНЫХ ПРАВИЛ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕГУЛЯРНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ ОФТАЛЬМОЛОГА ПОМОГУТ ВАМ СОХРАНИТЬ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ НАДОЛГО.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗРЕНИЯ - ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ НАД ТЕМ, НАСКОЛЬКО ВАЖНУЮ РОЛЬ ЗРЕНИЕ ИГРАЕТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ, А ТАКЖЕ НАД ТЕМ, ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ НАС, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ГЛАЗ!

Библиография:

1. Бирич, Тамара Андреевна. Офтальмология : учебник / Т.А.Бирич, Л.Н.Марченко, А.Ю.Чекина.- Минск : Вышэйшая школа, 2007.- 555 с
2. Гузень, Е. Хрустальная операция, дренаж для глаза и детали из криокамеры : современные методы лечения и предупреждения заболеваний органа зрения предлагают гродненские офтальмологи / Елена Гузень // Гродзенская праўда. - 2021. — 8 верасня. — С. 8—9
3. Заболевания глаз / сост. С.К.Пелепянко.- Волгоград : Учитель, 1997.- 48 с.
4. Лисовец, Т. Профилактика нарушений зрения у школьников / Тереса Лисовец // Бераставіцкая газета. - 2019. — 21 верасня (№ 74). — С. 9
5. Макаруч, К. Как не потерять зрение: разбираемся с заболеваниями глаз / Константин Макаруч // Комсомольская правда. - 2020. — № 104. — С. 27
6. Янучек, А. Компьютер и здоровье / Анна Янучек // Бераставіцкая газета. - 2019. — 9 лютага (№ 11). — С. 7.

13 октября — Всемирный день борьбы с тромбозом

Ежегодно 13 октября отмечается Всемирный день борьбы с тромбозом, целью которого является информирование и повышение осведомленности общественности о заболевании и его последствиях путем проведения образовательных мероприятий, ориентированных на специалистов и неспециалистов. Инициатива принадлежит Международному обществу тромбозов и гемостаза (ISTH).

Тромбоз — это образование сгустка крови (капли свернувшейся крови) внутри кровеносного сосуда, блокирующего поток крови через систему кровообращения и представляющего опасность для жизни пациента. По данным ISTH, каждая четвертая смерть в мире связана с тромбозом.

Тромбоз – прижизненное формирование внутри кровеносных сосудов свёртков крови (тромбов), которые препятствуют потоку крови по кровеносной системе. Если кровеносный сосуд повреждается, то организм использует тромбоциты и фибрин для формирования сгустка крови, который предотвращает потерю крови. Однако, тромбы могут образовываться в кровотоке даже без повреждения сосудов. Сгусток, который свободно циркулирует по всему кровеносному руслу, называется эмбол. Если тромб перекрывает более 75 % площади поперечного сечения просвета артерии, приток крови (и, соответственно, кислорода) к ткани снижается, проявляются симптомы гипоксии и накопления продуктов метаболизма, в том числе молочной кислоты. При достижении 90 % может проследовать гипоксия, полное лишение кислорода и смерть клеток.

13 октября был выбран Всемирным днем борьбы с тромбозом, потому что в этот день в 1821 году родился немецкий врач-пионер Рудольф Фирхов, который первым разработал концепцию «тромбоза» и добился значительных успехов в ее понимании, часто «неправильно понятой» и недиагностированной болезни.

Венозная тромбоэмболия является причиной каждой четвертой смерти во всем мире.

Ежегодно 600 000 смертей в Европе связаны с венозной тромбоэмболической болезнью. Это основная причина внутрибольничной смертности, при этом 60% всех тромбозов возникает во время или сразу после госпитализации. Заболевание вызывает больше смертей, чем совокупное количество несчастных случаев со здоровьем груди, простаты, СПИДа и автомобилей.

Симптомы тромбоза поверхностных вен нижних конечностей

- тяжесть в ногах
- боль по ходу тромбированных вен, ограничение движений
- отечность близлежащей части конечности
- покраснение кожи по ходу уплотнённой вены
- повышенная чувствительность кожи

- ухудшение общего самочувствия: слабость, недомогание, озноб, повышение температуры тела

Симптомы тромбоза глубоких вен:

- чувство распирания и тяжести в конечности
- боль по внутренней стороне стопы, голени, бедра
- отёк по всей конечности или по её части
- кожа поражённой ноги становится бледной и местами синюшной
- температура поражённой конечности на 1,5-2°C выше, чем у здоровой
- распирающая боль в конечности

Профилактика тромбоза — это целый ряд мероприятий, которые направлены на улучшение реологических свойств крови (вязкость крови и плазмы), предупреждение сердечных и сосудистых заболеваний, укрепление сосудов, нормализацию кровотока.

Чтобы не было тромбов, нужно:

1. Придерживаться специального режима питания, который предупреждает образование тромбов.
2. Отказаться от вредных привычек и больше времени проводить на свежем воздухе: бороться с гиподинамией, давать себе адекватные физические нагрузки.
3. Укреплять иммунную систему, тем самым предупреждать развитие инфекционных процессов.
4. Носить компрессионные гольфы, специальные чулки из трикотажа.
5. Правильно организовать режим дня, тщательно планировать длительные путешествия на самолёте или автомобиле, когда приходится много часов проводить в сидячем положении.
6. Не носить верхнюю одежду, бельё и аксессуары, которые причиняют дискомфорт и сдавливают отдельные части тела (например, тугие джинсы, пояса, корсеты, 7. неудобную обувь).
7. Избегать общего переохлаждения. Не гулять в слишком жаркую погоду, постараться не принимать горячие ванны.
8. Обратиться к врачу, чтобы он назначил препараты для профилактики тромбоза. Внимание: без согласования дозировки со специалистом препараты принимать нельзя.

Антитромботическое питание

Для профилактики тромбоза диету нужно составить таким образом, чтобы нормализовать баланс липидов и углеводов, отрегулировать количество соли и ввести в ежедневный рацион биофлавоноиды, которые улучшают обмен веществ, укрепляют и восстанавливают стенки сосудов.

Рекомендованные продукты: нежирное мясо, жирная морская рыба, растительное масло, свежее молоко сниженной жирности, кисломолочные обезжиренные продукты, каши (кроме пшеничной и перловой), макароны твёрдых сортов, цельнозерновой отрубной хлеб, овощи (кроме картофеля и

сахарной свеклы), бобовые, фрукты (кроме бананов и винограда), орехи, свежевыжатые соки, чёрный шоколад.

Продукты, которые нужно сократить до минимума: жирное мясо и субпродукты, твёрдые и мягкие жирные сорта сыра, жирные молочные продукты, сливочное масло и комбинированные жиры, копчёности, колбасы, вяленая и солёная рыба, чипсы, фаст-фуд, алкоголь, лимонад, конфеты, молочный шоколад, сдобная выпечка, картофель, жирные соусы.

Суточное количество соли должно быть не больше 6 грамм. На 1/3 животного белка должно приходиться не менее 2/3 растительного белка и клетчатки. Для профилактики тромбоза нужно добавить витамины: С, Е, А (ретинол), В3 (рутин), биофлавоноиды (кверцетин, гесперидин).

Обязательно соблюдать питьевой режим: суточная норма для взрослого человека — от 1,5 до 2,5 л воды в сутки (супы, чай и кофе сюда не входят). Эти несложные советы актуальны не только для пациентов с тромбозом, но и для людей с факторами риска этого заболевания.

Будьте всегда гематологически здоровы, а если выявите у себя симптомы тромбоза, не занимайтесь самолечением — обратитесь к врачу-гематологу!

Библиография:

Баранова, Е. Врач перечислил продукты, разжижающие кровь / Елена Баранова // Беларусь сегодня. — 2023. — 20 февраля.

Баранова, Е. Как снизить уровень тромбоцитов в крови: советы нутрициолога / Елена Баранова // Беларусь сегодня. — 2023. — 15 марта.

Басикирская, Е. Патология редкая, но опасная — как в МНПЦ хирургии помогают людям с нарушениями свертывания крови / Елена Басикирская // Беларусь сегодня. — 2023. — 18 февраля.

Длигач, Д.Л. Жизнь и сосуды / Д. Л. Длигач. - М: Знание, 1989.- 208 с.

Ленская, А. Операция "чистые сосуды": хирурги университетской клиники используют собственные высокоэффективные методы лечения заболеваний артерий и вен / Анна Ленская // Гродзенская праўда. - 2023. — 11 студзеня. — С. 11. ББК 52

Ленская, А. Хирурги чистят сосуды / Анна Ленская // Гродзенская праўда. - 2020. — 29 красавіка (№ 34). — С. 15. ББК 52

Лисенкова, Е. Кардиолог объяснила, почему проявляются отеки ног и как с этим бороться / Елена Лисенкова // Беларусь сегодня. — 2023. — 25 августа.

Никифорова, А. Последствия коронавируса: тромбоз и сосудистые заболевания / Анастасия Никифорова // Бераставіцкая газета. - 2021. — 30 студзеня (№ 7). — С. 7. ББК 51

Старавойтова, Д. Каким образом никотин влияет на мелкие сосуды — объяснил врач / Дарья Старавойтова // Беларусь сегодня. — 2023. — 14 августа.

Юдина, Л. Диван твой — враг твой: как во время самоизоляции избежать венозных и сосудистых проблем? / Лидия Юдина // Аргументы и факты. - 2020. — № 24. — С. 29. ББК 52

29 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

Ежегодно 29 октября отмечается Всемирный день борьбы с инсультом. Он проводится с 2006 года по инициативе Всемирной организации по борьбе с инсультом для повышения осведомленности об этом заболевании.

За год в Беларуси инсульт случается более чем у 30 000 человек. Только 10% из них возвращаются к обычной жизни

Что такое инсульт? Это острое нарушение кровообращения в головном мозге, которое всегда является вторичным заболеванием. У здоровых людей оно не возникает.

По механизму нарушения кровообращения инсульты разделяют на **ишемические** (около 85% всех инсультов) и **геморрагические**. В первом случае сосуд закупоривается тромбом (эмболом), во втором – сосуд разрывается. Деление инсультов по степени тяжести тоже есть, но даже нетяжелый инсульт – это смертельно опасное заболевание.

Симптомы инсульта зависят от локализации в мозге, а не от того, какой именно это инсульт. Если нарушено кровообращение в центре речи, страдает речь, в двигательном центре – нарушатся движения в руке и (или) ноге.

Как понять, что у человека инсульт?

Для выявления инсульта придуман очень простой тест, который рекомендуют все национальные и международные протоколы. Он называется «**Лицо, рука, речь, время**», и на его основании сотрудники бригады скорой помощи имеют право ставить диагноз «инсульт».

Лицо: просят пациента улыбнуться или показать зубы. При инсульте происходит заметная асимметрия лица (угол рта с одной стороны «висит»).

Рука: просят пациента поднять и удерживать в течение 5 секунд обе руки на 90° в положении сидя и на 45° в положении лежа. При инсульте одна из рук опускается.

Речь: просят пациента сказать простую фразу. При инсульте у пациента не получается четко и правильно выговорить простую фразу, речь его неразборчива, невнятна.

При наличии хотя бы одного симптома, свидетельствующего о развитии инсульта, необходимо срочно вызвать «скорую» – чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов на восстановление.

Время: очень важно выяснить, когда случился инсульт. Нужно спросить у человека, когда он или окружающие впервые заметили эти нарушения. Если человек не может вспомнить, когда впервые заметил симптомы, мы спрашиваем его близких, когда те в последний раз видели его без них.

Есть понятие «терапевтическое окно» – время, когда можно попытаться полностью восстановить кровообращение. Оно относится к ишемическим

типам инсультов, ведь, когда сосуд рвется, нужно не восстанавливать кровоток, а останавливать кровотечение и убирать гематому.

Длительность «терапевтического окна» – не больше 6 часов. Первые четыре с половиной часа закупорку сосуда можно вылечить и медикаментами (т.е. применив тромболизис), и эндоваскулярными способами (применив тромбэкстракцию) – то есть с помощью специальных устройств, которые проводят в артерии головного мозга и извлекают тромб механическим путем. В промежутке 4,5–6 часов возможно только эндоваскулярное лечение.

Успех лечения инсульта целиком и полностью зависит от времени обращения за медицинской помощью. К сожалению, если симптомы не очень ярко выражены, люди часто ждут, когда все само пройдет, а оно не проходит, и иногда становится только хуже.

Возможно ли по этому тесту определить инсульт у себя? Конечно. Если вы понимаете, что с вами что-то не так, вы всегда можете улыбнуться себе в зеркало и посмотреть, насколько симметрична улыбка, оценить свою речь, попробовать удерживать обе руки. Но все-таки чаще всего инсульты, конечно, диагностируют кому-то. Родственники видят, что с человеком что-то не то.

Главное: если у вас внезапно изменилось состояние, не ждите, а сразу обращайтесь за помощью! Это касается не только инсульта, в медицине очень многое зависит от времени: сложно успешно лечить хирургическую патологию, когда боль в животе длится неделю, а кардиологам – инфаркт миокарда при длительности болевого синдрома более 24 часов.

С чем можно перепутать инсульт? С болезнями, которые вызывают такие же симптомы. Это может быть и опухоль, и травма, и инфекционное поражение мозга (энцефалит, менингит). Все эти болезни опасны, и их в любом случае нужно лечить, а не ждать, пока само пройдет.

Такие симптомы, скорее всего, сами не исчезнут. И даже если они пропадут, к врачу идти обязательно. Есть понятие «преходящее нарушение мозгового кровообращения» – когда неврологические симптомы возникают, но быстро проходят, потому что кровообращение восстанавливается самостоятельно в течение суток. Это тоже очень грозное состояние, предвестник полноценного инсульта.

А можно ли не заметить инсульт? Можно. Мозг отвечает за все в нашем организме, но при этом имеет функционально незначимые зоны: если инсульт случится в одной из них, симптомы будут малозначительны либо и вовсе незаметны. Такой инсульт часто обнаруживают уже в виде застарелых изменений на томограммах головного мозга.

Сейчас в Беларуси идет активная работа по организации региональных сосудистых центров, которые предназначены для оказания помощи пациентам, находящимся примерно в 70-километровой зоне, где должны будут современными способами лечить и инсульты, и инфаркты.

Инсульт может заканчиваться смертью, инвалидностью или выздоровлением. Статистика исходов инсульта не меняется десятилетиями: 20–30% пациентов умирают в течение года, около 60% остаются инвалидами

различных групп и только примерно 10% возвращаются к обычной жизни. Если бы наши сограждане начали обращаться за помощью своевременно, меньше людей оставались бы инвалидами.

Около 60% пациентов с инсультами, к которым применяли тромболизис или тромбоэкстракцию, выписываются из больницы либо вообще без нарушений, либо с минимальными – это без учета реабилитационного периода.

Чаще всего последствия инсульта – это симптомы, от которых не удалось избавиться во время лечения и реабилитации. Они зависят от размера инсульта и его расположения. Сразу предсказать исход инсульта в большинстве случаев сложно.

Восстановление зависит:

Во-первых, от времени обращения пациента, от того, удалось ли нам восстановить кровоток до гибели большого участка мозга. Когда сосуд перекрывается тромбом (эмболом), участок мозга, который кровоснабжается только этим сосудом, в любом случае погибает (совсем без кислорода мозг живет всего 5-6 минут) – это «ядро инсульта». Окружающие «ядро» участки мозга, имеющие смежное кровоснабжения не только из пострадавшего сосуда, будут испытывать кислородное голодание. И если вовремя восстановить кровоток, то они вернуться в обычное состояние и эти участки мозга останутся здоровыми.

Во-вторых, от диаметра закупоренного сосуда: чем он больше, тем больше инсульт, тяжелее симптоматика и лечение.

В «терапевтическое окно» обращается только 30% заболевших, и половина – пациенты с кровоизлиянием в мозг, которых лечат совсем по-другому, к которым тромболизис неприменим. Остальные лечатся как обычно, к ним не применяют эти современные методы. В таких случаях, увы, кровоток восстановить не получается: люди либо погибают, либо остаются инвалидами.

К сожалению, у тех, кто перенес инсульт, риск возникновения еще одного увеличивается во много раз, особенно в первый год. Дальше риск уменьшается, но все равно остается высоким. По данным различных публикаций, повторный инсульт возникает у 30–50% пациентов.

Обязательно после лечения соблюдать меры вторичной профилактики инсульта – это прием лекарств, у многих на пожизненной основе, качественное изменение образа жизни, контроль болезни, которая привела к инсульту.

Что делать, чтобы инсульта и в первый раз не было? Быть здоровым. Только, к сожалению, с годами это не получается, поэтому первичная профилактика – своевременное выявление хронических и других заболеваний, которые могут привести к инсульту. *Для этого у нас в стране хорошо продумана система диспансеризации: для каждого возраста разработан план обследований, который позволяет исключить болезни, характерные для него. Это бесплатно и доступно, главное – дойти до*

поликлиники, выполнить назначенные обследования, завершить все осмотрами необходимых специалистов. Кроме инсульта существует много других опасных болезней, и их все нужно лечить.

Если нет проблем со здоровьем, нужно исключить курение, злоупотребление алкоголем, начать больше двигаться и правильно питаться.

Далеко не всегда можно сказать, из-за чего случился инсульт. Организм может долго приспосабливаться к изменениям, пока они не превышают лимит его возможностей. Атеросклеротическая бляшка может долго расти, но рано или поздно она перекрывает сосуд или, если она нестабильна, отрывается от стенки и перекрывает его.

Чаще всего «спусковым крючком» является скачок артериального давления.

Библиография:

1. Конопелько, Л. Врач объяснил, чем опасно для здоровья снижение уровня гормона прогестерона / Людмила Конопелько // Беларусь сегодня. — 2023. — 29 августа.

2. Конопелько, Л. Восстановительный период после инфаркта — экзамен для пациента / Людмила Конопелько // Народная газета. — 2023. — 15 июля.

3. Конопелько, Л. От чистого сердца: повышенное давление, инфаркты и инсульты — что мешает нам победить самые распространенные недуги? /

4. Людмила Конопелько // Народная газета. - 2018. — 13 ліпеня (№ 28). — С. 19. ББК 54.10

4. Кравец, А. Само не пройде: што рабіць пры развіцці інсульту? / Алена Кравец // Звезда. - 2019. — 23 студзеня. — С. 9. ББК 52

Лисенкова, Е. Кардиолог дала советы, как можно избежать инфаркта или инсульта / Елена Лисенкова // Беларусь сегодня. — 2023. — 29 августа.

5. Онучин, Николай Альбертович. Жизнь после инсульта / Н.А. Онучин. - М. : АСТ, 2008. - 160с.

6. Орешко, В. Врач рассказала о доступном продукте, который снижает уровень холестерина в крови / Виктория Орешко // Беларусь сегодня. — 2023. — 29 августа.

7. Старавойтова, Д. Врач перечислил продукты, снижающие давление / Дарья Старавойтова // Беларусь сегодня. — 2023. — 22 мая.

8. Судник, Е. Инсульт — время решает все / Екатерина Судник // Бераставіцкая газета. - 2019. — 12 лістапада (№ 88). — С. 4. ББК 52

9. Судник, Е. Профилактика инсультов / Екатерина Судник // Бераставіцкая газета. - 2018. — 10 лютага (№11). — С. 7. ББК 56.12

13 ОКТЯБРЯ 1941 г. - НАЧАЛО ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ БОЕВ ЗА МОСКВУ

В июне 1941-го Гитлер собирался победить СССР за 12 недель. Для этого ему надо было к середине осени захватить Ленинград или Москву, к зиме разбить основные силы русских. В сентябре все силы немцев сосредоточились на захвате Москвы.

Взятие Москвы было главной целью всей восточной кампании Гитлера. Изначально в плане Барбаросса всё сводилось к тому, чтобы быстро занять Москву. Внезапное нападение – чтобы разгромить и уничтожить как можно больше военной силы одним махом. Наступление по нескольким направлениям – чтобы рассредоточить силы защитников. Стремительность – чтобы не дать возможности подготовиться к обороне. *Немецкое командование понимало, что битва за Москву может решить исход всей войны.*

Не сомневалось в этом и советское руководство. Уже в самом начале Великой Отечественной войны шла подготовка к битве за Москву. Как идеологическая, так и практическая. Это была борьба двух империй, двух абсолютно разных мировоззрений. Слова «коммунист» и «большевик» для гитлеровцев были таким же ругательством, как для нас «фашист». И хотя гитлеровскому блицкригу не смогла воспрепятствовать ни одна страна, Советский Союз даже не помышлял о капитуляции. На борьбу бросались всё новые и новые резервы. Солдат набирали по призыву, принимали в добровольцы, на местах организовывались партизанские движения.

Война с самого начала показала, что расписанные в Берлине планы далеки от реальности — и чем дальше, тем сильнее становилась эта разница. Особенно заметной она стала после того, как Красная Армия в конце августа-начале сентября 1941 года сумела нанести сильный контрудар под Ельней (тот самый, после которого в РККА появились первые гвардейские стрелковые дивизии). Это контрнаступление сыграло ключевую роль в обороне Москвы, поскольку способствовало отсрочке почти на два месяца началу операции «Тайфун», как в Германии именовали планы по захвату Москвы.

Но отсрочка не означала отказа верховного командования вермахта от наступления на столицу СССР. Тем более, что Ельнинская операция хотя и увенчалась успехом, не привела к серьезному перелому положения на советско-германском фронте. Немецкие войска по-прежнему имели существенный перевес над советскими с точки зрения технического оснащения и вооруженности, а также по уровню боевой подготовки солдат и офицеров. И тем не менее, несмотря на это, советские войска демонстрировали необыкновенное упорство в обороне и небывалое мужество, которое не мог не оценить даже противник

Непосредственно в самой битве под Москвой счлестнулось невиданное до того количество людей – около семи миллионов. На тот момент это было самое масштабное сражение во всей Второй мировой войне. Только здесь, впервые с самого начала этой величайшей войны, движение гитлеровской армии было остановлено. Обе стороны получают недвусмысленный приказ – «Любой ценой...». Да, именно любой ценой одни должны были захватить город, а другие – отстоять его. И они с лихвой заплатили эту цену.

Октябрьский бросок танков Гудериана в направлении Малоярославца, Калуги, Вязьмы сопровождался массированными авианалетами. Нельзя сказать, что советское командование не было готово к началу немецкого наступления: подготовка к нему была своевременно вскрыта советской разведкой. Но определить главные направления ударов и точное количество сил, которые Германия выделит для проведения операции «Тайфун», не удалось. Именно поэтому попытки контратак, которые с первых дней немецкого наступления предпринимали советские войска, не достигали успеха: для этого просто не хватало сил. И вскоре фронт начал буквально откатываться назад, в сторону Москвы. Достаточно привести такой пример: когда 4 октября немецкие танки ворвались в Орел, в городе продолжали ходить трамваи, а эвакуация учреждений и предприятий еще не была закончена.

Через сутки, 5 октября, немецкой армии удалось завершить окружение советских войск под Брянском, а еще через двое суток сомкнулись стенки Вяземского «котла». В общей сложности в окружении оказались семь советских армий общей численностью свыше 600 тысяч человек — половина всех войск, задействованных в оборонительной операции. Причем это были одни из самых боеспособных и укомплектованных армий, и их потеря означала, что серьезного сопротивления на подступах к Москве Красная Армия оказать уже не сможет. На это и сделало ставку командование вермахта. Но просчиталось.

Первым и самым главным просчетом немцев оказались планы по захвату Тулы. Город оружейников сумел достойно отразить два крупных наступления и на протяжении всей Московской оборонительной операции оставался угрозой для южного фланга немецких войск, что не позволило им сконцентрировать силы для последнего броска на Москву.

Вторым просчетом немецкого командования стала надежда на то, что с приближением фронта к советской столице там начнутся паника и беспорядки, которые дезорганизуют тыл обороняющихся войск. И хотя события 16-19 октября в Москве, когда началась эвакуация госучреждений и иностранных диппредставительств, иной раз именуется «московской паникой», серьезного влияния на положение в тылу не оказала. Город по-прежнему продолжал готовиться к обороне, для чего непосредственно в городской черте были предусмотрены три оборонительных рубежа: по линии Московской окружной железной дороги, по Садовому кольцу и по Бульварному кольцу. Под огневые точки разрешено

было использовать чердаки, подвалы и квартиры, улицы перекрывались баррикадами и противотанковыми «ежами», а в московских районах заканчивали формироваться последние подразделения ополченцев.

Хотя к 16 октября немецкие войска сумели подойти к Москве уже совсем близко, завершить этот бросок им помешали два фактора: собственная скорость передвижения и распутица, вызванная осенними дождями. От раскисшей земли страдали и советские соединения, но у них «плечо» доставки продовольствия, снаряжения, боеприпасов и всего остального было все-таки короче, чем у противника. Существенно отставшие тылы противника находились на таком расстоянии, что доставка всего необходимого на передовую занимала время, и это заметно снизило темп наступления.

Возобновилось оно лишь в первых числах ноября, когда прекратились дожди и ударили морозы, но к этому времени советская сторона успела завершить подготовку к обороне и накопить необходимые резервы. К тому же за месяц с небольшим наступления германские войска, несмотря на высокий темп продвижения, понесли существенные потери. Интенсивность сопротивления, которая, по расчетам германских стратегов, после окружения советских войск под Брянском и Вязьмой должна была резко пойти на спад, наоборот, вопреки всему росла по мере того, как сокращалось расстояние до Москвы. Именно в этот период, в течение октября 1941 года, свой бессмертный подвиг совершили курсанты подольских военных училищ и их товарищи — «кремлевские курсанты», московские ополченцы и бойцы дивизии генерала Панфилова. Наконец, пока по обе стороны московской линии обороны ждали окончания осенней распутицы, стало известно об отказе Японии от начала войны с СССР в 1941 году. У советского руководства появилась возможность перебросить под Москву резервные дивизии из Сибири

Последний рывок к Москве немецкие войска начали в первых числах ноября, когда первые заморозки подсушили дороги. Но план наступления, которое должно было закончиться смыканием кольца окружения на востоке от столицы в районе Ногинска, провалился. Немцы оказались измотаны в октябрьских боях сильнее, чем ожидали в Берлине, а советские войска проявили большую стойкость, чем от них ожидал противник.

Непрерывные бои не проходили бесследно. Погибали солдаты, выходила из строя техника. Командиры требовали подмоги, поэтому людей набирали, откуда только могли. В 89-м батальоне к началу декабря остался всего один тяжёлый танк. Целый месяц непрерывных ожесточённых боёв истощил все запасы. И тут приходит приказ: контратаковать Нефедово. Это было важно сделать, чтобы не дать возможности немецким танкам перегруппироваться. И тогда лейтенант Гудзь на единственном уцелевшем танке отправился на задание. За тёмное время суток он успел прибыть на место и занять позицию. Как только, начало светать Гудзь принялся прицельно расстреливать с берега реки вражеские танки. За 30 минут боя он

обездвижил 6 танков. После этого единственный советский танк стал форсировать реку, не прекращая вести огонь. За этот рывок он успел подбить следующие два танка. Не останавливаясь, Гудзь направился прямо в деревню. Ошарашенные таким натиском немцы спешно отошли со своих позиций и обратились в бегство. А советский танкист ринулся за ними и успел обезвредить ещё две машины противника.

Приказ был выполнен. Немцы не смогли использовать время на то, чтобы спокойно перестроиться и продолжить продвигаться к такой уже близкой Москве. На советском танке КВ-1 после боя обнаружили 29 вмятин, оставленных снарядами противника. Но танковая броня насквозь пробита не была ни в одном месте. Лейтенанта наградили орденом Ленина. Он с честью прошёл всю Великую Отечественную войну, дослужился до звания генерал-полковника и умер в глубокой старости.

Последними населёнными пунктами на ближних подступах к Москве, которые удалось захватить вермахту, стали Клин, Солнечногорск и Красная Поляна. Дальше продвинуться уже не удалось. Последнюю попытку рывка к советской столице немцы предприняли 1 декабря, атакуя Апрелевку, но встретили стойкое сопротивление советских войск и окончательно остановились. Через четыре дня началось советское контрнаступление, которое ознаменовало окончание оборонительного этапа битвы под Москвой, а 8 декабря 1941 года из Берлина пришел приказ о переходе немецкой армии к обороне на всем протяжении советско-германского фронта

Первая, оборонительная часть Битвы за Москву, завершилась успехом Красной Армии.

Библиография:

1. 1418 дней Великой Отечественной войны: хронология событий / сост. Е. В. Малашевича. - Минск: Мастацкая літаратура, 2005. - 422 с.
2. Аксёнов, В. П. Московская сага: [роман / Василий Аксёнов Кн.2 : Война и тюрьма / Василий Павлович Аксёнов. - Москва: Э, 2017. - 380, [2] с. ББК 84(2=411.2)6
3. Васильев, Борис Львович. Завтра была война. В списках не значился: повести / Борис Васильев. - Москва: Патриот, 1991. - 356 с. - (Школьная библиотека.) ББК 84(2Рос=Рус)6
4. Воробьев, Евгений Захарович. Москва близко к сердцу: страницы героич. защиты города, 1941-1942. - М.: Политиздат, 1986. - 480 с. - (Города-герои).
5. Горицкий, Владимир Алексеевич. Великая Отечественная война 1941- 1945 годов в названиях улиц Москвы / В. А. Горицкий. - М.: Голден-Би, 2005. - 192 с.
6. Долготович, Б. Д. Сыны Беларуси в боях за Москву: [для среднего и старшего школьного возраста] / Б. Д. Долготович. - Минск: Белорусская Энциклопедия имени Петруся Бровки, 2021. - 48 с. - (История для школьников)
7. Касаткин, М. А. В тылу немецко-фашистских армий "Центр" : всенар. борьба на оккупир. территории зап. обл. РСФСР, 1941-1943 гг. / Касаткин М. А. - Москва : Мысль, 1980. - 318 с. ББК 03.19 ББК 63.3(2)622.58
8. Мартиросян, А. Б. Трагедия 1941 года / А. Б. Мартиросян. - Москва : Вече, 2008. - 512 с. - (200 мифов о Великой Отечественной) ББК 63.3(2)
9. Меметов, В. С. Защищая Москву: интеллигенция столицы в период битвы под Москвой / Меметов В. С. - М.: Наука, 1979. - 135 с.
10. Победа будет за нами !: рассказы о Великой Отечественной войне / редактор С. А. Стогова ; художники: И. Годин, О. Рытман. - Москва: Детская литература, 2015. - 317 с. - (Школьная библиотека)

9 октября 1943 года — завершающая битва за Кавказ

80 лет назад завершилась битва за Кавказ. В ходе контрнаступления советских войск, немецко-фашистские войска были полностью разгромлены. Были освобождены ранее оккупированные территории Калмыкии, Чечено-Ингушетии, Северной Осетии, Кабардино-Балкарии, Ставропольского и Краснодарского краев, Черкесской, Карачаевской и Адыгейской автономных областей, Ростовской области. Красная армия вернула стране нефтяные промыслы Майкопа, а также все важнейшие сельскохозяйственные районы Кавказа.

Вторая мировая война - одна из наиболее кровопролитных за всю историю человеческой цивилизации, продолжавшаяся шесть лет и втянувшая в кровавую битву 61 государство, 80 % населения Земли. За годы войны погибло свыше 50 млн. человек, из них более 27 млн. - в СССР.

История знает тысячи войн, больших и малых. Но военный ураган, обрушившийся на нашу землю в июне 1941 года, был самым свирепым и разрушительным. Его принесла мощная, заранее отмобилизованная армия фашистской Германии, насчитывающая вместе с войсками своих союзников 5.5 миллиона человек, более 47 тысяч орудий и минометов, около 4,3 тысячи танков и до 5 тысяч боевых самолетов.

Серьезное место в захватнических планах Гитлера занимала Кубань. Фашисты стремились овладеть нефтью Майкопа и цементом Новороссийска, морскими портами на Черном море, использовать плодородные почвы для обеспечения себя продовольствием. Взятие Кубани открывало им также путь для завоевания Кавказа. Поэтому уже в скором времени Краснодарский край стал прифронтовым регионом. Кровопролитные бои с врагом на территории Кавказа были частью сражений, которые велись нашей армией на громаднейшем фронте ото льдов Арктики до Черного моря. Каждую пядь земли солдаты России заслоняли своим сердцем, не щадя крови и жизни.

С древнейших времен Кавказ соединял между собой Европу и Ближний Восток, был необходимым плацдармом для успешных походов европейских и восточных завоевателей. В новейшее время стратегическое значение Кавказского региона еще более возросло в связи с открытием огромных залежей минерального сырья, являющегося ключевым компонентом индустриальной эпохи, и, в том числе, нефти. Возможный захват Кавказа немецко-фашистскими войсками поставил бы СССР в исключительно сложные условия ведения войны, лишив страну в самое сложное время основной массы нефти, газа, марганцевой руды, молибдена, вольфрама, а также крупнейшей продовольственной и курортной баз.

Битва за Кавказ явилась одной из продолжительных в Великой Отечественной войне. Она длилась 442 суток (с 25 июля 1942 г. по 9 октября 1943 г.) и вошла в историю военного искусства как комплекс оборонительных и наступательных операций, проведенных на обширной

территории в сложных условиях степной, горной и горно-лесистой местности, на приморских направлениях. В ее содержание вошли Северо-Кавказская стратегическая оборонительная операция, продолжавшаяся более пяти месяцев, Новороссийская десантная операция, Краснодарская и Новороссийско-Таманская наступательные операции, длившиеся в общей сложности более девяти месяцев.

Главной целью германского руководства по захвату Кавказа являлось добыча до 95% всей нефти в СССР. На совещании в Полтаве в июне 1942 г. Гитлер заявил: «Если нам не удастся захватить нефть Майкопа и Грозного, то мы должны будем прекратить войну!»

Исходя, из этого стояла сложная задача:

1. Остановить врага, измотать его в оборонительных боях и подготовить условия для перехода в наступление;
2. Взаимодействие с сухопутными войсками в обороне приморских направлений, морских перевозок;

Оборонительные операции проводились в крайне тяжелой обстановке и в невыгодных для советских войск условиях. Противнику удалось в ходе этих сражений добиться существенных успехов, овладеть богатыми сельскохозяйственными районами Дона и Кубани, Таманским полуостровом, выйти к предгорьям Главного Кавказского хребта, захватив часть его перевалов. Тем не менее, советские войска, выдержав мощный натиск врага, решили главную задачу - остановили и не допустили немцев к бакинской и грозненской нефти. В упорных оборонительных боях они нанесли противнику крупные потери, обескровив его ударную группировку

Операция по обороне Кавказа в целом являлась типичной для первого периода войны с присущими ему недостатками - слабой моторизацией войск, нехваткой бронетехники и самолетов, неопытностью большей части командного и начальствующего состава, особенно специалистов (разведчиков, связистов, артиллеристов) и т.д.

После победы на Волге обстановка на советско-германском фронте, особенно в его южном крыле, изменилась в нашу пользу. В битве за Кавказ наступал перелом. 1 января 1943 года противник, почувствовав угрозу окружения, стал отводить главные силы 1-й танковой армии. Войска Северной группы начали его преследование и к утру 3 января вышли к реке Терек южнее Моздока. Враг успел взорвать переправы через реку и занять оборону на южной окраине Моздока. Но войска 417 стрелковой дивизии под командованием полковника И.А. Шевченко форсировали Терек и ворвались в Моздок. Противник в панике бежал. Захватив Моздок, наши войска прогнали врага на всем 320-километровом фронте.

5 февраля в состав Северо-Кавказского фронта была включена Черноморская группа войск Закавказского фронта. 12 февраля 1943 г. войска фронта освободили Краснодар. В ходе преследования противника с рубежа р. Терек ему был нанесен значительный урон. Тяжелые потери в живой силе и технике понесли немецкие 1-я танковая и 17-я армии. Однако решить

главную задачу — предотвратить отвод войск с территории Северного Кавказа, окружить и разгромить группировку вермахта и его союзников — советские войска не смогли.

В дальнейшем противник был оттеснен на Таманский полуостров, где оказал советским войскам отчаянное сопротивление на заранее подготовленном рубеже обороны. Немецко-фашистское командование создало здесь сильную глубоко эшелонированную оборону, которая проходила от Азовского до Черного морей, прикрывая Таманский полуостров с востока. Кровопролитные бои на этом направлении продолжались до 9 октября 1943 г., пока последний немецкий солдат не был сброшен в Керченский пролив.

В ходе наступления советских войск на Северном Кавказе в 1943 г. врагу был нанесен огромный урон: было уничтожено около 275 тыс. солдат и офицеров, свыше 6 тыс. попали в плен, уничтожено и подбито было 890 танков, свыше 2 тыс. самолетов, 2127 орудий, свыше 7 тыс. автомашин и т.д. За это же время наши войска захватили 458 танков, 1392 орудия, 1533 миномета, свыше 15 тыс. автомашин и другое имущество.

Контрнаступление Красной Армии на Кавказе в 1943 г. проходило в условиях свершившегося коренного перелома в Великой Отечественной войне, свой вклад в который внесли и защитники Кавказа. Успехи Красной Армии объяснялись резко возросшими возможностями советской оборонной промышленности, большим мастерством и опытом наступательные операции Северокавказского и Закавказского фронтов в 1943 г., как правило, характеризуют хорошая подготовка, правильный выбор направления главного удара и четкое руководство войсками в ходе наступления.

Битва за Кавказ завершилась 9 октября 1943 года победой, которая имела важное военно-политическое и стратегическое значение в ходе всей Великой Отечественной войны. Освобождение такого важного стратегического региона, каким являлся для страны Кавказ, — одна из самых ярких и значимых побед Советского Союза в Великой Отечественной войне. Красная армия вернула стране нефтяные промыслы Майкопа, а также все важнейшие сельскохозяйственные районы Кавказа.

Подвиги защитников Кавказа были высоко оценены советским народом и правительством.

В 1973 году Новороссийску было присвоено звание Города-героя. 8 городам, непосредственно связанным с Битвой за Кавказ, присвоено почётное звание Города воинской славы. Ими стали Анапа, Владикавказ, Грозный, Малгобек, Нальчик, Ростов-на-Дону, Таганрог и Туапсе.

Более 850 000 участников той тяжелой битвы были награждены медалью «За оборону Кавказа», учрежденной в 1944 году. Их мужество и стойкость, вера и любовь к Родине помогли выстоять в той тяжелой Битве, а подвиг их останется бессмертным в веках!

Библиография:

1. 1418 дней Великой Отечественной войны: хронология событий / сост. Е. В. Малашевича. - Минск : Мастацкая літаратура, 2005. - 422 с.
Александров, А. М. Дороги шли через войну / А. М. Александров. - М. : ДОСААФ, 1987. - 160 с.
2. Алексеев, С. П. Оборона Севастополя. 1941-1943; Сражение за Кавказ. 1942-1944: рассказы для детей / Сергей Алексеев; художники А. Лурье и Д. Поляков. - Москва: Детская литература, [2019]. - 174 с. - (Великие битвы Великой Отечественной) ББК 84(2=411.2)6
3. Алексеев, С. П. Рассказы о Великой Отечественной войне: [для среднего школьного возраста] / Сергей Алексеев; художники Л. Непомнящий, Д. Поляков. - Москва: Детская литература, 2018. - 302 с. - (Школьная библиотека) ББК 84(2=411.2)6
4. Бондарев, Юрий Васильевич. Освобождение: киноэпопея / авт. сценария Ю. Бондарев, О. Курганов, Ю. Озеров. - М. : Искусство, 1985. - 224 с.
Васильев, Б. Л. А зори здесь тихие...: сборник / Борис Васильев. - Москва: АСТ, 2018. - 478 с. - (Школьное чтение) ББК 84(2=411.2)6
5. Великая Отечественная война советского народа (в контексте Второй мировой войны): справочник / под. ред. А. А. Ковалени. - Мн. : Изд. центр БГУ, 2007. - 235 с. :
6. Великие битвы Великой отечественной войны [Электронный ресурс]: цикл передач "История старого солдата". "Аты-Баты". - Москва: Мироздание, 2010 ББК 63.3(2)622
7. Величие подвига советского народа: заруб. отклики и высказывания 1941-1945 гг.: сборник / сост. А. И. Бабин и др. - М. : Международные отношения, 1985. - 383 с.
8. Виноградов, Иван Васильевич. Герои и судьбы: Партизанское движение в Великой Отеч. войне / Иван Виноградов. - Л. : Лениздат, 1988. - 464 с.
9. Красковская, Л. Путешествие на Кавказ и Грузия: отрывок из воспоминаний / Людмила Красковская; перевод с украинского Микола Труса // Неман. - 2020. — № 1. — С. 98—102. ББК 84
10. Во главе защиты Советской Родины : очерк деятельности КПСС в годы Великой Отечественной войны. - М : Политиздат, 1984. - 336 с.
11. Вторая мировая война в воспоминаниях: сборник / сост. Е. Я. Трояновская. - М. : Политиздат, 1990. - 558 с.
12. Герои единого фронта: сборник очерков о спортсменах соц. стран, героически боровшихся с фашизмом и империализмом, посвящается 40-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне / сост. Г. В. Алифанов. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 160 с.
13. Горбунов, А. Голодная весна 1944-го: фашисты грабили подчистую, обрекая уцелевшее мирное население на верную смерть / Алексей Горбунов // Беларуская думка. - 2022. — № 10. — С. 20—26. ББК 63.3(4Бел)
14. Горицкий, Владимир Алексеевич. Великая Отечественная война 1941-1945 годов в названиях улиц Москвы / В. А. Горицкий. - М. : Голден-Би, 2005. - 192 с.

2 ОКТЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ НЕНАСИЛИЯ

Международный день ненасилия — праздник, установленный Генеральной Ассамблеей ООН 27 июня 2007 года. В соответствии с резолюцией Генеральной Ассамблеи от 15 июня 2007 года, этот Международный день служит еще одним поводом для того, чтобы «пропагандировать лозунг ненасилия, в том числе путем просветительной и общественно-разъяснительной работы». В резолюции подтверждается «универсальная значимость принципа ненасилия», а также желание «утвердить культуру мира, терпимости, понимания и ненасилия».

Резолюция была написана 142 государствами-членами ООН из 192.

Международный день ненасилия отмечается, начиная с 2007 года, ежегодно 2 октября в день рождения Махатмы Ганди - руководителя движения за независимость Индии и основоположника философии и стратегии ненасилия.

Государственный министр по международным делам Индии г-н Ананд Шарма, внося эту резолюцию от имени 140 авторов на рассмотрение Генеральной Ассамблеи, заявил, что широкий и разнообразный спектр авторов этой резолюции является отражением чувства глубокого уважения к Махатме Ганди, а также непреходящего значения его философских взглядов. В своем выступлении он привел следующее высказывание покойного руководителя: «Ненасилие является величайшей силой в руках человечества. Оно мощнее самого мощного разрушительного оружия, порожденного человеческой изобретательностью».

Имя Махатмы Ганди выходит за рамки расы, религии и национальных государств и стало пророческим голосом XXI века. Мир помнит Ганди не только за его страстную приверженность практике ненасилия и высшего гуманизма. Этот человек — ориентир, к которому нужно стремиться в общественной жизни, политических идеях и правительственной политике на благо свершения надежд и чаяний нашей общей планеты.

Жизненный путь и принципы руководства Махатмы Ганди, который способствовал обретению Индией независимости, служат вдохновенным источником для ненасильственных движений во всем мире за гражданские права и социальные перемены. На протяжении всей своей жизни Ганди оставался верным своим убеждениям, касающимся ненасилия, даже в условиях жестокого притеснения и перед лицом кажущихся неразрешимыми задач.

Принцип ненасилия, известный также как ненасильственное сопротивление, отрицает использование физического насилия для достижения социальных или политических изменений. Нередко характеризуемая как «политика простых людей», эта форма социальной борьбы была принята широкими массами населения во всем мире в борьбе за социальную справедливость.

Профессор Гене Шарп, ведущий ученый в области ненасильственного сопротивления, в своей публикации «Политика ненасильственных действий»

использует следующее определение: «Ненасильственные действия — это методы, с помощью которых люди, отвергающие пассивность и покорность и считающие, что бороться необходимо, могут вести свою борьбу, не прибегая к насилию. Ненасильственные действия вовсе не означают попытки избежать конфликта или уклониться от него. Это лишь один из ответов на вопрос о том, как эффективно действовать в области политики и, в особенности, как эффективно удерживать власть».

Насилие негативно по определению. Это разрушительная сила, которая унижает, насилует, подавляет, эксплуатирует кого-либо. Часто она коренится в страхе быть отвергнутым, утратить какие-то блага, какие-то ценности, а может быть, и саму жизнь. Этот страх создает образы врага, провоцирует насилие в отношении других, ведет к целому арсеналу оборонительных действий. Насилие проявляется в различных и многообразных формах и степенях: физическое и психологическое, межличностное и структурное, социальное, политическое, военное, экономическое, культурное, религиозное и т.д.

НАСИЛИЕ — преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом которого являются (либо имеется высокая степень вероятности этого) телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб (определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ))

НЕНАСИЛИЕ - система ценностей, идей и практических подходов, отвергающая насилие, демонстрирующая симпатию по отношению к объекту насилия, отказ от использования насилия для достижения целей, его определяющий принцип действий - не принимать участия в насильственных действиях ни при каких обстоятельствах.

Отказываясь от всех форм насилия в борьбе за справедливость, необходимо прибегнуть к другой силе, созидательной и миротворческой. Для обозначения этой силы Ганди использовал термин "сатьяграха" ("сатъя" означает "правда", "Бог"), под чем понимал силу правды, силу души, силу справедливости, любви. Используемое нами понятие "ненасилие" сочетает в себе значения этих двух понятий, которыми пользовался Ганди.

Гений ненасилия XX в. М.Ганди показал, что сатьяграха как главенство истины должна проникнуть в нас и изменить нас как личностей, но сообразно с этим должно быть преобразено и общество во всех своих проявлениях. Это предполагает соответствующую систему образования, экономики и политики, а в равной мере и формирование системы ненасильственной обороны на национальном и интернациональном уровнях и отработку способов мирного решения конфликтов; это предполагает внимание к сохранению экологического равновесия, сохранению ресурсов и потребность в высоком нравственном порядке, основанном на признании достоинства и абсолютном уважении к человеческой жизни и человеческому сообществу. Человеческая жизнь, сориентированная на эти идеи, приблизится к основанному на справедливости миру.

Насилие и ненасилие в современном мире

Современный мир разительно отличается от прошлых веков. Невероятен технический прогресс, изменились социальные отношения, иначе ведет себя с гражданами государство, но уровень насилия в современном обществе все равно остается очень высоким. В самых разных уголках планеты до сих пор идут кровавые войны, тысячи людей гибнут в преступных разборках и становятся жертвами преступлений, но государства и общественные движения до сих пор не могут победить эту колоссальную волну насилия.

Двадцатый век огорчает глобальными масштабами и интенсивностью кровопролитных войн. В двадцатом веке отмечен мощный рост конфликтов и внутри государств. Самые распространенные типы столкновений - гражданские войны, территориальные переделы, - в результате которых одни государства распадались, а на их месте возникали другие. Этнические и религиозные конфликты также вызывают широкий общественный резонанс. Больше половины вооруженных противостояний имеют именно этнический подтекст. Практически любое этническое недоразумение со временем может перерасти в военные столкновения с властями. Из-за того, что этнические конфликты очень сложно контролировать, иногда они могут перерасти в самую обычную войну между государствами. Угроза для гражданского населения в таких условиях становится более чем реальной.

Современное положение дел в мире позволяет говорить о массовой несправедливости, войнах и насилии, которому нет оправдания.

Физическое и психическое насилие сопровождает человечество во всех сферах его жизни. В чем же причины растущего насилия?

Когда политики и общественные деятели говорят о насилии, они склонны акцентировать внимание на его социально-экономических причинах. В первую очередь, насилие выводят из неудовлетворительных условий жизни социальных низов, которые и бывают больше всего склонны к совершению преступлений. Но очень часто акты насилия совершают люди из вполне благополучных семей, которых никак нельзя считать бедными, нищими и социально ущемленными. Соответственно, причина насилия – не только и даже не столько в социальных факторах.

Корни насилия уходят в сами социокультурные основы бытия современного общества. Так, мыслитель Л. Рон Хаббард еще несколько десятилетий тому назад пришел к выводу, что современное общество погрязает в насилии и безнравственности в силу отказа от духовных и религиозных ценностей.

Во-первых, утрата традиционных ценностей привела к тому, что современная молодежь в значительной части своей просто не имеет позитивных поведенческих установок. Ценности морали, нравственности, целомудрия, почтения к старшим уступили место вседозволенности.

Во-вторых, на общество разлагающе действует массовая культура с ее культом потребления, силы и власти. Современный кинематограф, музыкальная

эстрада наводнены тематикой насилия. Самыми популярными являются фильмы с криминальным сюжетом, боевики, где сцены разборок и убийств – привычное явление.

В-третьих, социальные сети и компьютерные игры также вносят свою лепту, поскольку Интернет – практически неконтролируемое пространство, в котором можно находить информацию на любые темы, в том числе и насилия.

Л. Рон Хаббард вывел закон третьей стороны, согласно которому в любой конфликтной ситуации всегда присутствует «третья сторона», которая и является подлинным поджигателем конфликта, его провокатором. Закон третьей стороны работает и в глобальном плане, когда мировые элиты стравливают между собой отдельные государства, и на микроуровне, когда какая-то заинтересованная сила может спровоцировать человека на совершение насильственных и преступных деяний.

Но можно ли выйти из этого порочного круга? Единственной панацеей от культа насилия в современном обществе может быть только духовное и нравственное развитие населяющих его людей. Оно должно осуществляться на всех уровнях – от семьи до школы, государственных институтов, культуры. Кроме того, людям необходимо освободиться от влияния третьих сторон, слушать себя и свой разум, а не поддаваться на непонятные провокации. Обращаясь к закону третьей стороны, выведенному Хаббардом, можно погасить в зародыше многие конфликты, установить мир, отказаться от насилия как инструмента утверждения своей правоты, которая часто может основываться на совершенно ложных и навязанных извне измышлениях.

В эпоху, когда человечество становится свидетелем разгула экстремизма, эскалации конфликтов, обострения гуманитарной обстановки, массовых передислокаций беженцев среди мирного населения, именно пример Махатмы Ганди вдохновляет и дает надежду жителям планеты, что пути уменьшения масштабов насилия будут найдены.

Один из вариантов практического применения ненасильственного метода в разрешении конфликтных ситуаций был обозначен А. А. Гусейновым. Кратко его основные положения:

а) отказаться от монополии на истину, быть открытым к диалогу и компромиссу;

б) уметь понимать (представлять) себя в роли своих оппонентов, анализировать своё поведение;

в) видеть в своих оппонентах не только плохое, но и положительное, и ни в коем случае не унижать их;

г) не настаивать на своем, не отвергать сразу точку зрения оппонентов, а искать взаимоприемлемые решения;

д) старайтесь превратить врагов в друзей, боритесь со злом, а не с людьми, стоящими за ним.

В последние десятилетия в открытых демократических обществах таким методам отдается наибольшее предпочтение, так как они показали

свою эффективность и гуманность. С помощью переговоров удалось предотвратить ряд острых военных конфликтов в мире.

Но, к сожалению, такие методы не всегда могут привести к положительному результату. Во-первых, существует определенный тип людей, у которых биопсихологическая агрессивность, независимо от внешних раздражителей, выступает как мотивационная тенденция, как внутренний стимул к совершению насилия. Таким людям доставляет удовольствие причинять вред другим. В другом типе личности насилие - это привычный (социально адаптированный) способ поведения в определенных жизненных ситуациях. Преступления, совершаемые алкоголиками и наркоманами, продолжают расти в нашем обществе. Поэтому страх наказания (возмездия) или само наказание (изоляция, лечение и т. д.) зачастую является едва ли не единственным способом избавить общество от угрозы насилия со стороны таких людей.

Во-вторых, иногда противоречия между отдельными людьми или социальными общностями настолько глубоки, а позиции в корне несовместимы, что применение насилия как способа разрешения конфликта становится неизбежным. Пока общество не достигло определенного (необходимого) уровня духовного развития и правовой культуры, пока существует непосредственная угроза людям со стороны разного рода агрессоров и насильников, необходимо применять ответное насилие или принуждение.

Нынешняя задача состоит не в том, чтобы ликвидировать насилие как явление, а в том, чтобы значительно сократить его использование в обществе. Для этого, прежде всего, необходимо устранить причины, порождающие насилие, и создать условия, при которых насилие станет ненужным и неуместным.

Библиография:

Тишко, Д. Эталон цивилизации: от иллюзий к действительности//
Беларуская думка. - 2007.- №2.- С.77



г.п.Большая Берестовица